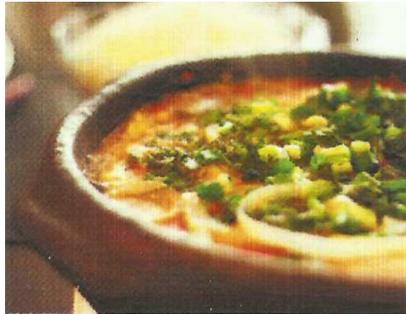


Citações: Fundamentos da  
Culinária Viva com Receitas



Adriano Caceres  
Ana Paula Boquadi



[www.sementenativa.net.br](http://www.sementenativa.net.br)

Abril de 2013

# Sumário

<b>1</b>	<b>Técnicas da culinária viva</b>	<b>1</b>
1.1	Germinação das sementes . . . . .	1
1.1.1	Cuidados com a germinação de sementes . . . . .	5
1.2	Hidratação . . . . .	6
1.3	Picotagem . . . . .	6
1.4	Liquidificação . . . . .	6
1.5	Biosocagem . . . . .	7
1.6	Coagem com voal . . . . .	7
1.7	Desamidação . . . . .	8
1.8	Ralação . . . . .	8
1.9	Espiralação . . . . .	8
1.10	Prensagem . . . . .	8
1.11	Enrolamento . . . . .	9
1.12	Processamento . . . . .	9
1.13	Amornamento . . . . .	9
1.14	Desidratação . . . . .	9
1.15	Moagem . . . . .	9
1.16	Considerações sobre as receitas vivas . . . . .	10
<b>2</b>	<b>Receitas vivas doces</b>	<b>11</b>
2.1	Suco verde - leite da terra (receita básica) . . . . .	11
2.2	Suco verde com limão e gengibre . . . . .	12
2.3	Suco verde selvagem - leite da terra . . . . .	13
2.4	Brownie vivo . . . . .	13
2.5	Beijinho vivo . . . . .	14
2.6	Chocolate de abacate (abacolate) . . . . .	14
2.7	Cocada viva . . . . .	15
2.8	Granola viva (sem glúten) . . . . .	15
2.9	Pudim de coco e aveia . . . . .	16
2.10	Sorvete de manga . . . . .	17
<b>3</b>	<b>Néctares</b>	<b>18</b>
3.1	Leite de amêndoas . . . . .	18
3.2	Leite de castanha do Pará . . . . .	18
3.3	Néctar de mexirica com gengibre . . . . .	19
3.4	Néctar de pinha (fruta do conde) . . . . .	19

3.5	Néctar de uva (mosto de uva)	20
3.6	Rejuvelac (bebida probiótica)	20
3.7	Vitamina de leite de castanha com abacate e mamão	21
<b>4</b>	<b>Tortas</b>	<b>21</b>
4.1	Massas de tortas	21
4.1.1	1ª receita	22
4.2	Torta de banana	22
<b>5</b>	<b>Receitas vivas salgadas</b>	<b>23</b>
5.1	Abacate cortadinho com limão (vinagrete de abacate)	23
5.2	Almôndegas de trigo e castanha do Pará	24
5.3	Caldeirada de frutos do mato	24
5.4	Enroladinho de couve (canapés)	26
5.5	Macarrão de abobrinha ao molho sugo	26
<b>6</b>	<b>Pães, crackers e chips</b>	<b>27</b>
6.1	Chips de abobrinha	27
6.2	Crackers de chia	27
6.3	Crackers de linhaça	28
6.4	Pão essênio clássico (pão de Jesus)	29
6.5	Pão essênio com cenoura	29
<b>7</b>	<b>Pastas e pestos</b>	<b>30</b>
7.1	Pasta de abacate (guacamole)	30
7.2	Pasta de grão-de-bico (homus)	31
<b>8</b>	<b>Queijos firmes</b>	<b>31</b>
8.1	Queijo de macadâmia	31

## 1 Técnicas da culinária viva

A seguir descreveremos algumas técnicas bastante utilizadas na culinária viva. Tais técnicas não são as únicas utilizadas na culinária viva, mas são as principais. Nada impede que o leitor invente novas técnicas ou melhore o procedimento de alguma técnica já estabelecido. Nunca podemos parar de aprender.

### 1.1 Germinação das sementes

A técnica da germinação possui inúmeras vantagens. Em termos de culinária, a germinação deixa as sementes macias e gostosas, para que possamos preparar inúmeros pratos deliciosos. Não preci-

samos de equipamentos sofisticados para germinar sementes. Bastam alguns potes de vidro, água de qualidade (se possível água mineral) e alguns panos de voal e ligas de borracha para cobrir os potinhos. Basicamente, após 8 horas de molho na água, basta escorrer a água e as sementes já podem ser utilizadas. No caso do trigo, podemos deixar por mais 3 dias e no caso do girassol, da alfafa e do feijão, podemos deixar as sementes germinando até apontar a radícula branca, colocar na terra e depois de 7 a 10 dias, obtemos brotos deliciosos.

Germinar é criar a vida. A premissa básica da cozinha viva é a germinação de sementes, que nada mais é do que despertar as sementes para a vida. Quando a água entra em contato com o tegumento (casca) das sementes, rapidamente a semente começa a absorvê-la e dessa forma tem início a vida, ou seja, as reações metabólicas que antes estavam ausentes na semente dormente, começam a acontecer. Segue um roteiro geral para germinação de sementes e produção de brotos:

- colocar as sementes de trigo, linhaça, girassol, alpeste, arroz, amendoim, gergelim, amaranto, painço, aveia, centeio ou qualquer outra em recipiente de vidro e colocar água mineral ou outra água livre de contaminantes como cloro e flúor (evite colocar água tratada)
- deixar de molho por 8 horas (durante a noite)
- escoar a água e utilizar as sementes
- algumas sementes, como o trigo, por exemplo, devem ser deixadas para germinar por mais tempo, para que o glúten seja degradado. Esse processo pode levar até 3 dias. Os recipientes de vidro devem ser protegidos com paninhos circulares de voal e amarrados com liga de borracha. Esse procedimento evita que moscas ou poeira entrem em contato com as sementes. Não tampar os vidros com tampa, as sementes precisam respirar. Manter as sementes sempre úmidas (mas nunca encharcadas) é muito importante
- se quiser produzir brotos, como os de girassol, por exemplo, plante as sementes em uma bandeja de plástico contendo terra vermelha misturado com terra preta, e coloque uma fina camada de terra por cima. Mantenha sempre na sombra, pois os brotos não podem receber luz do sol direta. Os brotos irão se desenvolver, e dentro de 5 a 7 dias, já podemos colher com o auxílio de uma tesoura. É muito importante cortar os brotos o mais perto possível do nível do solo, pois quanto mais perto do solo, maior o teor de nutrientes
- para produzir a grama do trigo, proceda de maneira semelhante, colocando o trigo para germinar. Assim que sair a raiz, você já pode colocar o trigo em vasinhos com terra. Depois basta colocar uma fina camada de terra por cima e deixar no escuro, ou em uma boa sombra. Quando as folhas do capim começarem a sair, o capim de trigo já pode ser colocado em pleno sol. Após 3 a 6 dias no sol, o capim de trigo já pode ser cortado e utilizado no suco verde.

Geralmente, todas as sementes germinam muito bem imersas durante 8 horas na água. Entretanto, algumas sementes possuem particularidades. Segue um roteiro simples de orientação para a germinação e a demolha de sementes, adaptado de Trucom (2012):

## Orientação para Germinação e Demolha de Sementes 1

Sementes	Tempo (horas) imersão água (acordando)	Tempo (horas) germinação no ar	Onde comprar
Amendoim	8	8 <sup>a</sup>	Supermercados
Aveia em grão (sem casca)	8		Loja de pássaros
Castanha do Pará comum <sup>c</sup>	4		CEASA
Castanha de Caju <sup>c</sup>	4		CEASA
Centeio	8	8	Lojas Naturais
Cevadinha	8 hr <sup>b</sup>		Lojas Naturais
Feijão Azuki	8	2 dias	Lojas Naturais
Gergelim com casca (branco e preto)	8	8 <sup>d</sup>	CEASA
Girassol sem casca	4-8 <sup>b</sup>		CEASA
Grão de bico	8	8 <sup>a</sup>	Supermercados
Lentilha rosa sem casca	8		Lojas Naturais
Linhaça*	8+8 <sup>Ω</sup>		CEASA
Pistache	Não demolhar		CEASA
Quinoa	2	2	CEASA
Trigo sarraceno sem casca	8		Lojas Naturais

Tabela 1 - Orientações para demolha e germinação de sementes. Fonte: Adaptado de Trucom (2012), disponível em [www.docelimao.com.br](http://www.docelimao.com.br)<sup>1</sup>.

\* - A linhaça deve ser hidratada em 1:5 partes de água filtrada (ou de coco verde). Ou seja, para cada 2 colheres de sopa de semente, use 10 colheres de sopa de água. Ela formará uma mucilagem (um gel) durante a sua hidratação, que não precisa ser lavado, desde que se consuma somente a dose diária recomendada (2 colheres de sopa/adulto ou 1 colher de sobremesa ou sopa/criança até 12 anos), quando o teor de ácido fítico residual atua benéficamente como antioxidante. Com 8 horas de hidratação já pode ser consumida no preparo de sucos e receitas em geral. Porém, deixando-a no próprio recipiente de vidro por mais 8 horas, terá seu potencial germinativo otimizado.

*a* - É fundamental tirar a pele e observar o estado das sementes. Se houver pontos pretos ou cor anormal, descarte a semente. Se o percentual dessas sementes com problemas for acima dos 10%, descarte tudo e troque de fornecedor.

*b* - Algumas sementes sem germe (descascadas) não irão germinar, mas ao colocá-las na água desencadearão seu “potencial germinativo”, como é o caso da aveia e da cevadinha. Em geral, germinam no máximo 30%.

