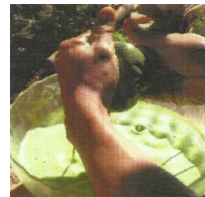


Fundamentos da Culinária Viva e Receitas Vivas



Adriano Caceres
Ana Paula Boquadi



www.sementenativa.net.br

Abril de 2013

Sumário

1	A maravilhosa culinária viva	1
2	As sete virtudes do cruzinheiro	2
2.1	Vencendo a preguiça de cozinhar	2
2.2	Planejamento	3
2.3	Germinação das sementes	4
2.3.1	Cuidados com a germinação de sementes	7
2.4	Criatividade	8
2.5	Levar seu alimento com você	9
2.6	Distribuir os excedentes	9
2.7	Entender os fundamentos da alimentação viva	9
3	Utensílios e eletrodomésticos da cozinha viva	10
3.1	Champion juicer e sucos	10
3.2	Extrator manual de suco de clorofila	10
3.3	Facas, colheres e similares	11
3.4	Ralador	11
3.5	Espiralador vertical	11
3.6	Espiralador horizontal	12
3.7	Panelas	12
3.8	Potes e recipientes de vidro	12
3.9	Coador de voal e panos de filó ou voal	13
3.10	Liquidificador - o rei da cozinha viva	14
3.11	Multiprocessador de alimentos (processador)	14
3.12	Moedor de trigo (antigo moedor de carne)	14
3.13	“Fogão” solar	15
3.14	Desidratador	16
3.15	Funil	17
3.16	Geladeira	17
3.17	Balde de composteira e compostagem	17
4	Técnicas da culinária viva	18
4.1	Germinação	18
4.2	Hidratação	18
4.3	Picotagem	19
4.4	Liquidificação	19

4.5	Biosocagem	20
4.6	Coagem com voal	20
4.7	Desamidação	20
4.8	Ralação	21
4.9	Espiralção	21
4.10	Prensagem	21
4.11	Enrolamento	21
4.12	Processamento	21
4.13	Amornamento	22
4.14	Desidratação	22
4.15	Moagem	22
4.16	Considerações sobre as receitas vivas	22
5	Receitas vivas doces	24
5.1	Suco verde - leite da terra (receita básica)	24
5.2	Suco verde com limão e gengibre	25
5.3	Suco verde selvagem - leite da terra	25
5.4	Suco da luz do sol (roxo)	26
5.5	Açaí dos deuses	27
5.6	Açaí das deusas amazônicas	27
5.7	Banana amassada com superalimentos	28
5.8	Beijinho vivo	28
5.9	Biscoito (cookie) de chocolate com coco	29
5.10	Brownie vivo	29
5.11	Brigadeiro vivo (adaptação da receita do brownie)	30
5.12	Chocolate de abacate (abacolate)	30
5.13	Cocada viva	31
5.14	Granola viva (sem glúten)	31
5.15	Mousse de manga e maracujá	32
5.16	Mousse de amora (geléia de amora)	33
5.17	Mousse de chocolate (“chandelle”)	33
5.18	Mousse de maracujá	33
5.19	Pudim de coco e aveia	34
5.20	Sorvete de manga	34
6	Néctares	35
6.1	Leite de amêndoas	35
6.2	Leite de castanha de caju	36

6.3	Leite de castanha do Pará	36
6.4	Leite de castalim e quinoa	37
6.5	Leite de coco	38
6.6	Leite de gergelim	38
6.7	Leite de nozes	38
6.8	Leite com cacau (achocolatado)	39
6.9	<i>Milk-shake</i> de morango com leite de castanha	39
6.10	Néctar anti-gripe	40
6.11	Néctar das deusas amazônicas (leite de cupuaçu)	40
6.12	Néctar de amora	41
6.13	Néctar de abacaxi, laranja e manga (abacaranga)	41
6.14	Néctar de abacaxi com beterraba (abacarraba)	41
6.15	Néctar de acerola com laranja (aceranja)	42
6.16	Néctar de mexirica com gengibre	42
6.17	Néctar de pinha (fruta do conde)	43
6.18	Néctar de uva (mosto de uva)	43
6.19	Rejuvelac (bebida probiótica)	43
6.20	Vitamina de leite de castanha com banana e mamão	44
6.21	Vitamina de leite de castanha com abacate e mamão	45
7	Tortas	45
7.1	Massas de tortas	45
7.1.1	1ª receita	45
7.1.2	2ª receita (sem glúten)	46
7.2	Torta de abacolate (chocolate de abacate)	46
7.3	Torta de banana	47
7.4	Torta de morango e abacolate	48
8	Receitas vivas salgadas	48
8.1	Abacate cortadinho com limão (vinagrete de abacate)	48
8.2	Almôndegas de trigo e castanha do Pará	49
8.3	Arroz de quinoa	50
8.4	Arroz de quinoa (para sushi)	50
8.5	Barquinhas de acelga	51
8.6	Caldeirada de frutos do mato	51
8.7	Canapé de abobrinha	52
8.8	Enroladinho de couve (canapés)	53
8.9	Farofa de castanhas e trigo sarraceno	53

8.10	Hambúrger de lentilha e trigo germinado	54
8.11	Ketchup vivo	55
8.12	Kibe de trigo germinado	55
8.13	Macarrão de abobrinha ao molho sugo	56
8.14	Molho para salada 1 (molho de maçã)	57
8.15	Molho para salada 2 (molho de manjericão)	57
8.16	Moqueca de frutos do mato	58
8.17	Queijo ralado de castanha do Pará	58
8.18	Salpicão vivo	59
8.19	Sanduíche dos deuses (no pão-folha)	59
8.20	Strogonoff de brócolis vivo	60
8.21	Sufê de vegetais	61
8.22	Sushis vivos (crushis)	61
8.23	Tabule de brócolis	62
8.24	Tapioca dos deuses	62
8.25	Tomate seco em conserva	63
9	Pães, crackers e chips	64
9.1	Chips de abobrinha	64
9.2	Crackers de chia	64
9.3	Crackers de linhaça	64
9.4	Cracker de linhaça com vegetais	65
9.5	Cracker de linhaça com sementes	66
9.6	Pão essênio clássico (pão de Jesus)	66
9.7	Pão essênio com cenoura	67
10	Pastas e pestos	68
10.1	Pasta de abacate (guacamole)	68
10.2	Pasta de berinjela agri-doce	69
10.3	Pasta de castanha e salsão	69
10.4	Pasta de girassol	70
10.5	Pasta de grão-de-bico (homus)	70
10.6	Pasta de tomate seco	71
10.7	Pasta de castanha de caju e manjericão	71
10.8	Pesto de castanha de caju com ervas finas	72
10.9	Pesto de manjericão	72
11	Queijos firmes	73

11.1 Queijo de macadâmia	73
11.2 Queijo cheddar de buriti	73
12 Apêndice	74
12.1 Creme de “leite” vivo	74
12.2 Leite condensado da vida	74
12.3 Biscoitinho da Ayme	75

1 A maravilhosa culinária viva

*“Comer é uma necessidade, mas comer com
inteligência é uma arte”*

(Duque François de La Rochefoucauld)

Cozinhar é uma atividade muito agradável e que muitas pessoas gostam de fazer, sendo que quem gosta, faz com amor. Basta lembrarmos aquelas preparações deliciosas das nossas mães e das nossas avós. Por que ficavam tão gostosas? Será pela qualidade dos alimentos ou pelo amor que elas colocavam? Certamente a segunda opção é a mais provável.

Culinária é uma arte. Cada um tem seu jeito de cozinhar, assim como cada uma tem seu jeito de fazer arte. A nossa tentativa neste trabalho é propor e sistematizar algumas dicas e técnicas da cozinha viva, que aprendemos com nossos mestres e com base na nossa breve experiência, ou mais especificamente, nos nossos erros, em algumas situações em que leites de castanha foram desperdiçados por causa da falta de um funil, ou porque não apertamos de maneira suficiente a hélice do liquidificador, ou quando nossas tortas ficavam com o recheio líquido, ou quando deixávamos queimar o pão essencial, ou ainda quando em algumas situações perdemos o ponto salgando demais ou ficando sem tempero. Tudo é um aprendizado.

Temos observado que muitas pessoas têm grande interesse em mudar sua alimentação, entretanto não sabem como, não sabem nem por onde começar. Acabam por empregar técnicas e alimentos inadequados, resultando em verdadeiras bombas calóricas onde o sabor autêntico dos alimentos não é encontrado. Ou então, optam por seguir dietas “da lua”, “dos 7 dias”, “dos carboidratos”, dentre tantas outras, que além de serem inadequadas do ponto de vista nutricional, não possuem qualquer fundamentação científica.

A alimentação viva é a arte de se alimentar em consonância com as leis naturais, através dos alimentos do Reino Vegetal, dádivas da nossa mãe terrena. Não se trata de moda ou dieta, mas de uma prática alimentar fundamentada em bases científicas, que trata da utilização dos alimentos vegetais em seu estado natural ou com a utilização mínima do sol ou do calor.

Infelizmente, muitas pessoas ainda possuem uma série de preconceitos e idéias equivocadas em relação à Alimentação Viva. Temos ouvido vários tipos de questionamentos e comentários sobre a comida viva, alguns bastante bizarros: “como esse povo vive só de salada?”, “comida crua deve ser fria e sem graça!”, “comida crua, semente, isso é comida de passarinho!”, “esse negócio de comida viva não deve dar ‘substância’, o que dá ‘substância’ é carne!”, “você não se sente fraco?”, “se nesse negócio de comida viva, não pode comer nada, afinal, o que você come?”, “você vive de quê?” “daqui a pouco você vai viver só de luz!”. Recentemente ouvimos a mais absurda de todas: “comida crua deve estar cheia de bactérias” ou ainda: “temos que cozinhar bem nossos alimentos, para que todas as bactérias morram.”

Melhor do que eu responder a todos esses questionamentos e comentários agora, é que você leitor possa achar a resposta a estas perguntas, a partir da sua própria vivência, a partir das suas próprias experiências com as delícias da Alimentação Viva e seus incontestáveis benefícios para a saúde humana. Creio que, assim como eu, você irá por conta própria, descobrir um novo mundo que está ao seu alcance, que certamente mudará sua vida para sempre. E descobrindo este novo mundo, você estará mais próximo do seu eu verdadeiro.

A cozinha viva é maravilhosa. É o local sagrado onde preparamos as nossas refeições vivas, saudáveis e deliciosas. Ao contrário da cozinha convencional, na cozinha viva não há óleo grudado nas paredes nem nas panelas, tampouco nas assadeiras de alumínio com resíduos de grelhados que são quase impossíveis de se retirar. A cozinha viva é simples e prática, e certamente é acessível para indivíduos de todas as classes. Os que dispõem de menos recursos utilizarão o liquidificador, o espiralador, o “fogão solar” e algumas panelas de barro e já poderão fazer a grande maioria das receitas vivas. Os que tiverem mais recursos podem investir em equipamentos que facilitam muito a vida na cozinha viva, como o processador, o moedor de trigo e o desidratador, que também não são equipamentos muito caros.

Com alguns utensílios e equipamentos simples e utilizando técnicas culinárias práticas, a preparação dos alimentos da mãe natureza resulta em maravilhas culinárias que surpreendem qualquer um, até mesmo pessoas menos habituadas a alimentação natural. Devo confessar que nós nunca imaginávamos que o nosso alimento de todo dia pudesse ser tão gostoso.

2 As sete virtudes do cruzineiro

*“Quem não tiver tempo para cuidar da saúde,
terá que arrumar tempo para cuidar da doença.”*

(Dr. Gabriel Cousens)

2.1 Vencendo a preguiça de cozinhar

Vivemos em uma época em que muitas pessoas estão acomodadas. Muitos optam por sair para comer fora (geralmente besteiras), ligar para o tele-entrega (geralmente besteiras piores ainda) ou comprar comidas congeladas e desvitalizadas e esquentar no micro-ondas, como o hambúrguer que já vem pronto, o nuggets, o miojo e tantos outros produtos. Isso acaba por degenerar nossa saúde. O principal argumento é a praticidade e a correria do dia-a-dia, ou seja, a falta de tempo. Este último parece ser mais recorrente. Entretanto, observamos que o principal motivo que leva as pessoas a não cozinhar é a preguiça. Preferimos “gastar” nosso tempo com outras coisas, como ficar na Internet, assistir televisão ou ir para o Shopping. Como pretendemos demonstrar, na cozinha viva, nós não gastamos nosso tempo cozinhando, nós investimos nosso tempo preparando alimentos com muita saúde, alegria e amor.

Dessa forma, entendemos que nem sempre devemos transferir o ofício da cozinha para outra pessoa (muitos homens ainda acham que cozinha é coisa de mulher). Por ser uma atividade muitas vezes inferiorizada pela sociedade, muitas vezes as pessoas nem entram na cozinha. Existe alguém melhor do que você mesmo, para preparar com amor e com carinho o seu próprio alimento e da sua família? Obviamente, que por questões de praticidade, muitos resolvem transferir o ofício da cozinha para a secretária do lar, que é uma profissional que merece ser mais valorizada.

