Índice

7 Introdução

9 A cozinha dos sumos

27 Desintoxicantes

49 Intensificadores de energia

71 Revigorantes

97 Ajudas para perder peso

119 Estimulantes de beleza

140 Índice remissivo

143 Agradecimentos

Introdução

Quem bebe regularmente sumos frescos, *smoothies* e *blends* está no caminho certo para uma vida saudável e, se a isso acrescentar os superalimentos, estará na via rápida do rejuvenescimento e do refortalecimento do corpo e da mente. Quer procure um revigorante, um desintoxicante ou um rejuvenescedor, este livro ensina a confecionar saborosos sumos, *smoothies* e *blends* que contêm essas e muitas outras propriedades terapêuticas. Mas o que faz com que este livro seja diferente de tantos outros é o facto de, juntamente com os nutrientes extraídos dos frutos e dos legumes frescos, as suas receitas proporcionarem os benefícios adicionais dos superalimentos ativos (ou supernutrientes) como a spirulina, a erva de trigo, a maca, a múcua (fruto do baobá), as bagas de açaí e o cacau cru, entre outros. Para ajudar quem não está familiarizado com estes supernutrientes, o livro contém uma lista detalhada com explicações sobre os seus benefícios para a saúde.

Para além de conter mais de 100 receitas, este livro fornece valiosos conselhos práticos e sugestões sobre o que esperar de uma máquina de sumos ou de um liquidificador e sobre como escolher aquele que melhor serve as suas necessidades. Há ainda dicas para tirar o máximo proveito dos produtos frescos, incluindo conselhos de compra, preparação e armazenamento. Para quem quer começar do zero, apresentamos receitas para fazer o seu próprio iogurte natural e leite de frutos secos e ainda informações sobre como germinar sementes e feijões de forma a garantir que o seu fantástico sumo natural, além de ser saboroso, é 100% caseiro.

Do ponto de vista da saúde, não há comparação entre os sumos feitos em casa e os sumos de compra. Com os sumos caseiros sabemos o que estamos a beber, podemos escolher os nossos produtos frescos preferidos, sabemos que não têm aditivos nem açúcar e que não são pasteurizados, o que poderia reduzir as suas qualidades nutritivas. Os sumos caseiros podem ser descritos como energia em estado líquido, alimentam o corpo com uma poderosa combinação de vitaminas, minerais, antioxidantes, fitoquímicos e enzimas. Além de serem um reforço nutritivo, os sumos, *smoothies* e *blends* têm a capacidade de limpar o fígado e os rins, de nos revitalizar quando os níveis de energia estão fracos, de expurgar o corpo de toxinas, de aumentar a imunidade, de reduzir o *stress*, de rejuvenescer a mente e o corpo e de ajudar a perder peso. Estas propriedades nutricionais encontram-se junto a cada receita juntamente com uma explicação sobre os benefícios-chave para a saúde e sobre os nutrientes. As receitas encontram-se divididas nos seguintes capítulos: Desintoxicantes; Intensificadores de energia; Revigorantes; Ajudas para perder peso; Estimulantes de beleza. Para facilitar a consulta, os capítulos estão organizados em sumos refrescantes, *smoothies* ligeiros e *blends* regeneradores – e cada um apresenta um ingrediente ativo. Mas, afinal, é provável que o mais importante de tudo seja o seguinte: têm um sabor fantástico!

A cozinha dos sumos

Noções básicas

Para ter a certeza de que aproveita ao máximo a máquina de sumos ou o copo liquidificador, vamos recuar até às noções básicas para explicar a diferença entre um sumo, um *smoothie* e um *blend*. Para confecionar o primeiro passam-se os legumes ou frutos frescos e crus por uma máquina de sumos que lhes retira as fibras e obtém-se como resultado um sumo altamente nutritivo e fácil de digerir. Os *smoothies* são confecionados desfazendo produtos frescos e crus até se tornarem uma polpa, usando para isso um copo liquidificador e acrescentando iogurte, leite ou uma alternativa não láctea. Quanto ao *blend*, é semelhante ao *smoothie* mas o elemento lácteo é substituído por sumo, água ou afins. Nestes dois casos, o resultado é sempre mais espesso do que um sumo e contém bastante fibra, embora os nutrientes demorem mais tempo a ser absorvidos pelo corpo.