*c* - As castanhas do Pará e de caju, mesmo as vendidas como cruas, normalmente já passaram por um processo de “cozimento” para serem extraídas de suas “castanhas”. Não são, portanto, sementes que irão germinar. Mas, colocá-las na água potável, por 4 a 8 horas, irá diluir seu potencial calórico e torná-las mais digeríveis, sendo que em alguns casos, pode ativar o DNA da semente.

*d* - Amarga se ficar mais de 8 horas no ar. Não use gergelim sem casca, pois mesmo que germine terá sabor muito amargo.

Ω - Sementes que, apesar de brotarem, são melhores se consumidas antes do narizinho aparecer, pois poderão oxidar ou apresentar gosto ruim.

<sup>1</sup>Internet: “<http://www.docelimao.com.br>”.

## Orientação para Germinação e Demolha de Sementes 2

Sementes	Tempo (horas) imersão água (acordando)	Tempo (horas) germinação no ar	Brotos na Terra ou Ar	Onde comprar
Alfafa	8		3-4 dias Ar	Importadora
Amaranto (caruru)	8		3-4 dias Ar	
Arroz integral (cateto e agulhinha)*	8	48	Broto Terra	Lojas Naturais
Ervilha inteira	8	8	7-10 dias Terra	Importadora
Feijão Moyashi	8		4-5 dias Ar	Lojas Naturais
Girassol com casca (miúdo, graúdo ou branco)	8	8 a 36**	7-10 dias Terra	Loja de pássaros, Supermercado
Lentilha marrom	8	8	7-10 dias Terra	Supermercado
Trigo integral	8	8 a 16**	4-5 dias Terra	Lojas Naturais

Tabela 2 - Orientações para demolha e germinação de sementes. Fonte: Adaptado de Trucom (2012), disponível em [www.docelimao.com.br](http://www.docelimao.com.br)<sup>2</sup>.

\* - Até aparecer o “narizinho”.

\*\* - No verão, germina com menos horas no ar. No inverno, são mais horas no ar. Outra variável é o que se deseja preparar. Se quiser esta semente mais macia para mastigar inteira, fazer pães ou biscoitos, deixar no ar por 36 horas, enxaguando diariamente pela manhã e à noite.

## Orientação para Germinação e Demolha de Sementes 3

Sementes	Germinação na água	Onde comprar
Amêndoa sem casca (com pele)	24-48 hr*	CEASA
Avelã sem casca	24-48 hr *	CEASA
Cacau debulhado da fruta	4-5 dias	Feiras
Castanha do Pará crua	4-5 dias	CEASA
Côco seco**	Mín. 10 dias	CEASA
Nozes portuguesa	8 hr	Supermercados
Noz pecã	8 hr	CEASA
Noz macadamia	8 hr	CEASA

Tabela 3 - Orientações para demolha e germinação de sementes. Fonte: Adaptado de Trucom (2012), disponível em [www.docelimao.com.br](http://www.docelimao.com.br)<sup>3</sup>.

\* - Para crianças é importante tirar a pele antes de consumir.

\*\* - Procure um coco seco em bom estado, que não esteja rachado e que contenha água em seu interior. Deixe “naufogado” na água (em balde ou bacia) no mínimo por 10 dias, lavando bem (esfregando com as mãos) sob água corrente e trocando a água uma vez por dia.

O girassol com casca e a aveia integral podem ser adquiridos em casas de pássaros, desde que não haja comercialização de bichos no mesmo local. Isso porque a higiene precisa ser total, sem risco de contaminação pelas fezes dos animais. No caso do amendoim, precisa ser de fornecedores certificados quanto ao controle de fungos, como é o caso da Yoki e Mãe Terra. Recomenda-se comprar,

<sup>2</sup>Internet: “<http://www.docelimao.com.br>”.

<sup>3</sup>Internet: “<http://www.docelimao.com.br>”.

para alimentação, apenas o amendoim rosa (cavalo), pois este apresenta uma menor quantidade de aflatoxinas.

### 1.1.1 Cuidados com a germinação de sementes

Em princípio, todas as sementes que estão cruas e com suas cascas (ou peles) preservadas, podem germinar. Mesmo assim, as sementes podem não germinar caso:

- estejam velhas porque foram mal embaladas, armazenadas ou estejam vencidas. Neste caso antes de germinar entram em decomposição (espuma, mau cheiro)
- tenham sofrido irradiação (“para aumentar o tempo e segurança de estocagem”), portanto estão mortas
- forem deixadas por tempo demais dentro da água, neste caso irão fermentar
- fiquem pouco tempo dentro da água (menos que 4 horas)

Estando bem conservadas e cruas, potencialmente vivas, todas as sementes germinam, porém nem todas apresentam a raiz pequenina, como é o normal. As castanhas e o arroz (todos), por exemplo, não apresentam esta característica. Uma regra básica que funciona para quase todas as sementes é:

- todas as sementes com casca no seu estado natural germinam
- sementes que não estão com sua casca ou pele poderão germinar parcialmente, dependendo do processo de beneficiamento usado. Aveia em grão sem casca (nacional) germina 30 a 70% por exemplo
- as sementes que perderam sua pele por um processo mecânico como as nozes e o arroz polido ou parbolizado, não irão germinar. Entretanto, é recomendável hidratar estas sementes
- sementes que passaram por algum processo de aquecimento não irão germinar, somente acordar, como é o caso das castanhas de caju e do Pará submetidas ao aquecimento
- exemplos de sementes que geram raiz, mas que não se deve esperar, pois ficam com gosto ruim: linhaça, alpiste e painço
- exemplos de sementes que geram broto: trigo, lentilhas, grão de bico, amendoim, milho, milho de pipoca e girassol com casca
- exemplos de sementes que não geram raiz: castanha do Pará crua, nozes, amêndoas e cevadinha sem casca

#### Qual semente que mesmo germinada não é muito apropriada para o consumo?

**Feijão:** mesmo após a germinação, ainda restam resíduos de alcalóides que o tornam tóxico. É possível o consumo, mas não é recomendado fazer uso diário. Feijões mais recomendados para germinar e consumir ocasionalmente: azuki e moyashi.

**Arroz integral** sem casca (polido e parbolizado não germinam): muito duro para ser consumido cru, porém pode-se fazer o leite.

**Milho seco:** muito duro para ser consumido cru, porém pode-se plantar e obter grama para o preparo de suco verde. Nota: Milho verde não precisa germinar e é muito saboroso para consumir cru, mas tem que estar bem tenro, quase branquinho.

**Milho de pipoca:** muito duro para ser consumido cru, use para fazer leite ou plantar gramas.

Ao consumir estas sementes cozidas, recomenda-se germiná-las antes para melhorar seu poder nutritivo e digestivo. Arroz e feijão germinados podem ser cozidos, digeridos e assimilados com maior facilidade. Algumas vantagens da germinação:

- cozimento mais rápido, portanto mais ecológico e econômico
- alimento mais nutritivo, pois o processo de germinação potencializa alguns nutrientes e remove alguns anti-nutrientes
- alimento mais seguro e digestivo, pois a germinação reduz alguns compostos anti-nutricionais como os fitatos, que são antioxidantes em baixa concentração, mas que podem diminuir a absorção de minerais em nosso intestino, caso as sementes sejam consumidas sem germinação

## 1.2 Hidratação

A hidratação é a primeira etapa da germinação. Entretanto, algumas sementes não germinam ou por estarem fora da casca (tegumento) ou porque foram tratadas termicamente ou porque foram trituradas e perderam sua integridade original. É o caso das sementes de castanha do Pará, das nozes, da macadâmia e das amêndoas. Mesmo assim, a germinação é um processo vantajoso, uma vez que ativa o DNA destas sementes e transforma proteínas, carboidratos e lipídeos de difícil digestão e assimilação em aminoácidos, carboidratos simples e ácidos graxos de fácil digestão e assimilação.

Além destas sementes, costumamos hidratar também outros alimentos, como o trigo para kibe e o trigo sarraceno. O trigo para kibe, como o próprio nome sugere pode ser utilizado para fazer kibes, além de almôndegas deliciosas. Já o trigo sarraceno (que não possui glúten) pode ser utilizado para fazer granolas, massas de tortas e outras preparações em substituição ao trigo.

## 1.3 Picotagem

A picotagem talvez seja a técnica culinária que menos difere da cozinha convencional. Consiste no corte de frutas e hortaliças em formatos e dimensões específicas, de acordo com a preparação culinária e o sabor que se deseja atingir. Para os sushis vivos, por exemplo, picotamos os alimentos em tiras, para que possamos enrolar os sushis. Vale lembrar uma lei básica da química: quanto maior a superfície de contato de um alimento, maior a velocidade de decomposição do mesmo. Ou seja, quanto mais picotado estiver um alimento, mais rápido ele irá perder.

## 1.4 Liquidificação

Utilizamos basicamente duas técnicas de liquidificação, a liquidificação úmida, a que estamos mais acostumados a fazer, ou seja, a preparação de um suco, de um néctar ou de uma vitamina e a liquidificação seca, que pode ser uma novidade para a maioria das pessoas.

Na liquidificação úmida, não há muito segredo. O único cuidado que devemos tomar é para não colocarmos muita água de coco ou água mineral em alguma pasta, de maneira que fique líquida demais. O mesmo pode acontecer com o recheio de alguma torta, que deve ter uma certa consistência. Portanto, devemos adicionar a água de coco (ou água mineral) aos poucos, até atingir a consistência desejada.

Na liquidificação seca, não utilizamos água. A Partir desta técnica, podemos produzir farinha de linhaça, farinha de trigo germinado ou transformar temperos desidratados em pó, para temperar

algum prato. Para isso, devemos colocar o alimento seco ou desidratado no liquidificador, colocar para bater e sacolejar o liquidificador até obtermos um pó.