Para que possamos conhecer o corpo, muitos recorrem a analogia com uma máquina, ou seja, acham que o corpo humano pode ser comparado a uma máquina, que precisa de combustível para funcionar. Sabemos que não é bem assim, nosso organismo é muito mais fantástico e complexo do

que uma máquina. Quando temos um fermento, ou algo está funcionando de maneira incorreta, nosso corpo conserta tudo automaticamente ou nos dá sinais de que existe algo errado e precisamos rever algum hábito.

Somos muito mais complexos do que uma máquina, precisamos de algo mais além de um certo número de carboidratos, proteínas, lipídeos, minerais e vitaminas para vivermos com qualidade. Precisamos de alimentos cheios de vida e com uma enorme quantidade de enzimas e antioxidantes em um complexo sinérgico de fitoquímicos e nutracêuticos que só pode ser encontrado nos alimentos vegetais vivos e orgânicos, tal qual a natureza os fez, e que devem ser preparados com muito amor.

Se você não tiver dez minutos pela manhã, para fazer um suco verde, por exemplo, que é um superalimento que irá nutrir completamente seu corpo, então você terá tempo para quê? Temos que entender que cru-zinhar não é gastar nosso tempo, mas investir na nossa saúde. Daí surge a necessidade de vencermos nossa preguiça.

Nossa preguiça de cozinhar faz com que procuremos alimentos, geralmente cheios de açúcar, para que de maneira artificial possamos tentar restabelecer um desequilíbrio neuroquímico e alimentar já existente, causado por uma dieta pobre em substâncias nutracêuticas, que são precursores metabólicos de neurotransmissores responsáveis pela sensação de felicidade e bem-estar. Ou seja, para compensarmos nosso baixo estoque de neurotransmissores cerebrais, nos afundamos no açúcar. Já ouviu aquela estória: “se uma mulher está deprimida, basta comer uma barra de chocolate”. Na verdade, quando pensamos em açúcar, nosso cérebro está pedindo frutas e alimentos que contenham nutracêuticos que são “matéria-prima” para fabricar neurotransmissores que nos dão a sensação de felicidade. O açúcar não passa de uma muleta, que cobra um preço caro para ser usada.

Muitas pessoas se desanimam logo de cara, quando pensam que terão que cozinhar todo dia. A experiência tem mostrado que podemos fazer preparações em menos de uma hora de um dia, que podem durar até 2 semanas, ou mais. É o caso da granola viva, que fazemos aos sábados pela manhã, e deixamos desidratando ao sol o dia inteiro, e que chegam a durar até 3 semanas. Aos sábados também fazemos o pão essênio e crackers de linhaça, que podem durar até 2 semanas. Também fazemos pastas, como a de berinjela, que pode durar até duas semanas. Dessa forma, chegamos a conclusão de que vale a pena investir pouco mais de uma hora de nosso precioso final de semana para prepararmos alimentos deliciosos que irão nutrir e alimentar nosso organismo profundamente. Quando experimentamos a real sensação de felicidade, através dos alimentos vivos e maravilhosos, a preguiça vai indo embora. O primeiro passo é o mais difícil, ou seja, vencer a barreira da preguiça. Depois desse passo, o resto é fácil.

2.2 Planejamento

A segunda virtude do cruzinheiro é planejar. O planejamento na culinária viva é fundamental, seja para as compras de alimentos, para a germinação das sementes ou para as refeições do dia e do dia seguinte. Planejar não dá trabalho algum, pelo contrário, reduz o gasto de energia. Por exemplo, se você pretende fazer um pão essênio no sábado pela manhã, você deve colocar as sementes de trigo para germinar na segunda ou na terça-feira à noite. Dessa forma, quando o sábado chegar, suas sementes estarão germinadas no ponto certo para fazer um delicioso pão essênio. Como fazemos o suco verde todo dia (substituindo o tradicional café-da-manhã), criamos o hábito de colocar as sementes para germinar sempre ao anoitecer, antes de irmos para a cama. Nas palavras de Ana Branco: “enquanto nós dormimos, as sementes acordam”.

Outro exemplo de planejamento é em relação às compras. Geralmente compramos nossas sementes e produtos não perecíveis (algas, grãos, tahine, temperos, etc.) uma vez por mês, porque as sementes e esses produtos não perdem em curto prazo. Dessa forma, temos que gastar tempo e gasolina para comprar estes produtos apenas uma vez por mês. Deixamos para as compras semanais apenas as

compras de frutas e hortaliças, que sempre preferimos comprar nas feiras orgânicas, por razões muito simples: o preço é menor, conhecemos o produtor e confiamos nele, os produtos são mais frescos e também pelo fato de estarmos contribuindo para fortalecer a agricultura orgânica e familiar. Assim, sugerimos que as pessoas comecem a frequentar as feiras orgânicas no sábado pela manhã e nas quartas-feiras. Para os que não gostam de acordar cedo, existe uma feira orgânica na sede da EMATER-DF (final da Asa Norte) que funciona toda quinta-feira, das 12h às 18h.

Por fim, o último aspecto que envolve o planejamento são as refeições. Por exemplo, suponha que estamos na quarta-feira e desejamos fazer um almoço no sábado (uma deliciosa caldeirada de frutos do mato), para uns amigos. Logo nós pensamos (ou consultamos a receita) para saber quais sementes devemos germinar para que no sábado, possamos utilizá-las na nossa caldeirada. Nesse caso, podemos colocar sementes de lentilha para germinar na quarta-feira, e no sábado elas estarão no ponto certo. É importante lembrar que depois que as sementes ficam de molho por 8 horas, elas já podem ser utilizadas para qualquer preparação. No caso do trigo, da lentilha e do grão-de-bico, por exemplo, preferimos deixar que elas germinem por mais tempo.

Enfim, planejamento é fundamental. Não só para a alimentação viva, mas para tudo o que desejamos fazer nas nossas vidas. Imagine se no sábado pela manhã, você lembrasse que tem que fazer compras, pois estão faltando alguns alimentos. Aí você vai ao supermercado, e quando chega em casa, você percebe que tem que comprar shitake. Aí você tem que pegar o carro de novo e ir ao supermercado só para comprá-lo. Mas aí você chega em casa de novo, e esquece que está faltando brócolis. Mais uma vez, você tem que pegar o carro e ir às compras. Quando finalmente você comprou todos os alimentos, aí você se lembra que tem que comprar aquele presente para o seu amigo que está fazendo aniversário no mesmo dia. Então você pega o carro mais uma vez e vai às compras. Resultado: você gastou três vezes mais tempo, o dobro da gasolina e ainda deixou de fazer coisas mais interessantes para ficar parado no trânsito. Não seria mais fácil pegar um papel na sexta-feira à noite, dar uma olhada na geladeira e na dispensa e planejar tudo o que você precisa fazer no sábado de manhã? Planejamento sempre é fundamental.

2.3 Germinação das sementes

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, alpiste, 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 ^a	Supermercados
Aveia em grão (sem casca)	8		Loja de pássaros
Castanha do Pará comum ^c	4		CEASA
Castanha de Caju ^c	4		CEASA
Centeio	8	8	Lojas Naturais
Cevadilha	8 hr ^b		Lojas Naturais
Feijão Azuki	8	2 dias	Lojas Naturais
Gergelim com casca (branco e preto)	8	8 ^d	CEASA
Girassol sem casca	4-8 ^b		CEASA
Grão de bico	8	8 ^a	Supermercados
Lentilha rosa sem casca	8		Lojas Naturais
Linhaça*	8+8 ^Ω		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.docelima.com.br¹.

* - 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.

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

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.

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.br².

* - 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

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

Tabela 3 - Orientações para demolha e germinação de sementes. Fonte: Adaptado de Trucom (2012), disponível em www.docelimao.com.br³.

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

2.3.1 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

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

- 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

2.4 Criatividade

Criatividade é tudo na cozinha viva. Se os seus pratos, ou de alguém que cozinhou pra você, estão ficando sem graça, é porque está na hora de rever algumas coisas. O que nós procuramos ensinar em nossos cursos são algumas técnicas culinárias e algumas dicas, que qualquer pessoa pode aplicar utilizando sua própria criatividade e desenvolver inúmeras receitas e preparações culinárias. Até mesmo novas técnicas podem ser desenvolvidas. Nada é estático, a natureza está em constante transformação, assim como a culinária viva.

Não importa o quanto você já saiba, sempre haverá mais a aprender, novos alimentos a descobrir, novos temperos e novas formas de preparar aquilo que você já sabe. Quanto mais cursos nós oferecemos, mais percebemos que podemos melhorar alguma coisa, ou dar “um toque especial” em alguma receita que parecia estar “fechada”. E nesse processo, inevitavelmente temos que abandonar vários pré-conceitos como, por exemplo, quando não gostamos de algum tempero específico. Muitas vezes pensamos que “não gostamos” porque naquela preparação culinária que experimentamos o tal tempero, a pessoa não soube usar ou o tempero não era adequado para aquela preparação. Mas se outra pessoa souber usar o mesmo tempero em outra preparação culinária, podemos simplesmente adorar.

A falta de criatividade é algo que desestimula várias pessoas que desejam aprender a cozinhar. Sabemos que um dos princípios da ecologia é o princípio de que os sistemas vivos evoluem para a diversidade. Assim deve ser a cozinha viva, sempre evoluindo para a diversidade de alimentos, de técnicas, de ingredientes e de preparações. Nunca podemos nos acomodar, sempre temos que estar em constante processo de aprendizado e mudança.

2.5 Levar seu alimento com você

Infelizmente, a grande maioria dos estabelecimentos comerciais vende exclusivamente alimentos que fazem mal à saúde (biocidas). Felizmente, existem alguns poucos que vendem alimentos e refeições de qualidade, onde podemos desfrutar de um almoço saudável e delicioso ou de um caldo de legumes feito com carinho. Mas e quando bate aquela fome no meio do expediente, e a cantina só vende porcarias? Ou pior do que isso, quando a cantina da escola de nossos filhos só vende as piores porcarias? Aí não resta outra saída, temos que levar nossos lanches de casa (ou fazer para nossos filhos levarem). Temos uma enorme variedade de “snacks” vivos que podemos facilmente fazer e alguns até podemos comprar prontos, desde que não tenham aditivos químicos.

Alguns são muito simples, por exemplo, se misturarmos castanhas do Pará, castanhas de caju, amêndoas e nozes em um pote de vidro, e colocarmos um pouco de sal marinho, já temos um petisco delicioso para o lanche da manhã ou para o lanche da tarde. Outra opção bem interessante é levar uma fruta, uma mexerica, uma banana, uvas ou uma maçã. Podemos fazer também crackers de linhaça, de chia, chips de abobrinha, pão essênio, barrinhas vivas de cereais ou docinhos de caju. Levar nossos lanches conosco é sempre bom. Dessa forma, não comemos besteiras na rua e ao compartilharmos nossos alimentos, ainda divulgamos as delícias da alimentação viva para nossos amigos e colegas.

2.6 Distribuir os excedentes

Muitas coisas se perdem na sua geladeira? Ou alguma fruta se perde na sua fruteira? Bem vindo ao clube, na minha também! Não era pra isso acontecer, devemos evitar o desperdício a todo custo. Por isso, quando fizermos uma enorme quantidade de pasta de berinjela por exemplo, devemos sempre dar um pouco para nossa secretária do lar, para nossos pais, irmãos e amigos. Esse gesto simples, dar uma pasta de berinjela de presente, evita desperdícios e ainda faz com que as pessoas que você quer bem recebam um alimento preparado com amor por você. Quando você menos esperar, vai acabar recebendo uma pasta de tomate seco de alguém, ou alguns biscoitos de cacau ou ainda, um potinho de granola!

2.7 Entender os fundamentos da alimentação viva

Só podemos fazer uma coisa bem, se vemos sentido em fazer aquilo. Entretanto, algumas pessoas insistem em fazer algo porque alguém disse que é bom. Na cozinha viva, estamos a todo momento fazendo deliciosas preparações, mas temos que saber muito bem a fundamentação teórica que está por trás da Alimentação Viva. Precisamos entender que o cozimento destrói o potencial nutracêutico dos alimentos e pode gerar algumas substâncias que são tóxicas para nosso organismo, como glicotoxinas (AGES), acrilamida e acroleína.

Precisamos saber exatamente quais são os efeitos da alimentação industrializada no nosso corpo: aumento da viscosidade do sangue, aumento da pressão arterial, formação de placas ateromatosas, hipertrofia do ventrículo esquerdo, dislipidemia, trombose, artrite, artrose, pedras nos rins, doenças no estômago, no intestino, no fígado, acidificação do sangue e do terreno biológico, degeneração do sistema nervoso, depressão, compulsão por doces e drogas, etc.

Da mesma forma, precisamos entender claramente quais são os benefícios que a alimentação viva traz: diminuição da viscosidade do sangue, normalização da pressão arterial, dissolução de placas ateromatosas, normalização das taxas de colesterol e triglicerídeos, neovascularização (formação de nova rede de capilares), redução de todo tipo de inflamações, remineralização do sangue, alcalinização do sangue e do terreno biológico, normalização do funcionamento do sistema nervoso e da neuroquímica cerebral, o que nos leva necessariamente a um estado pleno de bem-estar, saúde e felicidade. Portanto, a alimentação viva tem o potencial de reverter problemas cardiovasculares, reverter o diabetes

e pode estacionar outras doenças crônico-degenerativas como o Alzheimer.