• Escolha produtos frescos, da época e bem maduros; assim, os seus sumos, *smoothies* e *blends* ficarão mais saborosos e nas melhores condições quanto aos nutrientes. Evite frutos e legumes pouco maduros, velhos, secos ou tocados. Convém comprar os frescos em fornecedores com grande rotatividade de produtos. Melhor ainda será cultivar e colher os seus próprios frescos.

• Um dos objetivos de beber sumos é eliminar toxinas do organismo, por isso evite alimentos com aditivos, químicos, pesticidas e fertilizantes indesejáveis. Em vez disso, use produtos biológicos. Se a carteira o permitir, os benefícios que isso traz para a saúde e para o sabor das bebidas valem bem a diferença de preço. Se não usar produtos biológicos, lave-os bem. Tenha o cuidado de escolher citrinos sem revestimento de parafina; senão escove-os bem antes de os usar.

• Nem sempre é necessário descascar os frutos antes de os pôr na máquina e, já que a maioria dos nutrientes se encontra na casca ou junto a ela, é bom deixá-la ficar sempre que possível (se a casca for muito grossa ou não for comestível, esta questão não se coloca). A casca fará com que a bebida seja ligeiramente fibrosa, mas isso não é problema se pensarmos nas vantagens que traz para a saúde.

• Algumas máquinas de sumos têm dificuldade em funcionar bem com folhas e ervas. Resolve-se isso fazendo um molho com as folhas ou ervas ou envolvendo nelas um legume mais sumarento antes de as pôr na máquina. Para obter o máximo de sumo quando usa uma máquina centrifugadora (ver pág. 12) os frutos e legumes mais sumarentos e suaves (bagas, pêssegos, peras, melão ou pepino) podem ser passados duas vezes.

• Os sumos, *smoothies* e *blends* não mantêm as suas propriedades por muito tempo – sabor, textura e valor nutritivo diminuem com a exposição ao oxigénio e à luz – por isso convém bebê-los de imediato. Pode acrescentar sumo de limão para aumentar a sua duração mas, mesmo assim, o melhor é bebê-los pouco depois de confecionados.

• Alguns sumos têm um sabor muito intenso e são muito fortes. Se tiver um sistema digestivo delicado ou pouco habituado a sumos fortes deve diluí-los com água mineral ou filtrada. Estas receitas foram pensadas para adultos; se quiser servi-las a crianças, não use os superalimentos e dilua a bebida com 50% de água mineral ou filtrada.

• Os superalimentos são comercializados sob várias formas: frescos, comprimidos, cápsulas e pós. Por questões de facilidade e consistência, estas receitas usam apenas os pós. As dosagens apresentadas em cada receita podem ser moderadas; para quem nunca usou superalimentos é melhor começar com pouca quantidade e aumentar a dosagem à medida que o corpo se vai habituando, o que também lhe permitirá observar como reage. Convém comparar a quantidade de superalimento indicada na receita com a dose recomendada na embalagem, pois a concentração do produto pode variar. O mesmo se aplica no caso das ervas.

Equipamentos e instrumentos

As máquinas de sumos e os liquidificadores evoluíram muito nos últimos anos, mas cada equipamento que comprar deve depender em grande parte do seu orçamento e daquilo que pretende fazer com o eletrodoméstico.

Centrifugadoras
Este tipo de máquina de sumos funciona ativando uma lâmina no fundo de uma rede em alta rotação. O produto fresco é cortado em tiras finas e a polpa é lançada para as paredes da rede ou para um recipiente separado, enquanto o sumo passa pelos pequenos orifícios da rede e cai por uma bica ou num jarro. Se pretende fazer pequenas quantidades de sumo, é conveniente usar uma centrifugadora que não expulse a polpa e que continue a trabalhar até o cesto estar cheio. Assim reduzirá o número de peças a lavar. Este tipo de eletrodoméstico é muito variável em termos de rendimento na extração de sumo mas é uma boa e rápida solução para fazer sumos. Escolha um modelo com um motor forte e de potência elevada para conseguir um processo de extração a alta velocidade.