No caso da linhaça, colocamos o grão sem germinar no liquidificador (ou o grão já germinado e desidratado ao sol) e colocamos para bater. É importante secarmos bem o liquidificador, pois não pode haver qualquer quantidade de água. Obtemos, dessa maneira, uma farinha de linhaça, que colocamos para hidratar por uma hora. Depois colocamos esta farinha hidratada em uma travessa de vidro e adicionamos sal e temperos. Aí é só colocar para desidratar ao sol ou no desidratador.

No caso dos temperos desidratados em flocos, como alho, cebola, pimentão e orégano, basta colocá-los no liquidificador a bater por 1 minuto. Obtemos um pó (mix de temperos) que confere um sabor muito especial a vários pratos.

Para a preparação da farinha de trigo germinado, basta germinar o trigo, por 4 dias e depois colocá-los para desidratar ao sol por no máximo dois dias (não deixar o trigo no sereno da noite). Posteriormente, colocamos o trigo germinado e desidratado no liquidificador e batemos por 2 minutos, ou até virar uma farinha mesmo. Quanto maior for a potência do liquidificador, melhor será a qualidade da farinha de trigo germinado.

## 1.5 Biosocagem

Imagine que você está na sua casa fazendo o seu delicioso suco da luz pela manhã, quando se dá conta de que não tem água de coco. O que você faz? Chora? Vai ao mercado comprar? Nenhuma das anteriores. Você vai utilizar a técnica da biosocagem com o biosocador apropriado (cenoura, pepino ou abobrinha)

A técnica da biosocagem consiste em socar (empurrar) os ingredientes em direção à hélice do liquidificador com o objetivo de retirar a água das frutas e dos vegetais (água estruturada). Para que a técnica funcione de maneira adequada, devemos colocar primeiro no liquidificador os fomecedores de água, ou seja, as frutas e os vegetais que possuem mais água, como a maçã, o pepino ou a abobrinha por exemplo. Depois colocamos a cenoura cortadinha, o inhame e a abóbora por cima. Então nós ligamos o liquidificador e empurramos os ingredientes com uma cenoura inteira, um pepino ou uma abobrinha em direção à hélice. Em poucos segundos, a mistura se torna líquida e procedemos com a coagem na rede de voal. Obtemos assim, a água estruturada das frutas e dos vegetais. Devolvemos essa água para o liquidificador para batermos as sementes e as folhas. Note que para batermos as sementes e depois as folhas, não necessitamos mais do biosocador, pois já temos uma água estruturada no liquidificador e podemos batê-las facilmente.

A técnica da biosocagem também é muito útil no preparo de pastas, patês e recheios de tortas, onde queremos obter uma consistência específica, que não é nem muito seca nem muito molhada. Na ausência de um biosocador, podemos utilizar colheres de madeira, mas sempre tomando o cuidado para não chegar perto da hélice. Jamais use colheres de metal, isso pode danificar permanentemente as hélices do liquidificador ou causar um acidente.

## 1.6 Coagem com voal

A coagem com voal é a técnica básica que utilizamos para o preparo do suco da luz e dos néctares. Nós simplesmente colocamos o conteúdo do liquidificador no pano de voal, amarramos a ponta com cuidado (para que não haja refluxo) e realizamos movimentos contínuos e suaves (não é necessário usar força) e o néctar flui pelas nossas mãos até atingir uma tigela larga de vidro que deve ser utilizada, para que não haja desperdício. Logo temos a sensação de que o leite da terra está passando carinhosamente pelas nossas mãos, de maneira semelhante a ordenha de uma vaca. Mas o leite da terra é muito mais puro, e quando passa pelas nossas mãos recebe um pouco da nossa energia e do

nosso amor.

O resíduo do suco da luz (leite da terra) não possui muita utilidade, uma vez que é muito fibroso e até mesmo desagradável. Todos os nutrientes que se encontram no bagaço também são encontrados na parte líquida (néctar), inclusive as fibras. Já no caso do resíduo de leite de castanhas, podemos (e devemos) reaproveitar o resíduo para o preparo da pães, bolos, biscoitos, tortas, molhos, pastas e queijos.

Existem outros tipos de “panelas furadas” com o diâmetro dos buraquinhos maior do que o do voal. Essas panelas furadas são apropriadas para se fazer um suco verde com fibras, que pode ser tomado no almoço, ou no jantar, por exemplo. Tais panelas furadas podem ser encontradas no site *www.docelimao.com.br*<sup>4</sup>.

## 1.7 Desamidação

Sabemos que batatas e outras raízes tuberosas são ricas em amido, um carboidrato complexo que pode aumentar rapidamente a quantidade de açúcar no nosso sangue, especialmente se o vegetal for cozido ou frito. Com o objetivo de retirar o amido destes alimentos, realizamos um procedimento conhecido como desamidação.

É um procedimento muito simples que consiste em ralar a batata, a mandioquinha ou a mandioca e deixar de molho por 30 minutos em um recipiente de vidro com água. Depois de 30 minutos, podemos observar o amido se depositando no fundo do recipiente. Descartamos a água e lavamos os vegetais com água abundante. Dessa forma, o alimento (agora quase sem amido) está pronto para ser temperado, amornado e servido na caldeirada de frutos do mato, sopas ou em outras preparações.

## 1.8 Ralação

É muito gostoso ralar nessa vida. E na cozinha viva não é diferente. Vivemos em uma constante ralação. Ralamos cenouras, beterrabas, batata inglesa, batata yakon e mandioquinha para prepararmos saladas deliciosas e outros pratos. Ralamos também polpa de coco seco para a decoração de tortas, flans e manjares de frutas. De acordo com a preparação culinária, alguns alimentos podem ser “ralados” no multiprocessador.

## 1.9 Espiralação

A espiralação nada mais é do que uma ralação com um equipamento diferente. Como já mencionamos, a espiralação é indicada quando desejamos fazer o macarrão de abobrinha, de mandioca, de mandioquinha (batata baroa), de nabo ou de cenoura. No caso da abobrinha, que possui muita água, quando obtemos o macarrão, devemos prensá-lo para que o excesso de água escorra. Se não fizermos isso, o macarrão fica com muita água, e podemos ficar com o estômago pesado após a refeição.

## 1.10 Prensagem

A prensagem geralmente é feita com o alimento ralado, e o objetivo desta técnica é fazer com que os temperos entrem no alimento. Dessa forma, podemos fazer berinjelas raladas prensadas com missô e cebola, cuz-cuz de couve-flor prensado com ervas, além de muitas outras preparações. A prensagem geralmente é muito utilizada na caldeirada de frutos do mato, juntamente com a técnica do amornamento, que veremos adiante.

---

<sup>4</sup>**Internet:** “<http://www.docelimao.com.br>”.

## 1.11 Enrolamento

O enrolamento é utilizado para fazermos sushis vivos ou canapés de couve, abobrinha, com algum tipo de recheio (de macadâmia com ervas, por exemplo). Dessa forma, dispomos a alga nori ou a folha de couve em uma superfície limpa, colocamos o recheio e enrolamos até formar um charuto, que será cortado de maneira transversal, dando origem aos sushis vivos ou aos canapés.

## 1.12 Processamento

O processamento pode ser considerado um tipo de ralação, que é feito pelo auxílio maravilhoso do processador. Neste fantástico eletrodoméstico, processamos basicamente cebola (graças a Deus), alho, sementes, castanhas, amêndoas e nozes, e reduzimos estes alimentos a um tamanho e forma perfeitos para que sejam utilizados em diversas preparações.

## 1.13 Amornamento

A técnica do amornamento é utilizada quando desejamos tomar uma sopa quentinha ou comer um macarrão de abobrinha com um molho quentinho de tomate ou ainda tomar um chocolate quente delicioso. É uma técnica muito simples, onde geralmente utilizamos panelas de barro. Basta colocarmos o alimento dentro da panela e ligarmos a boca do fogão. Enquanto esperamos a panela esquentar, podemos (e devemos) proceder com a prensagem do alimentos, sempre pensando em coisas boas e positivas e procurando transferir essa energia para o alimento. Quando a temperatura atingir por volta de 40 graus °C e sentirmos que nossa mão está começando a queimar, é porque o alimento também está queimando e portanto, é hora de desligar o fogo. Como o próprio nome já diz, a técnica do amornamento, consiste em transferir seu amor e energia positiva para o alimento.

## 1.14 Desidratação

A desidratação pode ser feita basicamente de três maneiras: ao sol, no desidratador ou na ausência dos dois primeiros, no bafo do forno do fogão. A maneira mais simples e interessante de desidratarmos nossos alimentos é, sem dúvida, o sol. Para isso, podemos proceder como foi descrito no nosso “fogão solar”. O sol não só desidrata o alimento, mas o batiza com energia cósmica.

Se não tivermos o sol a nossa disposição (nos países frios, em dias chuvosos ou em períodos noturnos) recorreremos ao auxílio valioso do desidratador. Como o equipamento funciona com temperatura controlada, não há risco de queimar o alimento.

Em último caso, quando não dispomos nem do sol, nem do desidratador, recorreremos ao forno do fogão ou a um forno elétrico. Dessa forma, nós pré-aquecemos o forno em temperatura média por aproximadamente 20 minutos. Depois desligamos o forno e colocamos o pão essênio, os crackers de linhaça ou a granola viva e deixamos desidratar lentamente por mais 20 minutos. Checamos o alimento pra ver se já está no ponto, e se não estiver, repetimos o procedimento mais algumas vezes, até conseguirmos desidratar lentamente o alimento. Cuidado para não queimar! Isso já aconteceu conosco várias vezes!

## 1.15 Moagem

A moagem é um procedimento muito útil para o preparo do pão essênio. Moemos o trigo no moedor industrial, coletamos em uma travessa de vidro e colocamos o trigo já moído mais uma vez no moedor, para garantirmos que nenhum grão fique inteiro, a fim de conseguirmos uma massa bem homogênea.

Aí é só temperar e correr para o abraço! Ou melhor, correr para o sol e estender o pão na pedra de granito ou no vidro!

