

the BLENDER GIRL

**100 receitas
saudáveis para fazer
na liquidificadora**

*Snacks, refeições, sobremesas e bebidas
que vão mudar a sua vida*

tess masters

Fotografia de Anson Smart


casadasletras



índice

introdução: o nascimento da *Blender Girl* 1

as bases

- 1 | mime a sua liquidificadora 9
- 2 | ideias saudáveis para liquidificar 15

as receitas

- 3 | *smoothies* e batidos 44
- 4 | aperitivos, *snacks*, *dips* e cremes para barrar 66
- 5 | saladas 88
- 6 | sopas 104
- 7 | pratos principais 128
- 8 | sobremesas 154
- 9 | bebidas, sumos e tónicos 176
- 10 | temperos, molhos e cremes 198

recursos: obtenha aqui o que necessita 212

leituras recomendadas 214

agradecimentos 216

índice remissivo 218





INTRODUÇÃO

o nascimento da *blender girl*

Olá, o meu nome é Tess e sou *viciada* na minha liquidificadora.

E quando se trata de contagiar os outros com este meu vício, sou mesmo insistente. Mas não se assuste. Este hábito (que, em breve, também será o seu vício) é saudável e produz uma enorme carga «líquida» de efeitos secundários.

Não podemos engarrafar o tempo e, por isso, no meio do caos das nossas vidas, decidimos engarrafar, enlatar, encaixotar e guardar em vácuo tudo o resto. A comida pré-cozinhada oferece uma forma rápida (e muitas vezes sem conteúdo nutritivo) de nos saciarmos e é humano aproveitarmos.

Mas não temos de *pôr em risco* a saúde, a nutrição ou uma alimentação saudável apenas porque estamos sem tempo. É aqui que entra a liquidificadora, a tal que torna possível uma alimentação rápida e saudável. Esta máquina fantástica é o melhor presente culinário desde a invenção do fogo e das colheres! Liquidificar torna a vida mais fácil, reduz a parafernália de instrumentos na cozinha e permite que todos criem refeições cheias de nutrientes e saborosas, sem necessitarem de grandes conhecimentos nem de tempo.

Mas também usamos os dentes. Ainda que este livro contenha um vasto leque de bebidas, *smoothies* e sopas, vai encontrar aqui mais do que refeições para beber ou comer à colher. As minhas receitas têm por base a liquidificadora, mas de modo algum se limitam a ela.

Dou prioridade a receitas feitas na liquidificadora – aperitivos, *snacks*, saladas, sobremesas e pratos principais fáceis que pode comer de faca e garfo. Os componentes liquefeitos – molhos, cremes para barrar e temperos – desempenham um papel central nestes pratos: um *pesto* delicioso ou uma maionese caseira podem transformar uma taça

de *pasta* ou um prato de vegetais cozinhados a vapor em algo brilhante, em vez de sensaborão e aborrecido.

Por isso, sim, além de ser viciada e ativa, sou também persuasiva. Mas, e apresso-me a explicar, não sou evangelizadora. Não sou especialista em comida, *chef* ou viciada em alimentos *gourmet*. Sou uma pessoa normal que aprendeu a cozinhar sozinha e que adora comer.

Tornei-me a *blender girl* por acaso

Quando era mais nova, sentia-me constantemente cansada e fui diagnosticada com Epstein-Barr. Por sugestão de um naturopata, deixei de ingerir glúten, laticínios e carne e senti-me melhor quase de um dia para o outro. Fui criada num regime convencional de carne e vegetais e era, realmente, intolerante ao glúten e à lactose. Este foi o meu despertar para a alimentação saudável e para uma revolução na forma de me alimentar. Passei a ser omnívora com um dilema, mas passaria anos assim até ler o revelador livro de Michael Pollan. Interessei-me pela relação entre alimentação e saúde, estudei ciências da nutrição e aprendi a cozinhar para melhorar as minhas capacidades culinárias.

No início dos meus 20 anos, o meu amigo Toni apresentou-me à macrobiótica, que se tornou uma parte importante da minha viagem de descoberta. Porém, depois de seguir religiosamente esta dieta, ainda não me sentia tão bem quanto sabia que poderia sentir.

Frustrada por não conseguir encontrar a solução milagrosa, estava convencida de que deveria haver, algures, uma dieta completa que seria a minha «cura» mágica. E como perfeccionista que sou, decidi dominar a arte da minha saúde, mesmo que isso me matasse!

Na minha cruzada autoimposta e largamente autoconduzida, experimentei inúmeras dietas. Tornei-me vegetariana, depois *vegan*, descobri os benefícios dos alimentos crus, pratiquei os princípios anticandídiase da Ecologia do Corpo, usei estratégias de *yin* e *yang* chinesas, aventurei-me nas técnicas ayurvédicas, experimentei a teoria do tipo sanguíneo, abracei o plano do PH alcalino e bati ziliões de *smoothies* verdes. Sim, eu era mesmo daquelas pessoas que pensa descobrir a resposta certa a cada seis meses. Mas ainda que todas estas abordagens saudáveis tivessem algo a oferecer, nenhuma me servia por completo. Quando abracei o conceito da bio-individualidade – o reconhecimento de que nenhuma estratégia fechada e única de saúde funciona para todos –, as coisas mudaram.