Moinhos
Este tipo de eletrodoméstico esmaga ou «mastiga» os legumes e frutos, soltando-lhes os sumos e os respetivos nutrientes. É extremamente eficaz a extrair sumo e normalmente reage melhor a folhas e ervas do que as centrifugadoras. No entanto, algumas pessoas preferem usar separadamente uma máquina de sumos e uma máquina para ervas e folhas, esta última pode ser manual.
As máquinas que funcionam por esmagamento produzem sumos com uma duração muito razoável, porque o processo de extração de sumo incorpora menos oxigénio do que as centrifugadoras. Opte por um eletrodoméstico robusto com um motor forte e terá uma máquina para durar vários anos. Tenha também o cuidado de escolher um eletrodoméstico que seja fácil de lavar e de montar depois de lavado. A maioria destas máquinas é comercializada com uma série de acessórios que permitem, por exemplo, fazer gelados, moer grãos e ralar frutos secos. Tenha isso em mente quando tiver de escolher.

Liquidificadores
Se quer usar o seu liquidificador com frequência, vale a pena investir num modelo robusto, com uma base forte e um motor potente. Assim, o seu trabalho ficará facilitado não apenas quando fizer *smoothies* mas também quando os seus *blends* incluírem frutas e legumes mais rijos. Tenha também em atenção se o tamanho do copo serve as suas necessidades, se é resistente, se a tampa veda bem e se tem uma abertura no topo para acrescentar ingredientes. Deve ainda ser fácil de limpar. Pode não precisar de uma miríade de velocidades mas procure um eletrodoméstico com várias funções, três ou quatro velocidades e um botão *pulse*; há muitos liquidificadores com ciclos de funcionamento pré-programados fáceis de usar e com acessórios para ralar frutos secos e especiarias ou para moer grãos.

Espremedores de citrinos
Para fazer sumos de citrinos não é necessário um equipamento caro. O espremedor elétrico comum ou um automático, um pouco mais caro, são perfeitos para extrair sumo de laranja, limão ou lima. Existem vários eletrodomésticos com acessórios para espremer citrinos.

Liquidificador portátil
Os pequenos liquidificadores são perfeitos para fazer *smoothies* e *blends* em doses individuais mas também para triturar ervas e verduras que queira acrescentar ao seu sumo, sobretudo se a máquina que usa para fazer o sumo tiver dificuldade com ervas e folhas. Tal como no caso do liquidificador, deve escolher um eletrodoméstico que tenha várias velocidades e que seja fácil de lavar.

Superalimentos

Os superalimentos (ou supernutrientes) são atualmente um tema-chave. Acredita-se que este conjunto de alimentos biológicos, poderosos e altamente nutritivos, é essencial para a saúde do corpo e da mente. Consumidos com regularidade, ajudam a corrigir desequilíbrios, reforçar a imunidade e limpar e rejuvenescer o organismo. A lista que se segue apresenta detalhadamente os superalimentos usados nas receitas deste livro. Não é exaustiva, porque «novos» superalimentos surgem com alguma regularidade, o que torna este tema ainda mais entusiasmante.

Bagas de açaí
De cor púrpura e aspeto semelhante ao mirtilo, é um fruto da floresta amazónica que ajuda a perder peso. Atua melhorando a digestão, reduzindo o apetite e acelerando o metabolismo – o que faz com que o organismo processe melhor os alimentos e queime gorduras. Estas bagas são ricas em antioxidantes que combatem o envelhecimento e estimulam a energia. Escolha uma marca com provas dadas de qualidade. Sob a forma de pó, as bagas de açaí dão aos sumos, *smoothies* e *blends* uma cor forte e sabor rico, ligeiramente achocolatado.

Aloe vera
As folhas desta planta suculenta contêm uma substância gelatinosa incolor que é comprovadamente um tratamento tópico para queimaduras, picadas e abrasões, mas se for ingerida ajuda a manter a saúde do sistema digestivo, hidrata a pele e reforça o sistema imunitário. Ao comprar este suplemento rico em vitaminas e minerais, a palavra-chave é «qualidade».

