

Citações: Lugar de Médico é na Cozinha

Cura e Saúde pela Alimentação Viva

Dr. Alberto Peribanez Gonzales

Doutor em Medicina pela

Universidade Ludwig Maximilian de Munique, Alemanha

www.doutoralberto.com.br

Sumário

1	Capa	1
1.1	Contra-capa	2
1.2	Sobre o autor	2
1.3	Comentários sobre o livro	2
1.3.1	Dr. Marcio Bontempo	2
1.3.2	Dra. Marly Winckler	2
I	Na Cozinha	3
2	O preparo dos alimentos vivos	3
2.1	Escovação e limpeza dos alimentos	3
2.2	Germinação: a água desperta	5
2.3	Como fazer brotar	8
2.4	Sementes adequadas para a germinação	9
2.4.1	Trigo	9
2.4.2	Centeio, cevada e triticulo	9
2.4.3	Lentilhas, feijões e grão de bico	10
2.4.4	Soja	10
2.4.5	Quinoa e linhaça	10
2.4.6	Girassol, alpiste e abóbora	10
2.4.7	Castanhas e nozes	11
2.5	Cuidados com o uso de grãos	11
2.5.1	Má qualidade biológica	11
2.5.2	Tratamento químico e irradiação	12
2.5.3	Sementes geneticamente modificadas	12
2.6	Cascas	13
2.7	Mastigação e maceração	14
3	Equipamentos da cozinha viva	14
3.1	Segredos de liquidificador	14
3.1.1	Biossocadores	15
3.1.2	Socadores de madeira	16
3.1.3	Garimpagem com colher de pau	16
3.1.4	Graduação de densidades	16
3.1.5	Liquidificação seca	16
3.1.6	Marchas e velocidades	16

3.2	Coadores e panelas furadas	17
3.3	Facas	18
3.4	Dicas para abrir cocos	18
3.5	Ralação	19
3.6	O auxílio luxuoso do processador	19
3.7	Espremedores, extratores e centrífugas	20
4	Técnicas de “cruelinária”	20
4.1	Hidratação	20
4.2	Desidratação	20
4.3	Prensagem	20
4.4	Marinadas	21
4.5	Refogue, não afogue	21
4.6	Desamidação	21
4.7	Amornamento	22
4.8	Temperando	22
II	Cozinhando sem Forno e sem Fogão	24
5	Para entender as receitas	25
6	Leites da Terra	25
6.1	Suco verde	27
6.2	Leite da terra doce	27
6.3	Leite da terra neutro	28
6.4	Leite da terra selvagem	29
6.5	Leite de gergelim	29
6.6	Leite de castanha-do-pará	30
6.7	Leite de amêndoas com morango	30
6.8	Leite de nozes	31
6.9	Milk shake	31
6.10	Kefir	31
7	Néctares e sucos	32
7.1	Maçã com morango	32
7.2	Maçã combinada	32
7.3	Néctar rosa	33
7.4	Tangerine dream	33

7.5	Uva com amendoim	33
7.6	Caqui com cardamomo	34
7.7	Mangajá	34
7.8	Mangapitanga	34
7.9	Água do conde	35
7.10	Caipirinha C	35
8	Pratos amornados	36
8.1	Caldeirada de frutos do mato	36
8.2	Moqueca de algas	36
8.3	Pirão	37
8.4	Vatapá vivo	38
8.5	Tapioca com algas	38
8.6	Paella valenciana	38
8.7	Batata baroa (ou mandioquinha)	39
8.8	Abóbora amiga	39
8.9	Farofa de couve	40
8.10	Farofa de jiló	40
8.11	Macarrão de abobrinha ao sugo	41
8.12	Nhoque de berinjela	41
8.13	Hambúrguer chapati	42
8.14	Almôndegas	42
8.15	Sukiyaki	43
9	Pastas e Patês	44
9.1	Pasta de grão de bico (homus)	44
9.2	Ricota de amendoim	44
9.3	Pasta com sabor de mar	45
9.4	Pasta de amendoim doce	45
9.5	Patê de nozes com damasco	46
9.6	Patê “gosto da Índia”	46
10	Saladas e Sushis	47
10.1	Tabule	47
10.2	Salada de lentilhas	47
10.3	Salada de batata yakon	48
10.4	Salada verde	48
10.5	Caesar salad sem ave	49

10.6	Mil cores	49
10.7	Sete grãos	50
10.8	Brócolis marinados	50
10.9	Cuscuz de couve-flor	51
10.10	Guacamole	51
10.11	Sushi	52
10.12	Sushi de amendoim	53
11	Molhos	53
11.1	Molho de escarola	53
11.2	Molho ao sugo	54
11.3	Molho pesto	54
11.4	Molho de espinafre	55
11.5	Molho de agrião	55
11.6	Molho de mostarda	55
11.7	Ketchup	56
11.8	Molho de salada da vó baby	56
12	Lanches e sobremesas	56
12.1	Pudim de banana	56
12.2	Creme de limão	57
12.3	Mangapitanga	58
12.4	Mousse de maracujá	58
12.5	Figos em calda	58
12.6	Creme de nozes	59
12.7	Creme de mamão	59
12.8	Creme de morangos	60
12.9	Flan de abacaxi	61
12.10	Sashimi de manga	61
12.11	Flan de frutas cítricas	61
12.12	Pavê de jaca com banana	62
12.13	Banana bronzeada	62
13	Pães, pizzas, cookies e crackers	63
13.1	Pão essênio salgado	63
13.2	Pão essênio doce	64
13.3	Pizza da mamma	64
13.4	Cream cracker de linhaça	65

13.5 Cookies de aveia	66
14 Tortas, bolos e doces	66
14.1 Massa básica	66
14.2 Recheio básico	67
14.3 Docinhos de aniversário	67
14.4 Geléias de frutas	68
14.5 Jujubas de aniversário	68
14.6 Apfelstrudel matusalém	68
14.7 Torta de banana	69
14.8 Torta de limão	70
14.9 Torta maravilha	70
14.10Torta de nozes com damasco	71
15 Referências bibliográficas	72
16 Sites na Internet	77

1 Capa

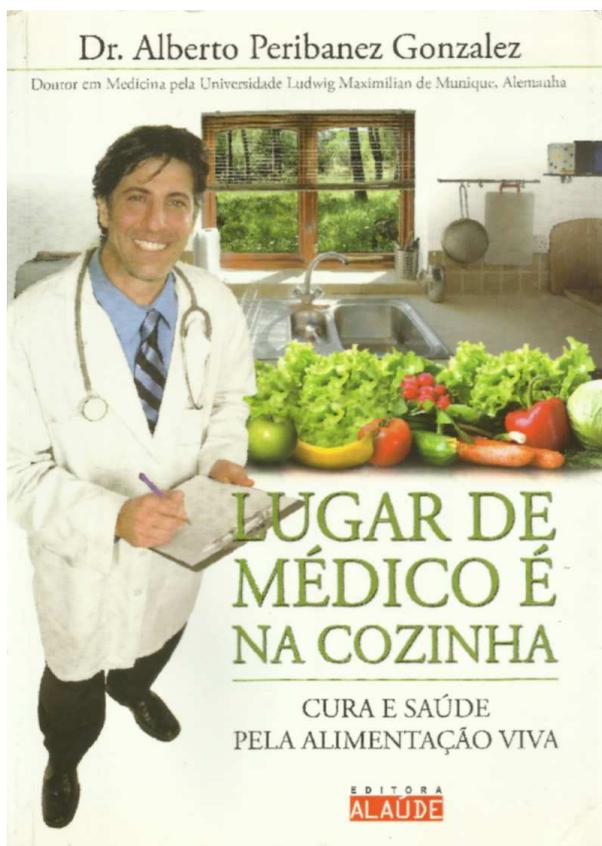


Figura 1: Capa do livro original

1.1 Contra-capa

Nos dias de hoje, cada vez mais convivemos com o avanço de inúmeras doenças crônicas e degenerativas, como câncer, problemas cardiovasculares, obesidade e dezenas de outras. Parece que nunca ficamos tão doentes quanto agora. A medicina convencional e os laboratórios farmacêuticos ocupam-se muito mais em investir recursos para produzir e utilizar medicamentos no combate das doenças, do que propriamente prevenir enfermidades e promover a manutenção da saúde.

Neste livro, *Lugar de médico é na cozinha*, o Dr. Alberto Peribanez Gonzalez mostra que a chave para a saúde pode estar bem à mão, nos alimentos da horta e do pomar, dentro da sua própria cozinha. Com base em extensa pesquisa científica, o autor lança a alternativa da *alimentação viva*, empregada já por povos sadios da Antiguidade, propondo a transformação de hábitos nocivos arraigados em atitudes conscientes de saúde. Probiótica, nutracêutica, sinergismo e medicina integrativa são alguns dos termos dessa revolução médica, que renova a abordagem do tratamento de doenças e amplia a dimensão da saúde para além do corpo humano, abrangendo também a harmonia com a natureza e com o planeta em que habitamos.

1.2 Sobre o autor

Dr. Alberto Peribanez Gonzalez é médico cirurgião formado pela Universidade de Brasília, com mestrado e doutorado pelo *Institut fuer Chirurgisches Forschung Ludwig Maximilian Universitaet Muenchen* (Instituto de Pesquisa Cirúrgica da Universidade Ludwig Maximilian de Munique, Alemanha). É especialista em Nutracêutica pelo *Hospital da Lagoa Prof. Célio Mendes*, no Rio de Janeiro, e membro da *Deutsches Gesellschaft fuer Chirurgie* (Sociedade Alemã de Cirurgia).

Atualmente, além de dirigir a *Oficina da Semente*, é coordenador do curso de extensão “Bases Fisiológicas da Terapêutica Natural e Alimentação Viva”, professor adjunto licenciado de Fisiologia Neurocardiovascular e Respiratória do curso de Medicina da Universidade Estácio de Sá, e médico filiado ao Programa de Atenção Básica de Saúde da Família de Campos do Jordão (UNIFESP).

1.3 Comentários sobre o livro

1.3.1 Dr. Marcio Bontempo

São livros magníficos como este que nos dão a certeza de que a Medicina está passando por uma profunda renovação de conceitos e uma revolução na sua doutrina, em direção a uma situação mais inteligente, humana e respeitadora das leis da natureza. Uma obra que certamente fez o Pai da Medicina exultar. Mas quem conhece o Dr. Alberto Gonzalez - dada a semelhança da filosofia, coerência ética e princípios - desconfia, como eu, se não foi o próprio Hipócrates quem resolveu dar um ‘pulo’ aqui na Terra e ajudar a Medicina a sair do seu marasmo filosófico milenar, escrevendo coisas singelas como: *Lugar de Médico é na Cozinha*.

Dr. Marcio Bontempo
Médico sanitário

1.3.2 Dra. Marly Winckler

A dieta centrada na carne mostra cada vez mais sua verdadeira face. A saúde da população está comprometida por essa dieta inadequada, que gera impactos terríveis também para o meio ambiente, e indizíveis sofrimentos para os animais. Se há futuro, o futuro é vegetariano. E será também cada vez mais orgânico e cru, beneficiando-se da excelente qualidade dos alimentos in natura, sem serem desqualificados por altas temperaturas e por venenos tóxicos. A obra do Dr.

Alberto Gonzalez, desde o título, aponta para a importância da alimentação para a saúde. Não só das pessoas, mas também dos animais e do planeta. E com isso ele prova estar alinhado com esse futuro mais harmônico, mais saudável, mais feliz.

Dra. Marly Winckler
Presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira

Parte I

Na Cozinha

Parte III do livro original

2 O preparo dos alimentos vivos

Capítulo 13 do livro original

Toda pesquisa científica, assim como toda manifestação artística, tem um ou diversos métodos. São instruções detalhadas, passos que temos de dar para que nosso experimento ou expressão dê certo. Mas todo artista e todo profissional hábil em um determinado campo do conhecimento sabe que existem as dicas preciosas, que são frutos de experiência e de muito mais, da própria vivência de quem faz. Quando iniciamos uma determinada técnica - e aqui apresento técnicas culinárias - corremos o risco de errar, de “perder o ponto” ou de derramar tudo no chão da cozinha. Esses riscos fazem parte da experiência adquirida e são temporários.

Mas é importante alertar dos riscos de contaminações e ferimentos, pois estamos lidando com saúde, e espero que este livro seja lido e praticado por muitos. Não seria agradável saber que alguém adoeceu ou feriu-se de maneira séria na preparação dos alimentos de que tanto precisamos.

2.1 Escovação e limpeza dos alimentos

A escovação das mãos e dos dedos deve preceder qualquer prática de culinária, seja ela crua ou cozida. Os alimentos crus não albergam bactérias como os alimentos cozidos, mas a culinária crua, assim como qualquer forma de culinária, envolve intensa manipulação dos alimentos. Não sou a favor da medicalização da culinária, transformando cozinhas e salas de aulas culinárias em centros cirúrgicos. Devemos trabalhar com limpeza, e não necessariamente com assepsia.