Resumidamente, alguém que se propõe a praticar a alimentação viva deve estar plenamente sintonizado com toda a fundamentação teórica que sustenta essa concepção de alimentação. Somente dessa forma, estaremos praticando a alimentação viva e utilizando-a para a harmonização do nosso corpo, da nossa mente e do nosso espírito, bem como para o alinhamento de todas as nossas energias sutis. Somente entendendo os conceitos fundamentais estaremos praticando a verdadeira nutrição evolutiva.

3 Utensílios e eletrodomésticos da cozinha viva

3.1 Champion juicer e sucos

(máquina de fazer sorvetes)



Figura 1: Máquina de fazer sucos: Champion Juicer

O Champion Juicer é um equipamento muito interessante. É considerado o melhor juicer que existe, e nós utilizamos principalmente para fazer sorvetes de frutas. Também pode ser utilizado para fazer um delicioso açaí com frutas, com textura muito semelhante a de um sorvete industrial (aliás, com textura muito mais gostosa que um sorvete industrial). Imagine você mesmo poder fazer seu sorvete de manga, de banana, de morango, de graviola, de cupuaçu e de tantas outras frutas, sem açúcar artificial, corantes, leite ou gordura vegetal hidrogenada. Imagine ainda, naqueles dias de calor insuportável, você saboreando seu sorvete de manga com granola viva, sentindo refrescar até a sua alma! Adquirimos nosso Champion Juicer recentemente, e embora seja um equipamento relativamente caro (R\$ 1.200,00), nós achamos que ele vale cada centavo. Infelizmente, trata-se de um equipamento importado, vendido somente nos EUA. Entretanto, já existe um site no Brasil: www.guiavegano.com.br⁴, onde já é possível adquirir o champion juicer, pagando uma taxa de importação. Esta oportunidade é oferecida pelo guia vegano, que viabilizou a importação do equipamento. Se você tiver a oportunidade de ir ao exterior, ou conhecer alguém que esteja indo, encomende seu champion juicer. O site do fabricante oferece maiores informações: www.championjuicer.com.br⁵.

3.2 Extrator manual de suco de clorofila

Este é um equipamento fantástico, projetado para extrair suco de clorofila diretamente da grama do trigo, de forma manual, sem precisar de energia elétrica. O extrator manual nunca enferruja, pois é feito 100 por cento em aço inox. Este modelo é uma dos mais vendidos nos EUA por extrair muito suco (a polpa sai quase seca) e por ser muito fácil de limpar. Nossa equipe ainda não testou este

⁴Internet: "<http://www.guiavegano.com.br>".

⁵Internet: "<http://www.championjuicer.com.br>".



Figura 2: Extrator de suco de clorofila

equipamento, mas parece ser muito interessante. Disponível no site do Instituto Pindorama, por R\$ 540,00: www.alimentosvivos.org.br⁶.

3.3 Facas, colheres e similares

Utilizamos basicamente três tipos de facas na cozinha viva, as facas pequenas com serra, que utilizamos para cortar frutas e hortaliças, as facas grande sem serra, mais apropriadas para cortar abóboras ou mandiocas e as facas com ponta arredondada, que utilizamos para passar pastas no pão, ou para cortar crackers. Em relação às colheres, costumamos usar uma colher grande (daquela de servir arroz) de aço inox, para retirar tanto a polpa do coco verde, quanto a polpa do coco seco. Retirar a polpa do coco seco com uma faca, além de ser um processo ineficiente, é um tanto quanto arriscado. Como a curvatura da colher grande de aço inox se assemelha a curvatura do coco seco, é o melhor utensílio para retirar a polpa. Outro utensílio muito importante na cozinha viva é a espátula de aço inox ou de madeira, que utilizamos para soltar o pão essênio ou os crackers de linhaça. Outro utensílio muito útil na cozinha viva é o martelo ou o macete (martelo de madeira). Utilizamos o martelo para quebrar coco seco, castanhas do Pará com casca, macadâmias, amêndoas, nozes, dentre outras sementes.

3.4 Ralador

O ralador é um item fundamental na cozinha viva. Utilizamos o ralador para ralar berinjela, pimentão, cenoura, beterraba, polpa de coco seco, dentre muitos outros alimentos. Se possível, adquira um ralador multiuso, que possui seis faces, com tipos de cortes diferentes. Só tome cuidado para não ralar a mão ou o dedo!

3.5 Espiralador vertical

O espiralador é o utensílio utilizado para fazermos macarrão, que pode ser de abobrinha, de mandioquinha, de cenoura, de nabo ou de mandioca, basicamente. Existem basicamente dois tipos de espiralador: o vertical e o horizontal. O mais simples é o espiralador vertical que possui um eixo central vertical acoplado a uma manivela, onde fixamos o tubérculo que será espiralado. Posteriormente, acionamos a manivela pressionando o vegetal para baixo, de maneira que fazemos ele passar por uma lâmina que transforma o vegetal em longos fios de macarrão. O aparelho vem com 3 lâminas,

⁶Internet: "<http://www.alimentosvivos.org.br>".

que fazem cortes com diâmetros diferentes, entretanto, a troca das lâminas do aparelho não é muito prática. Este tipo de espiralador pode ser adquirido em lojas que vendem produtos japoneses ou em sites pela Internet. Em Brasília-DF, o equipamento pode ser adquirido na frutaria Mikami, na 415 sul.

3.6 Espiralador horizontal



Figura 3: Espiralador horizontal de vegetais

O espiralador horizontal é uma beleza! Muito mais eficiente que o espiralador vertical, possui uma base mais larga, e as lâminas são trocadas muito facilmente, pois estão presas a peças de plástico inteiriças. Também possui ventosas que grudam o aparelho na pia e uma posição mais ergonômica e confortável para espiralar. Nunca conhecemos um estabelecimento que venda o espiralador horizontal no Brasil. Ele é mais facilmente encontrado no exterior ou em sites pela Internet, como o www.amazon.com⁷.

3.7 Panelas

Existem vários tipos de panelas. Não recomendamos panelas de aço inox, de teflon, de ferro nem de alumínio. As panelas de alumínio podem soltar íons de alumínio, especialmente se raspadas com colheres de alumínio ou aço inox. Se por acaso você ainda utilizar essas panelas, utilize somente colheres de madeira. Essa medida minimiza a liberação de íons alumínio no alimento, que estão relacionados com algumas doenças, dentre elas, o mal de Alzheimer. As panelas de aço inox e teflon também podem liberar elementos tóxicos no alimento.

Dessa forma, recomendamos apenas as panelas de barro, de pedra-sabão ou de vidro. São as melhores panelas, em termos de toxicidade, e as panelas de barro estão disponíveis a um preço bem acessível, além de serem excelentes para amornar os alimentos.

3.8 Potes e recipientes de vidro

O vidro é um material inerte, ou seja, ele não reage com o alimento. Por acaso você já tomou aquela água de garrafa plástica e sentiu um gosto horrível? Ou pegou aquele recipiente de plástico e sentiu um cheiro de alimento velho, por mais que tenha sido lavado corretamente? Ocorre que o plástico é um material proveniente do petróleo que reage com o alimento. E o que o plástico solta nos alimentos não é nada bom. Trata-se de um veneno chamado dioxina, o pior veneno que o homem jamais criou.

⁷Internet: "<http://www.amazon.com>".

As dioxinas e furanos pertencem a uma classe de 210 isômeros clorados ultratóxicos, presentes hoje, em quase todos os seres vivos do planeta, ainda que em concentrações ínfimas. A solubilidade da dioxina no alimento aumenta com a temperatura e há evidências que em temperaturas baixas, a dioxina também seja solúvel. Portanto, jamais coloque qualquer tipo de alimento ou líquido quente ou congele seus alimentos em recipientes de plástico. Se possível, jogue fora todas as suas vasilhas plásticas, ou utilize-as para guardar outras coisas, que não sejam alimentos.

Bom mesmo são os recipientes de vidro, higiênicos, seguros e inertes. A maioria possui tampas de plástico, mas que não entram em contato com o alimento. Na cozinha viva costumamos utilizar uma grande variedade de potes de vidro, onde armazenamos pastas, pestos, pão essênio, crackers de linhaça, sementes germinadas e em germinação, além de muitos outros alimentos. Além destes recipientes de vidro para armazenar alimentos, utilizamos uma tigela larga de vidro, para fazermos a coagem do suco da luz e dos néctares. Utilizamos outros recipientes de vidro como travessas de marinex, para fazer tortas, pão essênio, crackers e granolas. Procure comprar marinex com tampa de plástico, para evitar o gasto constante com papel filme (de PVC) ou com sacos plásticos, ao armazenar alimentos na geladeira.

Além destes, utilizamos outros recipientes de vidro como fôrmas de pudim, jarras para sucos e pratos de vidro. Uma boa dica é reaproveitar garrafas de vidro de boca larga de sucos naturais. Estas garrafas são muito úteis para armazenar leites de castanha e outros néctares, mas devem ter a boca larga, para que possamos lavá-las com facilidade, utilizando a bucha ou escovas de mamadeiras.

3.9 Coador de voal e panos de filó ou voal

Utilizamos o coador de voal para coar todos os tipos de néctares que preparamos na cozinha viva, bem como o suco da luz. É uma opção de baixo custo e muito eficiente. O voal é um tecido de malha fina que pode ser adquirido em qualquer loja de tecidos. Para fabricar sua própria rede de coar em voal, siga um roteiro simples:

- comprar tecido de voal em qualquer loja de tecidos. Demarcar um círculo de aproximadamente 50cm de diâmetro, que ultrapasse o diâmetro da tigela de vidro que você dispõe
- cortar o pano com tesoura em formato circular
- queimar as bordas do círculo com isqueiro, para que não fique desfiando
- com um incenso aceso, fazer furinhos perto da extremidade do pano, distantes 2,5cm um do outro e 2,0 cm da borda
- colocar o elástico roliço passando pelos furinhos e depois amarrar as pontas com um nó. Para fazer os paninhos circulares de voal, que protegerão as sementes em germinação, basta cortar o tecido em formatos circulares menores, que consigam abraçar os recipientes de vidro
- colocar os paninhos para proteger os potes com as sementes e amarrar com elástico

Caso você não possa fabricar sua própria rede, as redes de coar podem ser compradas no Restaurante Bhumi (113 sul) ou no Restaurante Girassol (409 sul) ambos em Brasília-DF.

O filó é outro tipo de tecido, com malha mais grossa, que também pode ser usado para cobrir as sementes em germinação, entretanto, algumas espécies de moscas e partículas de poeira podem entrar com mais facilidade.

3.10 Liquidificador - o rei da cozinha viva

O liquidificador é uma invenção fantástica. Trata-se do eletrodoméstico mais fundamental na cozinha viva. Com essa engenhosa invenção, podemos preparar inúmeras receitas vivas, como sucos, néctares, vitaminas, pastas, patês, molhos, biscoitos, crackers, temperos e até mesmo o pão essênio. Utilizamos basicamente duas técnicas, a liquidificação seca e a liquidificação úmida, que descreveremos a seguir.

Existe uma boa variedade de marcas e modelos de liquidificadores disponíveis no mercado. Recomendamos fortemente a aquisição de liquidificadores de pelo menos, 600 W de potência, com velocidade variável (controle de velocidades). Os que tiverem mais recursos podem investir em liquidificadores com jarras de vidro ou alguns importados superpotentes, que segundo um fabricante, é capaz de reduzir um aparelho de celular a pó em poucos segundos. Mas esse luxo todo é na maioria das vezes desnecessário. Os liquidificadores mais simples de 600 W, custam em média, R\$ 130,00, duram anos e dão conta do recado muito bem. Outros de 600W e com jarra de vidro, custam por volta de R\$ 300,00.

Mas se você quiser investir em um equipamento de ponta, recomendamos o Omni V 3 HP Power Machine. Trata-se de um liquidificador super potente, otimizado para ser mais silencioso e gastar menos eletricidade. Possui capacidade para fazer smoothies, molhos e microionizar da mesma forma que outros blenders mais caros, como o Vitamix. O Omni V 3 HP Power Machine também pode ser adquirido através do sitio do Instituto Pindorama: www.alimentosvivos.org.br⁸, a um custo de R\$ 999,00 ou 12 X de R\$ 99,00 com frete incluso. O equipamento possui 7 anos de garantia.

Alguns cuidados devem ser tomados com o liquidificador. Procure lavar sempre com o lado menos abrasivo da bucha e lavar bem a parte da hélice, que costuma acumular sujeiras. Os melhores modelos são aqueles em que se pode destacar a hélice, mas atenção: depois da lavagem certifique-se de que você fixou bem a hélice, para não perder a mistura do liquidificador! isso já aconteceu conosco diversas vezes, especialmente quando batemos tâmaras, que são frutos duros, que podem deslocar a rosca da hélice do liquidificador. Entre uma coagem e outra, sempre aperte a hélice. Outro cuidado importante é não imergir o liquidificador em água ou não derramar água em algumas partes, pois a água pode atingir o motor.