Múcua (baobá)
Rico em vitamina C (três vezes mais do que a laranja), este fruto africano é muito nutritivo e melhora os níveis de energia, o sistema imunitário e a saúde da pele. É uma boa fonte de antioxidantes, cálcio, potássio e vitaminas do complexo B. O seu sabor ligeiramente cítrico dá um toque especial aos sumos e fica fantástico nos *blends*.

Erva de cevada
Com propriedades terapêuticas semelhantes às da erva de trigo e rica em vitaminas e minerais (ver pág. 18), a erva de cevada é ligeiramente mais fácil de digerir e tem um sabor mais suave do que a erva de trigo. Este alimento rico em clorofila é uma espécie de consumidor de radicais livres e reduz as inflamações. Neste livro, as receitas com erva de cevada usam-na em pó mas, se possível, use-a fresca, porque a sua qualidade nutritiva será superior e as máquinas de sumos não terão problema em funcionar com esta erva.

Pólen de abelhas
Os minúsculos grãos dourados do pólen de abelhas são um dos alimentos mais nutritivos que podemos encontrar na natureza: ricos em proteínas, carboidratos, vitaminas e minerais. O pólen de abelhas enriquece os sumos, *smoothies* e *blends* com o seu sabor intenso a mel e dá-lhes textura se for polvilhado.

Cacau (cru)
O cacau cru em pó e em pepitas é muito rico em flavonoides antioxidantes, magnésio, ferro, zinco e ácidos gordos essenciais – todos estes elementos promovem o bem-estar e contribuem para reduzir o risco de vários problemas de saúde como artrite, cancro e doenças cardíacas. A teobromina presente no cacau cru é um estimulante ligeiro que melhora a disposição e pode até combater a depressão. Este superalimento dá aos *smoothies* e *blends* a cor escura e o sabor intenso do chocolate.

Camu-camu
O fruto desta planta da América do Sul é rico em vitamina C e outros antioxidantes e já provou ter propriedades anti-inflamatórias impressionantes, e uma capacidade incrível para melhorar o sistema imunitário. É conhecido há pouco tempo mas a investigação científica demonstrou que o camu-camu pode ajudar no tratamento de diabetes, fadiga, cancro, aterosclerose e doenças do fígado. Tem um sabor suave a caramelo.

Sementes de chia
Para o tamanho que têm, as minúsculas sementes pretas de chia são verdadeiramente poderosas: conhecidas como uma das mais ricas fontes vegetais de gorduras ómega-3, são também fonte de proteína completa, contendo todos os aminoácidos, fibras, antioxidantes, vitaminas e minerais essenciais. Alimento-base dos Maias e dos Aztecas, alguns nutricionistas recomendam mergulhar estas sementes num pouco de água antes de serem consumidas para aumentar a sua absorção, mas outros dizem que são suficientemente pequenas para se desfazerem depois de ingeridas.

Clorela
Esta alga verde rica em nutrientes ajuda a desintoxicar, limpa, alcaliniza e protege o corpo, aumentando os níveis de energia e a vitalidade. A clorela estimula a reparação, renovação e crescimento celulares, capacidades que diminuem com a idade. É, de todos os alimentos, aquele que tem níveis mais altos de clorofila (que ajuda a controlar as infeções virais e fúngicas como o desenvolvimento de cândidas, a fadiga crónica e a fraca imunidade). É também um anti-inflamatório que alivia as dores das artrites. O *stress*, a depressão, a prisão de ventre, a asma,

os problemas de digestão e a tensão alta melhoram quando se toma clorela regularmente. A clorela contém uma percentagem de proteína e de ácidos gordos benéficos, incluindo ómega-3, mais elevada do que a erva de trigo e a spirulina.

Verduras detox em pó / mistura detox
(ver Verduras em pó)

Linhaça (sementes de linho)
Disponível em sementes douradas e castanhas, e também em pó, a linhaça é uma boa fonte vegetal de ácidos gordos ómega-3. É uma excelente fonte do fitonutriente lignana e fornece bastante fibra, o que é benéfico para a saúde do aparelho digestivo. Os seus antioxidantes podem reduzir o risco de doenças de coração e cancro da mama, da próstata e do cólon.