Figura 2: Escovando as unhas

A escovação bem feita, com sabão de coco simples, retira gorduras, sujeiras em geral e boa parte da flora bacteriana natural da pele. Ela deve envolver as unhas e os espaços entre os dedos. Não devemos preparar alimentos, principalmente se dirigidos a terceiros, com ferimentos, bolhas abertas ou escoriações, mesmo que pequenos. Daí a importância de formar grupos. Podemos esperar a cicatrização realizando tarefas que não envolvam contato com alimentos: varrendo, limpando, cuidando da despensa ou fazendo compras. Você verá que não falta o que fazer quando se decide por uma forma inovadora de alimentar-se. Como não há uma estrutura montada em nossa atual sociedade, devemos usar toda a criatividade possível para desenvolver condições facilitadoras.

Não usamos máscaras cirúrgicas ou luvas para preparar alimentos. Mesmo quando dou aulas, pergunto aos alunos se algum deles concorda com o não uso. Devemos sempre perguntar, pois as pessoas que têm caráter obsessivo-compulsivo - aquelas que reparam em tudo e se repugnam com mínimos detalhes - precisam muito de alimentos crus, e estarão sempre presentes. Nossa postura é sempre de respeitá-las em suas necessidades.

É importante salientar que a preparação de alimentos envolve uma atmosfera de silêncio. Por um lado, fazemos uma meditação ativa, concentrada naquilo que estamos preparando, evitando assim acidentes de cortes ou dano de materiais. Por outro, evita-se a emissão de perdigotos, aquelas gotas minúsculas de saliva que definitivamente não devem fazer parte da receita. Por isso, deixo disponíveis máscaras cirúrgicas na Oficina da Semente para serem usadas exclusivamente pelos tagarelas, que em uma fase inicial necessitam falar muito. Depois de um tempo, eles compreendem que a preparação dos alimentos é um ato de oração silenciosa.

Toucas são fundamentais. Primeiro, não incomodam em nada, são leves, práticas e bonitas. Tenho toucas de crochê que dão um “toque especial” aos meus aprendizes alquimistas, e toucas cirúrgicas mesmo, para os que chegam em fase de observação e para os participantes das oficinas.

Minhas lembranças afetivas do centro cirúrgico estão também nas gandolas azul-marinho como roupa de baixo. Aventais brancos de napa plastificada, roupas leves e sapatos limpos acabam por compor o visual. No mais, devemos deixar o bom-senso prevalecer. Deixar do lado de fora da cozinha as desavenças, perfumes doces, brincos, badulaques e mochilas. Sanduíches, refrigerantes e quaisquer coisas que venham embaladas em plástico também devem ser deixadas de fora não só da cozinha viva, mas da dieta em geral.

Existem diversas escovas de uso culinário disponíveis no mercado. Elas são muito úteis na escovação de maçãs, cenouras, gengibre, cúrcuma, mandioca, pepinos e diversos outros produtos utilizados na culinária viva; quando compradas de fonte comercial convencional, utilizamos a escovação para retirar resíduos de agrotóxicos e poeira do transporte.

As maçãs devem ser bem escovadas em seus “umbigos” superior e inferior, assim como em toda extensão da casca. É importante também retirar com faquinhas essas partes sujeitas à contaminação química. Venho usando as maçãs da Hoshi (São Joaquim, SC). Eles me forneceram informativos muito bem elaborados que falam da forma combinada química e biológica de proteção fúngica nos cultivos, produção integrada da maçã (PIM), com selo do Inmetro.

Quando se trata de produtos orgânicos, e, mais além, de produtos autênticos de minha horta, a escovação dedica-se apenas a retirar o excesso de terra, não por considerá-la suja, mas porque incomodam os grãos de sílica ao mastigar.

No mais, indico aos que desejam que sejam utilizadas as práticas já conhecidas para a limpeza pessoal e de verduras. Podem ser usadas gotas de vinagre (ácido acético), água sanitária (hipoclorito) ou esterilizantes disponíveis no mercado. Um último detalhe: verduras chegadas de horta orgânica não devem ser lavadas antes de ir para a conservação fria. Elas perderão a microbiota (flora) bacteriana de cobertura, entrarão em desequilíbrio e degenerarão dentro da geladeira.



Figura 3: Escovando uma fruta

2.2 Germinação: a água desperta

O segredo é: faça! De nada adianta deixar para os outros fazerem por nós. Utilizar-se da germinação de sementes para a própria alimentação requer a maior das reeducações. É por isso que se torna importante que **você** germine, antes de passar esse ensinamento a algum parente ou a um empregado de bistrô ou doméstico. O primeiro grande passo é acostumar-se com o ritmo de germinação das sementes. Vale o que Ana Branco diz: *“Enquanto você vai dormir, as sementes acordam”*. É uma regra que se aplica de forma geral.

A água é o plasma que molda a vida em todas as suas instâncias. É uma substância tão importante que sua presença, se detectada em algum longínquo planeta, profetiza a presença de vida no mesmo. Quando a água pura e fria penetra em uma semente seca, dá-se início ao fascinante processo da germinação. Como um óleo aplicado em uma máquina em desuso, a água permeia os tecidos embrionários da semente, e ativa o DNA presente em seu núcleo germinativo.



Figura 4: Germinando as sementes

Um computador cheio de informações de milênios inicia um *“download”*, comandando uma revolução nos tecidos secos e inertes, que começam a transformar-se imediatamente. Invisível aos nossos olhos, dentro da casquinha da semente começa a se formar uma planta completa, com caule,

folhas e raízes embutidas, como um contorcionista dentro de um baú. Deixamo-las expostas ao ar, e centenas de substâncias (as mesmas presentes na planta adulta) fazem-se presentes em questão de horas. É uma verdadeira usina de energia que cabe na palma de nossas mãos.

O conteúdo de vitaminas das sementes cresce tremendamente quando são germinadas. Dependendo da semente, o conteúdo ideal de vitaminas ocorre 50 a 96 horas após o primeiro contato com a água. Sementes em germinação são uma excelente fonte de vitaminas **C** e **B** e boa fonte de vitaminas **A** e **E**.

A germinação produz uma verdadeira usina de atividade mineral. O conteúdo de cálcio aumenta de 45 mg para 72 mg, o de fósforo de 423 mg para 1050 mg, o de magnésio de 153 mg para 543 g. A germinação dá origem a enzimas diastáticas, ativas, que estavam presentes em estado potencial (zimógenos). Essas mudanças criam um alimento que é pré-digerido e pode ser facilmente absorvido pelo corpo.

A atividade protetora da oxidação aumenta nas sementes germinadas e nos brotos. Isso inclui traços de betacaroteno (pró-vitamina **A**) e de vitaminas do complexo **C** e **E**. Nas sementes de trigo, foi detectado um aumento de 600% do conteúdo de complexo **C** nos primeiros dias de germinação. Sendo assim, pode-se encontrar 70 mg a 75 mg desse complexo por cada 100 g de cereais germinados.

Surgem minerais como cálcio e potássio em forma disponível para a absorção, garantindo as sementes germinadas como um alimento alcalinizante. As sementes que estão tornando-se brotos incluem zinco, boro, magnésio e molibdênio, chamados de micronutrientes, cuja presença é limitada até em dietas bem estruturadas. A vitamina **E** aumenta em 500% em quatro dias. As vitaminas do complexo **B** aumentam em 20 a 600% no mesmo período, dependendo da semente.

Germinação e Hidratação de Cereais e Leguminosas

Cereais	Período de molho	Colheita	Crescimento
Trigo	5 a 10 horas	2 a 3 dias	150%
Trigo sarraceno	Umedecer em pano	2 a 3 dias	200%
Tritículo	5 a 10 horas	2 a 3 dias	100%
Centeio	5 a 10 horas	5 a 7 dias	150%
Cevada	5 a 10 horas	5 a 7 dias	150%
Cevadilha	4 horas	imediate - 2 dias	200%
Aveia	4 horas*	imediate - 2 dias	100%
Arroz selvagem	12 horas*	2 a 3 dias	150%
Quinoa	3 horas	imediate - 1 dia	25%
Amarante	3 horas	imediate - 1 dia	10%
Leguminosas	Período de molho	Colheita***	Crescimento
Lentilhas	5 a 10 horas**	1 a 3 dias	600%
Lentilhas rosa	5 a 10 horas	1 a 3 dias	300%
Feijão azuki	5 a 10 horas**	3 a 5 dias	400%
Feijão moyashi	5 a 10 horas**	3 a 5 dias	700%
Soja	5 a 10 horas**	2 a 3 dias	400%
Grão de bico	5 a 10 horas**	1 a 3 dias	500%
Ervilha	5 a 10 horas	1 a 3 dias	200%
Amendoim	5 a 10 horas**	1 a 3 dias	200%

* Dependendo da espécie, apresentam uma casca incomodativa à mastigação, mas são úteis em pastas e purês.

** Deve-se descascar essas leguminosas logo após deixar de molho.

*** Manter refrigerado, pois há risco de azedar.

Germinação e Hidratação de Sementes

Sementes	Período de molho	Colheita	Crescimento
Alpiste	5 a 10 horas	2 a 3 dias ^{S*}	50%
Abóbora	10 a 16 horas	2 a 3 dias ^{S*}	100%
Agrião	5 a 6 horas	7 dias	100%
Alfafa	5 a 6 horas	5 a 7 dias	2000%
Coentro	5 a 6 horas	imediate - 2 dias	200%
Cousa	5 a 6 horas	imediate - 3 dias	200%
Feno grego	5 a 6 horas	imediate - 5 dias	800%
Gergelim branco	4 horas	imediate - 1 dia	150%
Gergelim preto	4 horas	imediate - 1 dia	150%
Girassol	5 a 10 horas	2 a 3 dias ^{S*}	50%
Linhaça negra	4 horas	imediate - 1 dia	50%
Linhaça dourada	4 horas	imediate - 1 dia	50%
Painço	5 a 10 horas	2 a 3 dias	100%
Rúcula	5 a 10 horas	7 dias	100%
Mostarda	5 a 6 horas	2 a 3 dias	50%

S* Sementes com cascas grossas, úteis no preparo de leites da terra. Se descascadas compõem pratos deliciosos.

Germinação e Hidratação de Castanhas

Castanhas	Período de molho	Colheita ^{C**}	Crescimento
Amêndoas	5 a 12 horas	imediate a 3 dias	em água
Aveiões	5 a 10 horas	imediate a 3 dias	em água
Castanha-do-pará ^{C*}	1 a 2 horas	imediate a 3 dias	em água
Nozes ^{C*}	1 a 2 horas	imediate a 5 dias	em água
Nozes pecã ^{C*}	1 a 2 horas	imediate a 5 dias	em água
Macadamia	não hidratar	-	-
Pistache	não hidratar	-	-

C* Nozes que podem ser hidratadas com ou sem casca.

C** Após deixar de molho, manter refrigerado, dentro da água.

2.3 Como fazer brotar

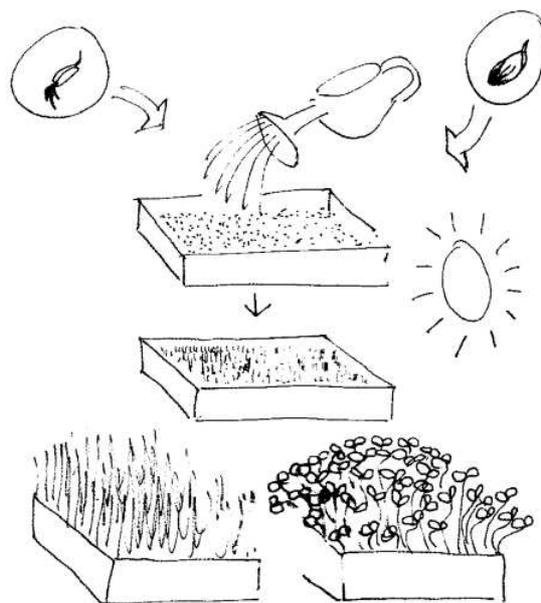


Figura 5: Como fazer brotar

*E dessa maneira o anjo da Água abençoa a relva,
pois em verdade vos digo, há mais do anjo da Água
dentro da relva (grama do trigo),
que qualquer outro anjo da Mãe Terrena.
Pois se esmagardes a relva com as mãos,
sentireis a água da vida, que é o sangue da Mãe Terrena.
Jesus Cristo, O Dom da Vida na Relva Humilde,
Evangelho Essênio da Paz*

Para começar, é preciso armazenar suas sementes. O vidro é ótimo para isso, e não é só um material bonito, mas também higiênico, lavável e transparente. Pode-se comprar vidros em lojas de departamentos ou obtê-los de reciclagem, reaproveitando, por exemplo, vidros de palmito ou de tomate seco. Na pequena cozinha do *Terrapia* existem modelos feitos com garrafas *pet* que são práticos e acessíveis a todos.

Após tirar as sementes do reservatório, elas devem ser lavadas abundantemente dentro de uma bacia. Utilizo, para enxaguar as sementes, filtros de água corrente. Devemos enfiar os dedos nas sementes imersas e rodá-las, para que soltem as impurezas e o joio. Nesse momento, percebe-se também se existem sementes parasitadas, que flutuam, e pode-se ver os carunchos flutuando. Deve-se adotar os critérios mencionados em “Cuidados com o uso de grãos”, adiante, para seguir ou não com a germinação.