3.11 Multiprocessador de alimentos (processador)

O processador é como se fosse outro tipo de liquidificador. O objetivo do liquidificador, como o próprio nome diz, é fazer líquidos, sucos ou pastas. Já o objetivo do processador é processar o alimento, reduzindo-o a partes menores, sem tornar o alimento um líquido, uma pasta ou um farelo. Dessa forma, o processador fornece um auxílio valioso, quando precisamos cortar uma cebola (adeus choradeira!), quando precisamos picotar o alho ou quando desejamos fazer uma granola ou uma massa de torta viva, que é feita basicamente de pedaços bem pequenos de castanha e amêndoas com tâmaras. Também utilizamos o processador para fazer farofas, polpa de coco seco ou castanhas do Pará trituradas para utilizarmos em coberturas de tortas e doces. O auxílio do processador é valioso. Recomendamos não comprar o equipamento que é ao mesmo tempo liquidificador e processador, pois ele não faz bem nem uma coisa nem outra.

3.12 Moedor de trigo (antigo moedor de carne)

Lembra daquele moedor de carne bem antigo que quase nunca era utilizado, e ficava guardado em um armário alto da sua cozinha? Agora vamos ressuscitá-lo, porém, para um ofício muito mais saudável e prazeroso: moer o trigo. Como já foi dito, o trigo germinado pode ser moído no liquidificador, com

⁸**Internet:** "<http://www.alimentosvivos.org.br>".



Figura 4: Moedor de carne usado para trigo

alguma habilidade. Mas pode ocorrer de restarem alguns grãos inteiros de trigo, que são um pouco duros, e incomodam algumas pessoas. O fato é que não conseguimos moer o trigo tão bem sem o auxílio do moedor.

Existe uma grande variedade de moedores de carne (que daqui pra frente chamaremos de moedores de trigo) no mercado. Mas atenção: moedores de trigo domésticos (com motor de pouca potência) simplesmente não conseguem moer o trigo. Ou eles queimam ou não moem o trigo direito e fazem você passar raiva, como já passamos algumas vezes. O único moedor de trigo que executa bem a função é o moedor de trigo industrial (com motor de alta potência). Geralmente eles são pesados e todas as peças são feitas de aço fundido (para que o aparelho dê conta do recado).

Vale a pena investir em um moedor de trigo industrial. O investimento sai em torno de R\$ 630,00 reais. Em Brasília, ele pode ser encontrado na loja Disbrel (W3 sul) ou outras lojas que comercializam equipamentos de refrigeração.

O moedor de trigo industrial é uma mão na roda. Seu pão essênio certamente vai ficar macio, homogêneo e delicioso. Para que os grãos de trigo sejam moídos completamente, sugerimos passar os grãos duas vezes no moedor. Um detalhe muito importante: quando você for montar seu moedor de trigo, repare que a hélice que se conecta ao espiral, deve ser montada com as quinas para fora. Certa vez quando estávamos fazendo uma aula de pão essênio, montamos a hélice de maneira invertida e oops ... o pão essênio ficou uma droga! E o pior é que estávamos falando muito bem do moedor e as pessoas certamente pensaram: acho que esse negócio de moedor não deve ser tão bom assim ... Felizmente, depois nos desculpamos e oferecemos a eles um pão essênio de qualidade.

3.13 “Fogão” solar

O sol é a fonte primária de toda a vida no planeta. Cientistas europeus, japoneses e americanos têm quebrado a cabeça para tentar construir um reator a fusão nuclear, sem perceber que nós (países tropicais) temos um que está a nossa disposição quase que todos os dias do ano. E por que não utilizar essa energia limpa e abundante para cozinhar? Ou para cru-zinhar?

A idéia é boa, sendo que muitos já se propuseram a inventar fogões solares, com algum sucesso. O fogão solar que propomos é muito mais simples. Basta adquirirmos uma pedra de granito polida, ou um vidro de 8 ou 10 milímetros. Colocamos o vidro ou o granito em uma bancada de madeira ou

apoiada em dois cavaletes de madeira. Precisamos de uma área de vidro ou granito de 1 a 2 metros quadrados. Utilizamos essa bancada de vidro ou granito, basicamente para desidratar crackers de linhaça e pão essênio. Mas elas também podem ser utilizadas para desidratação de granolas vivas e frutas. Só não se esqueça de cobrir (proteger) com um tecido de filó, senão os passarinhos vão fazer um verdadeiro banquete com o seu pão essênio. O tecido de voal não deve ficar encostado no alimento, devendo ficar um pouco acima, apoiado em alguns potes de vidro altos, por exemplo.

Outra opção mais simples ainda é fazer uma bancada de madeira (tábuas) e simplesmente colocar nossas travessas de vidro para desidratar ao sol, tomando o cuidado de cobri-las com algum vidro ou com tecido de Filó.

De maneira muito semelhante, os essênios faziam seu pão ao sol, estendido em uma rocha, há mais de 2000 anos. Nada como um alimento batizado pelo sol e pelo vento, amassado pelas nossas próprias mãos.

3.14 Desidratador

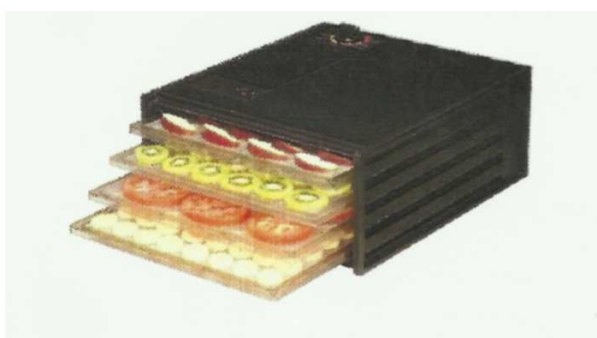


Figura 5: Desidratador com temperatura controlada

Imagine que o dia está nublado ou chuvoso e você deseja desidratar alguma fruta ou fazer um pão essênio ou um cracker de linhaça. Ou então, você deseja fazer uns crackers de linhaça à noite, para levar para o trabalho na manhã seguinte. Às vezes o sol simplesmente não sai, e para isso serve o desidratador de alimentos.

Mas por que devo comprar um desidratador? Por que não posso usar o forno do meu fogão? O forno do fogão funciona a temperaturas de até 300°C, sendo que acima de 40°C as propriedades nutracêuticas dos alimentos vão embora. O desidratador funciona a temperaturas controladas (geralmente de 30 a 60°C) e alguns possuem timer para desligamento automático. Dessa forma, conseguimos desidratar nossos alimentos preservando o que eles possuem de mais importante a nos oferecer: enzimas vivas!

Existem basicamente dois tipos de desidratador: o elétrico e o que funciona a gás. Recomendamos os desidratadores elétricos, porque são mais seguros além de não consumirem energia fóssil. Existem desidratadores elétricos para todos os gostos e bolsos. Os mais simples (que já cumprem a função) custam por volta de R\$ 79,00 e podem ser comprados pela Internet, através do site Shoptime. Funcionam relativamente bem para famílias pequenas e possuem até dois anos de garantia. Entretanto, este desidratador não possui um fluxo de ventilação uniforme, e possui o inconveniente de que a pessoa tem que ficar rodando as bandejas de tempos em tempos, para uma desidratação uniforme.

Para os que têm família grande, possuem comércio de alimentos ou ainda desejam fazer todas as receitas vivas e possuem dinheiro para investir, recomendamos o desidratador excalibur de 4, 5 ou 9 bandejas (o equipamento mostrado na figura é um excalibur de 4 bandejas). É um equipamento sensacional, que possibilita o preparo de massas de crepe, wraps de linhaça com abobrinha, dentre outras delícias da natureza. Você coloca seus crackers de linhaça pela noite e vai dormir. Quando

acordar, seus crackers estarão prontos, crocantes e deliciosos! É só passar uma pasta de tomate seco, por exemplo, e saborear!

O desidratador exalibur é o sonho de consumo do praticante de alimentação viva! Possui bandejas independentes, controle de temperatura e um sistema que garante um fluxo de ar uniforme, desidratando os alimentos de maneira eficiente. Felizmente, o desidratador exalibur já pode ser encomendado através do site do Instituto Pindorama: www.alimentosvivos.org.br⁹.

3.15 Funil

Este equipamento é indispensável na cozinha viva. Utilizamos o funil para transferir os néctares do liquidificador para a jarra ou para as garrafas de vidro. Geralmente, os funis que estão disponíveis no mercado são feitos de plástico, alumínio ou aço inox. Caso você disponha de um vasilhame de 20 litros de água, que não utiliza mais (ou se achar algum no lixo) você pode fabricar seu próprio funil. Basta utilizar uma cegueta para fazer um corte transversal a aproximadamente 35cm da boca do vasilhame. Está pronto o seu funil feito a partir de um garrafão de água que viraria lixo.

3.16 Geladeira

Assim como na cozinha tradicional, na cozinha viva também utilizamos a geladeira. Quem não gosta de tomar um açaí bem geladinho naqueles dias de calor? Ou tomar um *milk-shake* de morango com leite de castanhas nas tardes quentes de verão? A geladeira é sempre útil.

Entretanto, devemos sempre ter em mente uma coisa: a geladeira reduz a quantidade de nutrientes dos alimentos, e particularmente, a quantidade de vitaminas das frutas. Há pessoas que compram frutas e hortaliças e jogam direto tudo na geladeira. Só devemos colocar na geladeira, alimentos que fazemos em excesso ou coisas que estão perdendo. Por exemplo, se você compra uma porção de tomates orgânicos, pode deixá-los fora da geladeira e se alguns mais vermelhos estiverem muito maduros, você os coloca na geladeira. Nunca coloque tomates verdes na geladeira, pois eles precisam respirar para amadurecer.

Eventualmente, utilizamos a geladeira para colocar sementes em germinação. A linhaça, por exemplo, depois que hidratamos e escorremos a água, só germina dentro da geladeira. Se dispusermos de alguns brotos de trigo que estão no ponto para fazer um pão essencial, e não podemos fazer no dia, deixamos em geladeira por até um dia. As baixas temperaturas diminuem a velocidade do metabolismo e da degradação dos alimentos. Mas diminui também a energia vital deles. O ideal mesmo é que tenhamos uma grande horta e um generoso pomar em nossos quintais, e dessa maneira, nunca precisaríamos de uma geladeira. Até lá, vamos utilizar esse recurso tecnológico com parcimônia e sabedoria.

3.17 Balde de composteira e compostagem

Devemos nos preocupar não somente com nosso ecossistema corporal (terreno biológico), mas com todos os ecossistemas que são a base de sustentação da nossa vida e dos outros seres que habitam esse planeta. Além do mais, é um desperdício jogar fora no lixo os resíduos da cozinha viva, tão valiosos e indispensáveis para nossa horta, nossos pomares ou para a produção do nosso capim de trigo. Dessa forma, temos a obrigação de compostar nosso lixo orgânico, de acordo com a premissa básica da permacultura: “seja responsável pela sua própria existência”.

⁹Internet: “<http://www.alimentosvivos.org.br>”.

Assim sugerimos que os resíduos da cozinha sejam armazenados em um pequeno balde com tampa (e sem saco plástico) e quando o balde estiver cheio, depositamos o resíduo na composteira.

Existem vários tipos de composteira. A composteira mais simples é feita por uma pilha de material seco (serragem e capim seco) coberta por um saco plástico. Abrimos um buraco no meio da pilha e depositamos nosso lixo. Essa composteira é muito prática, porém pode atrair ratos, caso não seja feita de maneira adequada. Outro tipo de composteira que utilizamos é a composteira de tonel de plástico, que possui alguns furos que possibilitam a aeração e uma ferramenta em forma de espiral que permite o revolvimento e a aeração do composto.

Outro tipo de compostagem muito interessante é a compostagem por minhocas. A compostagem por minhocas pode ser feita diretamente no solo, em canteiros propriamente construídos para este fim. Entretanto, como muitas vezes não dispomos de tanto espaço (como os que moram em apartamentos por exemplo) existe uma opção muito interessante, que é o “minhobox” comercializado e vendido pela empresa MINHOCASA, com sede em Brasília-DF. Trata-se de um kit de compostagem por minhocas, muito prático e que ocupa pouco espaço, constituído por três gavetas de plástico, com um dreno (torneira) na última gaveta que possibilita o recolhimento do chorume, que é na verdade, um excelente biofertilizante. A compostagem no “minhobox” é absolutamente inodora (sem cheiro), rápida e segura. Basta depositarmos nosso lixo orgânico (que é o alimento para as minhocas) intercalado por algum tipo de material seco (folhas, aparas de grama ou serragem). De tempos em tempos, revolvemos o material para possibilitar a oxigenação do composto. Depois de dois meses, já podemos coletar um adubo de excelente qualidade e colocar na nossa horta, nos vasinhos da grama do trigo ou no pé de alguma árvore. O “minhobox” é uma solução muito interessante, para todos que buscam praticidade na compostagem, a até mesmo para os que moram em apartamentos.

4 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.

4.1 Germinação

Como descrevemos anteriormente, 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 precisamos 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.

4.2 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.

4.3 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.

4.4 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.

4.5 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.

4.6 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.docelima.com.br¹⁰.

4.7 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

¹⁰**Internet:** “<http://www.docelima.com.br>”.

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.

4.8 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.

4.9 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.

4.10 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.

4.11 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.

4.12 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.

4.13 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.

4.14 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!

4.15 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.

4.16 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, manjerição, 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 açaí 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!

5 Receitas vivas doces

5.1 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.

5.2 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.

5.3 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.