Também podemos moer castanhas, amêndoas, amendoim germinado e tâmaras no moedor industrial, e dessa maneira, prepararmos uma massa de torta fantástica! O trigo sarraceno não precisa ser moído, pois já vem em pedaços bem pequenos.

## 1.16 Considerações sobre as receitas vivas

Aqueles que acham que para viver com saúde, precisamos de deixar de comer tudo aquilo que gostamos estão profundamente enganados. Nas próximas páginas, vamos aprender a fazer sucos, tortas, brigadeiros, beijinhos, sanduíches, hambúrgeres, *milk-shakes*, pães, biscoitos, pizzas, tapiocas e até mesmo sorvete. Tudo isso sem conservantes, aditivos artificiais, açúcar, leite, gordura hidrogenada ou qualquer tipo de derivados de animais.

No Curso Fundamentos da Alimentação Viva, onde os participantes experimentam uma boa carga de aulas teóricas, nós costumamos deixar bem claro os benefícios da alimentação viva (100 por cento viva), bem como as consequências fisiológicas da alimentação convencional, e as mudanças fisiológicas que o indivíduo experimenta, quando passa a adotar uma dieta composta de 100 por cento de alimentos vivos.

Na prática, a experiência tem mostrado que não é fácil praticar uma alimentação 100 por cento viva. Entretanto, temos conseguido muito êxito com uma alimentação 80% viva, uma vez que nem sempre é fácil abrir mão de certos alimentos (talvez pela nossa bagagem cultural), como o arroz, o feijão, a tapioca e o tomate seco.

Em nosso trabalho, partimos do princípio de que o processo de transição para a alimentação viva deve ser feito no ritmo de cada um. Há os que conseguem uma transição rápida sem maiores esforços. Entretanto, há também os que necessitam de alguns alimentos não vivos como forma de transição. Só para ilustrar, imagine um aprendiz de violão e seu professor. Já na primeira aula, o professor tenta ensinar um solo super complexo de guitarra, com todos os recursos e seis palhetadas por segundo. Será que isso irá surtir algum efeito ou irá assustar o estudante, que poderá se sentir desestimulado a aprender? Não seria melhor mostrar uma música simples e harmônica com três notas na primeira aula? Em nosso trabalho procuramos utilizar a mesma lógica, sendo a alimentação 100 por cento viva o último degrau desta busca pela nutrição evolutiva.

Nas receitas a seguir, tentamos sempre utilizar ingredientes e alimentos vivos, com exceção do arroz de quinoa, da polpa de açaí, do molho de tomate orgânico, da alfarroba em pó, dos flocos de quinoa, dos temperos desidratados, da goma de tapioca, dos cogumelos e de alguns outros ingredientes. Mesmo assim, deixamos claro que estes ingredientes são opcionais, e podem ser perfeitamente dispensáveis. Utilizamos estes ingredientes nas receitas unicamente por motivos didáticos e psicológicos, uma vez que o processo de transição de uma alimentação convencional para uma alimentação 100 por cento viva, não é um processo fácil, e esses alimentos biostáticos podem oferecer uma grande ajuda. Ocorre que a alimentação 100% viva é o último degrau da escada. Uns conseguem pular todos os degraus intermediários e chegam lá, outros precisam passar por outros degraus antes. Mas o importante é nunca perder de vista o último degrau.

Em nossos cursos, sempre orientamos os aprendizes a fazer seu próprio tomate seco orgânico e desidratado, seus próprios temperos desidratados orgânicos (orégano, salsa, cominho, manjeriço, alho, cebola, etc.). Também é saudável a prática de substituir o molho shoyu (mesmo que seja orgânico e sem corantes) pelo sal do Himalaia, sal do mediterrâneo ou sal marinho, uma vez que existem evidências que o molho shoyu pode conter glutamato monossódico naturalmente, pelo próprio processo de produção do produto. Essa substância, e outros produtos semelhantes, é um produto tóxico, especialmente para as células nervosas.

De acordo com as recomendações do Dr. Gabriel Cousens, também não fazemos uso do azeite, pelo seu alto conteúdo de AGES (Produtos Finais da Glicação Avançada), naturalmente presentes no óleo, e pela potencial contribuição do azeite para as doenças cardíacas. Quando mencionamos o azeite em nossas receitas, é como última opção, em substituição ao óleo de linhaça, mesmo assim, de preferência o azeite deve ser orgânico. Estes assuntos são explicados de maneira mais profunda no Curso Fundamentos da Alimentação Viva. Ainda de acordo com o Dr. Cousens, recomendamos apenas o óleo de linhaça, o óleo de cânhamo, o óleo de gergelim e o óleo de coco, sendo que o óleo de coco é o único que pode ser aquecido. Também por recomendação do Dr. Cousens, há pouco tempo deixamos de usar o Tofu, que aparentemente é um alimento biostático inofensivo, mas que potencialmente é capaz de causar uma série de malefícios ao nosso organismo.

Há receitas apresentadas a seguir estão relacionadas. Por exemplo, quando você fizer um leite de castanhas do Pará, poderá usar o bagaço para fazer beijinhos vivos ou cocada viva. Para fazer o açai dos deuses, você irá precisar da granola viva. Para fazer o sanduíche dos deuses com tomate seco, você precisará fazer seu próprio tomate seco em conserva antes, e assim por diante.

Ainda, é importante dizer que algumas das receitas a seguir podem ser um pouco glicêmicas, especialmente as que possuem mamão, banana, frutas doces e tâmaras, e dessa forma, recomenda-se sempre a orientação de médico ou nutricionista, para a obtenção de orientações precisas e de uma dieta balanceada, especialmente se o indivíduo tiver algum problema de saúde, como diabetes, hipertensão arterial, etc. Mesmo assim, as frutas doces não possuem os inconvenientes do açúcar refinado, e podem ser substituídas por estévia, um adoçante natural que não eleva a glicemia do sangue.

Por fim, é importante dizer que as receitas vivas mostradas a seguir são apenas sugestões e não fórmulas prontas. Sinta-se a vontade para mudar as quantidades, os ingredientes ou inventar receitas novas, técnicas e equipamentos novos. A culinária viva está sendo constantemente resgatada e reinventada, sendo um processo dinâmico, em que todos podem e devem participar. Todas as receitas mostradas a seguir foram inventadas, testadas ou aprovadas por nós, com toda a atenção, amor e carinho. Talvez o mesmo amor e carinho das receitas das nossas avós, mas um pouquinho mais saudáveis. Esperamos que vocês gostem!

## 2 Receitas vivas doces

### 2.1 Suco verde - leite da terra (receita básica)

#### Ingredientes:

- 2 maçãs fuji
- 1 cenoura
- $\frac{1}{2}$  pepino
- água de 1 coco
- 2 folhas de couve manteiga
- uma porção de sementes hidratadas
- spirulina (opcional)

#### Modo de fazer:

Colocar as sementes de quinoa, girassol, linhaça, gergelim ou outra de sua preferência em recipiente de vidro com água durante 8 horas (na noite anterior). Pela manhã, escoar a água, descartando-a. Colocar água de 1 coco no liquidificador. Se desejar, abra o coco, raspe a polpa e coloque no liquidificador. Colocar as sementes germinadas no liquidificador e bater por dois minutos. Desligar o liquidificador e colocar as 2 maçãs e a cenoura, todos cortados em pedaços médios ou pequenos. Se necessário, especialmente se não tiver água de coco, utilizar um biosocador (cenoura ou pepino) para ajudar a socar a mistura em direção à hélice do liquidificador. Por último, coloque as folhas verdes de couve ou outras para bater e deixe bater por cerca de 2 minutos.

Colocar a mistura para coar em pano de voal esticado numa tigela de vidro. Coar o suco e recolher o suco já coado, reservando-o em uma jarra. Se quiser colocar a spirulina, devolva um pouco do suco para o liquidificador, adicione a spirulina e bata em velocidade mínima. Devolva o suco batido com spirulina ao restante de suco que ficou na jarra. Não é necessário coar a spirulina. Caso deseje aproveitar o bagaço para fazer alguma receita, não utilizar o bagaço de folhas, pois é muito fibroso. Utilize só o bagaço das frutas e das sementes.

Está pronto o suco da luz, que substitui um café da manhã, limpa e mineraliza o sangue, libera líquidos retidos no corpo, promove a revascularização de tecidos, melhora a circulação sanguínea, reduz as prostaglandinas inflamatórias PG-2, traz bactérias benéficas para o intestino, reduzindo a quantidade de bactérias hostis. Possui notável efeito desintoxicante, e dessa forma, ocorre melhora da disposição e do bem-estar do indivíduo. O suco da luz deve ser tomado diariamente em jejum, pela manhã, todos os dias até o fim da vida.

**Observação:** Indicamos essa receita para iniciantes na alimentação viva, ou para crianças, pois o sabor é mais familiar e mais doce.

## 2.2 Suco verde com limão e gengibre

### Ingredientes:

- 2 maçãs fuji
- 1 cenoura
- água de 1 coco
- 2 folhas de couve manteiga
- uma porção de sementes hidratadas
- 1 limão galego ou tahiti
- 1 folha de limão
- um pedacinho de gengibre

### Modo de fazer:

Colocar as sementes de quinoa, girassol, linhaça, gergelim ou outra de sua preferência em recipiente de vidro com água durante 8 horas (na noite anterior). Pela manhã, escoar a água, descartando-a. Colocar água de 1 coco no liquidificador. Se desejar, abra o coco, raspe a polpa e coloque no liquidificador. Colocar as sementes germinadas no liquidificador e bater por dois minutos. Desligar o liquidificador e colocar as 2 maçãs, a cenoura, o gengibre (todos cortados em pedaços médios ou pequenos) e o suco do limão espremido em uma peneira. Se necessário, especialmente se não tiver água de coco, utilizar um biosocador (cenoura ou pepino) para ajudar a socar a mistura em direção

a hélice do liquidificador. Por último, coloque as folhas verdes de couve ou outras para bater e deixe bater por cerca de 2 minutos. Estender o coador de voal em uma tigela de vidro, despejar a mistura lentamente, e coar.