Os resíduos são escorridos e as sementes vão para a imersão em água. As tigelas do tipo “*pirex*” são bem apropriadas; são baratas, bonitas e fáceis de encontrar. Existem em tamanhos pequeno, médio e grande, e permitem um ajuste individual às necessidades (quantidades) de germinação. Na *Oficina da Semente*, utilizo tigelas médias, que permitem germinação de 250 a 500 g de sementes; uso peneiras de nylon que encaixam com certa folga nas tigelas, garantindo uma perfeita imersão na água e facilidade no enxágue da semente, permitindo a germinação úmida dentro da própria tigela, logo após a lavagem.

Após a imersão, aguarda-se o tempo necessário para que cada semente se manifeste conforme as tabelas mostradas. Nesse momento, entra em jogo o equilíbrio entre umidificação e limpeza. As sementes devem ser enxaguadas, da forma mais frequente possível, para que “soltem” produtos intermediários da germinação, como os fitatos e outros, que na natureza protegem as sementes dos predadores, mas que para nosso alimento são ácidos e até mesmo tóxicos. Se esquecermos por tempo demasiado nossas sementes na peneira, estaremos também “germinando” culturas de fungos, que não devem fazer parte na alimentação crua.

Existe uma dica para quando é necessário ausentar-se, deixando as sementes em germinação segura: a geladeira. É importante lembrar que o frio da geladeira é seco, o que leva nossas sementes à desidratação. Resolve-se o problema envolvendo-as, com pirex e peneira, em um pano limpo e molhado. Quando do nosso regresso (um máximo de 24 horas) devemos enxaguar tudo abundantemente em água.

Existem diversas outras formas de estocar, deixar de molho, germinar e lavar as sementes. Esses são os métodos utilizados na *Oficina da Semente*, mas deixo os leitores a cargo de sua própria criatividade, e para consultas a outros grupos de trabalho. Quando se atinge o ponto ideal, nossa semente estará macia e mastigável. Cumpre agora prová-las para assegurar-se de que o paladar está primoroso. Assim, faremos por tentativa e erro, até descobrir os detalhes de cada tipo de germinação, por nossa própria conta. Saberemos também quais são as sementes que mais nos agradam (de 40 tipos disponíveis, utilizo 25 em média) e as que são acessíveis ao nosso bolso.

Se desejarmos brotos verdes, devemos, após a germinação, espalhar as sementes sobre uma bandeja de plástico coberta com três centímetros de terra vegetal e deixá-las crescer durante uma semana, regando-as diariamente. Devem receber luz solar direta por algumas horas. No resto do dia, basta que recebam luz indireta. Forma-se uma graminha, ávida por luz, de 10 a 20 centímetros de altura e de um verde muito profundo, que pode ser mastigada, espremida em moinho ou adicionada ao leite da terra. Deve-se apará-la pela base e lavá-la de forma simples com água. Afinal de contas, essa verdura orgânica foi plantada por você mesmo! Ganha muita importância por ser uma planta viva colhida de dentro da cozinha. Seu sumo extraído apresenta uma fluorescência verde. O sabor é *sui generis*, e os efeitos na saúde são imediatos.

2.4 Sementes adequadas para a germinação

2.4.1 Trigo

É uma semente completa. Deve-se começar a aventura da germinação por ela. Existem cultivares brasileiros, dentre os quais se pode encontrar o trigo orgânico. Vários supermercados já vendem o trigo culinário. É um grão passível de estar parasitado, dependendo do lote (ver: Cuidados com o uso de grãos, adiante). A germinação é fácil, e as sementes tornam-se macias e de sabor delicioso, não precisando ser descascadas, podendo ser usadas na confecção de pães, tortas e massas cruas, do leite da terra, substituindo o arroz como cereal central da dieta em pratos frios ou amornados. Para coroar, essa semente bíblica dá origem à grama de trigo se deixada seguir brotando sobre a terra. Enfim, podemos dedicar um bom tempo de nossa iniciação biogênica ao mestre trigo.

2.4.2 Centeio, cevada e tritículo

São semelhantes ao trigo, mas são cereais mais primitivos. São utilizados de maneira parecida, mas adquirem um grau de maciez inferior ao do trigo.

2.4.3 Lentilhas, feijões e grão de bico

As lentilhas rosa vem da Síria e são deliciosas, mas caras (1 quilo custa, em média, 14 reais). Não necessitam ser descascadas, mas devem ser bem lavadas porque soltam um gosto forte de “sabão”. Já as lentilhas marrons devem ser debulhadas após o molho e deixadas em germinação cobertas por pano úmido. Os feijões preto e mulatinho, que fazem parte da vida do brasileiro, são aqui substituídos por outros, o *moyashi* e o *azuki*, que germinam melhor e têm sabor delicioso. O grão-de-bico deve ser debulhado após o molho e deixado como as lentilhas marrons. Gosto de fazer assim para quebrar menos pólos germinativos, os “narizinhos” das sementes. Quaisquer umas dessas sementes são ingredientes perfeitos no sabor, sendo nutrientes de alto valor para crianças em fase de crescimento, pela riqueza em cálcio, ferro e proteínas. São as leguminosas que substituem, com todas as vantagens mencionadas, o feijão cozido na culinária viva.

2.4.4 Soja

Essa leguminosa requer tratamento culinário especial. Depois de posta de molho, deve ser debulhada, como se faz com outras leguminosas. Além de ser usada como feijão, pode ser processada com castanhas, nozes e temperos, para ganhar o sabor encorpado que a torna substituta da carne vermelha, e usada na confecção de hambúrgueres ou almôndegas. É um grão estratégico para aqueles que querem reduzir o consumo desse tipo de alimento ou para atletas vegetarianos, por seus altos teores de proteína. Deve-se evitar as espécies geneticamente modificadas e procurar as orgânicas, já disponíveis. É uma das sementes mais relacionadas à redução da incidência de câncer de mama entre as mulheres, e de próstata entre os homens. São baixas as incidências desses dois tipos de câncer entre os orientais, que consomem soja diariamente.

2.4.5 Quinoa e linhaça

Quinoa e a linhaça são sementes rápidas, apressadinhas em nos trazer vitalidade. A germinação da quinoa ocorre em três horas, ainda em imersão! A linhaça demora mais um pouco para germinar, porém seu contato com a água forma uma gelatina após 30 minutos, tornando-a um ingrediente ideal na confecção de doces, por combinar bem com frutas. A linhaça, principalmente a dourada, pode ser batida seca, misturada com água, sal e gergelim, e seca ao sol: *cream crackers* sem farinha! Essas sementes têm alto teor de ligninas, que são convertidas pelas bactérias intestinais benéficas nos fitoesteróides enterodiol e enterolactona. São os maiores protetores conhecidos do câncer de mama, com estudos comprobatórios em camundongos e na expressão gênica de humanos. A linhaça tem alto teor de fibras dietéticas saudáveis, e é um poderoso estimulante do sistema imunológico. Enquanto a linhaça é composta de 24% de ácidos graxos de cadeia longa tipo ômega-3 (ácido decosa-hexanóico e eicosapentanoico), a quinoa é riquíssima em ácidos graxos do tipo ômega-6 (ácidos linoléico e gamalinoléico). Ao ingerirmos essas sementes diariamente, estaremos oferecendo nutrição direta para o cérebro e para o sistema nervoso, sistema imunológico e neuroendócrino, e regulando as prostaglandinas, os mais importantes mensageiros celulares da inflamação.

2.4.6 Girassol, alpiste e abóbora

As sementes de girassol, alpiste e abóbora vão com casca e tudo para dentro do leite da terra. Algumas sementes podem ser batidas secas, como o gergelim, antes do preparo do *homus* ou do gersal.

2.4.7 Castanhas e nozes

As castanhas e as nozes em geral são bastantes práticas, pois requerem algumas horas de hidratação submersas em água, e já estarão prontas para o uso culinário, tanto para doces como para salgados ou refogados. São excelentes reservas de gordura, e devem estar disponíveis nos meses frios e em outras situações nas quais as necessidades calóricas aumentem.

2.5 Cuidados com o uso de grãos



Figura 6: Sementes com carunchos, gorgulhos e traças

2.5.1 Má qualidade biológica

Sementes velhas frequentemente estão parasitadas por insetos. Os carunchos e gorgulhos (ordem *Coleoptera*) e traças (ordem *Lepidoptera*) são pequenos besouros e pequenas mariposas que cumprem seu ciclo biológico completo dentro das sacas de grãos. Isso quer dizer que, mesmo que retiremos das sementes os insetos adultos, visíveis a olho nu, lá estarão presentes ovos e larvas, nas pequenas cavernas que laboriosamente cavam durante a estocagem demorada. As cavitações provocadas por insetos dão lugar a um segundo grupo de parasitas: os fungos. Esses microorganismos também laboriosos formam colônias rapidamente, e não haveria problemas se seu produto de excreção (cocô do fungo) não fosse tóxico para nós. As chamadas micotoxinas causam distúrbios gastrointestinais, neurológicos e renais, e são causadoras de câncer. Bem conhecida é a aflatoxina do fungo *Aspergillus* do amendoim parasitado, capaz de causar câncer de fígado. Algumas micotoxinas são antibióticos, substâncias que devemos evitar nas fontes alimentares.

Justamente as sementes orgânicas, que são as que mais desejamos por não receberem qualquer tratamento químico, podem albergar esses parasitas se estocadas por longo tempo ou de forma imprópria. A presença de parasitas e de colônias de fungos pode e deve ser detectada pelos usuários e compradores de sementes. Com uma simples inspeção, podem ser notados grãos “cariados”, com manchas, de um branco amarronzado, com mau cheiro, e pela visão direta dos parasitas. Basta uma dúzia de sementes assim para que possamos rejeitar o lote.

Dê preferência às casas tradicionais de grãos, distribuidores domiciliares exclusivos e faça parceria com seus revendedores. Quando comprar sementes já embaladas, confira a data de processamento.

O selo deverá estar sempre presente. Olhe através do saco, que deve ser transparente. O mais importante é saber a procedência das sementes, a data de colheita, o tempo de armazenamento e a data de comercialização. A infestação parasitária cresce de forma diretamente proporcional ao tempo de armazenamento. Boas perspectivas existem com o armazenamento a vácuo, já utilizado em diversas sementes orgânicas.

Outro momento valioso para retirar uma ou outra semente de má qualidade é durante a lavagem prévia à germinação: as sementes que bóiam podem ser eliminadas, pois significa que estão ocas. No momento de descascá-las, que é detalhado, dependendo da semente, pode-se ainda detectar sementes comprometidas.

Destino diferente têm os apreciadores de sementes torradas e cozidas, farinhas e produtos preparados, a grande maioria. Por não participar desse processo seletivo, não sabem se estão comendo insetos, larvas, ovos, fungos e seus dejetos. Deve-se rejeitar sementes cobertas por doces como pés de moleque e paçocas ou salgados como amendoim coberto. Mesmo que no preparo o fogo tenha eliminado os parasitos, nada poderá fazer contra as micotoxinas.

2.5.2 Tratamento químico e irradiação

Sementes belíssimas, dentro de saquinhos transparentes e higiênicos, sem qualquer inseto, germinam muito bem, mas, após alguns dias de uso, aparecem dores de cabeça, indisposição, queda da imunidade e outros sinais de intoxicação. É muito importante saber se a semente que você vai usar foi tratada com agentes químicos. Infelizmente, isso é feito por comerciantes de má fé, que o fazem de forma clandestina, pois se a informassem, seriam autuados por crime contra a saúde pública.

Já a irradiação é legalizada sob alegação de que é uma forma de conservação de alimentos. Devemos lembrar que essa prática origina os subprodutos de radiação, que são altamente tóxicos e podem causar câncer. A irradiação cria radicais livres, e esse é o princípio dessa forma de esterilização. Os radicais livres eliminarão bactérias, mas estarão acumulados nos alimentos, destruindo vitaminas e minerais, suprimindo, assim, qualquer possibilidade de germinação. A possível combinação dos radicais livres com pesticidas presentes gera os produtos radiolíticos únicos que, estes sim, têm propriedades tóxicas e carcinogênicas.

2.5.3 Sementes geneticamente modificadas

Vamos considerar aqui algumas características que poderiam justificar o uso de sementes geneticamente modificadas:

- Se as empresas que as fabricam objetivassem a redução da fome no mundo.
- Se desenvolvessem sementes que pudessem crescer em solos empobrecidos.
- Se objetivassem sementes com maior teor intrínseco de proteínas e por área plantada.
- Se as sementes pudessem crescer de maneira simples, sem necessidade de máquinas agrícolas sofisticadas, agentes químicos, irrigação e fertilizantes.
- Sementes que crescessem favoravelmente em pequenas propriedades.
- Sementes que fossem baratas e pudessem ser distribuídas sem restrições.
- Sementes que produzissem colheitas que alimentassem gente e não animais.

Nenhum grão transgênico produzido pela *Monsanto* ou por suas correligionárias guarda qualquer uma dessas características. Ao contrário, os grãos comercializados necessitam de solos altamente fertilizados, altos investimentos em maquinaria agrícola e larga utilização de agentes químicos. A chamada “revolução da engenharia genética” não tem qualquer compromisso com a fome no mundo e sim com o enriquecimento de poucos.

Exclusividade é a gente que faz. Na casa em que compro sementes, o gerente já sabe “o que e como”. Só informo o quanto. Ele me diz quais são as sacas que chegaram mais recentemente, mandando trazer do depósito as recém-chegadas. Sabe também que voltarei, com cara de poucos amigos, se encontrar qualquer uma das características mencionadas acima. É importante identificar-se, ao chegar a uma casa de sementes, como alguém que deseja sementes para germinar. Isso não indica, no entanto, que não devamos inspecionar nossas compras como se fosse a primeira vez.