5.4 Suco da luz do sol (roxo)

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 maçã fuji
- 2 beterrabas pequenas
- 1 cenoura
- 1 pepino
- $\frac{1}{2}$ abóbora pequena (opcional)
- água de 1 coco
- sementes germinadas de quinoa, girassol, linhaça e gergelim (variar a cada dia)
- castanha do Pará, amêndoas ou nozes hidratadas (opcional)
- folhas de couve, morango, acelga, amora, hortelã, beterraba, capim de trigo ou outra

Rendimento: aproximadamente 750ml (serve bem duas pessoas)

Modo de fazer:

Colocar as sementes de quinoa, girassol, linhaça e/ou gergelim 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. Abrir o coco, raspar a polpa e colocar no liquidificador. Colocar as sementes germinadas no liquidificador e bater por dois minutos. Desligar o liquidificador e colocar a maçã, as 2 beterrabas, 1 cenoura e meia abóbora pequena, 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.

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. Caso deseje aproveitar o bagaço para fazer alguma receita, não utilizar o bagaço de folhas, só o de frutas e das sementes.

5.5 Açaí dos deuses

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 2 polpas de 100ml de açaí especial (polpa concentrada sem água)
- 2 bananas nanicas bem maduras
- $\frac{1}{2}$ mamão formosa maduro
- granola viva (vide receita 5.14)
- pólen (opcional)

Modo de fazer:

Colocar no liquidificador $\frac{1}{2}$ mamão formosa e 2 bananas nanicas maduras, nessa ordem. Em seguida, adicionar 2 polpas de açaí concentrado (cada uma de 100ml). Triturar as polpas com uma faca. Bater por 2 minutos. Caso as bananas ou o mamão não estejam muito maduros, colocar um pouco de “açúcar de tâmaras”. Servir em tigelas colocadas previamente na geladeira (para ficar ainda mais geladinho). Fazer a cobertura com rodela de banana nanica, pólen, nozes e granola viva. O mamão pode ser substituído pela manga, fica uma delícia também!

5.6 Açaí das deusas amazônicas

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 2 polpas de 100ml de açaí extra (com pouca água)
- 2 bananas nanicas bem maduras
- $\frac{1}{2}$ mamão formosa maduro
- 200ml de néctar das deusas amazônicas (leite de cupuaçu) (vide 6.11)

Modo de fazer:

Colocar no liquidificador $\frac{1}{2}$ mamão formosa e 2 bananas nanicas maduras, nessa ordem. Em seguida, adicionar 2 polpas de açaí concentrado (cada uma de 100ml). Triturar as polpas com uma faca. Colocar o cupuaçu e bater por 2 minutos. Bater um punhado de castanha do Pará apenas 3 segundos. Servir em tigelas colocadas previamente na geladeira (para ficar ainda mais geladinho).

5.7 Banana amassada com superalimentos

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 2 bananas nanicas ou 8 bananas ouro
- 2 colheres de sopa de cacau em barra ralado
- 1 pedaço de coco seco ralado
- 2 colheres de sopa de flocos de quinoa
- 1 colher de sopa de pólen (opcional)
- $\frac{1}{2}$ xícara de granola viva (vide receita 5.14) (opcional)

Modo de fazer:

Amassar as bananas com a ajuda de um garfo, em um prato largo. Colocar os ingredientes de maneira uniforme, por cima das bananas. Está pronto para servir. Se preferir, misture tudo e coloque no freezer por alguns minutos; para servir geladinho.

5.8 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.

5.9 Biscoito (cookie) de chocolate com coco

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 xícara de tâmaras sem caroço hidratadas
- 1 xícara de castanha de caju crua hidratadas
- 1 coco seco ralado
- $\frac{1}{2}$ xícara de trigo sarraceno hidratado
- $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de trigo sarraceno
- 4 colheres de sopa de cacau em barra
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de alfarroba
- 4 colheres de sopa de óleo de coco

Modo de fazer:

Colocar as tâmaras e o trigo sarraceno para hidratar. Depois de uma hora, bater as tâmaras hidratadas no liquidificador ou no multiprocessador com um pouco de água. Reservar em uma tigela. Triturar as castanhas de caju no multiprocessador e colocar na tigela. Partir o coco seco, retirar a polpa com a ajuda de uma colher grande (nunca use faca). Cortar a entrecasca da polpa, deixando somente a parte branca. Ralar o coco seco no ralador fino ou bater no liquidificador. Adicionar o restante dos ingredientes à tigela de vidro. Misturar bastante, até que a massa fique bem homogênea. Fazer as bolinhas com a mão e achatá-las até virarem um biscoito.

Tente fazer os biscoitos mais finos, para desidratarem melhor. Colocar no desidratador, com temperatura de 60°C durante as primeiras 12 horas. Caso não estejam secos após esse período, reduzir para 42°C até secarem completamente. Virar os biscoitos após 3 horas de desidratação. Se não dispuser de desidratador, colocar os biscoitos em pedra de granito ao sol, de manhã cedo, e virá-los ao meio dia. Uma dica interessante é mudar o formato de biscoito para barrinha. Assim, você pode fazer suas barrinhas vivas de cereais.

5.10 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.

5.11 Brigadeiro vivo (adaptação da receita do brownie)

Origem: Semente N'Ativa.

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.
- coco seco ralado para decorar (opcional)

Modo de fazer:

É só bater tudo no processador, menos o coco seco e colocar a água de coco aos poucos até alcançar a consistência desejada. Enrolar a massa no tamanho desejado, não é necessário desidratar. Para a decoração, bata a polpa do coco seco com água e coe no pano de voal. Guardar a água para outra preparação. Reserve o resíduo (que sobrou no pano) e misture com um pouco de alfarroba até ficar marrom. Passe os brigadeiros na mistura e coloque na forminha.

5.12 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 rodela, 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.

5.13 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.

5.14 Granola viva (sem glúten)

Origem: Semente N'Ativa.

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, açai 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!

5.15 Mousse de manga e maracujá

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 2 mangas maduras (de preferência palmer)
- 1 maracujá azedo maduro
- raspas de limão galego ou tahiti
- 1 limão (suco de limão)
- $\frac{1}{3}$ de xícara de chia ou linhaça hidratada por uma hora

Para acompanhamento:

- $\frac{1}{2}$ xícara de granola viva (opcional) (vide receita 5.14)
- polpa de coco seco ralada (opcional)

Modo de fazer:

Bater a manga no multiprocessador, tomando o cuidado para não bater muito, para deixar pedacinhos de manga. Colocar em uma tigela. Espremer a polpa de maracujá na rede de voal, deixando o néctar cair na tigela. Ralar a casca do limão e reservar para a decoração final e em seguida, esprema o limão e adicione o suco a mistura. Adicionar a chia hidratada na tigela. Servir a temperatura ambiente ou levemente gelado. Se desejar, servir junto com granola viva.

5.16 Mousse de amora (geléia de amora)

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 50g de chia hidratada por 1 hora
- 30g de tâmaras secas (hidratar em água por 1 hora)
- polpa de coco verde.
- uma porção de amoras frescas orgânicas

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador e servir em tigelas com cobertura de castanha do Pará ralada ou servir como geléia para passar no pão essênio.

5.17 Mousse de chocolate (“chandelle”)

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- água de 1 coco
- polpa de 3 cocos verdes
- 12 tâmaras
- 3 colheres de cacau em pó
- 1 colher de alfarroba em pó
- nibs (flocos) de cacau desidratado

Modo de preparo:

Hidratar as tâmaras e os nibs de cacau por 30 minutos na água de coco. Bater essa mistura no liquidificador e coar com voal. Bater o líquido no liquidificador com o resto dos ingredientes e botar para gelar ou congelar se quiser um sorvete. Servir em tigelas com granola viva e nibs de cacau.

5.18 Mousse de maracujá

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ xícara de castanha de caju crua hidratada
- polpa de 3 cocos verdes
- $\frac{1}{2}$ xícara de tâmaras

- água de 1 coco
- 2 maracujás

Modo de preparo:

Bater a tâmara hidratada na água de coco e coar com voal. Recolher a água de coco adocicada com tâmaras e bater no liquidificador com o resto dos ingredientes. Coar a polpa de maracujá no voal e adicionar no liquidificador com o restante dos ingredientes. Colocar para gelar ou congelar.

5.19 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.

5.20 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 5.14)

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.

6 Néctares

6.1 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 5.8) ou a cocada viva (receita 5.13)

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

6.2 Leite de castanha de caju

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- água de 2 cocos
- polpa dos cocos
- 1 xícara de castanha de caju crua
- $\frac{1}{2}$ xícara de tâmaras hidratadas sem caroço
- baunilha em fava (opcional)

Modo de fazer:

Colocar as sementes de castanha de caju e tâmaras para hidratar (deixar em recipientes de vidro separados durante 8 horas ou na noite anterior). Colocar água de 2 cocos no liquidificador. Abrir o coco e raspar a polpa e em seguida, colocar no liquidificador. Adicionar as sementes germinadas de gergelim. Bater no liquidificador por 1 minuto e meio. Adicionar 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. Se necessário, coar em duas etapas para facilitar a coagem. Rendimento: 800ml. O leite de castanha de caju oxida rapidamente, durando apenas 1 dia em geladeira. Lembre-se de usar o resíduo do leite para fazer o beijinho vivo (receita 5.8) ou a cocada viva (receita 5.13).

6.3 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 5.8) ou a cocada viva (receita 5.13).

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.

6.4 Leite de castalim e quinoa

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- água de 2 cocos
- polpa dos cocos
- 1 xícara de castanhas do Pará hidratadas
- $\frac{1}{2}$ xícara de tâmaras hidratadas sem caroço
- $\frac{1}{2}$ xícara de gergelim branco com casca germinado
- $\frac{1}{2}$ xícara de quinoa
- baunilha em fava (opcional)

Modo de fazer:

Colocar as sementes de quinoa, gergelim branco, castanha do Pará e tâmaras para germinar (deixar em recipientes de vidro separados durante 8 horas ou na noite anterior). Colocar água de 1 ou 2 cocos no liquidificador. Abrir o coco e raspar a polpa. Adicionar as sementes germinadas, 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 castalim e quinoa oxida rapidamente, durando no máximo 1 dia em geladeira. Também 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.

Observação importante: lave a quinoa germinada em água corrente por 2 minutos, para remover as saponinas, substâncias que conferem um sabor amargo à quinoa.

6.5 Leite de coco

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- água de 2 cocos
- polpa dos cocos
- metade da polpa de um coco seco (sem a entrecasca)
- $\frac{1}{2}$ xícara de tâmaras ou estevia (opcional)

Modo de fazer:

Bater no liquidificador todos os ingredientes, com a água dos cocos. Coar em um pano fino de voal. Quanto mais polpa de coco for adicionada a mistura, mais cremoso o leite de coco fica. Lembre-se de usar o resíduo do leite para fazer o beijinho vivo (receita 5.8) ou a cocada viva (receita 5.13).
Rendimento: de 700 a 800ml.

6.6 Leite de gergelim

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- água de 2 cocos
- polpa dos cocos
- 1 xícara de gergelim branco germinado
- $\frac{1}{2}$ xícara de tâmaras hidratadas sem caroço
- baunilha em fava (opcional)

Modo de fazer:

Colocar as sementes de gergelim e tâmaras para hidratar (deixar em recipientes de vidro separados durante 8 horas ou na noite anterior). Colocar água de 2 cocos no liquidificador. Abrir o coco e raspar a polpa e em seguida, colocar no liquidificador. Adicionar as sementes germinadas de gergelim. Bater no liquidificador por 1 minuto e meio. Adicionar 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. Se necessário, coar em duas etapas para facilitar a coagem. Rendimento: 800ml. O leite de gergelim oxida rapidamente, durando apenas 1 dia em geladeira.

6.7 Leite de nozes

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- água de 2 cocos

- polpa dos cocos
- 1 xícara de nozes hidratadas
- $\frac{1}{2}$ xícara de tâmaras hidratadas sem caroço
- $\frac{1}{2}$ baunilha em fava (opcional)

Modo de fazer:

Colocar as sementes de nozes e tâmaras para hidratar (deixar em recipientes de vidro separados durante 8 horas ou na noite anterior). Colocar água de 2 cocos no liquidificador. Abrir o coco e raspar a polpa e em seguida, colocar no liquidificador. Bater bem até a mistura ficar homogênea. Colocar a mistura para coar em pano de voal esticado numa tigela de vidro. Se necessário, coar em duas etapas para facilitar a coagem. O leite de nozes possui um sabor único, para degustar o sabor das nozes, recomenda-se ingerir o leite puro. Rendimento: 800ml. O leite de nozes oxida rapidamente, durando apenas 1 dia em geladeira. Lembre-se de usar o resíduo do leite para fazer o beijinho vivo (receita 5.8) ou a cocada viva (receita 5.13).

6.8 Leite com cacau (achocolatado)

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- leite de amêndoas, castanha do Pará ou nozes (500ml) (vide receitas a partir de 6)
- 3 colheres de cacau em barra ralado ou 3 colheres de cacau em pó
- 2 colheres de alfarroba em pó

Modo de fazer:

Fazer o leite de castanha do Pará, amêndoas ou nozes e medir 500ml no liquidificador. Acrescentar o cacau em barra ralado ou em pó. Acrescentar a alfarroba e bater. Não é necessário coar. Servir gelado ou levemente amornado.