Bagas de góji
Conhecidas como «o fruto da longevidade», as bagas de góji promovem a produção da hormona do crescimento (HGH), que influencia o nível de todas as hormonas presentes no corpo. São também uma boa fonte de L-glutamina, dois aminoácidos que funcionam em conjunto para rejuvenescer a pele e acelerar o metabolismo. Mas há mais a dizer: estas bagas vermelhas são um estimulante sexual e ricas em luteína, que faz bem aos olhos e é essencial para a visão. As bagas de góji ajudam a alcalinizar o corpo, acalmando os nervos e combatendo o *stress*.

Lúcuma
Naturalmente doce e com um suave sabor a caramelo, este fruto subtropical é uma boa alternativa ao açúcar. Fornece uma alta concentração de antioxidantes, cálcio, ferro, vitaminas C e B3 e fibra. Além disso, tem propriedades anti-inflamatórias.

Maca
Originária da América do Sul, é usada há várias gerações para favorecer a líbido e melhorar os níveis de energia, a força, a fertilidade e o equilíbrio hormonal. A sua capacidade para regular os desequilíbrios hormonais torna-a especialmente boa durante o período menstrual e quando há sintomas de menopausa. O seu agradável sabor a malte combina muito bem, em *smoothies* cremosos, com iogurte ou leite de frutos secos.

Mel de manuka
Este fantástico mel aromático, que tem na sua base as flores do arbusto manuka da Nova Zelândia, contém uma série de propriedades terapêuticas que ultrapassam muito as propriedades do mel comum. A manuka tem propriedades anti-inflamatórias, antibacterianas e antifúngicas incríveis, chegando mesmo a combater bactérias resistentes aos antibióticos como o MRSA. Ainda não se sabe bem porquê, mas nem todo o mel de manuka tem a mesma potência. Por esse motivo, é importante adquirir uma marca que tenha sido testada e possua a classificação UMF *(unique manuka factor)* de nível 10 ou superior; este é o indicador da sua força.

MSM (metilsulfonilmetano)
Este composto de enxofre – que se encontra naturalmente na fruta, nos legumes, no leite e derivados, na carne e nos mariscos – provou ser capaz de melhorar o estado de saúde da pele, cabelo e unhas e de fortalecer o colagénio das articulações, aumentando dessa forma a flexibilidade. A investigação científica sobre o MSM demonstrou que pode ajudar no tratamento de artrites e de situações inflamatórias.

Verduras em pó
Existem muitas marcas no mercado e compensa adquirir uma marca de boa proveniência e evitar aquelas que contêm aditivos indesejáveis. Este superalimento não deve ser encarado como um substituto dos legumes de folha verde, mas é uma boa solução para aumentar a sua dose de consumo diário e o valor nutricional dos sumos, *smoothies* e *blends*. Além disso, muitas das misturas que se encontram no mercado contêm ingredientes importantes para a saúde, como, por exemplo, clorela, spirulina, erva de trigo, linhaça, alfafa e probióticos, e conseguirá obter uma boa mistura supernutritiva num só produto. Os benefícios para a saúde dependem daquilo que pretende obter com as verduras em pó: é possível comprar misturas para desintoxicar (*detox mix*), para aumentar a energia, para melhorar a imunidade ou a digestão.

Milho-roxo
Ainda mais rico em antioxidantes do que o mirtilo, este superalimento peruano está cheio de fitonutrientes e de antocianinas que promovem a formação de colagénio, melhorando a saúde da pele, cabelo, unhas e articulações. As antocianinas aumentam a regeneração dos tecidos e ajudam a estabilizar e proteger os vasos sanguíneos das agressões dos radicais livres. Além disso, o milho-roxo ajuda a prevenir doenças de coração e a reduzir a tensão arterial alta.

Reishi
Na medicina tradicional chinesa, este valioso fungo é conhecido como «o cogumelo da imortalidade» devido à sua ampla e impressionante lista de propriedades terapêuticas. A sua considerável capacidade para aumentar a imunidade já demonstrou que consegue ajudar na prevenção e tratamento de cancro, de doenças de coração e ataques cardíacos, bem como no tratamento de doentes com SIDA e com outras perturbações do sistema imunitário. Mas há mais: os cogumelos *reishi* acalmam o sistema nervoso, favorecem o sono, rejuvenescem o cérebro e mantêm o corpo em equilíbrio. Sob a forma de pó, têm um sabor intenso a cogumelo que resulta muito bem nos sumos, *smoothies* e *blends* mais fortes.