O leitor poderá sentir-se temeroso em relação aos itens de alimentação propostos neste livro, mas é exatamente o oposto; quando nos apossamos das sementes como grupo eleito para nossa nutrição, podemos adquirir mecanismos de controle de qualidade: nós nos tornamos os verdadeiros fiscais da saúde pública. A segurança de nossa alimentação depende de nossa capacidade de saber escolher e de comprar produtos com alta qualidade biológica. A denúncia de produtos veiculados com má qualidade pode inibir essa prática ilícita de comerciantes que só pensam em obter lucro fácil. Sementes são coisa séria.

2.6 Cascas

A germinação de sementes é a peça-chave do nosso trabalho. Cabe aqui explicar um método de grande importância para a retirada da casca de algumas leguminosas: soja, amendoim, feijões *moyashi* e *azuki*, grão de bico e lentilhas.

As cascas contêm um grande número de fitatos (substâncias ácidas que protegem a semente de agressores externos) quando depositadas sobre a terra na germinação agrícola. Além disso, elas são 100% celulose que, se ingerida em excesso, pode causar indisposição digestiva e gases. Nós não dispomos ainda de enzimas e bactérias que possam digerir essa celulose, e isso justifica o método de descasque. É óbvio que é facultativo, ou seja, algumas pessoas comem as leguminosas com casca e tudo.



Figura 7: Descascar as sementes germinadas

Um método simples para a retirada de cascas das leguminosas

Deve-se deixar essas sementes em água pelo período de uma noite ou de cinco horas. Logo após esse tempo, os pólos germinativos (narizinhos) começam a se insinuar. Para não perdê-los, devemos debulhar as sementes exatamente nessa fase, pois horas mais tarde os pólos serão maiores e quebrarão

com a retirada das cascas. A menos que o desejo do leitor seja de uma prática de meditação ativa, em que algumas horas podem ser dispendidas no descasque das sementes, o que admiro e estímulo, é necessário um método mais prático e rápido, que permita o acesso a essas usinas de energia.

Surgem, então, as bacias, nas quais despejamos as sementes (principalmente em preparos maiores) com água limpa abundante, e aplicamos as mãos com movimentos semelhantes aos de uma lavadeira. Prensamos as sementes entre os dedos e a palma das mãos e friccionamos de forma delicada, porém enérgica. Deixamos as sementes caírem novamente na água e vamos repetindo esse movimento até observarmos que grande parte das cascas foi debulhada e flutua na água. Retiramos cuidadosamente as cascas vertendo a água na pia e retendo as sementes com o auxílio de uma peneira (as cascas entopem facilmente as tubulações). Repetimos essa operação até darmos-nos por satisfeitos. Como não houve a ruptura excessiva de pólos germinativos, a germinação seguirá de forma convencional. Aguardaremos o momento certo de usá-las, sempre regando ou mantendo em refrigeração úmida.

2.7 Mastigação e maceração

De nada serviriam tantos ganhos nutricionais se não tivéssemos na boca o mais eficiente dos equipamentos: os dentes. Devemos mastigar lentamente nossas sementes para que o processo digestivo possa iniciar-se ainda no ato da refeição, permitindo que a saliva possa cumprir seu papel digestivo, enviando o bolo alimentar para o esôfago e estômago com o devido processamento enzimático.

A ausência de dentição, tanto em lactentes quanto em crianças em idade pré-escolar, adultos e idosos, pode ser contornada pela maceração, ou seja, a prensagem das sementes com o socador de madeira, para permitir a exposição dos nutrientes que estão dentro dessas baterias de energia. Caso não haja a correta mastigação ou não se faça a maceração, haverá a eliminação completa das sementes nas fezes, sem seu aproveitamento.

3 Equipamentos da cozinha viva

Capítulo 14 do livro original

3.1 Segredos de liquidificador

Nosso primeiro instrumento de trabalho, eleito na culinária viva como o astro maior da cozinha, é o liquidificador. O fogão e o forno passam a ter um papel secundário e são usados apenas para aquecimentos nos períodos mais frios do ano. O liquidificador será usado para preparar sucos, pulverizar sementes, preparar molhos, cremes de frutas, pastas de legumes e sementes. Dele saem as misturas de sabores que dão o toque refinado ao paladar, papel representado pelos “refogados” da culinária vigente. Devemos ter com ele, portanto, cuidados especiais, para que tenha uma vida mais longa e útil.

Em geral, os liquidificadores serão usados com a tampa aberta. Em países mais ricos, já existem processadores bastante potentes e caros, que fazem tudo com a tampa fechada. Mas temos um jeito diferente aqui abaixo do equador, e este livro não é, e nem deve ser, exclusivo para apenas uma parcela privilegiada da população. Liquidificador é acessível para todos, sem exceção. Se seguirmos as instruções abaixo, evitaremos problemas.



Figura 8: Liquidifica vegetais crus

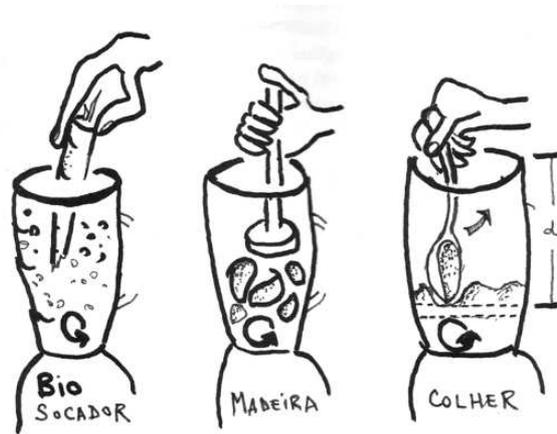


Figura 9: Biossocadores, madeira e colher



Figura 10: Segredos de liquidificador

3.1.1 Biossocadores

Um detalhe especial quando se trata de bater sucos ou polpas em duas etapas: nunca esqueça de fechar a tampa!

Podemos usar pepino, abobrinha ou cenoura como socadores, ou melhor, como biossocadores

dentro do liquidificador. Esses vegetais podem ser empregados para socar frutas e verduras no preparo de sucos e pastas. Como esses legumes-ferramenta podem fazer parte do resultado final, ou pelo menos não devem alterar o sabor do prato, tornam-se socadores ideais, pois podem bater na hélice sem causar impacto ou dano ao aparelho. Se ficarem curtos durante o preparo, não devem ser mais usados!

3.1.2 Socadores de madeira

O socador de madeira é ideal para o preparo de pastas e cremes de frutas nos quais não se quer quaisquer interferências no sabor. Existem diversos tipos no mercado, desde os socadores de limão para caipirinha ou os maiores, que são encontrados em feiras e em alguns supermercados. Representam um risco menor de acidentes com a mão, mas podem resultar em danos ao liquidificador se usados de forma inábil. Uma batidinha aqui e acolá na hélice não chega a danificar, mas não se deve socar de fato, apenas pressionar a coluna de ingredientes em direção à hélice.

3.1.3 Garimpagem com colher de pau

Como o nome já diz, a colher de pau pode ser usada para ciscar a superfície superior do liquidificador. Com isso, retira-se o peso do ingrediente, normalmente sementes, de sobre a hélice, facilitando sua rotação. Nunca use a colher de pau como socador. Pode resultar em um acidente sério para o operador e para quem estiver perto, e causar danos ao aparelho. Antes de trabalhar com a colher de pau, deve-se fazer uma medida da distância da borda do copo à hélice do liquidificador, e apoiar a mão nessa borda durante o procedimento, zelando por uma faixa de segurança. Quando uma mistura estiver muito densa e você estiver “suando” para tentar o ponto, não insista. Procure um dos ingredientes líquidos da receita e adicione aos poucos, mantendo a garimpagem. Se esse ingrediente não existir, use água de coco ou água filtrada sem cloro aos poucos, até alcançar a liga ideal.

3.1.4 Graduação de densidades

Uma regra infalível para o preparo de qualquer prato feito com auxílio do liquidificador: perto da hélice ponha apenas os ingredientes líquidos (água de coco, polpa de coco verde, limão, shoyu, azeite extra virgem), depois os sólidos de pouca densidade (alho poró, cebolinha, temperos verdes, maçã, palmito), em seguida os de média densidade (inhame, aipim, cenoura, tomates secos reidratados, damasco). Quando a massa estiver girando, com o uso dos socadores mencionados adicione os ingredientes mais densos (sementes, castanhas e nozes). Um detalhe especial quando se trata de bater sucos ou polpas em duas etapas: nunca esqueça de fechar a tampa!

3.1.5 Liquidificação seca

Diversas sementes germinadas podem ser picotadas direto na hélice do liquidificador para que assim os temperos penetrem e produzam sabores até então inconcebíveis para os leitores: grão-de-bico, amendoim, castanha-do-pará, nozes e amêndoas. A linhaça e o gergelim podem ser batidos secos, e formam um pó que pode ser utilizado na confecção de *crackers*, mousses (doces), tahines, *homus* (salgados) e gersal.

3.1.6 Marchas e velocidades

Como nos automóveis ou nas bicicletas, as primeiras marchas têm mais torque e menos velocidade. Com o liquidificador acontece o mesmo. As “marchas” ou velocidades iniciais devem ser usadas

na primeira fase da socagem, quando queremos extrair a água estruturada dos alimentos. Quando se forma a polpa, e ela estiver em rotação dentro do aparelho, pode-se passar para as marchas ou velocidades seguintes.

Nunca deixe o liquidificador batendo sozinho. Ele pode “andar” e espatifar-se no chão, ainda girando, e fazer um escarcéu na cozinha. Também não deixe o aparelho batendo por muito tempo, principalmente com conteúdo denso, pois isso aquece em demasia o motor elétrico, desgastando o aparelho e seus componentes. Basta que a polpa liquidificada esteja homogênea para que possa ser coada ou servida.

3.2 Coadores e panelas furadas

Os néctares e os leites da terra dependem desses singelos equipamentos para que nos ofereçam a mais pura de todas as águas: a água estruturada. Os coadores são feitos de tecido permeável, normalmente náilon ou organza. Aqui se privilegiam tecidos sintéticos em detrimento dos algodões, pois esses últimos são porosos e albergam fungos quando de sua estocagem. A cor escolhida para os tecidos em nossa oficina é a branca, pois nos dá uma idéia do tempo de uso. Com a frequente pigmentação por clorofila e outros pigmentos, o saquinho vai tornando-se marrom.



Figura 11: Coando manualmente com tecido

O coador deve ser lavado com sabão biológico logo após o uso, e mantido arejado. Deve-se ter um pendurador específico para ele(s) na cozinha. Já tenho visto algumas pessoas germinarem sementes em saquinhos coadores, mas não recomendo pela mesma possibilidade de desenvolvimento de fungos.

O coador representa a possibilidade de todos poderem extrair água estruturada em domicílio, e não apenas aqueles que têm processadores ou centrífugas. Permite também um contato direto com o material a ser coado. Por precaução e por motivos especificados no item Escovação e limpeza dos alimentos, deve-se usar luvas de padaria, além da escovação prévia, quando da preparação do suco e da coagem manual para mais pessoas. Utilizamos coadores de orifícios mais largos (duas graduações) para extrair néctar de uvas, goiabas, frutas-do-conde e melancias sem precisar do liquidificador.

3.3 Facas

Utilizamos facas pequenas, médias e até um facão. As primeiras servem para cortar, picotar, retirar sementes e descascar verduras, legumes, algas e frutas. As médias são mais úteis no corte em lâmina de melões, legumes e verduras. O facão é utilizado na abertura de cocos, para extração de água, e no corte para extração da polpa. Um detalhe importante, principalmente para os principiantes: as facas devem estar sempre bem afiadas. Precisamos, para tanto, de pedras de afiar e chainas, que devem estar disponíveis. Uma faca sem fio é um instrumento perigoso. Se fizermos força para cortar, sem êxito, a faca pode escapulir e causar cortes sérios nas mãos e nos dedos. Outra questão importante é ter sua própria faca, com peso e dimensões bem balanceados, que façam dela uma extensão de seu braço.

Mais uma importante observação: os movimentos de uma faca devem ser de vai-e-vem. Esse movimento corta com rapidez, segurança e precisão. O movimento de corte com pressão de cima para baixo é perigoso e deve ser utilizado apenas em ervas pequenas, como salsa, coentro e cebolinha. Mesmo assim, deve prevalecer o movimento de vai-e-vem.

A direção do corte deve ser sempre para fora do alcance de nossas extremidades. Deve-se utilizar uma tábua de PVC branquinha e higiênica para apoiar o ingrediente que vai ser cortado. Cuidados especiais com as frutas e legumes escorregadios: um pano pode auxiliar a fixá-los para tornar o corte mais seguro.

3.4 Dicas para abrir cocos

É bom ser brasileiro. Temos frutas, sementes, castanhas e verduras de clima equatorial, tropical e temperado. Mas há um motivo especial para vangloriarmo-nos: temos o coco. Em qualquer lugar, podemos obtê-lo por um preço sempre acessível. Nosso Pindorama é tão farto que o vendedor ambulante apenas fura o coco e joga fora a preciosa polpa!