## 2.3 Suco verde selvagem - leite da terra

**Origem: Oficina da Semente** - Receita extraída do livro *“Lugar de Médico é na Cozinha”*, Dr. Alberto Gonzalez, com adaptações.

### **Ingredientes:**

- 2 maçãs fuji
- $\frac{1}{2}$  inhame pequeno sem casca (opcional)
- 1 cenoura, pepino ou abobrinha (variar a cada dia)
- $\frac{1}{2}$  abóbora pequena
- água de 1 coco
- polpa de coco
- sementes germinadas de quinoa, girassol, linhaça ou gergelim (variar a cada dia)
- castanha do Pará, amêndoas ou nozes hidratadas (opcional)
- spirulina (opcional)
- folhas de serralha, picão preto, trapoeraba, beldroega, ora-pro-nóbis ou plantas daninhas comestíveis (variar a cada dia)

Rendimento: aproximadamente 750ml (serve bem duas pessoas)

### **Modo de fazer:**

Colocar as sementes de quinoa, girassol, linhaça, gergelim ou outra de sua preferência em recipiente de vidro com água durante 8 horas (na noite anterior). Pela manhã, escoar a água, descartando-a. Colocar água de 1 coco no liquidificador. Se desejar, abra o coco, raspe a polpa e coloque no liquidificador. Colocar as sementes germinadas no liquidificador e bater por dois minutos. Desligar o liquidificador e colocar 2 maçãs,  $\frac{1}{2}$  inhame sem casca, 1 cenoura e meia abóbora menina brasileira, todos cortados em pedaços médios ou pequenos. Se necessário, especialmente se não tiver água de coco, utilizar um biosocador (cenoura ou pepino) para ajudar a socar a mistura em direção a hélice do liquidificador. Por último, coloque as folhas verdes para bater e deixe bater por cerca de 2 minutos. Colocar a mistura para coar em pano de voal esticado numa tigela de vidro.

## 2.4 Brownie vivo

### **Ingredientes:**

- 1 xícara e meia de castanha de caju
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 xícara de tâmara

- $\frac{1}{3}$  de xícara de cacau (ou alfarroba)
- água de coco
- polpa de coco

**Modo de fazer:**

Bater tudo no processador com pouca água de coco. Desidratar ao sol.

**Dica dos chefs:** servir com sorvete de banana.

## 2.5 Beijinho vivo

**Origem: Semente N'Ativa.**

**Ingredientes:**

- 1 xícara de resíduo de leite de castanhas (que sobrou no voal)
- $\frac{1}{2}$  xícara de tâmaras
- 1 xícara de coco seco ralado
- 3 colheres de óleo de coco
- $\frac{1}{2}$  xícara de castanha de caju crua

**Modo de fazer:**

(Bater a castanha de caju e reservar em um prato fundo. Bater as tâmaras com um pouco de água no multiprocessador. Adicionar o resíduo, o óleo de coco e o coco seco ralado. Ligar o multiprocessador até que ele misture a massa. Fazer as bolinhas e passar na castanha de caju triturada até formar uma película em torno do beijinho. Colocar nas formas de papel ou folha de planta (pata de vaca, por exemplo).

**Dica dos chefs:** se quiser fazer cocadas, misture a castanha de caju na massa e coloque para desidratar. Quando estiver pronto, molhar no leite de coco (água de coco + coco seco coado no voal) e passar no coco seco ralado bem fino, para que o coco ralado fique grudado na cocada. Servir em uma folha de bananeira.

## 2.6 Chocolate de abacate (abacolate)

**Origem: Oficina da Semente** - Receita extraída do livro *“Lugar de Médico é na Cozinha”*, Dr. Alberto Gonzalez, com adaptações.

**Ingredientes:**

- 1 abacate margarida (bolinha) maduro
- 1 polpa de coco verde
- $\frac{1}{2}$  xícara de tâmaras hidratadas
- $\frac{1}{2}$  xícara de castanha do Pará, amêndoas ou macadâmias (opcional)

- 3 colheres de sopa de cacau em pó ou alfarroba
- $\frac{1}{2}$  xícara de semente de linhaça hidratada (opcional)
- água de coco

#### **Modo de fazer:**

Bater um abacate maduro, polpa de coco, tâmaras hidratadas, cacau em pó, linhaça germinada e adicionar água de coco até a consistência desejada. Colocar a castanha do Pará, amêndoas ou macadâmias no liquidificador e bater por alguns segundos. Se sobrar castanhas ou amêndoas batidas polvilhar em cima do chocolate quando for servir.

**Dica dos chefs:** servir o chocolate com frutas secas, fazendo docinhos de damascos, docinhos de banana em rodélas, tâmaras e nozes. Outra opção deliciosa é servir abacolate com morangos orgânicos. O abacolate pode ser utilizado como recheio em tortas vivas (torta de abacolate). Outra dica interessante é misturar o abacolate com óleo de coco e colocar para congelar em formas de tamanhos variáveis.

## 2.7 Cocada viva

**Origem: Semente N'Ativa.**

#### **Ingredientes:**

- 1 xícara de resíduo de leite de castanhas (que sobrou no voal)
- $\frac{1}{2}$  xícara de tâmaras
- 1 xícara de coco seco ralada
- 3 colheres de óleo de coco
- $\frac{1}{2}$  xícara de castanha de caju

#### **Modo de fazer:**

Bater a castanha de caju e reservar em um prato fundo. Bater as tâmaras com um pouco de água no multiprocessador. Adicionar o resíduo, o óleo de coco e o coco seco ralado. Ligar o multiprocessador até que ele misture a massa. Fazer as barrinhas de cocada e colocar para desidratar. Quando as cocadas estiverem prontas, molhar no leite de coco (água de coco + coco seco coado no voal) e passar no coco seco ralado bem fino, para que o coco ralado fique grudado na cocada. Servir em uma folha de bananeira.

## 2.8 Granola viva (sem glúten)

#### **Ingredientes:**

- 1 xícara de trigo sarraceno hidratado
- 1 xícara de amêndoas hidratadas
- 1 xícara de nozes

- $\frac{1}{3}$  de xícara de castanha do Pará hidratada
- $\frac{1}{2}$  xícara de castanha de caju hidratada
- $\frac{1}{2}$  xícara de semente de girassol hidratada
- $\frac{1}{3}$  de xícara de gergelim (opcional)
- 2 xícaras de polpa de coco seco ralada (opcional)
- 1 xícara e meia de tâmaras hidratadas
- 2 maçãs raladas (opcional)
- 2 colheres de sopa de pólen (opcional)
- outras sementes de sua preferência

### **Modo de fazer:**

Bater as amêndoas, as nozes, a castanha do Pará, a castanha de caju e as sementes de girassol no multiprocessador. Colocar em uma travessa de vidro. Escorrer o excesso de água do trigo sarraceno e adicionar à mistura. Bater as tâmaras com pouca quantidade de água mineral no processador ou liquidificador. Adicionar à mistura. Ralar o coco seco e as maçãs no ralador. Adicionar a mistura. Misturar com as mãos até obter uma mistura homogênea.

Colocar uma camada fina nas bandejas do desidratador e desidratar por 12 horas. Caso não possua desidratador, colocar a granola úmida em algumas travessas de vidro e desidratar ao sol. Caso não possua sol disponível nem desidratador, pré aqueça o forno em temperatura máxima por 15 minutos e desligue. Colocar a mistura para desidratar no forno. Retirar após 15 minutos. Repetir a operação até o nível de umidade desejada. Cuidado para não queimar a granola!

**Dica dos chefs:** excelente para comer com banana nanica amassadinha, açaí dos deuses, sorvete de manga, mousse de manga, vitaminas ou leite de coco com cacau. Dê adeus àquelas granolas desvitalizadas cheias de fungo e açúcar que quase quebram os dentes e machucam as gengivas!

## **2.9 Pudim de coco e aveia**

**Origem:** Restaurante Girassol (Ros'Ellis).

### **Ingredientes:**

- polpa de coco seco ralada (1 coco seco)
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- $\frac{1}{2}$  xícara de extrato de malte
- 2 colheres de sopa de ágar-ágar
- $\frac{1}{2}$  xícara de tâmaras ou ameixas hidratadas
- água de coco e polpa de coco

### **Modo de fazer:**

Hidratar a aveia em flocos finos. Após hidratação, escorrer bem e excesso de água. Bater e coco ralado no multiprocessador ou no liquidificador. Colocar em uma travessa e misturar com a aveia. Adicionar o extrato de malte, até adquirir o doce que desejar. Colocar pouca quantidade de água em uma panela e adicionar e ágar-ágar. Deixar a água ferver até adquirir consistência de gelatina. Adicionar a mistura e mexer bem com as mãos até que fique hemegênea. Colocar na forma de pudim e levar à geladeira por algumas horas.

O ágar-ágar só deverá ser aquecido quando você já estiver com a mistura toda pronta, já que ele endurece muito rápido.

Para fazer a calda de tâmaras ou ameixa, basta batê-las no liquidificador com polpa de coco verde e água de coco. Colocar em um saco plástico (de congelar) a calda e furar a ponta do saco (ideal para fazer desenhos decorativos). Retirar o pudim da geladeira, virá-lo em um prato grande e com a ajuda de um pano quente desenformá-la. Em seguida adicione a calda de tâmaras ou ameixa. Fazer a decoração com a calda e coco ralado.

**Dica dos chefs:** para fazer esta receita sem glúten, substitua a aveia por trigo sarraceno.

## **2.10 Sorvete de manga**

**Origem: Oficina da Semente e Semente N'Ativa.**

### **Ingredientes:**

- 2 mangas palmer bem madura
- $\frac{1}{2}$  xícara de quinoa em flocos (opcional)
- $\frac{1}{2}$  xícara de granola viva (vide receita 2.8)

### **Modo de fazer:**

Para fazer essa receita, você irá precisar do equipamento chamado Champion Juicer. É considerado o melhor juicer que existe, e utilizamos ele especialmente para fazer sorvetes de frutas. Também é possível fazer no liquidificador, mas a textura do sorvete não fica tão boa.