6.9 *Milk-shake* de morango com leite de castanha

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- leite de amêndoas, castanha do Pará ou nozes (500ml) (vide receitas a partir de 6)
- 1 porção de morangos orgânicos (150g);
- 3 colheres de maca andina (opcional)

Modo de fazer:

Preparar o leite de castanha do Pará, nozes ou amêndoas. Colocar o leite de castanha no liquidificador e adicionar os morangos (de preferência orgânicos). Se quiser, adicione mais polpa de coco, para ficar mais cremoso. Não há necessidade de coar, mas se não gostar da textura das sementes

de morango, pode coar. Se houver necessidade de adoçar mais, pode-se adicionar estévia, tâmaras ou uvas passas hidratadas. Recomenda-se não utilizar qualquer tipo de açúcar ou mel. Servir, de preferência gelado.

Dica dos chefs: se não estiver na época do morango faça o *milk shake* de banana, abacate, caqui, atemóia, manga com maracujá ou mamão. Se a fruta for muito doce, use o mínimo de tâmaras ou uvas passas.

6.10 Néctar anti-gripe

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 laranja madura (orgânica)
- 1 limão galego ou china
- 10 gotas de óleo de copaíba
- 2 dentes de alho
- 1 colher de chá de mel (opcional)

Modo de fazer:

Colocar uma peneira sobre uma xícara ou copo. Espremer o limão. Colocar os dentes de alho na xícara. Amassar bem com a ajuda de um pilão de madeira, ou com o cabo de uma colher de pau. Colocar a peneira novamente e espremer a laranja. Retirar o bagaço e as sementes da peneira e jogar fora. Em seguida, colocar a peneira limpa sobre outra xícara. Transferir o conteúdo para outra xícara. Amassar os dentes de alho que ficaram na peneira. Adicionar as 10 gotas de óleo de copaíba, com o auxílio de conta-gotas. Está pronto o poderoso néctar anti-gripe, que deve ser tomado quando surgir o primeiro sintoma da gripe, geralmente aquela “garganta arranhada”.

6.11 Néctar das deusas amazônicas (leite de cupuaçu)

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 litro de leite de castanha do Pará (vide receita 6.3)
- uma porção do fruto de cupuaçu fresco

Modo de fazer:

Fazer o leite de castanhas do Pará. Reservar 1 litro no liquidificador. Utilizar uma tesoura para separar a polpa do cupuaçu das sementes. Adicionar ao leite de castanhas do Pará toda a polpa do fruto (se for um cupuaçu pequeno). Bater no liquidificador. Não é necessário coar, pois o cupuaçu confere a consistência de um *shake*. Servir levemente gelado.

6.12 Néctar de amora

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- uma porção de amoras frescas
- 1 litro de leite de castanha do Pará (vide receita 6.3)

Modo de preparo:

Fazer o leite de castanhas e depois coar em um pano fino de voal. Adicionar a amora e bater por 45 segundos. Muitas pessoas gostam de fazer um *shake*, e não coar o leite de castanhas, o que também fica muito bom. Servir gelado de preferência.

6.13 Néctar de abacaxi, laranja e manga (abacaranga)

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 abacaxi maduro
- laranjas maduras (se possível orgânicas)
- 3 folhas de limão ou uma porção de folhas de hortelã
- uma manga madura
- água de 1 coco (opcional)

Modo de fazer:

Espremer as laranjas com a ajuda de um espremedor, para obter o suco. Colocar o suco de laranja no liquidificador, sem as sementes. Em seguida, colocar o abacaxi descascado e cortado no liquidificador. Cortar a manga em fatias e colocar no liquidificador. Colocar as folhas de limão. Bater bem e coar em pano de voal. Passar da tigela para uma jarra de vidro. Para um suco ainda mais gostoso, coloque água de coco ao bater no liquidificador. Não coloque açúcar ou mel, o doce das frutas já deixa seu suco delicioso.

Dica dos chefs: as folhas de limão podem ser substituídas por couve ou taioba. Fica uma delícia. Não abuse deste suco, pois ele é muito glicêmico.

6.14 Néctar de abacaxi com beterraba (abacarraba)

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 abacaxi maduro
- 1 beterraba grande ou duas médias
- 3 folhas de limão

- água de 1 coco (opcional)

Modo de fazer:

Descascar e cortar o abacaxi, e colocar no liquidificador. Colocar a beterraba cortada em fatias. Colocar as folhas de limão. Adicionar água de 1 coco. Coar no pano de voal. Passar da tigela para uma jarra de vidro. Servir gelado ou com gelo.

Dica dos chefs: adicionar couve deixa esse suco maravilhoso.

6.15 Néctar de acerola com laranja (aceranja)

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- uma porção de acerolas frescas (150g)
- 10 laranjas maduras (se possível orgânicas)
- água de 1 coco (opcional)

Modo de fazer:

Lavar bem todas as frutas. Espremer as laranjas com a ajuda de um espremedor, para obter o suco. Colocar o suco de laranja no liquidificador. Em seguida, adicionar as acerolas frescas. Para um suco ainda mais gostoso, coloque água de coco ao bater no liquidificador. Não há necessidade de adoçar, o doce da laranja já deixa seu suco delicioso.

6.16 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 mexirica 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.

6.17 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.

6.18 Néctar de uva (mosto de uva)

Origem: Essênios e **Oficina da Semente**

Ingredientes:

- 4 cachos de uva Brasil ou Niágara
- rejuvelac (vide receita 6.19) (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 6.19).

6.19 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.

6.20 Vitamina de leite de castanha com banana e mamão

Origem: Semente N’Ativa.

Ingredientes:

- leite de castanhas (vide receitas a partir de 6)
- 1 banana nanica madura
- $\frac{1}{2}$ mamão formosa maduro

Modo de fazer:

Colocar o leite de castanhas no liquidificador. Adicionar as bananas e o mamão. Bater por 2 minutos. Não há necessidade de coar. Pode ser feito só com a banana ou só com o mamão.

Dica dos chefs: se tiver à disposição, coloque também uma atemóia ou pinha! Fica delicioso! Se for apenas fazer vitamina com o leite de castanha, não há necessidade de colocar tâmaras no leite.

6.21 Vitamina de leite de castanha com abacate e mamão

Origem: Oficina da Semente.

Ingredientes:

- leite de castanhas (vide receitas a partir de 6)
- $\frac{1}{2}$ 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.

7 Tortas

7.1 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.

7.1.1 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.

7.1.2 2ª receita (sem glúten)

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 xícara de castanhas do Pará hidratadas
- 1 xícara de nozes ou amêndoas hidratadas
- 1 xícara de tâmaras hidratadas
- 1 xícara de trigo sarraceno hidratado
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes

Modo de fazer:

Triturar as tâmaras, castanhas do Pará, nozes ou amêndoas no processador ou no moedor industrial. Colocar uma mão de castanhas e depois uma mão de tâmaras, para misturar bem. Quando triturar tudo, repita a operação para que a massa fique bem homogênea. Colocar em uma travessa de vidro. Adicionar o trigo sarraceno hidratado. Colocar um pouco de óleo de linhaça e uma pitada de sal do Himalaia. Misturar bem até que a massa fique bem homogênea. Estender na travessa de vidro. Colocar para desidratar ao sol ou no desidratador. Caso não seja possível, pré-aquecer o forno, desligar o forno e colocar a massa para desidratar. Repetir o procedimento até a massa ficar desidratada.

7.2 Torta de abacolate (chocolate de abacate)

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- massa de torta (1ª ou 2ª receita de 7.1)
- 1 abacate maduro
- 1 polpa de coco
- 1 xícara de tâmaras hidratadas
- 3 colheres de cacau em pó ou alfarroba
- $\frac{1}{2}$ xícara de semente de linhaça hidratada
- água de 1 coco
- 1 banana nanica em rodela
- $\frac{1}{2}$ xícara de uvas passas
- 3 colheres de sopa de pólen (opcional)

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 um abacate maduro, polpa de coco, tâmaras hidratadas, cacau em pó, linhaça germinada e um pouco de água de coco até obter a consistência desejada. Bater um pouco de castanha do Pará, macadâmias ou amêndoas junto com a mistura. Colocar suavemente o abacolate sobre a massa da torta.

Cobertura: Fazer a decoração (cobertura) com castanhas do Pará polvilhadas, amêndoas polvilhadas, bananas em rodela ou uvas passas. Desenhe o que quiser nas tortas, use sua criatividade! Se desejar maior consistência, colocar em geladeira por algumas horas. Perfeita para comemorar aniversários com saúde, paz e alegria!

7.3 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 7.1)
- 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.

7.4 Torta de morango e abacolate

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- massa de torta (1ª ou 2ª receita de 7.1)
- uma porção de morangos orgânicos
- macadâmias ou castanha de caju
- abacolate (vide receita 5.12)
- $\frac{1}{2}$ xícara de semente de linhaça hidratada
- polpa de coco
- 1 xícara de tâmaras hidratadas
- água de 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: creme de macadâmia - um pouco de água de coco, polpa de um coco verde e macadâmias até adquirir certa consistência. Utilize um biosocador (cenoura) para criar a consistência ideal do creme dispensando excesso de água. É importante que o creme fique durinho para a torta ficar firme.

Cobertura: camada de abacolate com morangos cortados, castanha do Pará ralada, baru ou amêndoas batidas no liquidificador e uvas passas escuras e claras. Use sua criatividade. A massa não deve estar quente ao receber o recheio.

Servir: Conservar em geladeira por algumas horas e servir gelado.

Torta em camadas: Em cima da massa coloque uma camada de abacolate, (reserve meio copo) depois uma camada de morangos cortados, reserve a parte mais bonita dos morangos (a superfície externa do morango) para a camada final da torta. Por cima dos morangos adicione uma camada do creme de macadâmias. Se puder coloque uma camada de coco seco para receber a última camada de morango (evita que o morango se movimente e estrague a torta). Para decorar coloque o restante do abacolate em um saquinho e fure a ponta. Sinta-se livre para decorar!

8 Receitas vivas salgadas

8.1 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.

8.2 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.

8.3 Arroz de quinoa

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa
- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- 2 cenouras
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes

Modo de fazer:

Colocar as sementes de quinoa para hidratar por pelo menos uma hora. Colocar água para ferver em uma chaleira. Colocar a quinoa hidratada e escorrida numa panela e adicionar a água quente até cobrir a quinoa. Deixe cozinhar até ficar ao dente. Escorra a água. Refogar levemente a cebola e o alho no óleo de coco. Adicionar a quinoa, a cenoura ralada e o sal do Himalaia.

Observação: Rende aproximadamente 2 porções.

8.4 Arroz de quinoa (para sushi)

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa
- 1 limão galego ou tahiti
- 10 gotas de estevia
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes
- shimeji (opcional)

Modo de fazer:

Colocar as sementes de quinoa para hidratar por pelo menos uma hora. Colocar água para ferver em uma chaleira. Colocar a quinoa hidratada e escorrida numa panela e adicionar a água quente até cobrir a quinoa. Deixe cozinhar até ficar ao dente. Escorra a água. Em outra panela refogar levemente o shimeji no óleo de coco, adicione a quinoa cozida e misture. Quando o arroz esfriar, adicione o limão e a estevia.

Observação: o arroz pode ficar um pouco grudento, ideal para fazer sushis. O arroz deve estar frio para ser colocado na alga nori.

8.5 Barquinhas de acelga

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- tabule de brócolis (vide receita 8.23)
- pasta de castanha de caju com limão

Modo de fazer:

Lave as folhas de acelga e escorra. Coloque uma camada de pasta de castanha de caju com limão dentro da folha de acelga, uma camada de tabule de brócolis e para finalizar, jogue por cima do tabule mais pasta.

Dica: Servir preparação como entrada, ideal para comer sem talheres ou pratos.

8.6 Caldeirada de frutos do mato

Origem: Oficina da Semente, com adaptações.

Ingredientes:

- cebola
- alho
- shimeji
- couve picadinha
- brócolis em arvoezinhas pequenas
- couve-flor em arvoezinhas 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. Prende tudo com as mãos, para que o tempero se espalhe por toda a caldeirada.

8.7 Canapé de abobrinha

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 abobrinha
- pasta de berinjela (vide receita 10.2)
- óleo de coco

Modo de fazer:

Fatie a abobrinha no sentido do comprimento (longitudinal) o mais fino que conseguir. Esquente o óleo de coco numa panela e desligue. Misture a abobrinha na panela desligada, até ela ficar maleável. Coloque uma colher cheia da pasta de berinjela no canto da abobrinha e enrole.

Se quiser finalize a receita com outra pasta de sua preferência por cima.

Dica: Se quiser um aspecto de salgado com uma capinha crocante desidrate os canapés por 8 horas no desidratador, a 42 graus °C.

8.8 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.