Complementei o meu conhecimento com uma abordagem intuitiva e experimental e descobri que a flexibilidade e a fluidez, em vez da rigidez, eram as minhas chaves para o bem-estar. Hoje, retiro pedaços de todas as dietas saudáveis que experimentei, adotando práticas bem-sucedidas na minha «dieta imunitária da Tess». Esta dieta adapta-se em resposta ao clima, ao stresse, às emoções, à atividade física e a questões de saúde específicas que possam surgir. Sou uma comedora sazonal. Nos meses mais quentes, como uma elevada percentagem de alimentos crus; quando está frio, como

mais alimentos cozinhados. Mas os *smoothies* verdes alcalinos, os sumos e as sopas estão presentes durante todo o ano.

Com isto em mente, comecei o meu blogue. Inspirei-me na minha liquidificadora, a maravilhosa máquina que me ajuda a manter um estilo de vida saudável facilmente e um enorme prazer gustativo. Rapidamente, passei a ver o liquidificar não só como um método de preparação dos alimentos, mas também como uma metáfora para representar a forma como vivo.

A fórmula perfeita

Combinar diferentes conceitos, sabores e filosofias tem um importante papel no meu equilíbrio ideal de alimentação, exercício, trabalho e diversão. Ainda que a minha abordagem não seja propriamente um regime, resulta em receitas para o sucesso e felicidade que penso valerem a pena partilhar.

Uma dieta que inclui uma ampla variedade e quantidade de vegetais de folhas verdes, alcalinos e frutos secos e cereais, combinados com sumos e *smoothies* verdes diários pode ser benéfica para praticamente qualquer pessoa. Além disso, cada um de nós descobrirá a sua própria fórmula perfeita de atividades divertidas, realização profissional, relações amorosas, tempo familiar, exercício, etc. Com todos estes fatores em mente, as minhas receitas pretendem ser versáteis e simples.

Sim, alguns dos pratos principais implicam alguma disponibilidade. Mas, na maioria das vezes, estruturei esses pratos em fases para que possa definir o trabalho que pretende ter com o produto final.

A palavra-chave que vai encontrar nas minhas receitas é: *opcional*. A expressão é: *corrija a gosto*. Outra enorme vantagem de cozinhar com base na liquidificadora é que, em grande contraste com a maioria das artes culinárias, como a pastelaria, raramente existe um ponto sem retorno nas receitas. Liquidifique, prove e retifique. E depois volte a liquidificar, prove e corrija; desta forma, só estará pronto quando estiver bom. Conhecer o seu gosto e o das pessoas para quem cozinha vai permitir transformar qualquer prato num sucesso.

Encare esta seleção dos meus pratos favoritos com uma tela em branco para a sua criatividade. Seja o Creme de Couve-Flor (p. 106), em que muitos dos que o provam insistem que «aqui tem de haver laticínios»; o Molho de Vegetais para Pasta e Piza (p. 207), que transforma qualquer prato de pasta ou piza numa divertida refeição nutritiva para toda a família; os Palitos Cremosos e Crocantes (p. 90), cujo molho feito na liquidificadora não deixa ninguém indiferente; o *smoothie* Copo de Tarte de Maçã (p. 64), que lembra aquele sabor tão perfeito; a Tarte de Chocolate Cru e Laranja (p. 156), que faz tremer as pernas de todos os *chocoólicos*; ou o batido Couve com Sabor a Gelado (p. 47), que sabe a gelado e que até os mais renitentes pedem mais; as minhas receitas são sempre saudáveis e divertidas. Por isso, ligue a liquidificadora, combine a sua personalidade e torne suas estas misturas.

Descubra a sua fórmula perfeita

Esta história divide-se em duas partes: As Bases e As Receitas. Se o seu estômago estiver a roncar, ligue a máquina e siga diretamente para a liquidificação.

Pretende comprar uma liquidificadora ou quer obter o máximo da sua? Veja o capítulo «Mime a sua liquidificadora» (p. 9). Se se interessa por saúde e nutrição ou pelos princípios que estão subjacentes às minhas receitas, veja «Ideias saudáveis para liquidificar» (p. 15), para ter *umas* luzes. Além disso, estas estratégias energéticas, que poderão não ser imediatamente atrativas ao palato, têm realmente benefícios culinários; podem dar melhor sabor ou textura se preparar a comida na liquidificadora.

A vida é rápida e atribulada e as coisas não precisam de ser perfeitas. Eu aproveito ao máximo a abordagem rústica e sem floreios de misturar tudo com os alimentos frescos. Afinal de contas, nós vamos acabar por misturar tudo de qualquer maneira. Na verdade, todas as receitas deste livro têm por base a liquidificadora e não necessita de muito mais do que uma faca, uma tábua de cozinha e copos e colheres medidores. Apenas, em algumas ocasiões necessitará de um robô de cozinha ou de um desidratador de alimentos ou eventualmente de uma varinha mágica. Usei, deliberadamente, ingredientes (na maioria dos casos) que se encontram facilmente, para que não necessite de gastar muito dinheiro ou de aumentar a sua pegada ecológica.

Neste livro, partilho dicas para fazer *smoothies* estrondosos (p. 44) e sopas (p. 104) e apresento uma tabela para fazer a maior parte dos leites vegetais (p. 28). Veja as receitas por categoria e preferências dietéticas. Todos os pratos são isentos de glúten e são *vegan* – sem laticínios, ovos ou outros produtos animais. Através do índice remissivo (p.219) também pode procurar receitas que sejam:

Alcalinas: com um pH saudável (p. 35).

Sem frutos secos: delicie-se sem amendoins e outros frutos.

Ricas em probióticos: boas para desenvolver o sistema imunitário (p. 25).

Equilibradas: que recorrem aos princípios da combinação de alimentos (p. 32).

Cruas: sem cozedura e repletas de enzimas vivas.

Sem soja: maravilhosas sem usar soja.