Spirulina
Esta impressionante microalga azul é altamente nutritiva e saciante. Além disso, regenera e purifica o organismo, graças à quantidade de clorofila que contém e que ajuda a transportar oxigénio para todas as células do corpo. É uma das mais ricas fontes de proteína e apresenta ácidos gordos essenciais, antioxidantes, vitaminas A, B12, E e K, ferro, cálcio e fitonutrientes prontos a ingerir e fáceis de digerir. Sabe-se hoje que a spirulina trata problemas de fígado, protege os rins, enriquece o sangue, protege o coração, melhora a flora intestinal, ajuda a perder peso e inibe o crescimento de fungos e bactérias no organismo.

Erva de trigo
Amplamente reconhecida como um superalimentos da natureza, contém elevadas concentrações de vitaminas, minerais, clorofila e de todos os aminoácidos essenciais, além de enzimas digestivas, algumas das quais não se encontram noutros alimentos. É famosa como desintoxicante e como purificadora do sangue, mas também tem propriedades anti-inflamatórias e é eficaz para reduzir o colesterol e combater a idade. As receitas deste livro usam a erva de trigo em pó, mas pode comprar sementes de trigo e fazê-las crescer até se tornarem rebentos ou plantas. A erva de trigo está classificada como verdura e não como grão, portanto pode ser consumida por pessoas com alergia ao trigo.

Outros...

Água de coco (e leite de coco)
Este líquido claro, que se encontra dentro dos cocos jovens, é uma alternativa com pouco açúcar às bebidas energéticas desportivas muito açucaradas. O seu elevado teor de potássio e de mineral eletrólito previne as cãibras musculares e os espasmos e é muito eficaz para reidratar o corpo. A forma preferível é num coco acabado de abrir. A versão embalada é uma boa alterativa, mas evite as marcas com adição de açúcar. O leite de coco para beber substitui bem o leite de vaca e tem muitos ácidos gordos de cadeia média, que se crê serem benéficos para o coração, a digestão, a pele, o cabelo e o bem-estar.

Equinácea
Tomado com regularidade, este popular remédio vegetal estimula o sistema imunitário e reduz o tempo de recuperação de constipações e viroses.

Frutos em pó
Feitos a partir de frutas frescas desidratadas a frio, são uma forma saudável de dar cor e sabor às suas bebidas. São geralmente uma boa fonte de vitamina C e o arando pode ajudar a tratar infeções do trato urinário.

Proteína em pó
A proteína tem um papel essencial na recuperação e manutenção de todas as células do corpo. Não estamos a falar de suplementos em pó para *body-building*, mas sim de proteínas vegetais como as que se obtém a partir da soja, do cânhamo ou das ervilhas. O *stress*, o mal-estar geral, os desequilíbrios hormonais e o excesso de atividade afetam as necessidades de proteína, mas às vezes estamos a consumir proteína a mais. Nesse caso, se a sua dieta habitual já contém muita proteína, não precisa destes suplementos.

Cardo (cardo-leiteiro; cardo-branco)
As sementes negras da flor do cardo contêm um ingrediente ativo, silimarina, muito eficaz para desintoxicar o fígado e protegê-lo das agressões provocadas por toxinas, álcool e outros elementos. Promove a regeneração das células do fígado e já provou ser capaz de reverter alguns danos neste órgão.

Probióticos
Estas bactérias benéficas melhoram a flora intestinal, inibindo o crescimento de bactérias prejudiciais. São particularmente boas para recuperar de uma intoxicação alimentar, obstipação ou da toma de antibióticos. A investigação científica provou que os probióticos podem ser úteis para o tratamento de diabetes, melhorando a imunidade e ajudando a perder peso. Compre os melhores que encontrar; devem conter *Lactobacillus acidophilus* e *Bifidobacterium*.