8.9 Farofa de castanhas e trigo sarraceno

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 xícara de trigo sarraceno hidratado
- 1 xícara de farinha de mandioca amarela (opcional)
- $\frac{1}{2}$ xícara de castanha do Pará hidratada
- $\frac{1}{2}$ xícara de semente de girassol hidratada
- 2 bananas da terra desidratada (opcional)
- $\frac{1}{2}$ abobrinha
- 1 cenoura ralada

- 2 pitadas de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 3 ramos de cebolinha
- 1 cebola
- 6 dentes de alho
- 3 colheres de salsa desidratada

Modo de fazer:

Bater as castanhas do Pará no multiprocessador. Colocar em uma travessa de vidro. Fazer o mesmo com as castanhas de caju e com as sementes de girassol. Escorrer a água do trigo sarraceno e adicionar à mistura. Bater as cebolas no processador. Picotar o alho. Ralar a cenoura e a abobrinha. Refogar levemente as cebolas no óleo de coco, junto com a cenoura e a abobrinha. Colocar o alho para refogar junto com a cebola. Adicionar à mistura. Misturar com as mãos até obter uma mistura homogênea. Adicionar o sal e os temperos. Colocar no desidratador por 6 horas ou colocar uma camada fina em uma travessa de vidro e desidratar ao sol. Se não for possível, pré-aquecer o forno em temperatura máxima por 15 minutos e desligar. Colocar a mistura para desidratar no forno. Retirar após 15 minutos. Repetir a operação até o nível de umidade desejada. Adicionar a farinha de mandioca. Excelente para servir com a caldeirada de frutos do mato, com o abacate cortadinho com limão ou com outros pratos vivos salgados.

8.10 Hambúrguer de lentilha e trigo germinado

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 xícara de lentilhas germinadas
- $\frac{1}{2}$ xícara de trigo germinado
- $\frac{1}{2}$ xícara de castanha do Pará hidratada
- 2 cenouras processadas
- 3 pitadas de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 3 ramos de cebolinha
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de salsa desidratada
- 3 colheres de temperos desidratados diversos (cominho, vinagrete: cebola, alho, orégano e tomate seco)
- 1 colher de óleo de linhaça ou gergelim

Modo de fazer:

Bater as lentilhas germinadas no multiprocessador. Reservar em uma travessa de vidro. Moer o trigo germinado (duas vezes) no moedor industrial e adicionar a massa. Bater a castanha do Pará e o girassol no multiprocessador e adicionar à massa. Adicionar os ingredientes e temperos à massa e misturar até ficar bem homogênea e consistente. Fazer os hambúrgers, deixar desidratando ao sol por 2 horas de cada lado. Se desejar comer logo após o preparo, amorne os hambúrgers em uma frigideira, tomando o cuidado para não queimar. Após certo tempo, vire os hambúrgers de lado, para desidratar por igual. Agora é só servir com ketchup vivo e saborear esta delícia!

8.11 Ketchup vivo

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 200ml de molho de tomate orgânico e sem açúcar
- 1 tomate orgânico fresco e bem maduro
- 1 xícara de tomate seco orgânico
- 2 colheres de óleo de linhaça
- $\frac{1}{2}$ xícara de tâmaras ou uvas-passa
- 4 colheres de orégano
- 2 colheres de salsa
- 2 colheres de tomilho
- outros temperos a gosto

Modo de fazer:

Cortar os tomates e espremer com as mãos o excesso de água. Bater os ingredientes no processador ou liquidificador. Amornar na panela de barro, com todos os ingredientes. Esperar esfriar. Servir com o hambúrger de lentilha e trigo germinado.

8.12 Kibe de trigo germinado

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 xícara de trigo germinado
- 1 xícara de trigo para kibe hidratado
- 4 ramos de cebolinha
- 1 cebola
- 2 colheres de sopa de óleo de linhaça

- 1 punhado de folhas de hortelã
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes
- 1 limão galego

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. Adicionar o trigo para kibe hidratado à massa. Adicionar cebola picada, cebolinha, óleo de linhaça, hortelã e sal marinho. Misturar bem e fazer os kibezinhos. Desidratar ao sol ou no desidratador. Caso não seja possível, pré-aquecer o forno, desligar e levar ao forno por poucos minutos para não matar as sementes.

Dica dos chefs: servir com limão galego, ketchup vivo ou pasta de grão-de-bico germinado.

8.13 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.

8.14 Molho para salada 1 (molho de maçã)

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 maçã
- $\frac{1}{2}$ cebola pequena
- 3 ramos de cebolinha fresca cortada
- 1 xícara de água de coco (ou água mineral)
- 1 limão galego
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes

Modo de fazer:

Ralar a maçã no ralador fino. Cortar a cebola em pequenos pedaços ou bater no processador. Cortar a cebolinha em pedaços pequenos. Adicionar a água de coco até dar consistência, o sal e o limão. Misturar bem até ficar homogêneo. Se quiser uma consistência mais próxima de molho, bater as maçãs junto com a cebola no processador.

Dica dos chefs: se desejar adicione batata yakon ralada a este molho. Fica uma delícia!

8.15 Molho para salada 2 (molho de manjericão)

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 xícara de castanha de caju
- $\frac{1}{2}$ maço de manjericão
- 1 limão
- 1 xícara de água de coco (ou água mineral)
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes

Modo de fazer:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Se desejar a consistência de uma pasta, coloque menos água de coco. Basicamente, a diferença entre uma pasta e um molho para salada é a quantidade de água.

8.16 Moqueca de frutos do mato

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 2 cogumelos shimeji ou shitake frescos
- 2 xícaras de leite de coco (vide receita 6.5)
- 200ml de molho de tomate orgânico
- 5 dentes de alho
- 1 cebola
- 4 ramos de cebolinha fresca cortada
- 2 pitadas de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes
- 12 tomates cereja orgânicos
- 2 pimentão vermelho ou amarelo orgânico (opcional)
- 1 colher de sopa de azeite de dendê
- 8 ramos de salsa fresca

Modo de fazer:

Lavar bem o shimeji ou shitake em água corrente. No caso do shimeji, separar os cogumelos e no caso do shitake, cortar os chapéus em tiras. Aquecer o óleo de coco na frigideira. Refogar levemente os cogumelos, junto com o alho e a cebola, até que soltem o excesso de água. Bater o tomate seco com o molho de tomate orgânico, com o sal do Himalaia, os tomates, o molho shoyu e o azeite de dendê e o restante dos ingredientes no liquidificador, para fazer o molho da moqueca. Cortar a cebolinha, a salsa, o pimentão e coentro. Colocar o molho da moqueca em uma panela de barro, junto com os cogumelos. Amornar a moqueca com a ajuda das mãos. Desligar o fogo e adicionar a cebolinha, a salsa, o pimentão e coentro. Mexer bem para pegar o gosto. Sugestão de acompanhamento: arroz de quinoa e farofa de banana da terra.

Dica dos chefs: a moqueca de frutos do mato também pode ser feita de jaca verde. Basta coletar uma jaca verde, partir a jaca e retirar a casca e botar para cozinhar na panela de pressão por algumas horas. Separar as sementes e colocar a jaca verde cozida no molho da moqueca, descrito acima. Também é possível fazer a moqueca de banana da terra. Fica uma delícia!

8.17 Queijo ralado de castanha do Pará

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 xícara de castanha do Pará
- 1 colher de chá de curry
- 1 pitada de açafão

- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes
- 1 colher de sopa de ervas finas (opcional)

Modo de fazer:

Bater tudo no processador até virar uma farinha.

Dica dos chefs: servir com macarrão de abobrinha ao molho sugo

8.18 Salpicão vivo

Origem: Semente N’Ativa.

Ingredientes:

- 1 xícara de creme de “leite” vivo (apêndice)
- 2 tomates picados em cubinhos
- 1 cenoura
- 1 porção de brotos de girassol
- 1 maçã descascada e picada em cubinhos
- 1 limão
- 1 colher de sopa de temperos diversos (salsa, orégano, alho desidratado, cebola desidratada)
- 2 colheres de sopa de óleo de linhaça
- um punhado de nozes amassadas com a mão
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes

Modo de fazer:

Ralar a cenoura e misturar os demais ingredientes em cubinhos. Adicionar o creme de leite, o suco do limão e mexer bem com as mãos, até o Salpicão ficar homogêneo.

8.19 Sanduíche dos deuses (no pão-folha)

Origem: Semente N’Ativa.

Ingredientes:

- 1 wrap “pão” de linhaça (feito no desidratador) ou pão folha integral médio (sem açúcar, conservantes e farinha branca)
- 1 beterraba
- 1 cenoura
- 1 porção de pasta de tomate seco (vide receita 10.6) ou pasta de guacamole (receita 10.1)
- 1 porção de pesto de castanha de caju com ervas finas (receita 10.7)

- 1 porção de salada orgânica (alface, alface roxa, rúcula, radichio, etc.)
- 1 porção de brotos diversos (feijão, girassol, alfafa, etc.) (variar a cada dia)
- $\frac{1}{2}$ xícara de castanha de caju triturada
- tabule de brócolis
- 1 colher de sopa de temperos diversos (salsa, orégano, alho desidratado, cebola desidratada)
- 2 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes

Modo de fazer:

Estender o pão folha em uma pia limpa ou em prato largo. Em seguida passar a pasta de tomate seco ou pasta de guacamole por todo o pão. Ralar a cenoura e a beterraba. Colocar sobre o diâmetro do pão, em linha reta. Adicionar a salada orgânica bem picadinha, os brotos, a castanha de caju, os temperos diversos, o óleo de linhaça e os outros ingredientes, sempre em linha reta, por sobre o diâmetro do pão. Fechar as duas abas do pão e servir. Para “colar” as abas, use um pouco de pasta.

Dica dos chefs: se tiver desidratador de alimentos, faça o seu próprio pão folha como se fosse um cracker de linhaça bem fino. O pão folha é uma ótima opção de lanche noturno, em que você pode aproveitar a salada que sobrou do almoço, por exemplo.

8.20 Strogonoff de brócolis vivo

Origem: Semente N’Ativa.

Ingredientes:

- 1 maço de brócolis japonês (ou de couve-flor)
- 1 dente de alho
- 1 cebola
- 1 tomate
- 2 colheres de chá de sal do Himalaia ou sal marinho
- 3 colheres de molho de tomate orgânico
- 2 milhos cozidos (opcional)
- 1 xícara de creme de leite bem cremoso
- 1 pitada de chá de curry
- 1 pitada de açafrão
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes

Modo de fazer:

Cortar as arvorezinhas de brócolis, bem pequenas e deixá-las de molho na água com limão durante 10 min. Enquanto isso, prepare o creme de leite (apêndice). Bater o creme de leite com o molho de tomate, a cebola e o alho crus, até o molho ficar rosa. Amornar toda a mistura. Polvilhar a cebolinha por cima, quando o strogonoff estiver pronto.

8.21 Suflê de vegetais

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 maço de brócolis
- 1 cenoura ralada
- 1 cebola
- 1 tomate picado em cubinhos
- 1 xícara de creme de leite vivo (apêndice, receita 12).
- 1 colher de sopa de orégano
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes

Modo de fazer:

Cortar as arvorezinhas de brócolis, bem pequenas e deixá-las de molho na água com limão durante 10 min. Enquanto isso, prepare o creme de leite (apêndice, receita 12). Bater o creme de leite com a cebola. Junte o brócolis com a cenoura ralada e o tomate em cubinhos em uma panela. Amornar toda a mistura.

Dica dos chefs: Use essa idéia para fazer o suflê dos vegetais que você quiser. De escarola, aspargo, palmito, alcachofra ...

8.22 Sushis vivos (crushis)

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 10 algas nori
- 2 xícaras de arroz de quinoa para sushi (vide receita 8.4)
- 1 xícara de pastas variadas (girassol, grão-de-bico, tomate seco)
- 1 tomate para salada
- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão vermelho
- 1 manga palmer
- 8 morangos
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes
- $\frac{1}{2}$ xícara de gergelim branco e preto

Modo de fazer:

Cortar todos os ingredientes em tiras. Colocar a alga nori em uma superfície limpa. Estender a pasta em uma metade da alga nori. Posicionar os ingredientes em tiras e enrolar para fazer os charutos. Cortar no sentido transversal para fazer os sushis. Servir com uma tigelinha rasa com gergelim. Para comer, passar os sushis no gergelim, para que fiquem grudados no sushi.

8.23 Tabule de brócolis

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 maço de brócolis
- 1 cebola
- 2 tomates orgânico ou uma porção de tomate cereja
- 1 limão
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes
- temperos a gosto

Modo de fazer:

Cortar a cebola em cubinhos. Passar o brócolis no processador e adicionar em uma tigela. Em seguida, adicionar o restante dos temperos, misturar e servir como acompanhamento, dentro de sanduíches ou na barquinha de acelga.

8.24 Tapioca dos deuses

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 xícara e meia de massa para tapioca fresca
- 1 porção de pasta de castanha de caju com manjeriço (vide receita 10.7)
- 1 tomate orgânico bem maduro ou tomate cereja
- uma porção de brotos de girassol ou alface
- uma porção de abacate cortadinho com limão (opcional)
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes
- temperos a gosto

Modo de fazer:

Despejar a massa de tapioca na frigideira (com a frigideira em cima da pia, para não sujar o fogão). Esquentar a frigideira até formar a tapioca. Virar a tapioca de lado. Com a tapioca ainda

quente, colocar a pasta de castanha de caju com manjericão e o tomate cortado em fatias. Fechar a tapioca e amornar um pouco na frigideira.

Dica dos chefs: se quiser uma tapioca doce, você pode fazer uma pasta de amendoim desidratado com tâmaras ou colocar coco ralado fino e despejar leite de coco com tâmaras. Servir na folha de bananeira.