Sem açúcar: doces o suficiente sem açúcar.

Este *The Blender Girl – 100 receitas saudáveis para fazer na liquidificadora* é a minha coleção de cartas de amor – ao poder dos alimentos, ao poder do equilíbrio e a tudo o que se pode fazer na milagrosa liquidificadora. Estes amores ajudaram-me a encontrar a minha fórmula perfeita em mais de uma ocasião.

Agora, passemos à sua história. Liquidifique e viva!







as Bases



CAPÍTULO 1

mime a sua liquidificadora

Ao trabalhar com qualquer liquidificadora, o meu mote é «Deixa-me ajudar-te a ajudar-me!»

Liquidificar é uma parceria, uma dança (por assim dizer!), entre si e a sua máquina. Cada marca e cada modelo tem os seus próprios movimentos, para além de virtudes e especificidades. Quando compreender a personalidade da sua máquina, juntos farão magia.

Escolher uma liquidificadora

Compre uma liquidificadora como se estivesse a comprar um carro. Analise as várias marcas e interrogue-se sobre algumas questões: Porque vou comprar isto? O que vou fazer com ela? Quando e quantas vezes a vou usar? Quem mais a usará? Quantas pessoas vou alimentar com ela?

Analise as suas necessidades, orçamento e espaço disponível na cozinha e, depois, veja os aparelhos. Consulte opiniões de consumidores e questione amigos e família sobre as suas experiências. Teste a máquina de um amigo.

Depois de ter experimentado quase todas as máquinas do mercado (sim, tenho um

armário cheio), decidi que, no caso das liquidificadoras, é verdade que se tem aquilo porque se paga. A Oster, a Sunbeam, a KitchenAid, a Cuisinart, a Breville, a Omega, a Blendtec e a Vitamix oferecem bons produtos, que vão desde as mais simples às repletas de extras, com modelos de uma, multi e variáveis velocidades. (Para recomendações, ver p. 12).

As opções podem incluir temporizadores automáticos, funções de medição incorporadas, definições pré-programadas e possibilidade de aquecimento. Não tenho interesse em todos esses extras. Concentro-me na potência do motor, na durabilidade das lâminas e na garantia. É muito raro usar definições pré-programadas. Talvez eu seja obcecada pelo controlo, mas penso que uma virtude das velocidades variáveis é poder usá-las de acordo com as minhas próprias preferências, que variam a cada mistura.

Atualmente, as liquidificadoras mais rápidas e mais versáteis são os modelos de alta-velocidade da Omega, Blendtec e Vitamix. Algumas pessoas consideram que uma liquidificadora destas é um luxo. Eu vejo-a como um investimento num estilo de vida saudável. Uso a minha liquidificadora de

alta-velocidade mais vezes do que conduz o meu carro.

Ainda assim, os compromissos e prioridades financeiras, tal com os hábitos e aspirações culinárias são questões individuais. Se apenas deseja fazer um *smoothie* de vez em quando, uma máquina convencional por um preço básico é uma boa opção. Para nós, viciados em liquidificadoras, partir o mealheiro para comprar uma topo de gama justifica-se perfeitamente.

Pode preparar as minhas receitas, desfrutar de sabores excelentes, obter benefícios de saúde e divertir-se com qualquer máquina. A principal variável é a textura. Demolhar ingredientes para as liquidificadoras convencionais é muito importante (p. 21), pois estas não possuem as capacidades de triturar e de extração de aromas de uma máquina de alta-velocidade ao trabalhar frutos secos, tâmaras e alimentos fibrosos. Familiarize-se com o seu aparelho, liquidificando uma variedade de alimentos e veja como ele os trabalha: alimentos rijos, líquidos espessos com bolhas de ar, gelo picado e por aí em diante. Também aprenderá quais as velocidades (ou combinação de velocidades) que funcionam melhor como os diferentes alimentos.

Cuidar e alimentar a sua liquidificadora

As boas liquidificadoras são resistentes, mas não são indestrutíveis. Até mesmo os modelos de alta-velocidade devem ser tratados com cuidado. Isto maximiza a sua durabilidade e longevidade e permite obter as melhores misturas. Alguns alimentos podem ser simplesmente atirados lá para dentro e liquidificados na velocidade máxima. Mas no caso das consistências mais espessas e ingredientes mais rijos, orientar e dar assistência à máquina poderá fazer a diferença entre uma mistura fracassada e uma perfeita. Aqui ficam as minhas dicas para obter os melhores resultados.

Não entupa, demolhe

Demolhe ingredientes rijos, como frutos secos, sementes, frutos e vegetais desidratados antes de liquidificar (p. 21). Poupa a máquina, melhora a textura do seu prato final. As tâmaras demolhadas são mais facilmente trituradas e os tomates secos demolhados libertam mais sabor. O resultado aveludado das amêndoas, das macadâmias e do caju demolhados e triturados é impressionante.

Pique, moa e rale para melhores resultados

Corte os vegetais e moa ou rale alimentos fibrosos, como beterrabas, cenouras, rábano e gengibre, para reduzir a pressão no motor; coloque os ingredientes em camadas para uma liquidificação perfeita, uma distribuição uniforme dos aromas e para obter uma textura suave. Desta forma também poderá medir mais corretamente os ingredientes.

Líquidos, pós, sólidos, gelo

Para uma liquidificação mais eficaz, coloque primeiro os líquidos no recipiente, de modo as que as lâminas girem mais facilmente quando ligar a máquina. Adicione os ingredientes em pó – como cacau, misturas de proteínas e verduras desidratadas – depois dos líquidos e antes dos sólidos, para que não subam ao ligar a máquina e fiquem colados à tampa. Depois, junte os ingredientes moles, como ananás e pepino. A seguir, adicione os ingredientes rijos, como frutos congelados e vegetais crus. Por último, entra o gelo, que ajudará as lâminas a pressionarem todos os restantes ingredientes para uma mistura uniforme.