(Abro aqui um parêntese para enaltecer as características nobres desse ingrediente da culinária crua. O coco é um coringa, serve para a preparação de pratos salgados e doces. A polpa dá consistência firme, e a água dilui ou amacia pastas e massas que estão grossas e forçando o liquidificador ou processador. A água e a polpa do coco são estruturadas e estruturantes. Experimente deixar a linhaça dentro da água de coco e utilizar essa liga em cremes de frutas. É uma verdadeira gelatina. Em verdade, venho utilizando-me da água de coco para diversos fins na culinária crua: praticamente em todos aqueles momentos em que se adicionaria água, faço-o com a água de coco. Mas os maiores mistérios escondem-se por trás do aspecto desprezioso daquela polpa branquinha: os ácidos láurico e caprílico, os óleos essenciais e os ácidos graxos de cadeia curta. O coco atua como um excelente balanceador da alimentação crua, conferindo calorias e óleos, assim como o abacate e as castanhas. Em uma dieta onívora, pode significar excesso de calorias, mas na dieta vegana crua é constituinte fundamental.)

Para abrir um coco e aproveitar sua água e polpa, é necessário um facão. Não servem facas grandes ou serras. O facão de uns 20 centímetros de lâmina (fora a empunhadura) tem o peso ideal e permite o impacto certo para a abertura da casca, não sendo necessária a força física. Machadinhas podem ser boas, mas o facão provê mais equilíbrio.

Deve-se ter uma superfície de madeira grossa para apoiar o coco. O coco deve ser aberto com três cortes seguidos ao redor do colo, extremidade oposta ao pedúnculo, pelo qual o coco estava preso ao coqueiro os cortes não devem ser tangenciais, mas dirigir-se ao centro do coco. A mão que apóia o coco deve estar protegida com luva de pedreiro nas primeiras tentativas. Se essa manobra lhe parecer por demais arriscada, “contrate” um vizinho ou amigo. Após a retirada e coagem da água, o coco deve ser apoiado sobre a superfície de corte e partido ao meio com um golpe certo, sobre a mesma tábua. A retirada da polpa deve ser feita de modo a evitar que uma entrecasca interna marrom



Figura 12: Abrindo o coco

acompanhe-a, pois ela tem um sabor amargo. Polpa de coco em uma tigela, e água de coco em um recipiente são uma bela visão que antecede a preparação de deliciosos pratos.

3.5 Ralação

Nada mais injusto que associar “ralação” como dureza, dificuldades. Tudo bem, eu não gostaria de ficar um dia inteiro em um porão ralando batatas ou cocos. Mas, para mim mesmo e para minha família, chega a ser um prazer ralar mandioquinhas ou batatas-baroa, beterrabas, cenouras, rabanetes, nabo, cúrcuma, gengibre e tantas mais para comê-las assim, simples, misturadas em uma tigel, sentindo o sabor mais completo que só a natureza sabe dar.

A ralação é uma forma de particularizar os alimentos e miniaturizá-los, sem perder nenhuma de suas características. Ao contrário, alguns alimentos ficam mais saborosos dessa maneira, como a cenoura, a beterraba e os rabanetes. O motivo é bem simples: existe maior exposição dos componentes às papilas gustativas da língua, fazendo o estímulo sensorial aumentar e chegar a modificar-se. Experimente uma cenoura crua e a mesma cenoura ralada fina. Depois, experimente a mesma cenoura ralada mais grossa. Não houve mudança no sabor? Uma é mais pungente, outra é mais doce, e a terceira é intermediária. Imagine a infinidade de sabores ao preparar um prato com três ou mais vegetais ralados.

3.6 O auxílio luxuoso do processador

Na *Oficina da Semente* existem máquinas de tecnologia simples, que facilitam muito a miniaturização. Um processador com raladores giratórios e hélices em forma de “S”, uma curta e uma longa, é capaz de picotar os mesmos alimentos mencionados acima em questão de segundos. Além disso, a soja pode ser processada com castanhas e nozes e outras sementes germinadas. O processador é o instrumento ideal para fazer as massas de tortas e bolos à base de castanhas, nozes, amendoim e frutas secas reidratadas. O cuscuz de couve-flor é difícil de ser preparado no liquidificador, e sua preparação justifica o uso do processador.

Existem processadores mais sofisticados, que têm raladores de todas as espessuras e são úteis em bistrôs e restaurantes, nos quais o volume necessário de alimentos é maior. Mas antes de usar todos esses recursos sofisticados, prepare-se para ralar muito. É o melhor caminho para atingir uma porcentagem alta de alimentos crus na dieta.

3.7 Espremedores, extratores e centrífugas

Não hesite em comprar aqueles espremedores de frutas grandes de padaria. Mesmo gastando mais na compra, valem pelo rendimento e pela durabilidade. Adotando a culinária crua, prepare-se para beber muitos sucos de frutas cítricas, como tangerinas, laranjas e limas.

Já existem no mercado extratores portáteis elétricos para a retirada da clorofila da grama do trigo e de outras folhas. As centrífugas também são um bom recurso para extrair sucos, néctares e macerar frutas, legumes e verduras.

4 Técnicas de “crulinária”

Capítulo 15 do livro original

4.1 Hidratação

Para hidratar castanhas, nozes, frutas secas e tomates secos, utilizamos a água do coco preferencialmente. Nada melhor que a água estruturada do coco para “ressuscitar” esses ingredientes desidratados pelo sol. É óbvio que podemos hidratar em água filtrada, mas devo aqui mencionar o que há de melhor tanto no paladar quanto nos efeitos sobre a saúde. Além disso, a água de coco costuma ir para o liquidificador junto com os ingredientes que contribuiu para hidratar.

4.2 Desidratação

Existem diversos métodos de desidratação já mencionados anteriormente. Podemos desidratar da mesma maneira frutas, tomates ou polpas liquidificadas de frutas para confecção de deliciosos pratos. Veja no final deste livro as inúmeras opções de desidratação de polpas de frutas, que as crianças adoram.

4.3 Prensagem

A prensagem é uma forma interessante de cozimento, pois é um cozimento mecânico. Alguns frutos da terra como a berinjela, a abobrinha e a abóbora têm uma “cica” se ingeridos crus. Outros são incômodos para mastigar, como o espinafre, a couve-flor e os brócolis. Por intermédio da prensagem, obtemos uma consistência mais branda, e a retirada de algumas resinas e ácidos. Deve-se “untar” as mãos com limão e sal ou missô, e proceder a prensagem dos frutos dentro de uma tigela de vidro larga, até atingir o ponto desejado. Os princípios ativos que escorrerem das hortaliças encontrarão no sal e no limão uma estabilidade antioxidante. Como a culinária é uma arte fascinante, podemos trocar o limão por laranja ou mesmo por tangerina, e descobrir o resultado.

Para os que sofrem de artrite, a prensagem é um excelente exercício de fisioterapia. Vamos pegando feixes de berinjela, abobrinha ou brócolis cada vez maiores e prensando-os com amor pelo que eles nos trazem. A dor desaparece pelo exercício diário e pela perseverança na alimentação crua: os resultados científicos já coletados mostram abrandamento dos sintomas inflamatórios em até 90% dos casos, com redução drástica ou mesmo exclusão do uso de medicamentos.



Figura 13: Prensando vegetais manualmente

4.4 Marinadas

Se deixarmos durante um dia na geladeira as diversas delícias prensadas, adicionadas de azeite, limão e ervas aromáticas, teremos os marinados. Poderemos comê-los com sementes, com pão essênio, com saladas, ou torná-los ingredientes de pizzas de trigo germinado. Mas, se quisermos, poderemos também amorná-los.

4.5 Refogue, não afogue

Sempre me cativou aquele cheiro que invadia a casa às 11 horas da manhã. Era a hora em que minha mãe, de origem espanhola, jogava o alho e a cebola sobre o óleo fervente, junto a outros temperos, inundando a casa com aquele cheirinho que já abria o apetite. Se caminhamos por um bairro residencial a essa hora, em qualquer cidade brasileira, ficaremos embriagados com esse fabuloso incenso da fome.

Tenho aqui uma ótima notícia: não precisamos mais fritar esses deliciosos temperos, nem mesmo precisamos usá-los! Mais ainda: o gosto de nosso “refogado cru” é intenso, como o são seus efeitos na saúde. Alguns participantes da *Oficina da Semente* entram na cozinha com um sorriso nos lábios dizendo: o cheiro está invadindo a rua!

Vamos explicar esse fenômeno, que é dos mais revolucionários: em vez do alho, usamos o nirá, que é uma verdura, e em vez de cebola, usamos cebolinha. Evita-se, assim, a produção de gases e mau hálito trazidos pelas raízes, e com o mesmo efeito saboroso. Tudo é orgânico, com bactérias benéficas e nutracêuticos. Na culinária viva, nada se perde.

Em vez de fritar as deliciosas verduras, primeiramente as depositamos no fundo da panela de barro, que começa a esquentar com o fogo baixo. Os ingredientes do amornado vão sendo adicionados e aquecidos vagarosamente, até quando a mão suportar o calor. Ao prato feito, adiciona-se o tão esperado azeite, cuja gordura poliinsaturada envolverá, intacta, os temperos, conferindo-lhes força e paladar. Aqui, a ordem dos fatores altera o produto!

4.6 Desamidação

Ralar batata é uma fascinante descoberta que permite que possamos comê-la crua. Batata crua? Sim, mas antes retira-se o excesso de amido, deixando-a, após ralação fina, igual a um macarrão japonês, dentro de água filtrada por uns 15 minutos. O amido sai e deposita-se no fundo da tigela. Aí é só temperar (cebolinha, alho poró ou nirá, pimenta dedo-de-moça, alecrim, orégano e o que

você gostar) e levar à panela de barro para amornar. No final, esparrame um pouco de azeite extra virgem e salsinha picada. Adeus batatas fritas, *chips*, sotês e purês. Não existe coisa mais gostosa que uma batata crua, ralada, temperada e amornada!

4.7 Amornamento

O amornamento é o processo de aquecimento de alimentos crus. Creio que “amornamento” refere-se mais ao amor dedicado ao alimento que à ação térmica aplicada. Nas receitas, podemos utilizar folhas como couve, almeirão, chicória, acelga, repolho, algas, sementes germinadas, couve-flor, brócolis, *shiitake*, raízes como batata inglesa, inhame e mandioquinha (batata baroa), frutos como berinjela, jiló, abobrinha, abóbora, muitos temperos verdes, pimentas cruas, *missô*, azeite extra virgem e sal marinho.



Figura 14: Manualmente amornando o alimento

A panela deve ser de barro, pedra ou ferro. Não se usa colher e sim a mão aplicada diretamente sobre os alimentos. Nada melhor que as mãos para saber se a temperatura está passando do ponto. Com a mão, pode-se “acariciar” os alimentos, homogeneizá-los e prensá-los, amaciando alguns de seus componentes.

Ao amornar para si mesmo ou para parentes e amigos, pode-se (deve-se) usar as mãos bem escovadas. Ao preparar o amornado para outras pessoas que não da família - em um restaurante, por exemplo - deve-se, além da limpeza mencionada, utilizar a luva de padaria, aquela que se parece com um saquinho plástico. A intenção é mais de origem estética que higiênica. Importante é “por a mão na massa”. Panelas de barro e de pedra são ótimas para servir, pois mantêm a temperatura durante a refeição. É muito comum que os convivas repitam os pratos servidos, pois o sabor é sempre delicioso.

Receita para parentes que não gostam de verduras e sementes cruas, e que tanto precisam delas: primeiro o arroz vai limpinho para a panela quente até quase pipocar. Depois, a água fervendo, com pouco sal. Como já vimos, tudo vai embora, só ficando amido e sal. Sobre esse amido branco e sem vida, joga-se então cebolinha, nirão, brócolis, cenoura e cúrcuma bem picadinhos, batizando a mistura com um belo azeite extra virgem. No lugar do arroz, pode ser aipim, batatas cozidas ou massas. Eles comem até o fundo da panela e absorvem um tanto de nutracêuticos!

4.8 Temperando

Quem pensa que a culinária de alimentos vivos é insossa, está redondamente enganado! Esse universo saboroso vai muito além de ficar roendo uma cenourinha orgânica. Além disso, quando temperamos, usando ingredientes crus, adicionamos mais uma grande quantidade de nutracêuticos. Veja:

Temperos Usados na Culinária Viva

Salgados	Doces
Sal marinho	Frutas secas (damasco, passas, de uva, tâmaras, ameixas)
Shoyu	
Missô escuro	Polpa de coco
Umeboshi	
Algas marinhas	Baunilha em fava
Azeitonas	Canela
Salsa	Cardamomo
Manjericão	Sementes e castanhas
Cominho	Missô claro
Orégano	Estévia
Curry (feno grego)	
Louro	

Temperos Usados na Culinária Viva

Azados	Oleosos	Picantes
Limão	Azeite extra virgem	Gengibre
Laranja pera	Sementes, nozes e	Cúrcuma
Tangerina poncan	castanhas	Pimenta dedo-de-moça
Toranja	Abacate	Pimenta-de-cheiro
Vinagre de maçã	Polpa de coco	Pimenta-do-reino
	Azeitonas	Pimentão
	Quinoa	

Aqui estão enunciados os temperos que utilizamos atualmente na *Oficina da Semente*. Por favor, não pense que esses são os únicos temperos a ser utilizados. Meu conhecimento sobre temperos vem aumentando desde que iniciei a prática dos alimentos vivos. Cada cultura revela seus temperos, e cada prato deve ser preparado com seus respectivos sabores típicos. Dessa forma, faremos pratos mediterrâneos (pizzas, massas) com azeite, azeitonas, manjericão e orégano. Os pratos orientais vão bem com *missô*, *shoyu*, *umeboshi* e algas. Pratos baianos, mexicanos ou filipinos recebem boa mão de pimenta, cúrcuma e azeite. Os hindus precisam de curry, cúrcuma, gengibre e feno grego. Os árabes recebem um pouco de tudo, transitando entre o mediterrâneo e o oriental (tal como a geografia do mundo árabe!).