8.25 Tomate seco em conserva

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 12 tomates orgânicos ou 30 tomates cereja
- 1 colher de chá de orégano desidratado
- 1 colher de chá de salsa desidratada
- 1 colher de chá de alho desidratado
- 1 colher de chá de cebola desidratada
- 1 colher de chá de manjericão desidratado
- 1 colher de chá de tomilho desidratado
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes
- 500ml de óleo de linhaça ou azeite extra virgem orgânico

Modo de fazer:

Cortar os tomates em tiras, no sentido longitudinal, de maneira que possam caber nas bandejas do desidratador. Se for tomate cereja, basta cortar o tomate ao meio, no sentido longitudinal. Retirar as sementes e o excesso de água. Colocar os tomates para desidratar no desidratador, a 60°C durante 3 horas e depois a 42°C durante 7 horas. Caso não disponha de desidratador, desidrate os tomates ao sol, com a devida proteção do filó. Certifique-se de que os tomates secos estejam completamente desidratados. Experimente colocar uma pitada de sal e orégano, e você terá um delicioso chips de tomate.

Para proceder, retire o tomate seco das bandejas e coloque em um recipiente de vidro. Coloque água no recipiente, até cobrir totalmente o tomate seco. Espere de 3 a 45 minutos, para que o tomate seco fique reidratado. Retirar todo o excesso de água e estender os tomates secos reidratados em uma travessa com papel toalha. Troque o papel toalha, até absorver totalmente a água dos tomates secos. Colocar os tomates secos em um pote de vidro com tampa larga (pode ser um pote de vidro de palmito, por exemplo). Agora é só colocar o óleo de linhaça ou azeite até os tomates ficarem completamente submersos. Adicionar todos os temperos. Depois de uns 2 dias, a conserva já está curada e pronta para ser saboreada. Quando for usar o tomate seco, procure escorrer o máximo de óleo possível. O óleo que sobra no pote pode ser reutilizado para fazer uma nova conserva.

9 Pães, crackers e chips

9.1 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!

9.2 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.

9.3 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 açafreão
- 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.

9.4 Cracker de linhaça com vegetais

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 xícara de linhaça hidratada
- 1 abobrinha média
- 5 tomates maduros
- 1 cebola pequena
- 1 xícara de água
- 1 colher de sopa de orégano
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes

Modo de fazer:

Bater tudo no liquidificador, se necessário, utilizar mais água. Espalhe a massa na bandeja do desidratador, até formar uma camada homogênea de espessura aproximadamente igual a 0,5cm. Utilizar o lado da faca sem serra para delinear os crackers na bandeja (riscar com o lado sem serra da faca de ponta redonda). Note que você pode fazer o formato retangular ou quadrado.

Ligar o desidratador, com temperatura de 60°C durante a primeira hora. Depois reduzir para 42°C. Virar os biscoitos após 3 horas. Se não dispuser de desidratador, colocar os biscoitos em pedra de granito ao sol, de manhã cedo, e virá-los ao meio dia para que eles desidratem por igual.

9.5 Cracker de linhaça com sementes

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ xícara de linhaça
- 1 xícara de nozes
- $\frac{1}{2}$ xícara de semente de girassol
- 3 colheres de óleo de linhaça ou gergelim
- 4 ramos de cebolinha
- 2 colheres de sopa de salsa desidratada
- 1 colher de sopa de ervas finas (opcional)
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes

Modo de fazer:

Colocar para hidratar as nozes e as sementes de girassol descascadas por 8 horas. Fazer a farinha da linhaça com liquidação seca (não hidratar a linhaça previamente). Adicionar um pouco de água à farinha de linhaça até obter a consistência de uma massa e deixar hidratando por 5 minutos. Triturar as nozes hidratadas no processador em flocos pequenos (não deixe virar farinha) e reservar em um prato. Bater as sementes de girassol hidratadas, com os temperos e o óleo de linhaça ou gergelim e adicionar a farinha de linhaça hidratada. Misturar bem até obter uma massa bem homogênea. Espalhar a massa na bandeja do desidratador, até formar uma camada homogênea de espessura aproximadamente igual a 0,5cm. Utilizar o lado da faca sem serra para delinear os crackers na bandeja (riscar com o lado sem serra da faca de ponta redonda). Note que você pode fazer o formato retangular ou quadrado.

Ligar o desidratador, com temperatura de 60°C durante as primeiras 6 horas. Depois reduzir para 42°C. Virar os biscoitos após 3 horas. Se não dispuser de desidratador, colocar os biscoitos em pedra de granito ao sol, de manhã cedo, e virá-los ao meio dia para que eles desidratem por igual.

Sugestão dos chefs: servir com uma pasta de grão de bico vivo (homus vivo).

9.6 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.

9.7 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.

10 Pastas e pestos

10.1 Pasta de abacate (guacamole)

Origem: Semente N'Ativa.

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.

10.2 Pasta de berinjela agridoce

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 4 berinjelas médias
- 1 xícara de tomate seco
- 1 dente de alho
- 1 cebola pequena
- $\frac{1}{2}$ copo de castanha do Pará
- 2 colheres de sopa de orégano
- 4 ramos de cebolinha
- 2 colheres de óleo de linhaça
- $\frac{1}{2}$ xícara de uvas passa claras ou escuras
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes

Modo de fazer:

Ralar 3 berinjelas orgânicas, prensar as berinjelas com as mãos até sair o suco (que não será utilizado na preparação). Amornar a berinjela ralada com a cebola e o alho cortados. Triturar castanha do Pará com a ajuda de um pilão. Cortar o tomate seco com uma tesoura. Adicionar à mistura. Em seguida, adicionar uvas passas claras ou escuras hidratadas. Adicionar orégano, cebolinha, óleo de linhaça e um pouco de sal marinho. Servir com pão essênio ou crackers de linhaça.

10.3 Pasta de castanha e salsão

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 xícara de castanha do Pará
- 2 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 2 pitadas de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes
- 1 colher de sopa de salsa desidratada
- 4 ramos de cebolinha
- 1 limão galego ou tahiti
- água de 1 coco (opcional)
- 2 ramos de folhas de salsão

Modo de fazer:

Colocar os ingredientes no liquidificador e bater. Adicionar a água de coco aos poucos, até adquirir a consistência de uma pasta. Se adicionar mais água de coco, vira um delicioso molho para saladas. No lugar do salsão, o manjeriço substitui muito bem.

10.4 Pasta de girassol

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 200g de semente de girassol crua germinada e descascada
- 2 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 1 colher de sopa de ervas finas (orégano, salsa, tomilho, etc.)
- 4 ramos de cebolinha
- 1 colher de sopa de alho desidratado
- 14 folhas de manjeriço
- 1 limão
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes

Modo de fazer:

Colocar todos os ingredientes no liquidificador. Adicionar pequenas quantidades de água de coco, até atingir a consistência desejada. Polvilhar cebolinha fresca por cima. Servir com pão essênio, cracker, ou colocar no sushi.

10.5 Pasta de grão-de-bico (homus)

Origem: Semente N'Ativa.

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.

10.6 Pasta de tomate seco

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 xícara de castanha de caju crua ou de girassol
- 150g de tomate seco (vide receita 8.25)
- 2 colheres de sopa de óleo de linhaça
- 2 colheres de sopa de orégano
- 1 colher de sopa de alho desidratado
- 8 pimentas biquinho (opcional) (para decoração)
- 4 ramos de cebolinha fresca cortada
- 2 colheres de sopa de salsa desidratada
- 2 colheres de chá de sal do Himalaia (opcional)

Modo de fazer:

Colocar as castanhas de caju no liquidificador. Adicionar o tomate seco (escorrer o excesso de óleo vegetal em papel toalha e tirar a casca). Adicionar o óleo de linhaça, orégano, alho desidratado, cebolinha fresca; salsa, polpa de coco e o sal do Himalaia. Se houver dificuldade ao bater no liquidificador, colocar um pouco de água mineral ou água de coco. Servir com o pão essênio.

10.7 Pasta de castanha de caju e manjericão

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 xícara de castanha de caju crua
- 1 maço de manjericão
- cebola desidratada em flocos
- cenoura desidratada em flocos
- 2 ramos de cebolinha fresca cortada
- 1 colher de óleo de linhaça
- 1 colher de chá de sal do Himalaia (opcional)

Modo de fazer:

Colocar as castanhas de caju no liquidificador ou no processador. Adicionar o manjericão e o restante dos ingredientes. Servir com pão essênio, crackers ou tapioca!

10.8 Pesto de castanha de caju com ervas finas

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 xícara de castanha de caju
- 150ml de óleo de linhaça ou azeite orgânico
- 2 colheres de sopa de ervas finas (orégano, salsa, tomilho, cebola desidratada, etc.)
- 1 colher de sopa de alho desidratado
- 1 pitada de sal do Himalaia, do mar celta ou dos Andes
- 8 folhas de manjericão

Modo de fazer:

Triturar a castanha de caju com um pilão de madeira em recipiente apropriado. Colocar em um vidro com tampa larga. Adicionar o óleo de linhaça, o molho shoyu, as ervas finas, o alho desidratado, o manjericão e a pimenta calabresa. Misturar bem até ficar homogêneo. Deixar curtir por 24 horas para pegar o tempero. Servir com pão essênio.

10.9 Pesto de manjericão

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 maço de manjericão fresco
- 2 xícaras pequenas de óleo de linhaça
- 1 xícara e meia de nozes
- 3 castanhas do Pará
- sal do Himalaia a gosto

Modo de fazer:

Colocar o óleo de linhaça no liquidificador ou no processador. Colocar o manjericão (só as folhas) e colocar para bater. Adicionar as nozes e as castanhas do Pará, aos poucos. Se houver necessidade, utilize um biosocador como a cenoura, para socar as nozes em direção a hélice. Bater bem até ficar homogêneo. Servir com pão essênio ou crackers de linhaça e sementes.

Dica dos chefs: Para sua receita ficar mais nutritiva adicione uma colher de sopa rasa de espirulina e umas gotas de limão.

11 Queijos firmes

11.1 Queijo de macadâmia

Origem: Semente N'Ativa.

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 biossocador. Servir o queijo fatiado, em cubinhos com orégano ou ralado.

11.2 Queijo cheddar de buriti

Origem: Semente N'Ativa.

Ingredientes:

- 1 xícara de castanha de caju hidratada
- $\frac{1}{2}$ xícara de raspa de buriti hidratada
- 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:

Colocar a castanha de caju e a raspa de buriti hidratada no liquidificador com o óleo de coco. Colocar 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 castanha não bate. Bater bem até ficar homogêneo, se necessário, com a ajuda de um biossocador. Servir o queijo fatiado, em cubinhos com orégano ou ralado.

12 Apêndice

12.1 Creme de “leite” vivo

Origem: Semente N’Ativa.

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ copo de polpa de coco verde
- $\frac{1}{2}$ copo de água de coco verde
- $\frac{1}{2}$ copo de castanha de caju hidratada

Modo de fazer:

Colocar a polpa de coco verde picada no liquidificador, depois colocar as castanhas de caju hidratadas e bater tudo com a água de coco durante 3 minutos.

Dica dos chefs: Essa receita é ideal para a preparação dos mousses doces e das diversas receitas salgadas como o salpicão, strogonoff, moquecas, caldeiradas e suflês. Substitui com vantagens o creme de leite da vaca e o de soja. Use sua criatividade, e faça seus mousses prediletos com esse creme de leite da cultura da vida!

12.2 Leite condensado da vida

Origem: Semente N’Ativa.

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ copo de polpa de coco verde
- $\frac{1}{2}$ copo de água de coco verde
- $\frac{1}{2}$ copo de tâmaras hidratadas

Modo de fazer:

Colocar a polpa de coco verde picada no liquidificador, depois colocar as tâmaras picadas e bater tudo com a água de coco durante 3 minutos. Coar na rede de voal para textura ficar mais agradável. Como o creme vai ficar bem grosso, é normal que dê mais trabalho de coar do que um suco.

Dica dos chefs: Essa receita é ideal para a preparação de mousses de frutas como o maracujá, morango, cupuaçu, cacau e limão. Para uma xícara de leite condensado da vida, bater:

- 8 morangos
- 1 maracujá
- 1 suco de limão e raspa da sua casca à gosto
- 2 colheres de cupuaçu
- 2 colheres de nibs de cacau hidratados

Se for fazer um mousse de uma fruta mais doce, não é necessário colocar a tâmara.

12.3 Biscoitinho da Ayme

Origem: Semente N'Ativa.

Aproveitamento do resíduo dos leites no voal.

Ingredientes:

- 1 copo de resíduo do leite de castanha do Pará
- $\frac{1}{2}$ copo de água de coco verde ou do próprio leite que você acabou de fazer
- um punhado de castanha de caju
- um punhado de tâmara

Modo de fazer:

Bater a castanha de caju com a tâmara e a água, depois misturar o resíduo numa tigela. Colocar a mistura num saco e furar a ponta. Apertar o saco e fazer os biscoitinhos no formato que desejar. É interessante fazer em formatos simples de gotas, só apertando o saco uma vez até sair uma pequena quantidade. Desta forma o biscoitinho fica pronto bem rápido no desidratador ou no forno em baixa temperatura.

Dica dos chefs: Você pode misturar o resíduo com a fruta de sua preferência: banana amassada, manga, caqui, até chegar na consistência e sabor desejados.