Nota: Nas liquidificadoras individuais inverta esta ordem. Como vai inverter o copo para liquidificar, adicione os líquidos por último.

Não encha demasiado para não verter

As liquidificadoras funcionam melhor se não estiverem completamente cheias. Se encher demasiado o recipiente, a mistura não terá espaço para se movimentar. (Se estiver muito

vazia, as lâminas só girarão nos seus eixos). Liquidificar por doses significa poupar tempo e menos estragos. As queimaduras não trazem benefícios para a saúde ou para o sabor e não são *sexy*.

Fechar e ligar

É muito tentador pôr a tampa e ligar a máquina. Mas perder um pouco de tempo a fechar bem a tampa antes de pôr a máquina a funcionar pode impedir que ganhe um teto à Jackson Pollock.

Resista ao desejo de velocidade

Comece pela velocidade mais baixa e vá aumentando. Isto reduzirá o desgaste do motor e triturrará melhor. Ao fazer leites de frutos secos, um início lento picará os frutos, preparando-os para liquidificar. Um impulso muito rápido e repentino irá espalhar os alimentos pela tampa e nos lados do recipiente.

Trabalhe por fases, não aqueça demasiado

Em misturas muito espessas, como manteigas de frutos secos, *dips* e pastas, triture por fases curtas (30 a 40 segundos) para impedir que o motor aqueça demasiado. Se ouvir a sua liquidificadora a fazer barulho, ou se lhe parecer que os ingredientes giram sem ser triturados, desligue o motor e use uma espátula para misturar os ingredientes. Muitas vezes, juntar um pouco mais de líquido poderá fazer a diferença.

Aqueça, não queime

A forma mais segura de liquidificar líquidos quentes, como sopas e molhos, é deixá-los arrefecer um pouco. Depois, encha o recipiente até meio, feche-o bem, retire a pequena tampa do centro (para deixar sair o vapor) e coloque um pano da loiça sobre a abertura. Comece pela velocidade mais baixa e, lentamente, aumente a velocidade. Nas liquidificadoras de alta velocidade não é necessário retirar a tampa central. Ainda assim, é boa ideia colocar um pano da loiça sobre a tampa para evitar queimar as mãos. Deixar arrefecer um pouco antes de triturrar também ajudará a apurar os sabores.

Limpe-me; não me menospreze

Mantenha a sua liquidificadora limpa e sem manchas, limpando-a imediatamente depois de usar. Até uma simples esponja pode riscar a sua liquidificadora, por isso não deixe que a comida seque lá dentro. Para lavar o jarro, retire os resíduos de alimentos assim que o esvaziar. Encha o recipiente (até meio) com água quente, junte uma gota de detergente para a loiça e triture na velocidade máxima por 30 segundos (mais do que uma gota de detergente e terá espuma por todo o lado). Enxague e seque com um pano macio. Para evitar resíduos na tampa e na borracha interior, demolhe estas duas peças regularmente em água quente com sabão e use um pequeno escovilhão ou um palito para soltar partículas que aí estejam presas. Para as manchas mais difíceis, limpe a máquina com uma solução de vinagre, sumo de limão e extrato de baunilha. Limpe a base com um pano húmido e macio. Uma escova de dentes macia poderá ser usada para limpar em redor dos botões. E use uma esponja no fio da corrente desligado para que não fique pegajoso e gorduroso.

A espátula é rainha

Para um resultado feliz, é essencial um par de espátulas de silicone de cabo longo, uma larga e outra estreita e pequena. A mais larga serve para misturar os alimentos durante a liquidificação (com a máquina desligada) e para rebentar bolsas de ar. A mais pequena para chegar entre as lâminas e retirar até ao último pedaço da sua mistura. Sou conhecida por lambem o recipiente até ao último vestígio. Mas não recomendaria este comportamento de autêntico viciado a amadores.

• • •

Agora, escolha a sua própria aventura na liquidificadora. Ligue a máquina, veja as receitas (p. 43) e mãos à obra! Ou leia mais sobre liquidificar para uma vida mais saudável no capítulo seguinte.

A escolha da máquina

Estas são as minhas escolhas este ano. Porém, muitos fabricantes estão a desenvolver melhores tecnologias e a comercialização de novos modelos alargará o leque de escolhas, elevará as expectativas e (façam figas!), baixará os preços.

ECONÓMICO

Oster Beehive Osterizer Classic 4093

O preço é imbatível e, com algumas características básicas, esta máquina é a prova de que não precisa de gastar muito para obter bons resultados. É especialmente útil para *smoothies* e bebidas. Porém, não obterá uma consistência sedosa com frutos secos e sementes.

INTERMÉDIO

**Breville Hemisphere Control
BBL 605XL**

KitchenAid 5-Speed Diamond

A Breville é uma excelente mais-valia, com múltiplas definições, temporizador, bastante potência silenciosa. A KitchenAid também é silenciosa, tem uma base que prende o recipiente (uma característica que adoro) e é relativamente elegante. Para a maior parte das receitas, estas máquinas são fantásticas. Porém, não têm potência para reduzir a pó frutos secos, tâmaras e outros ingredientes rijos.