Cortar a manga palmer em tiras, no sentido longitudinal, de maneira que elas possam caber no funil do juicer. Coloque os pedaços para congelar em recipiente de vidro com tampa plástica ou em sacos de congelar. O tempo de congelamento varia de acordo com a potência do freezer, mas geralmente em 12 horas a manga já está congelada.

Retirar a manga congelada do recipiente e separar os pedaços com a ajuda de uma faca grande. Colocar os pedaços de manga no champion juicer e espremer com o pilão de plástico. Recolher o sorvete no recipiente e polvilhar granola viva em cima. Seu sorvete da vida está pronto para servir fazer a alegria de todos!

**Dica dos chefs:** você pode fazer sorvetes deliciosos das mais diversas frutas, como banana ouro, graviola, cupuaçu, graviola, dentre muitas outras. Se a fruta não for muito doce, bata no liquidificador com tâmaras e polpa de coco e depois coloque para congelar.

## 3 Néctares

### 3.1 Leite de amêndoas

**Origem: Oficina da Semente** - Receita extraída do livro “*Lugar de Médico é na Cozinha*”, Dr. Alberto Gonzalez, com adaptações.

**Ingredientes:**

- água de 2 cocos
- polpa dos cocos
- 1 xícara de amêndoas hidratadas
- $\frac{1}{2}$  xícara de tâmaras hidratadas sem caroço (ou uvas passa)
- $\frac{1}{2}$  baunilha em fava (opcional)

Rendimento: de 800 a 900ml.

**Modo de fazer:**

Colocar as sementes de amêndoas com casca e tâmaras sem caroço para hidratar (deixar em recipientes de vidro separados durante 8 horas, na noite anterior). Colocar água de 1 ou 2 cocos no liquidificador. Abrir o coco e raspar a polpa. Adicionar as sementes hidratadas, a polpa do coco e as tâmaras hidratadas. Bater bem até a mistura ficar homogênea. Colocar a mistura para coar em pano de voal esticado numa tigela de vidro.

O leite de amêndoas oxida em até três dias, sendo recomendável conservar somente por até 2 dias em geladeira. Dependendo da vitalidade das castanhas, o leite pode durar menos que um dia. Pode ser amornado e batido com cacau ou alfarroba em pó. Também pode ser batido com frutas, dando origem a vitaminas deliciosas. Se preferir bater com alguma fruta, não coloque as tâmaras na receita, o açúcar das frutas já é suficiente. Lembre-se de usar o resíduo do leite para fazer o beijinho vivo (receita 2.5) ou a cocada viva (receita 2.7)

**Observação importante:** não abuse do leite de amêndoas, pois esta oleaginosa possui alto teor de ômega-6.

### 3.2 Leite de castanha do Pará

**Origem: Oficina da Semente** - Receita extraída do livro “*Lugar de Médico é na Cozinha*”, Dr. Alberto Gonzalez, com adaptações.

**Ingredientes:**

- água de 2 cocos
- polpa dos cocos
- 1 xícara de castanhas do Pará hidratadas
- $\frac{1}{2}$  xícara de tâmaras hidratadas sem caroço (ou uvas passa)
- $\frac{1}{2}$  baunilha em fava (opcional)

Rendimento: de 800 a 900ml.

#### **Modo de fazer:**

Colocar as sementes de castanha do Pará e tâmaras sem caroço para hidratar (deixar em recipientes de vidro separados durante 8 horas, na noite anterior). Colocar água de 1 ou 2 cocos no liquidificador. Abrir o coco e raspar a polpa. Adicionar as sementes hidratadas, a polpa do coco e as tâmaras hidratadas. Bater bem até a mistura ficar homogênea. Colocar a mistura para coar em pano de voal esticado numa tigela de vidro. Rendimento: 800ml. O leite de castanha do Pará oxida em até três dias, sendo recomendável conservar somente por até 2 dias em geladeira.

Dependendo da vitalidade das castanhas, o leite pode durar menos que um dia. Pode ser amornado e batido com cacau ou alfarroba em pó. Também pode ser batido com frutas, dando origem a vitaminas deliciosas. Se preferir bater com alguma fruta, não coloque as tâmaras na receita, o açúcar das frutas já é suficiente. Lembre-se de usar o resíduo do leite para fazer o beijinho vivo (receita 2.5) ou a cocada viva (receita 2.7).

**Dica dos chefs:** recomenda-se não consumir mais do que uma xícara de leite de castanhas do Pará por dia, para evitar risco de toxicidade por selênio, um mineral presente na castanha do Pará. Entretanto, não foram encontrados estudos científicos que mostram a quantidade de selênio no leite de castanha do Pará. Como a maior parte do selênio é encontrada na película marrom que envolve a castanha, espera-se que o leite de castanhas possua uma menor quantidade de selênio do que a castanha do Pará, considerando-se a mesma quantidade.

### **3.3 Néctar de mexirica com gengibre**

**Origem: Oficina da Semente** - Receita extraída do livro *“Lugar de Médico é na Cozinha”*, Dr. Alberto Gonzalez.

#### **Ingredientes:**

- 6 mexericas ponkam bem maduras
- $\frac{1}{2}$  dente de gengibre
- água de 1 coco (opcional)

#### **Modo de fazer:**

Lavar bem todas as frutas. Espremer as mexericas com a ajuda de um espremedor, para obter o suco. Colocar o suco de mexerica no liquidificador. Adicionar o dente de gengibre picadinho. Bater por 2 minutos. Coar no pano de voal. Passar da tigela para uma jarra de vidro. Servir levemente gelado. Esse suco é um poderosíssimo anti-inflamatório natural.

### **3.4 Néctar de pinha (fruta do conde)**

**Origem: Oficina da Semente** - Receita extraída do livro *“Lugar de Médico é na Cozinha”*, Dr. Alberto Gonzalez, com adaptações.

#### **Ingredientes:**

- 1 a 3 frutas do conde maduras
- água de 1 coco

- 1 polpa de coco
- $\frac{1}{2}$  xícara de castanha do Pará (opcional)

**Modo de fazer:**

Separar a polpa das sementes e colocar a polpa no liquidificador. Adicionar a água de coco, a polpa de coco e as castanhas do Pará. Bater até a mistura ficar homogênea. Coar na rede de voal e servir.

### 3.5 Néctar de uva (mosto de uva)

**Origem:** Essênios e **Oficina da Semente**

**Ingredientes:**

- 4 cachos de uva Brasil ou Niágara
- rejuvelac (vide receita 3.6) (opcional)

**Modo de fazer:**

Colocar as uvas em uma tigela de vidro. Espremer bem por 15 minutos com as mãos até sair todo o suco, tomando o cuidado para espremer bem as cascas e soltar o resveratrol, o poderoso antioxidante. Coar no pano de voal. Passar da tigela para uma jarra de vidro, com auxílio do funil. Servir levemente gelado. Este mosto de uva era feito pelos essênios há mais de 2000 anos.

**Dica dos chefs:** fica muito bom quando misturado ao rejuvelac (vide receita 3.6).

### 3.6 Rejuvelac (bebida probiótica)

**Origem:** Conceição Trucom, com adaptações.

**Ingredientes:**

- trigo em grão germinado (se possível orgânico) (1 xícara de chá)
- água mineral

**Modo de fazer:**

1. Lavar bem o trigo;
2. Germinar o trigo; (se o trigo não estiver germinado, a bebida não fermenta)
3. Colocar o trigo germinado em um recipiente de vidro e acrescentar 5 xícaras de água mineral;
4. Deixar em repouso por 24 (versão light) ou 48 horas (versão forte);
5. Após 24 ou 48 horas, coe o líquido para outra jarra. Este líquido é o rejuvelac I. Adicione 1 colher (sobremesa) de mel e guarde na geladeira. Na hora de consumir acrescente suco fresco de 1 limão por copo;
6. Volte os grãos germinados para o vidro e adicione mais 5 xícaras de água mineral;

7. Neste segundo preparo deixe de molho por apenas 24 horas;
8. Coe o rejuvelac II e proceda como na etapa (5);
9. Prepare uma terceira fermentação colocando sobre os grãos mais 5 xícaras de água filtrada;
10. Deixe em repouso por 24 horas;
11. Coe o rejuvelac III e proceda como na etapa (5).

Segundo a autora, o trigo germinado remanescente das três etapas pode ser utilizado para comer com banana amassada, purê de frutas, salada de frutas, nos sucos e vitaminas desintoxicantes, em saladas cruas, com arroz, etc. Ele é delicioso, crocante, poderosamente nutritivo e pouco calórico. O trigo germinado contém reduzido teor de glúten, entretanto, celíacos (pessoas com intolerância ao glúten) devem consumir somente sob supervisão de médico ou nutricionista. A princípio pode-se sentir um cheiro “ruim” no rejuvelac (um cheiro de fermentado), mas quando se adiciona o suco de limão ele desaparece. A nutrição que o rejuvelac provê vale a hesitação inicial que se possa ter em bebê-lo. Em cidades onde o clima é muito quente, você pode preparar o rejuvelac sempre com 24 horas. Para tomar rejuvelac diariamente, a cada 3 dias deve ser iniciado novo processo de fermentação.

Outra sugestão deliciosa é fazer o mosto de uva e colocar no rejuvelac.

**Dica dos chefs:** Sirva a bebida misturada com mosto de uva Niágara na Ceia de Natal para substituir o vinho.

### 3.7 Vitamina de leite de castanha com abacate e mamão

**Origem:** Oficina da Semente.

#### **Ingredientes:**

- leite de castanhas (vide receitas a partir de 3)
- $\frac{1}{2}$  abacate maduro
- $\frac{1}{2}$  mamão formosa maduro

#### **Modo de fazer:**

Colocar o leite de castanhas no liquidificador. Adicionar o abacate e o mamão. Bater por 2 minutos. Não há necessidade de coar. Servir à temperatura ambiente ou levemente gelado.