Os sais devem ser utilizados com muita moderação, principalmente nos que padecem de níveis altos de pressão arterial. O tradicional e único sal de cozinha que vem sendo comercializado é muito processado, recebendo diversos tratamentos químicos para clarear e pulverizar. Por isso, sais marinhos - que contém 82 minerais - *missô*, *shoyu*, algas marinhas e *umeboshi* tornam-se importantes por cederem sabor salgado sem a bitolação do “cloreto de sódio”. Além dos sais do mar, não devemos também esquecer dos “sais da terra”, presentes nas verduras, e valorizar seu sabor especial. Nada melhor que uma salada preparada com alface, rúcula, chicória, almeirão e algas.

Os sabores de gordura crua são essenciais em todos os aspectos. Ricos em óleos essenciais, gorduras poliinsaturadas e diversos nutracêuticos, nossos óleos tem mais vida e nossa vida mais amores: pode-se preparar pratos salgados e doces, ricos em óleos. Os óleos conferem um poder sedutor ao prato, já que o sabor da gordura “encorpa” os outros sabores. Em muitos casos, conferem peso ao alimento, tornando-se indispensáveis no balanceamento das dietas dos tipos ayurvédicos *vata*, e na dieta de atletas, que vêm na gordura um excelente combustível de ação demorada. Tudo isso sem a preocupação do colesterol alto (cuidado para não se engordurar!).



Figura 15: Temperando o alimento orgânico

Os doces são feitos de frutas puras, não processadas. Para dar sabor mais intenso, utilizamos das frutas desidratadas. A combinação de frutas desidratadas com polpa de coco, sementes e castanhas oleaginosas confere um encorpamento especial aos doces, fazendo o que denomino de “doces de gordura”, deliciosos e ideais na dieta para crianças, diabéticos e aqueles que querem livrar-se dos males causados pelo alto consumo de açúcares refinados.

O limão merece aqui um destaque. Venho usando limão em quase todos os pratos da culinária viva. É um tempero fantástico, indispensável na conservação de frutas e legumes picados, em molhos de saladas, marinados, prensados, nos doces e néctares. Além de conferir aquele sabor sutil que aumenta a salivação, o limão é um poderoso antioxidante e, pasmem, não é ácido. A fama de ácido vem pela presença do ácido cítrico, que confere uma predominância desse sabor ao paladar inicial. Na verdade, o limão é uma fruta alcalina, por causa da grande presença de bicarbonato e de outros sais alcalinizantes. Já o vinagre usado como tempero de saladas é ácido mesmo, e deve ser evitado, principalmente por aqueles com queixas dispépticas. O vinagre de maçã é menos prejudicial.

Bom também é saber das propriedades inerentes aos alimentos picantes. Eles aumentam as secreções digestivas, facilitando a digestão, são fluidificantes de secreções respiratórias, possuem ampla atividade de equilíbrio do sistema inflamatório. Facilitam a evacuação intestinal e protegem o endotélio vascular; sendo assim, são ativos na prevenção de hemorróidas. É óbvio que seu uso deve ser restrito na vigência da fase aguda de hemorróidas, inflamações intestinais ou fissuras anais. Todos conhecem o alegre estado de espírito de baianos, mexicanos e de outros povos que usam pimenta no dia-a-dia, apesar de suas dietas caracteristicamente pesadas. Coincidência? Absolutamente não. São atributos dos capsaicinóides, as substâncias pungentes das pimentas.

Deve-se lembrar também que os efeitos de uma pimenta crua são completamente diferentes dos de uma pimenta em conserva. Desaconselho os molhos do tipo conserva de pimentas, ou seja lá o que for, assim como qualquer outro tipo de tempero em conserva, caldos de carne, de legumes e de galinha em tabletes. No lugar desses aglomerados químicos, podemos usar, com grande vantagem ao paladar, o missô claro e o escuro.

Um pouco de cada. Esse é um segredo importante para tornar a culinária viva ainda mais atraente. Procure pensar quais temperos da tabela anteriormente mostrada podem ser usados na confecção de qualquer prato salgado ou doce. Poderemos usar sempre cinco temperos, um de cada grupo, em quase todos os pratos. É por isso que jogo uma pitada de sal em meus doces, ou passas de uva nos amornados. Mas, por favor, não venha com orégano na mousse de maracujá!

Parte II

Cozinhando sem Forno e sem Fogão

Parte IV do livro original

5 Para entender as receitas

Capítulo 16 do livro original

A seguir, compartilho algumas de minhas receitas preferidas. Embora não queira admitir que este seja um livro de receitas, mas de métodos, esse enfoque é inevitável. São segredos que uso no dia-a-dia em casa, na *Oficina da Semente*, comemorações, buffets, palestras e nos retiros de fim de semana.

Todos os ingredientes são encontráveis no mercado. Assim, as receitas tornam-se acessíveis. Todas elas foram praticadas e degustadas na *Oficina da Semente*, sendo essa a condição para constarem neste livro. Muitas outras receitas foram testadas, mas não constam deste livro por não haverem agradado à maioria dos frequentadores da *Oficina*.

Em seguida do nome da receita está o local ou a referência de sua origem. Algumas foram adaptadas com mudanças de alguns ingredientes, mas, mesmo assim, assinalo sua origem. Não é nenhuma obrigação, mas dou a uma receita de culinária viva o mesmo grau de importância que a um texto literário ou poesia. Algumas são de autores desconhecidos, mas gosto de mencionar o nome dos que as trouxeram. Várias receitas vêm do *Biochip* e do *Projeto Terrapia*. Mesmo nas receitas da *Oficina da Semente* estão embutidas dezenas de informações obtidas desses dois grupos de trabalho, aos quais dedico minha gratidão.

À direita das sementes e das frutas desidratadas estão entre parênteses as siglas que representam os processos a que elas devem ser submetidas antes do uso:

(G) = germinadas

(H) = hidratadas

(S) = secas após lavagem

Há também algumas siglas à direita dos números que designam as quantidades a serem utilizadas:

ml = mililitros

g = gramas

kg = quilogramas

O peso mencionado das sementes é o peso seco. Considerar que algumas sementes dobram de peso após a germinação.

O bom senso deve prevalecer sempre. A maioria dessas receitas foi desenvolvida intuitivamente, o que significa que não se deve procurar fazê-las à risca, mas seguindo um padrão intuitivo próprio. Bom apetite e ...saúde!

6 Leites da Terra

Capítulo 17 do livro original

O leite da terra é o eixo central da culinária viva, com características sinérgicas, probióticas, nutracêuticas, fitoterápicas e nutricionais. Um copo de leite da terra de 300 ml supre necessidades calóricas e protéicas por períodos de até três horas. Dependendo das sementes, até gorduras são oferecidas. Deve ser bebido em jejum, de forma diária. Na necessidade, por motivo de doença, pode ser o alimento único, podendo ser bebido até dez vezes ao dia, ou utilizado como dieta enteral.

É composto por 100% de água estruturada. Esse néctar não recebe sequer uma gota de água na forma mineral em seu preparo. Todo o seu conteúdo hídrico vem da estrutura dos ingredientes utilizados. Trata-se de pura água biológica e coloidal. É a água da vida.

O uso de verduras orgânicas e autênticas garante a oferta variada de diversos pré-bióticos e de probióticos em forma diária, sendo assim o probiótico natural de escolha. Devem ser usadas as verduras orgânicas disponíveis, sejam elas hortaliças ou selvagens. As ofertas de fibras vegetais microscópicas, biomoduladores, oligoelementos, vitaminas, minerais e cofatores são em grande fartura, levando à manutenção de um “estoque cheio” desses nutracêuticos.

É rico em enzimas ativas e de agentes alcalinizantes. Tem flagrantes efeitos gastrointestinais, pelo reparo contínuo das mucosas e redução da acidez gástrica. Por ser veículo de fibras microscópicas vegetais cruas e vivas, torna-se um excelente regulador do ritmo intestinal. As bactérias probióticas atuam também nessa direção ao promover a acidificação seletiva e salutar do intestino distal (íleo e cólon). Esse simples efeito é capaz de inibir bactérias cujos produtos são cancerígenos.

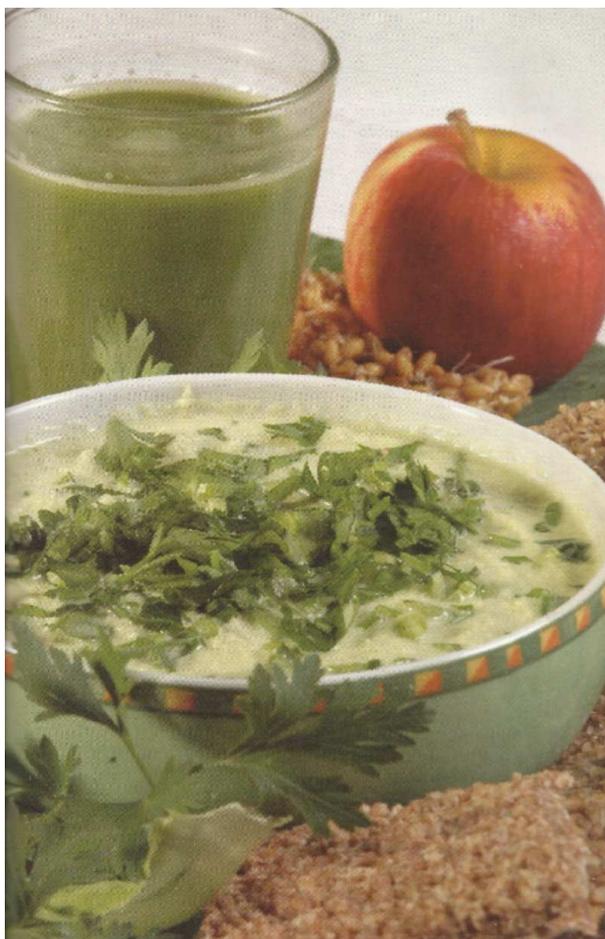


Figura 16: Café da manhã biogênico: leite da terra doce, pão essênio e homus

É a bebida de escolha para iniciar-se na prática da alimentação viva. Se preparada adequadamente é, e deve ser, uma bebida deliciosa. O gosto é equilibrado, nem doce nem amargo, vivo sempre, frutado ou encorpado, a critério do preparador. A fruta-base do leite da terra é a maçã. Os que necessitam manter níveis glicêmicos baixos devem preparar o suco com base no pepino, dispensando também

a cenoura e a abóbora. Deve-se medir a glicemia se possível, para avaliar o impacto glicêmico, e reduzir gradualmente as hortaliças glicemiantes.

Maçã, abóbora e cenoura conferem sabor doce, sendo importantes na iniciação alimentar de crianças (e adultos), ou quando adicionamos ervas medicinais cruas. Algumas dessas plantas são extremamente amargas e devem ser adicionadas vagarosamente, para acostumar o paladar. Aqui se iniciam as receitas vivas, que não seguem uma fórmula exata, mas uma filosofia de vida.

6.1 Suco verde

Origem: Oficina da Semente

Processos: germinação, hidratação, liquidificação com biossocador, graduação de densidades e coagem

Rendimento: cerca de 300 ml

Ingredientes:

Horti: 1 pepino e/ou 1 abobrinha e/ou 1 chuchu, 1 beterraba pequena e/ou 1 inhame e/ou 1 pedaço de abóbora, 1 cenoura

Fruti: 1 maçã tipo fuji

Folhas: três tipos ou mais de: couve, chicória, agrião, alface, repolho, acelga, etc.

Sementes germinadas e castanhas hidratadas: um ou mais tipos de: trigo, girassol, aveia, gergelim, linhaça; e nozes, amêndoas, castanhas-do-pará

Temperos: hortelã, gengibre

Preparo

Germinação de sementes: Deixar as sementes de molho durante 8 horas (à noite). No dia seguinte, escorrer a água e deixar as sementes em uma peneira ou escorredor, regando de 6 em 6 horas. No dia seguinte, as sementes já terão um “narizinho” apontando, indicando a germinação.

Hidratação das castanhas e da linhaça: Deixar as castanhas e as sementes de linhaça de molho, durante a noite, em água. No dia seguinte, utilizar no suco.