DE IMERSÃO (VARINHAS-MÁGICAS)

Breville Control Grip

Excelente para equipar uma cozinha pequena ou para levar em viagem, esta máquina é surpreendentemente potente e dá muito jeito para triturar sopas e vegetais em puré e para fazer cremes faciais e produtos de limpeza caseiros. O *design* inteligente impede que risque as suas caçarolas. Os acessórios para bater e picar e a pega ergonómica são mais-valias.

Nota: Não coloco os recipientes ou outras partes das liquidificadoras na máquina de lavar loiça. Muitos fabricantes afirmam que estes são próprios para ir à máquina, mas a minha experiência diz-me que o calor e os químicos estragam as lâminas e danificam as tampas. A corrosão também pode ser um problema.



ALTA POTÊNCIA

Vitamix 5200

A Blendtec fabrica liquidificadoras de alta-velocidade muito boas e eu sou uma grande fã da potência dos modelos Omega topo de gama. Mas o que distingue as máquinas Vitamix é o pilão. Este instrumento permite que pressione os ingredientes para as lâminas e rebenta bolsas de ar em misturas espessas, com a máquina em funcionamento. Seja com os recipientes secos ou molhados, poderá fazer *smoothies*, sobremesas geladas, manteiga de frutos secos e cozinhar sopas, tal como amassar massas e moer farinhas. Entre os vários modelos da Vitamix, prefiro o 5200; o seu jarro esguio lida igualmente bem com misturas grandes ou pequenas.

A multifacetada Thermomix também é uma máquina de alta-velocidade incrivelmente versátil, mas tem um preço que a torna inacessível para a maior parte dos comuns mortais.

DOSES INDIVIDUAIS

Nutribullet

Uma excelente opção para levar em viagem, esta máquina compacta é bastante potente. É fantástica para fazer *smoothies*, molhos rápidos e para picar ingredientes. Porém, liquidifica apenas pequenas quantidades e sobreaquece facilmente. Se a portabilidade não for importante, a Oster grande é mais rentável.





CAPÍTULO 2

ideias saudáveis para liquidificar

As minhas escolhas alimentares são guiadas por alguns princípios de nutrição que me ajudam a manter saudável. Tem de seguir o mesmo estilo de vida para desfrutar das receitas neste livro? Não. Porém, poderá ajudá-lo a compreender melhor a minha abordagem. Incluir bastantes alimentos crus e demolhados e rebentos na sua alimentação assegura uma dose saudável de enzimas vivas e nutrientes concentrados; consumir alimentos ricos em probióticos potencia o sistema imunitário; a combinação adequada dos alimentos ajuda a uma digestão ótima; e manter-se alcalino ajuda a fortalecer e equilibrar o corpo. Gosto de comer alimentos frescos e o mais perto possível do seu estado natural.

Poder em cru

Os vegetais e frutos crus, rebentos de frutos secos, sementes e cereais; os superalimentos e os suplementos verdes concentrados formam uma grande parte

da minha alimentação e estão presentes na minha liquidificadora. Os alimentos crus, que nunca são aquecidos a mais de 46° C, mantêm todo o seu potencial enzimático e nutricional e estão repletos de energia.

Alimentos crus preferidos

Frutos e vegetais frescos	<i>Dips: guacamole, molhos e pesto</i>
Sumos e <i>smoothies</i> <i>Kombucha</i> e <i>kefir</i>	<i>Crackers</i> de rebentos, pães, <i>wraps</i> e pizzas
Saladas e vegetais fermentados	Pudins, gelados e sobremesas
Sopas doces e salgadas	Suplementos concentrados e purés de superalimentos
Frutos secos, sementes e manteigas	<i>Pilafs</i> de rebentos de cereais e <i>sushi</i>
Frutos e vegetais desidratados	

Existe um enorme debate sobre as virtudes de uma alimentação a cru. Algumas pessoas abstêm-se completamente de cozinhar qualquer alimento e sobrevivem. Porém, não é para todos. Quando adotei uma dieta estritamente crua durante um ano, desfrutei de um aumento geral de energia e de efeitos refrescantes durante o tempo quente. Mas o meu corpo clamava por um pouco de calor e, nos meses mais frios, senti a necessidade do conforto dos alimentos cozinhados.

Hoje, sigo uma dieta com uma forte componente de alimentos crus, mas não exclusivamente crua. A proporção de alimentos cozinhados que como varia com as estações e altera-se de acordo com as minhas necessidades, dependendo do meu estado emocional, atividade física e saúde em geral. No meu caso, uma média de 75% de alimentos crus é o adequado. Para si, poderá ser indicada outra percentagem. Como faço uma alimentação sazonal, a minha comida no verão é quase completamente crua e, depois, reduzo para 50% de alimentos crus quando o tempo arrefece.

Não existem regras rápidas e rígidas, mas a comida crua sem dúvida que melhora a saúde. Se fizer algumas das receitas cruas deste livro, poderá achar os benefícios culinários – sabor, textura, gosto, aroma e facilidade de preparação – bastante agradáveis.

Enzimas vivas e máximo potencial nutritivo

As enzimas são vitais para facilitar todos os processos metabólicos no corpo, desde a digestão à reparação das células. Os alimentos crus necessitam de menos energia para serem digeridos, o que liberta mais energia para a desintoxicação e regeneração. De facto, quanto mais enzimas vivas obtiver, mais eficazmente

retirá os nutrientes de tudo o que come.

Aquecer a comida a temperaturas acima dos 46° C destrói essas enzimas. Por isso, mais comida cozinhada corresponde a menos ação enzimática.

O corpo é composto por cerca de 70% de água e os alimentos que ingerimos devem ser liquidificados para serem digeridos.