**Dica dos chefs:** é possível fazer essa vitamina só com o abacate, sem o mamão. Nesse caso, recomenda-se usar um pouco de tâmaras no leite, uma vez que o abacate não tem muitos carboidratos.

## 4 Tortas

### 4.1 Massas de tortas

Basicamente, costumamos utilizar duas receitas para as massas das tortas. Qualquer recheio pode ser colocado em qualquer massa. A primeira possui reduzido teor de glúten (trigo germinado) e a segunda não possui glúten.

#### 4.1.1 1ª receita

**Origem: Oficina da Semente** - Receita extraída do livro “*Lugar de Médico é na Cozinha*”, Dr. Alberto Gonzalez, com adaptações.

##### **Ingredientes:**

- 1 xícara e meia de baru ou amendoim rosa (cavalo) germinado
- 2 xícaras de trigo germinado
- azeite
- sal marinho

##### **Modo de fazer:**

Bater o baru ou amendoim germinado no multiprocessador ou liquidificador. Colocar em uma travessa de vidro. Em seguida, moer o trigo germinado no moedor industrial e adicionar à massa. Colocar um pouco de óleo de linhaça e uma pitada de sal marinho. Misturar bem até que a massa fique bem homogênea. Estender na travessa de vidro. Colocar para desidratar no sol ou no desidratador. Caso não seja possível, pré-aquecer o forno, desligar o forno e colocar a massa para desidratar lentamente.

#### 4.2 Torta de banana

**Origem: Oficina da Semente** - Receita extraída do livro “*Lugar de Médico é na Cozinha*”, Dr. Alberto Gonzalez, com adaptações.

##### **Ingredientes:**

- massa de torta (1ª ou 2ª receita de 4.1)
- 4 bananas nanicas maduras
- 1 xícara de semente de linhaça hidratada
- 1 baunilha em fava
- 1 limão galego
- 1 polpa de coco
- água de 1 coco
- $\frac{1}{2}$  xícara de castanha do Pará
- $\frac{1}{2}$  xícara de amêndoas

##### **Modo de fazer:**

Preaquecer o forno em temperatura baixa antes de começar a massa.

**Massa:** Vide receita 1 ou receita 2 (sem glúten)

**Recheio:** Bater no liquidificador 4 bananas nanicas maduras, linhaça germinada, baunilha em fava, um limão galego, polpa de coco e água de coco até que o recheio adquira a consistência desejada.

**Cobertura:** pode ser feita com castanha do Pará, baru ou amêndoas batidas no liquidificador e com uvas passas escuras e claras. Utilize sua criatividade para enfeitar a cobertura, fazendo desenhos vivos. A massa não deve estar quente ao receber o recheio. Servir à temperatura ambiente ou conservar em geladeira por algumas horas e servir gelado.

## 5 Receitas vivas salgadas

### 5.1 Abacate cortadinho com limão (vinagrete de abacate)

**Origem:** Oficina da Semente e Semente N'Ativa.

**Ingredientes:**

- 1 abacate margarida (bolinha) maduro
- 3 colheres de sopa de óleo de linhaça ou gergelim
- 1 limão galego ou tahiti
- 3 ramos de cebolinha fresca cortada
- $\frac{1}{2}$  talo de alho poró
- 3 colheres de sopa de orégano desidratado
- 2 colheres de sopa de salsa desidratada
- 1 colher de sopa de cebola desidratada em flocos
- 1 colher de sopa de alho desidratado em flocos
- 1 cebola crua pequena (opcional)
- 1 tomate orgânico (opcional)
- $\frac{1}{2}$  pimentão vermelho orgânico (opcional)
- $\frac{1}{2}$  xícara de alcaparras (opcional)
- 5 jurubebas (opcional)
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes

**Modo de fazer:**

Descascar um abacate bem maduro. Em seguida, cortar o abacate em cubinhos bem pequenos em um prato (quanto mais pequeno você conseguir cortar os cubinhos, mais saboroso fica). Reserve em uma tigela de vidro. Adicionar limão-galego, óleo de linhaça, cebolinha e o restante dos ingredientes. Misturar bem os cubinhos. Se preferir, adicione também tomates orgânicos e cebola. O abacate cortadinho é muito fácil e rápido de se fazer, acompanha basicamente qualquer prato e pode ser feito diariamente no almoço ou jantar. É excelente para acompanhar outros pratos, principalmente para suavizar pratos muito salgados ou muito temperados. Caso for guardar em geladeira, deixar no máximo 6 horas, pois oxida facilmente. Servir à temperatura ambiente.

## 5.2 Almôndegas de trigo e castanha do Pará

**Origem: Oficina da Semente** - Receita extraída do livro “*Lugar de Médico é na Cozinha*”, Dr. Alberto Gonzalez, com adaptações.

### **Ingredientes:**

- 1 xícara de trigo germinado
- 1 xícara de castanhas do Pará hidratadas
- $\frac{1}{2}$  xícara de trigo sarraceno hidratado
- 3 ramos de cebolinha fresca cortada
- 2 colheres de óleo de linhaça
- 2 colheres de alho desidratado em flocos
- 1 colher de chá de sal do Himalaia ou sal marinho (opcional)
- 1 limão-galego
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes

### **Modo de fazer:**

Colocar as sementes de trigo e castanha do Pará para hidratar por 8 horas em um recipiente de vidro. Depois escorrer a água e manter o trigo sempre úmido até a raiz brotar. Moer o trigo germinado no moedor industrial. Colocar em uma travessa. Bater a castanha do Pará hidratada no liquidificador ou no processador e adicionar à massa. Adicionar o trigo sarraceno hidratado, cebolinha, azeite, sal marinho e alho. Misturar bem a massa até que fique bem homogênea e fazer as bolinhas. Desidratar ao sol ou no desidratador. Caso não seja possível, levar ao forno pré-aquecido e desligado por poucos minutos para não matar as sementes.

**Dica dos chefs:** Sugestão de acompanhamento - molho sugo (molho de tomates orgânicos com uva passa, polpa de coco, tomate seco, ervas finas, alho desidratado, ervas finas e pimenta calabresa). Não coloque as amêndoas dentro do molho sugo, senão elas irão desmanchar. Quando for servir, coloque as amêndoas no seu prato e com o auxílio de uma concha, regue suavemente as almôndegas com o molho sugo.

## 5.3 Caldeirada de frutos do mato

**Origem: Oficina da Semente**, com adaptações.

### **Ingredientes:**

- cebola
- alho
- shimeji
- couve picadinha
- brócolis em arvoreszinhas pequenas

- couve-flor em arvorezinhas pequenas
- repolho picadinho
- chimichurry
- cebolinha
- óleo de coco
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes

#### **Sugestão de molho 1 (molho rosê):**

- tomate seco
- leite de castanhas
- água de coco
- $\frac{1}{2}$  xícara de tâmaras
- 1 limão-galego

#### **Sugestão de molho 2 (manjericão):**

- inhame
- cenoura
- manjericão
- sal marinho
- limão-galego
- água de coco ou água mineral
- chimichurry (alho desidratado, cebola desidratada, orégano, salsa, pimenta calabresa e pimentão desidratado)

#### **Modo de fazer:**

Passar a cebola e o alho no óleo de coco e refogar brevemente o shimeji. Desligue a panela e acrescente o resto dos ingredientes. Prese tudo com as mãos, para que o tempero se espalhe por toda a caldeirada.

## 5.4 Enroladinho de couve (canapés)

**Origem:** Restaurante Girassol e Semente N'Ativa.

### **Ingredientes:**

- 1 maço de couve manteiga
- 3 xícaras de água mineral
- 150ml de pasta de sua preferência (girassol, tomate seco, etc.)
- 4 limões
- 2 xícaras de brotos de alfafa
- 1 xícara de brotos de feijão moyashi

### **Modo de fazer:**

Cortar as folhas de couve ao meio, retirando o talo. Deixar as folhas de couve marinando em água com limão por 20 minutos. Aplicar a pasta de girassol ou tomate seco na folha de couve marinada. Colocar uma camada de brotos de alfafa e moyashi. Aplicar outra camada de pasta e enrolar a folha, formando um charuto. Cortar o charuto no sentido transversal, fazendo os canapés.

Se quiser um charuto crocante, leve ao desidratador por 8 horas.

## 5.5 Macarrão de abobrinha ao molho sugo

**Origem:** Oficina da Semente, com adaptações.

### **Ingredientes:**

- 2 abobrinhas orgânicas
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 cebola
- 1 colher de chá de sal do Himalaia ou de sal marinho
- 12 tomates cereja orgânicos
- $\frac{1}{2}$  maço de manjericão
- 2 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 1 xícara de tomate seco
- $\frac{1}{2}$  xícara de chia hidratada (opcional)
- $\frac{1}{3}$  de xícara de tâmaras ou uvas passas
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes
- temperos a gosto

### Modo de fazer:

**Macarrão:** Passar as abobrinhas no espiralador, até obter o macarrão de abobrinha. Refogar levemente o alho no óleo de coco. Amornar o macarrão de abobrinha no alho.

**Molho 1 (tomate):** Bater os tomates cereja,  $\frac{1}{2}$  xícara de chia hidratada, o tomate seco, o pimentão, o óleo de linhaça, o sal marinho, o orégano,  $\frac{1}{2}$  cebola e a uva passa no multiprocessador ou no liquidificador. Em outra panela, refogar levemente a outra metade da cebola no óleo de coco. Adicionar o molho batido na panela de barro. Amornar até o molho ficar homogêneo.

**Molho 2 (pesto de manjericão):** óleo de linhaça, castanha de caju, manjericão, cebolinha, ervas finas e molho shoyu daimaru. Bater tudo no liquidificador com pouca água e amornar junto com o macarrão.