No copo do liquidificador, colocar o pepino picado (e/ou abobrinha, e/ou chuchu) junto à hélice do aparelho. Em seguida colocar a maçã, o inhame picado (e/ou beterraba, e/ou abóbora). Ligar o liquidificador na primeira velocidade e socar com o auxílio da cenoura. O giro da hélice e a socagem formarão uma papa, que gira no sentido da hélice do liquidificador. A seguir, acrescentar as folhas, os temperos, e as sementes e/ou castanhas, batendo em velocidades maiores. Coar em coador de pano, preferencialmente de *voil*. Depois de coar, acrescentar um fio de qualquer azeite extra virgem (linhaça, gergelim, castanha-do-pará) ao suco, para absorção das vitaminas lipossolúveis. Beber em seguida.

6.2 Leite da terra doce

Origem: Biochip

Processos: germinação, hidratação, liquidificação com biossocador, graduação de densidades e coagem

Ingredientes:

Horti: (300 g para duas pessoas): 1 cenoura, 1 pepino e/ou 1 inhame e/ou 1 pedaço de abóbora, 1 pedaço de batata yakon e/ou 1 pedaço de cacto e/ou 1 pedaço de palma

Fruti: 4 maçãs tipo fuji

Folhas: chicória, alface, couve, almeirão, salsa, manjericão, bortalha, poejo, de morango

Flores: capuchinhas, de abóbora, de batata, de quiabo, de almeirão, de cidreira, de limoeiro, de laranjeira e/ou de jambo

Sementes germinadas e castanhas hidratadas: trigo, trigos primitivos (centeio, cevada), girasol, abóbora, amendoim, alpiste, gergelim, linhaça

Temperos: hortelã, erva-cidreira, erva-doce, capim limão, folhas de limoeiro e folhas de laranjeira

Preparo

Bater no liquidificador as maçãs e os hortis fornecedores de água (pepino, inhame, abóbora) com algumas hortaliças. Coar. Devolver o coado ao copo do liquidificador e bater o restante com sementes, folhas e flores. Coar, orar, oferecer e beber, diariamente, pelo resto da vida.

6.3 Leite da terra neutro

Após a ingestão de um copo do leite da terra, avaliar o nível da glicose em 50 minutos. Se necessário, retirar o inhame. Não se deve comer pães ou açúcar logo após o leite da terra. Esse néctar deve ser utilizado de forma tal que supra as necessidades calóricas sem elevar a glicose sanguínea.

Origem: Oficina da Semente

Processos: germinação, liquidificação com biossocador, graduação de densidades e coagem

Ingredientes:

Horti: (300 g para duas pessoas): 1 pepino, 1 inhame e/ou 1 pedaço de cacto e/ou 1 pedaço de palma

Fruti: nenhuma

Folhas: chicória, alface, salsa, manjericão, bortalha, poejo, de morango

Flores: capuchinhas, de abóbora, de batata, de quiabo, de almeirão, de cidreira, de limoeiro, de laranjeira!

Sementes germinadas e castanhas hidratadas: trigo, trigos primitivos (centeio, cevada), girasol, abóbora, amendoim, alpiste, gergelim, linhaça

Temperos: hortelã, erva-cidreira, erva-doce, capim limão, folhas de limoeiro e folhas de laranjeira

Preparo

Bater em liquidificador os fornecedores de água (pepino, inhame, etc.) com algumas hortaliças. Coar. Devolver o coado ao copo do liquidificador e bater o restante com sementes e o resto das hortaliças. Coar, orar, oferecer e beber, diariamente, pelo resto da vida.

6.4 Leite da terra selvagem

Origem: Projeto Terrapia

Processos: germinação, liquidificação com biossocador, graduação de densidades e coagem

Ingredientes:

Horti: (300 g para duas pessoas): 6 pedaços de maxixe e/ou 1 pedaço de batata doce, 1 pedaço de cará, 1 pedaço de abóbora, 1 pedaço de mandacaru

Fruti: 2 maçãs tipo fuji

Folhas: girassol, beldroega, tiririca, trapoeraba, caruru, ora-pro-nobis, capim¹

Flores: capuchinhas, abóbora, batata, quiabo, almeirão, cidreira, limoeiros, laranjeiras

Sementes germinadas e/ou hidratadas: trigo, trigos primitivos (centeio, cevada), girassol, abóbora, amendoim, alpiste, gergelim, linhaça

Preparo

Bater em liquidificador as maçãs e os fornecedores de água com algumas hortaliças. Coar. Devolver o coado ao copo do liquidificador e bater o restante com sementes e o resto das hortaliças. Coar, orar, oferecer e beber, diariamente, pelo resto da vida. Ensinar os vizinhos. Fazer uma horta coletiva.

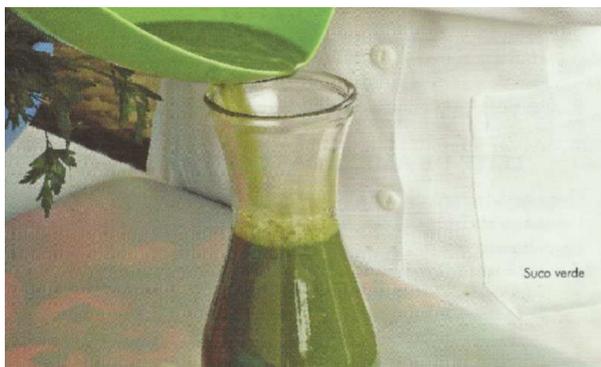


Figura 17: Suco verde

6.5 Leite de gergelim

Origem: Oficina da Semente

Processos: abertura de coco, hidratação, liquidificação e coagem

Ingredientes:

Fruti: água de 1 coco verde, polpa de 1 coco verde, 50 g a 100 g de uvas passas brancas

Sementes: 125 g de gergelim

¹Informar-se sobre as ervas comestíveis de sua região. As ervas selvagens, se obtidas ao redor de casa, devem estar cercadas por tela, para evitar a contaminação por cães e gatos. Lavar com água corrente.

Temperos: $\frac{1}{8}$ de fava de baunilha (H)

Preparo

Hidratar as uvas passas, a fava de baunilha e o gergelim em água de coco por três horas. Bater tudo no liquidificador e coar. Resfriar por alguns minutos antes de servir.

6.6 Leite de castanha-do-pará

Origem: Oficina da Semente

Processos: abertura de coco, hidratação, liquidificação e coagem

Ingredientes:

Fruti: água de 1 coco verde, polpa de 1 coco verde, 50 g a 100 g de uvas passas brancas (H)

Sementes e castanhas: 125 g de castanhas-do-pará

Temperos: $\frac{1}{8}$ de fava de baunilha e canela

Preparo

Hidratar as uvas passas, a fava de baunilha e as castanhas-do-pará em água de coco por três horas. Bater tudo no liquidificador e coar. Resfriar por alguns minutos antes de servir.

6.7 Leite de amêndoas com morango

Origem: adaptado de **Tree of Life**

Processos: abertura de coco, hidratação, liquidificação e coagem

Ingredientes:

Fruti: água de 1 coco verde, 125 g a 250 g de morangos orgânicos

Sementes e castanhas: 125 g de amêndoas (H)

Temperos: $\frac{1}{8}$ de fava de baunilha (H)

Preparo

Hidratar as amêndoas e a fava de baunilha em água de coco por três horas. Bater tudo no liquidificador e coar. Resfriar por alguns minutos antes de servir.

6.8 Leite de nozes

Origem: Tree of Life

Processos: abertura de coco, hidratação, liquidificação e coagem

Ingredientes:

Fruti: água de 1 coco verde, polpa de 1 coco verde

Sementes e castanhas: 125 g a 200 g de nozes (H)

Temperos: $\frac{1}{8}$ de fava de baunilha (H)

Preparo

Hidratar as nozes e a fava de baunilha em água de coco por três horas. Bater tudo no liquidificador e coar. Resfriar por alguns minutos antes de servir.

6.9 Milk shake

Origem: adaptado de **Victoria Boutenko**

Processos: hidratação, liquidificação e coagem

Ingredientes:

Fruti: 1 banana congelada sem casca, 1 damasco seco picotado (H), sumo de $\frac{1}{2}$ laranja pêra

Sementes e castanhas: castanhas-do-pará (H), leite de amêndoas c/ morango da receita anterior

Temperos: sal

Preparo

Bater tudo no liquidificador, com uma pitada de sal, até ficar consistente. Servir na hora.

6.10 Kefir

Origem: Tree of Life

Preparo

Preparar as receitas de leite de gergelim, amêndoas ou castanha-do-pará com água de coco morna e sem temperos. Seguir as instruções que acompanham as pérolas do *kefir* que obtiver no mercado. Novos fermentados podem ser feitos a partir de $\frac{1}{2}$ ou $\frac{1}{4}$ de copo do *kefir* anterior. Alguns temperos como baunilha ou hortelã podem ser adicionados ao *kefir* pronto, ou pode-se adoçá-lo com estévia. Para preservar a integridade da cultura, recomenda-se a liquidificação por apenas 30 segundos.



Figura 18: Trigo germinado para kefir

7 Néctares e sucos

Capítulo 18 do livro original

7.1 Maçã com morango

Origem: Oficina da Semente

Processos: liquidificação com biossocador e coagem

Ingredientes:

Horti: 1 cenoura, 1 maço de folhas de morango

Fruti: 4 maçãs, $\frac{1}{2}$ limão galego

Preparo

Picotar as maçãs (não descascar) e bater no liquidificador com as folhas de morango e o limão usando o socador de cenoura. Coar e servir frio.

7.2 Maçã combinada

Origem: Oficina da Semente

Processos: liquidificação com biossocador e coagem

Ingredientes:

Horti: $\frac{1}{2}$ maço de chicória ou aipo ou salsa, gengibre a gosto, 1 cenoura

Fruti: 4 maçãs, $\frac{1}{2}$ limão galego

Preparo

Picotar as maçãs (não descascar) e bater no liquidificador com as folhas, o gengibre e o limão usando o socador de cenoura. Coar e servir frio.

7.3 Néctar rosa

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, liquidificação

Ingredientes:

Horti: $\frac{1}{2}$ maço de repolho roxo

Fruti: 4 maracujás, 50 g de uvas passas (H), água de 1 coco, polpa de 1 coco, $\frac{1}{2}$ limão galego

Preparo

Bater o repolho com a água de coco, a polpa de coco, as uvas passas e a polpa de 2 maracujás no liquidificador. Adicionar o restante da polpa de maracujá e servir frio.

7.4 Tangerine dream

Origem: Oficina da Semente

Processos: liquidificação e coagem

Ingredientes:

Fruti: água de 1 coco, polpa de 1 coco, 6 tangerinas tipo morgote

Temperos: 1 pedaço de gengibre

Preparo

Extrair o sumo das tangerinas. Bater os outros ingredientes no liquidificador. Misturar e servir frio.

7.5 Uva com amendoim

Origem: adaptado de Ludwig Wagner

Processos: liquidificação e coagem

Ingredientes:

Fruti: 1 kg de uvas roxas

Sementes e castanhas: 250 g de amendoim

Preparo

Prensar as uvas em coador de tela grossa, retirar as sementes em excesso e bater no liquidificador com o amendoim. Servir sem coar. Outra forma de preparo é bater as uvas no liquidificador usando a função pulsar. Coar em peneira e bater no liquidificador com amendoim.

7.6 Caqui com cardamomo

Origem: Oficina da Semente

Processos: liquidificação e coagem

Ingredientes:

Fruti: água de 1 coco, polpa de 1 coco, 6 caquis, 1 limão galego

Temperos: cardamomo em pó

Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar em tela grossa e servir frio.

7.7 Mangajá

Origem: Oficina da Semente

Processos: liquidificação

Ingredientes:

Fruti: água de 1 coco, polpa de 1 coco, 4 mangas, 1 maracujá

Preparo

Tirar os caroços das mangas e bater no liquidificador com a água e a polpa de coco e metade da polpa do maracujá. Adicionar a outra metade da polpa do maracujá, sem bater. Servir frio.

7.8 Mangapitanga

Origem: Oficina da Semente

Processos: liquidificação

Ingredientes:

Fruti: água de 1 coco, polpa de 1 coco, 4 mangas, 21 pitangas

Preparo

Tirar os caroços das pitangas e bater com os outros ingredientes no liquidificador. Servir frio.

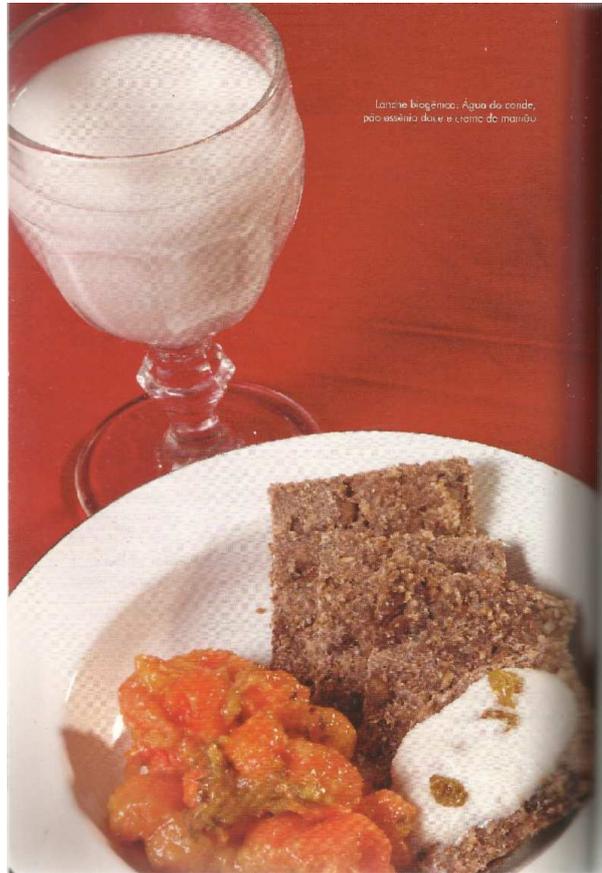


Figura 19: Água do conde, pão essênio, creme de mamão

7.9 Água do conde

Origem: Oficina da Semente

Processos: liquidificação e coagem

Ingredientes:

Fruti: água de 1 coco, polpa de 1 coco, 1 fruta-do-conde, $\frac{1}{2}$ limão galego

Temperos: baunilha em fava

Preparo

Passar a fruta-do-conde inteira em coador de tela grossa. Bater o extrato no liquidificador com os outros ingredientes e servir frio.