O elevado conteúdo de água dos alimentos crus, como o pepino, o tomate e a melancia, hidrata o corpo. Cozinhar os alimentos (até mesmo cozê-los a vapor) seca-os. Os alimentos de origem animal, bem cozinhados e processados não têm água e colocam mais pressão sobre o sistema digestivo. Para serem digeridos, necessitam de mais água e essa água tem de provir das nossas reservas. Até mesmo uma desidratação suave tem efeitos adversos, desde a fome à fraqueza e ao cansaço.

Eu como alimentos cozinhados com acompanhamentos crus, como uma salada, um molho ou um creme, vegetais ou *pickles*, frutos secos ou sementes para ajudar o sistema digestivo com as suas enzimas vivas.

Produtos locais, sazonais e biológicos ou de cultura própria

Escolher produtos locais e biológicos sempre que possível dar-lhe-á misturas mais saudáveis e saborosas. Desta forma, terá uma alimentação sazonal, apoiando a sua comunidade, reduzindo a sua pegada ecológica e utilizando alimentos livres de pesticidas e modificações genéticas. A melhor escolha é plantar os seus próprios alimentos. Pode cultivar ervas aromáticas, mesmo num espaço limitado.

Poder de limpeza

Os alimentos vivos são leves e limpos e, como necessitam de menos energia para serem digeridos, atravessam o corpo mais rápida e eficazmente do que os alimentos cozinhados, ajudando a eliminar as toxinas. Isto é especialmente benéfico para o fígado e o cólon. As propriedades de limpeza do intestino por parte das fibras ficam bastante reduzidas através da cozedura. Comer alimentos crus e alcalinos é especialmente benéfico em caso de algumas doenças.

Energia aumentada

Todos os organismos vivos contêm e emitem pequenas unidades físicas de energia luminosa, chamadas biofotões. Os alimentos que ingerimos libertam nas nossas células esta energia vinda do sol. Quanto mais energia vital o alimento contém, maior o potencial para a transferência de energia. Assim, faz todo o sentido que os alimentos vivos contenham mais biofotões do que os alimentos cozinhados. Mais luz num alimento significa uma maior densidade nutricional. A energia contida nos alimentos crus poderá aumentar a estamina, a resistência e o vigor em geral.

Aparência física melhorada

Como os alimentos vivos são ricos em nutrientes, contêm água e enzimas vivas e têm propriedades adstringentes poderosas, ficamos com melhor aspeto por os comermos. Uma dieta rica em alimentos crus traduz-se numa pele radiante, cabelo forte, olhos límpidos e unhas fortes. Se isto não o fizer ficar com vontade de comer um talo de aipo cru, não sei o que o fará.

Sentidos e estados mentais melhorados

O elevado consumo de alimentos crus pode melhorar a clareza mental, a visão, a

Lavar

Lavo todos os alimentos numa solução de uma colher de sopa de bicarbonato de sódio com uma colher de sopa de vinagre de sidra ou sumo de limão por 125 ml de água e, depois, enxaguo-os muito bem. Em alternativa, pode descascar os alimentos, mas a melhor parte dos frutos e dos vegetais está nas cascas ou mesmo por debaixo delas.

audição, os reflexos e o olfato. Muitas pessoas afirmam que sentiram um aumento de energia e uma melhor disposição ao comer alimentos crus. Também acho que preciso de menos horas de sono.

Prevenção de doenças

No seu livro, *Nutrition and Physical Degeneration*, Weston A. Price descreveu as suas descobertas ao testar os princípios da alimentação crua. Price analisou as dietas de vários grupos culturais de todo o mundo. O que descobriu foi que as pessoas que comiam principalmente alimentos crus e não-processados desfrutavam de uma maior saúde e resistência a doenças degenerativas. Por outro lado, as pessoas que se alimentavam mais à base de alimentos cozinhados demonstravam uma maior propensão para infeções.

Na verdade, os alimentos altamente processados são alimentos mortos e sem conteúdo nutricional. O facto de estes alimentos modificados terem sabor é conseguido através de aditivos químicos, intensificadores de aroma artificiais, açúcares refinados e sais branqueados. Além disso, muitos produtos pré-preparados, em especial nos Estados Unidos, têm uma elevada percentagem de ingredientes geneticamente modificados.

Superalimentos

Repletos de vitaminas, minerais e antioxidantes, os superalimentos são fáceis de inserir em *smoothies*.

A maioria parece ridiculamente cara, mas são tão nutritivos que o custo por dose não é elevado.