**Dica dos chefs:** A consistência da macarronada fica melhor quando a massa é amornada junto com o molho. Se colocar o molho por cima do macarrão e misturar no prato a abobrinha vai soltar água.

**Sugestão de acompanhamento:** abacate cortadinho com limão. O macarrão pode ser feito também de mandioquinha, nabo e cenoura.

## 6 Pães, crackers e chips

### 6.1 Chips de abobrinha

#### Ingredientes:

- 1 abobrinha grande
- 1 colher de sopa de temperos desidratados
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes

#### Modo de fazer:

Fatiar a abobrinha em círculos finos, com a ajuda do fatiador, misturar as abobrinhas com os temperos em uma tigela e colocar para desidratar no exalibur por 8 horas até ficar crocante.

**Dica dos chefs:** experimente fazer chips deliciosos de inhame, batata baroa e berinjela (sem casca). Fica uma delícia!

### 6.2 Crackers de chia

#### Ingredientes:

- 1 xícara de sementes de chia hidratadas por 1h
- $\frac{1}{2}$  xícara de sementes de girassol sem casca hidratadas
- $\frac{1}{2}$  xícara de nozes hidratadas
- 1 colher de sopa de ervas finas
- 1 colher de sopa de orégano desidratado

- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes

#### **Modo de fazer:**

Bata as sementes no processador, coloque numa tigela, misture a chia hidratada e os temperos. Coloque para desidratar ao sol ou no desidratador.

### **6.3 Crackers de linhaça**

**Origem: Oficina da Semente** - Receita extraída do livro *“Lugar de Médico é na Cozinha”*, Dr. Alberto Gonzalez, com adaptações.

#### **Ingredientes:**

- 250g de linhaça comum ou dourada
- 1 colher de sopa de açafrão
- 1 colher de sopa de salsa desidratada
- 1 colher de sopa de alho desidratado
- 1 colher de sopa de cebola desidratada
- 1 colher de sopa de ervas finas
- 1 colher de sopa de orégano desidratado
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes
- 200ml de água mineral

#### **Modo de fazer:**

Bater as sementes de linhaça (não germinadas) no liquidificador (liquidificação seca) até formar uma farinha de linhaça (às vezes é necessário chacoalhar o liquidificador). Colocar a farinha de linhaça em uma tigela de vidro larga. Adicionar aproximadamente 200ml de água mineral e esperar a farinha hidratar por 30 minutos, sem que fique seca demais ou encharcada. Triturar os temperos (alhos desidratado em flocos, cebola desidratado em flocos, pimentão desidratado em flocos, orégano e salsa) no liquidificador (liquidificação seca). Adicionar sal e o restante dos temperos triturados à massa e misturar bem até que fique homogênea. O segredo do cracker é a consistência da massa. Ela não pode ficar nem muito molhada nem muito seca. Estender a massa nas bandejas do desidratador, de maneira que fique uma espessura fina (menor que 0,5cm). Deixar desidratar por 6 horas a 60°C e por mais 6 horas a 42°C.

Caso não disponha de desidratador, estenda a massa no granito, no vidro ou em várias travessas de vidro e deixe desidratando ao sol. Após 4 horas no sol, cortar os crackers em fileiras, remover os crackers com a ajuda de uma espátula e virar de lado para que o cracker possa desidratar por inteiro. Se o cracker ainda não estiver crocante ao final do dia, pré-aquecer o forno, desligar e colocar os crackers para terminar a desidratação no forno pré aquecido e desligado.

**Dica dos chefs:** o cracker de linhaça apresenta um sabor característico, que pode não agradar a algumas pessoas. Se for o seu caso, sugerimos tentar colocar muitos temperos, ou fazer o cracker de linhaça com vegetais ou com sementes (receita a seguir), para suavizar o sabor característico da linhaça.

## 6.4 Pão essênio clássico (pão de Jesus)

**Origem:** Manuscritos do mar morto (essênios), **Oficina da Semente e Semente N'Ativa**

### **Ingredientes:**

- 1 xícara de trigo germinado
- $\frac{1}{2}$  xícara de gergelim branco ou preto
- $\frac{1}{2}$  xícara de quinoa germinada (opcional)
- $\frac{1}{2}$  xícara de chia (opcional)
- 1 colher de sopa de óleo de linhaça (opcional)
- 2 colheres de sopa de orégano (opcional)
- 1 colher de sopa de ervas finas (opcional)
- 2 pitadas de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes
- 1 pitada pequena de assafoetida (opcional)

### **Modo de fazer:**

Colocar as sementes de trigo para germinar por 8 horas. Escorrer a água e deixar as sementes germinando por mais 48 horas, apenas regando uma vez por dia e escoando a água. Colocar as sementes de gergelim e/ou gergelim preto e/ou quinoa para germinar por 8 horas. Escorrer as sementes e desprezar a água. Moer as sementes de trigo germinado em um moedor industrial. Recolocar as sementes já moídas para moer mais duas vezes. Isso garante que o pão essênio fique com uma consistência bem agradável. Colocar em uma travessa. Adicionar as outras sementes germinadas, um fio de óleo de linhaça e sal marinho. Misturar bem até que a massa fique homogênea. Quanto mais a massa for misturada, melhor será o pão essênio. É provável que você precise de adicionar pequenas quantidades de água, até obter o ponto da massa. Cuidado para não deixar a massa muito mole.

Estender a massa com a ajuda de um rolo; em uma pedra de granito ou em uma marinex de vidro. Corte a massa com uma forma redonda, tire as sobras e reserve os pãezinhos redondos. Desidrate, de preferência ao sol, como os essênios faziam. Caso não seja possível; levar ao forno por poucos minutos para não matar as sementes, ou seja; levar ao forno desligado pré-aquecido por 20 minutos e depois desligar o forno.

**Dica dos chefs:** servir com pasta de tofu com alho, pasta de abacate (guacamole), pasta de tomate, pasta de tofu com tahine, pasta de grão-de-bico, pasta de amendoim, pasta de berinjela, pesto de ervas finas ou geléias naturais, ou simplesmente amornados com óleo de linhaça, sal e orégano. Pode ser feito também com sementes de aveia germinadas ou aveia em flocos grossos hidratada. Para fazer sem nada de glúten, substitua o trigo germinado por trigo sarraceno e semente de gergelim e girassol, se possível germinados. Utilize a massa do pão essênio para fazer uma deliciosa pizza essênia.

## 6.5 Pão essênio com cenoura

**Origem:** Essênios, com adaptações no **Semente N'Ativa**

### **Ingredientes:**

- 1 kg de trigo germinado
- 2 cebolas
- 1 alho
- 2 cenouras
- 1 abobrinha
- 1 xícara de nozes
- 2 colheres de sopa de orégano
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes

**Modo de fazer:**

Colocar as sementes de trigo para germinar por 8 horas. Escorrer a água e deixar as sementes germinando por mais 48 horas, apenas regando uma vez por dia e escoando a água. Utilizando o moedor de carne, triture primeiro as nozes, depois o trigo por 3 vezes, em seguida triture a cebola, o alho, a abobrinha e as cenouras. Em uma bancada, misture a massa com as mãos e acerte os temperos e o sal.

Faça rolinhos da massa, coloque sementes de girassol e de abóbora na bancada e passe o rolo de madeira em cima da massa. Com uma tampa, ou algum objeto circular, faça as marcações dos pães, e retire com a ajuda de uma espátula as sobras. Una as sobras com o restante da massa. Coloque os círculos no sol e continue a trabalhar com o restante da massa. Após algumas horas, vire os pãezinhos, para que desidratem por igual. O pão essênio pode ser guardado em geladeira, dentro de um recipiente de vidro, e quando for consumido, pode ser amornado em uma chapa de pedra.

## 7 Pastas e pestos

### 7.1 Pasta de abacate (guacamole)

**Ingredientes:**

- 250g de abacate margarida (bolinha) maduro
- 2 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 1 limão galego ou tahiti
- 4 ramos de cebolinha fresca cortada
- 1 cebola crua (opcional)
- 1 tomate orgânico (opcional)
- $\frac{1}{2}$  pimentão vermelho orgânico (opcional)
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes

**Modo de fazer:**

Tirar a casca do abacate. Amassar com um garfo, até virar uma pasta (não bater no liquidificador). Cortar a cebola em rodela bem finas. Adicionar à pasta. Adicionar os outros ingredientes e misturar bem. Servir com pão essênio ou com sanduíche dos deuses no pão folha.

## 7.2 Pasta de grão-de-bico (homus)

### Ingredientes:

- 150g de grão-de-bico germinado e descascado
- 2 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 1 colher de sopa de tahine
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes
- 1 colher de sopa de salsa
- 1 colher de chá de curry
- 1 colher de chá de alho desidratado
- água de 1 coco (opcional)

### Modo de fazer:

Descascar o grão-de-bico germinado (imersão em água facilita o processo). Reservar alguns grãos. Colocar no liquidificador. Adicionar os ingredientes. Se necessário, adicionar um pouco de água de coco até adquirir a consistência desejada. Misturar os grãos inteiros que foram reservados. Decorar com folhas de salsa ou cebolinha. Servir acompanhado de rabanete ralado. Servir com pão essênio. Se achar o sabor muito forte, cozinhe metade dos grãos e adicione ao restante da mistura viva.

## 8 Queijos firmes

### 8.1 Queijo de macadâmia

#### Ingredientes:

- 1 xícara de macadâmia
- 1 xícara de água
- 1 colher de sopa de ágar-ágar
- 1 colher de óleo de coco
- sal do Himalaia a gosto

#### Modo de fazer:

Coloque a macadâmia no liquidificador com o óleo de coco. Coloque a água para aquecer com o ágar-ágar e mexa com uma colher durante 2 min. Rapidamente coloque essa água no liquidificador para bater. O ágar-ágar não pode esperar na panela pois endurece rápido e a macadâmia não bate. Bater bem até ficar homogêneo, se necessário, com a ajuda de um biondador. Servir o queijo fatiado, em cubinhos com orégano ou ralado.