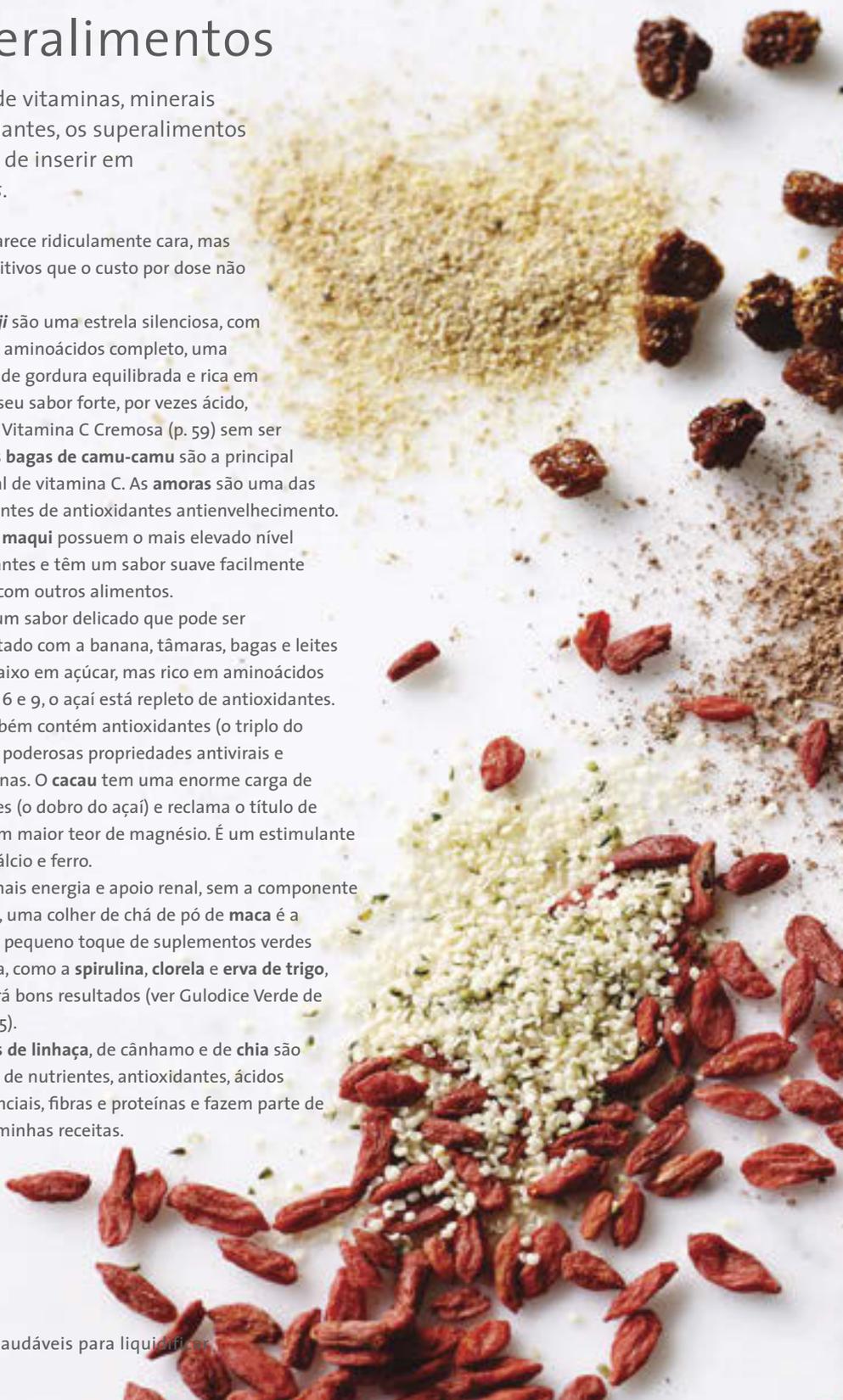
As **bagas goji** são uma estrela silenciosa, com um perfil de aminoácidos completo, uma composição de gordura equilibrada e rica em minerais. O seu sabor forte, por vezes ácido, funde-se no Vitamina C Cremosa (p. 59) sem ser detetado. As **bagas de camu-camu** são a principal fonte natural de vitamina C. As **amoras** são uma das principais fontes de antioxidantes antienvhecimento. As **bagas de maqui** possuem o mais elevado nível de antioxidantes e têm um sabor suave facilmente combinado com outros alimentos.

O **açaí** tem um sabor delicado que pode ser complementado com a banana, tâmaras, bagas e leites cremosos. Baixo em açúcar, mas rico em aminoácidos e ômega-3, 6 e 9, o açai está repleto de antioxidantes.

A **romã** também contém antioxidantes (o triplo do chá verde) e poderosas propriedades antivirais e antibacterianas. O **cacau** tem uma enorme carga de antioxidantes (o dobro do açai) e reclama o título de alimento com maior teor de magnésio. É um estimulante repleto de cálcio e ferro.

Para obter mais energia e apoio renal, sem a componente estimulante, uma colher de chá de pó de **maca** é a solução. Um pequeno toque de suplementos verdes com clorofila, como a **spirulina**, **clorela** e **erva de trigo**, também dará bons resultados (ver Gulodice Verde de Hortelã, p. 65).

As **sementes de linhaça**, de cânhamo e de **chia** são uma bomba de nutrientes, antioxidantes, ácidos gordos essenciais, fibras e proteínas e fazem parte de muitas das minhas receitas.







Os alimentos crus são deliciosos

Os alimentos crus são leves, limpos, frescos, vibrantes, repletos de sabor, de cores vivas e podem ser preparados numa diversidade de formas. Picados, desfiados, em cubos, liquidificados, triturados ou suavemente desidratados, os alimentos vivos podem ser simples palitos de vegetais com *pesto* ou molho; sumos rápidos, batidos e *smoothies*; ou um milhão de diferentes tipos de saladas e *wraps* de couves, sopas frias, tipo *gaspacho*, e sopas doces de frutos. Ou pode optar por algo mais aventureiro e preparar pratos crus de *pasta* sem massa (pp. 132 e 140), *crackers*, pão, *sushi* ou pratos de rebentos de cereais. Os pudins crus (p. 163), as tartes (pp. 172 e 174) e os gelados são deliciosos e fáceis de fazer com a técnica «liquidificar e refrigerar». Não ignore os ingredientes vivos fermentados, como o *kombucha* e o *kefir* (p. 32) e vegetais fermentados (p. 32). Sim, existem muitos mais alimentos crus para além da alface e dos palitos de cenoura.

Para maximizar o poder nutritivo, eu demolho muitos alimentos vivos. Isto liberta todo o seu potencial, ajuda a triturar-los e a que apresentem melhores resultados em termos de sabor e textura. Demolhar é um trunfo.

Demolhar e germinar rebentos, sem dúvida

A arte saudável de demolhar frutos secos, sementes e cereais foi-me apresentada através do livro de Sally Fallon, *Nourishing Traditions*. Antes consumia estes alimentos tal como se apresentavam e acabava por ter uma dor de barriga e por me sentir cansada e inchada.

Na altura, pensava que teria de lidar para sempre com a privação. O meu mote atual? «Demolhe antes de engolir!»

Demolhar ou não demolhar?

Essa não é uma questão

Frutos secos, sementes e cereais são produtos da natureza que contêm inibidores para impedir a sua germinação até as condições serem as adequadas e a sua sobrevivência estar assegurada. Porém, estes agentes protetores

Cinco boas razões para demolhar

Melhora a digestão: Demolhar frutos secos crus, sementes e cereais integrais em água quente acidada ou com sal estimula as condições de humidade ideais para germinar o que neutraliza os inibidores de enzimas.

Liberta nutrientes: Demolhar ativa todo o potencial nutricional dos alimentos. A potência de vitaminas é aumentada, as proteínas ficam mais disponíveis e são libertadas as enzimas vivas.

Produz uma melhor textura e sabor: Demolhar amolece os alimentos, tornando-os mais fáceis de liquidificar. Os frutos secos, sementes e frutos desidratados liquidificam de forma mais uniforme, depois de demolhados. A consistência aveludada e cremosa que consegue obter não é possível com frutos sem demolha. Da mesma forma, demolhar tâmaras para *smoothies* e sobremesas e tomates secos ao sol para molhos crus traz melhores resultados.

Reduz o tempo de cozedura: Também há benefícios culinários em demolhar. Os cereais demolhados cozinham mais depressa e o arroz selvagem integral demolhado fica fofo depois de cozido.

Evita o desgaste e avaria da liquidificadora: Demolhar alimentos rijos e fibrosos significa menos esforço para o motor da máquina.

também atuam como inibidores de enzimas, declarando uma guerra ao nosso sistema digestivo e comprometendo a nossa saúde. Outros guerreiros inconvenientes que se escondem nas camadas exteriores dos cereais integrais incluem antinutrientes (como os fitatos) que funcionam como escudos. Estes malditos podem inibir a nossa absorção de nutrientes, como o ferro, o cálcio, o cobre, o zinco e o magnésio. Devemos render-nos à evidência e mudar para os produtos brancos refinados? Não, arregaçamos as mangas, saltamos para a trincheira e demolhamos tudo! E pumba – ganhámos a batalha!

Demolhar alimentos para liquidificar

Frutos secos, sementes e cereais: Para demolhar rapidamente, deite os alimentos num recipiente de vidro ou cerâmica, cubra com água a ferver e demolhe por 10 minutos ou mais. Isto amolece rapidamente os alimentos para uso culinário, mas não traz qualquer benefício nutricional porque as enzimas vivas são destruídas. Escorra muito bem, elimine o líquido de demolha e enxague. Para demolhar lentamente e obter benefícios nutricionais e culinários, veja a p. 26 para tempos de demolha. O líquido de demolha deve ser eliminado, pois contém antinutrientes (inibidores tóxicos) que não são benéficos para a saúde.

Tâmaras: Descaroce, pique e cubra com o líquido base da sua receita ou com água. Demolhe de 30 minutos a oito horas. Pode juntar o líquido de demolha à sua receita para dar mais doçura e sabor.

Outros frutos e vegetais desidratados: No caso de frutos pequenos, como passas, damascos, ameixas, cerejas, arandos, bagas *goji*, bagas de *camu*, amoras e tomates secos, coloque os alimentos num recipiente e cubra com o líquido base da receita ou com água. Demolhe por 15 minutos a uma hora e escorra.

Nota: Ao cozinhar cereais demolhados, use cerca de metade da água que usaria para os cozinhar sem demolha. Uma porção de um para um (de volume) de água para cereal demolhado é normalmente suficiente para os cozinhar *al dente*.

Demolhar é rápido e fácil

Demolhar *soa* a muito trabalho e a seca! Demolhar lentamente para obter benefícios nutricionais implica algum planeamento prévio, mas apenas alguns minutos de trabalho físico. A demolha rápida tem exclusivamente fins culinários. Em ambos os casos, os benefícios valem bem o esforço.

Diferentes alimentos pedem diferentes tempos de demolha para uma germinação completa (ver tabela, p. 26). Como regra geral, quanto mais rijos forem os frutos, mais longa a demolha. Alguns frutos secos (amêndoas, pistácios e avelãs) necessitam de, pelo menos, oito horas; outros (nozes-pecãs, nozes e castanhas-do-brasil) são mais oleosos pelo que necessitam de menos tempo de demolha. Os frutos com menor tempo de demolha (caju, macadâmia e pinhões) levam um banho mais curto. Uma demolha demasiada longa destes frutos cremosos destrói os seus preciosos e saborosos óleos.

Demolhar para uma melhor saúde

A forma mais prática de demolhar é colocar em demolha antes de se deitar e enxaguar, escorrer e secar quando se levanta. Em alternativa, demolhe de manhã para usar à noite. Se combinar ingredientes numa receita, demolhe os ingredientes em separado e liquidifique (p. 22). Aqui ficam as instruções básicas para demolhar.

1. Demolhe os seus alimentos num recipiente de cerâmica ou de vidro. Cubra-os por completo com uma solução de água quente, sal natural (p. 40) e vinagre de sidra de maçã ou sumo de