7.10 Caipirinha C

Origem: Regina Picinin, Oficina da Semente

Processos: liquidificação e coagem

Ingredientes:

Fruti: água de 3 cocos, polpa de 1 coco, 7 limões galegos

Temperos: 1 pedaço de gengibre, 1 colher de sopa de mel

Preparo

Congelar a água de coco. Bater metade com o gengibre, o sumo de metade dos limões e o mel. A outra metade dos limões deve ser fatiada e prensada com socador de madeira, sendo coberta pelo suco liquidificado. Servir com o gelo picado de água de coco.

8 Pratos amornados

Capítulo 19 do livro original

8.1 Caldeirada de frutos do mato

Origem: Oficina da Semente

Processos: germinação, picotagem, prensagem e amornamento

Ingredientes:

Horti: 1 maço de couve-flor, 1 maço de brócolis, 1 berinjela grande, $\frac{1}{2}$ repolho branco ou roxo, $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha, 1 mandioquinha (batata baroa), outros produtos da horta a gosto (são centenas de opções!)

Sementes: 100 g de trigo (G), 100 g de cevadinha (H), 100 g de gergelim branco (G)

Temperos: missô, cúrcuma, louro, pimenta dedo-de-moça, almeirão, chicória, salsa ou coentro, azeite extra virgem

Preparo

Picotar os brócolis, o repolho e a berinjela. Ralar a mandioquinha (batata baroa). Prensá-los com missô até brotar o néctar. Picotar os outros hortis colocando-os na panela de barro, em fogo baixíssimo, e prensando levemente com os temperos até atingir o amornamento.

Servir com azeite extra virgem. Deve fazer parte diária do almoço.

8.2 Moqueca de algas

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, abertura de coco, picotagem e amornamento

Ingredientes:

Horti: 2 folhas de algas *kombu* (H), 200 g de tomates cereja ou pequenos, $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha, $\frac{1}{2}$ maço de nirá

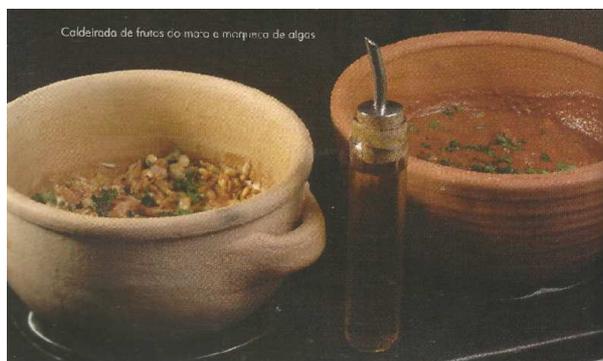


Figura 20: Caldeirada de “Frutos do Mato”

Fruti: 500 g de polpa de coco verde fatiada, água de 4 cocos, 1 limão

Temperos: pimenta-do-reino, limão, cúrcuma, sal marinho, pimenta dedo-de-moça, salsa ou coentro, azeite extra virgem

Preparo

Uma hora antes, temperar as fatias de polpa de coco verde com pimenta-do-reino e limão, e hidratar as algas na água de coco, separadamente. Cortar tomate em postas e picotar cebolinha. Amornar todos os ingredientes em panela de barro. Se quiser uma moqueca “quente”, adicionar duas a três pimentas dedo-de-moça bem picadas. Adicionar cúrcuma até atingir a cor do dendê. Servir em panela de barro acompanhada de pirão (receita a seguir).

8.3 Pirão

Origem: Oficina da Semente

Processos: liquidificação, coagem e amornamento

Ingredientes:

Horti: 50 g de algas *hiziki*, 500 ml do líquido excedente da moqueca, 250 g a 500 g de mandioca fresca ou farinha de mandioca

Temperos: missô, azeite extra virgem, pimenta dedo-de-moça

Preparo

Um dia antes, pulverizar a mandioca no processador até formar um creme. Torcer a massa em pano de cozinha exclusivo ou coador de densidade média. Espalhar e secar a farinha molhada em peneira protegida sob o sol. Após a preparação da moqueca, misturar com o líquido excedente, adicionando missô e as algas *hiziki*. Servir em panela de barro, acompanhando a moqueca, adicionando azeite a gosto e a pimenta, se quiser.

Observação: Pode-se trabalhar também com farinha de mandioca crua (não torrada!), desidratada. Usar conforme a receita. A sobra do néctar da mandioca pode ser utilizada no leite da terra.

8.4 Vatapá vivo

Origem: Amar Prabha

Processos: hidratação, germinação, processamento, liquidificação

Ingredientes:

Horti: 1 cebola roxa, 1 maço de cebolinha, 1 maço de coentro ou salsa, 1 pimentão vermelho

Sementes e castanhas: 250 g de amendoim (G), 500 g de aveia (H), 200 g de castanha-do-pará (H)

Temperos: missô, pimenta dedo-de-moça, curry, shoyu, azeite extra virgem

Preparo

Bater a cebola com $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha e aveia no liquidificador. Bater a castanha-do-pará e o amendoim no processador. Misturar em panela de barro a massa de aveia com o restante da cebolinha, adicionando missô e curry (1 colher de sopa). Amornar, adicionando a cebolinha, o coentro ou salsa, a pimenta dedo-de-moça, o pimentão cortado em cubos pequenos, e o shoyu. No calor da panela, adicionar o amendoim e a castanha-do-pará processados e o azeite. Servir com a tapioca (receita a seguir).

8.5 Tapioca com algas

Origem: Oficina da Semente

Processos: abertura de coco, hidratação e picotagem

Ingredientes:

Horti: 50 g de algas *hiziki*, 250 g de tapioca

Fruti: 500 ml de água de coco, 1 coco seco

Temperos: azeite extra virgem e sal marinho

Preparo

Hidratar a tapioca com sal e as algas sem sal em água de coco. Misturar à tapioca hidratada o azeite extra virgem e o coco ralado. Preparar bolinhas, cobrindo-as com pedaços de alga hidratada, ou dispor em uma tigela, coberta pelos pedaços de alga hidratada.

8.6 Paella valenciana

Origem: Oficina da Semente

Processos: germinação, hidratação, picotagem, prensagem e amornamento

Ingredientes:

Horti: 50 g de algas *hiziki*, 100 g de algas *kombu*, 4 folhas de algas *nori*, 1 pimentão vermelho, 1 pimentão amarelo, 1 maço de nirá, 1 maço de cebolinha

Sementes e castanhas: 250 g de sete cereais (H), 150 g de gergelim (G), 100 g de castanha-do-pará (H), 100 g de nozes (H)

Temperos: cúrcuma, pimenta dedo-de-moça, azeite de oliva, açafraão, sal marinho, missô

Preparo

Os sete cereais devem ser hidratados por uma noite ou pelo período de, pelo menos, oito horas. Picotar as castanhas-do-pará hidratadas e amornar em panela de barro ou ferro, junto ao gergelim, até quando a mão possa suportar. Adicionar nirá e cebolinha picotadas e logo após os sete cereais, as sementes germinadas, os pimentões prensados com missô, algas hidratadas em pedaços (exceto a *nori*, que deve ser adicionada seca) e temperos. Regar com azeite de oliva extra virgem e servir.

8.7 Batata baroa (ou mandioquinha)

Origem: Biochip

Processos: ralação, desamidação, germinação, picotagem e amornamento

Ingredientes:

Horti: 500 g a 750 g de batata baroa ou mandioquinha, 1 pé de chicória, 7 folhas de almeirão, 1 pimenta dedo-de-moça, 1 pimentão verde, 1 maço de cebolinha, $\frac{1}{2}$ maço de salsa

Sementes: 250 g de trigo (G), 50 g de feno grego (G)

Temperos: missô, curry (se não houver feno grego) ou orégano ou cominho; azeite extra virgem

Preparo

Aquecer em panela de barro a cebolinha, as sementes, o pimentão verde e a pimenta dedo-de-moça, junto ao missô, mexendo até quando a mão possa suportar, incluir almeirão e chicória, prensando e amornando. Após a redução das verduras, adicionar a batata baroa ou mandioquinha ralada e desamidada. Servir à mesa com salsa picada e azeite extra virgem.

8.8 Abóbora amiga

Origem: Oficina da Semente

Processos: germinação, ralação, amornamento

Ingredientes:

Horti: 1 kg de abóbora, $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha, $\frac{1}{2}$ maço de nirá, 1 pimentão verde, 1 pimenta dedo-de-moça, 7 folhas de almeirão, 4 folhas de algas *nori*, $\frac{1}{2}$ maço de salsa ou coentro

Sementes e castanhas: 50 g de feno grego (G), 250 g de castanhas-do-pará (H)

Temperos: missô, azeite extra virgem

Preparo

Ralar a metade da abóbora em fatias médias e outra metade em fatias finas. Picotar as castanhas-do-pará hidratadas e amornar em panela de barro até quando a mão possa suportar. Adicionar a cebolinha, o nirá, o almeirão, o pimentão verde, pimenta dedo-de-moça picotados e as sementes, junto ao missô, incluir a abóbora ralada média, prensando-a junto ao refogado e por fim a abóbora fina, acariciando a mistura enquanto se adiciona recortes de algas *nori*. Após atingir o ponto, servir coberto por salsa ou coentro picados e regado por azeite extra virgem.

8.9 Farofa de couve

Origem: Oficina da Semente

Processos: picotagem, prensagem, amornamento

Ingredientes:

Horti: 14 folhas de couve, 7 folhas de chicória, 7 folhas de almeirão, $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha, $\frac{1}{2}$ maço de nirá, 250 g de farinha de mandioca crua

Sementes e castanhas: 125 g de castanhas-do-pará

Temperos: shoyu, azeite extra virgem

Preparo

Aquecer em panela de barro a cebolinha, o nirá e o almeirão e a castanha-do-pará até quando a mão possa suportar. Adicionar chicória a couve cortados à mineira, prensando-as enquanto adiciona-se shoyu até extrair o néctar das ervas. Adicionar a farinha de mandioca até atingir uma liga com a parte verde. O ponto ideal é quando a farinha fica um pouco verde. Se ficar branco demais, é sinal de que já passou a quantidade de amido recomendável. Servir no ponto, regado com azeite extra virgem.

8.10 Farofa de jiló

Origem: Oficina da Semente

Processos: ralação, prensagem, amornamento

Ingredientes:

Horti: 10 jilós verdes, $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha, $\frac{1}{2}$ maço de nirá, 250 g a 500 g de farinha de mandioca crua

Sementes e castanhas: 125 g de castanha-do-pará

Temperos: shoyu, azeite extra virgem

Preparo

Aquecer em panela de barro a cebolinha e o nirá mexendo até quando a mão possa suportar. Adicionar jiló ralado médio, prensando enquanto adiciona-se shoyu até extrair o néctar. Adicionar a farinha de mandioca até atingir uma liga com a parte verde. O ponto ideal é quando a farinha fica um pouco verde. Se ficar branco demais, é sinal de que já passou a quantidade de amido recomendável. Servir no ponto, regado com azeite extra virgem.

8.11 Macarrão de abobrinha ao sugo

Origem: adaptado de **Biochip**

Processos: prensagem, hidratação, liquidificação e amornamento

Ingredientes:

Horti: 1 kg de abobrinhas “zucchini”, 1 pimentão verde, 1 pimenta dedo-de-moça, 250 g de tomates secos, $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha, $\frac{1}{4}$ maço de nirá, $\frac{1}{4}$ maço de salsa ou coentro

Fruti: água de 1 coco

Sementes e castanhas: 125 g de aveia (H), 100 g de castanha-do-pará (H)

Temperos: sal marinho, missô, azeite extra virgem

Preparo

Deixar o tomate seco hidratar em água de coco por 2 horas. Após a hidratação, bater os tomates e a água de coco com a aveia hidratada, o pimentão, a pimenta dedo-de-moça, o nirá e o sal marinho. Fatiar as abobrinhas em feixes finos como um lápis. Prensá-las com missô até que brote o néctar. Picotar a cebolinha e amornar com a abobrinha prensada. Adicionar ao molho ao sugo já batido. Após chegar ao ponto de aquecimento, cobrir com castanhas-do-pará raladas, salsinha picada e regar com azeite extra virgem.

8.12 Nhoque de berinjela

Origem: adaptado de **Biochip**

Processos: prensagem, hidratação, liquidificação e amornamento

Ingredientes:

Horti: 1 kg de berinjelas, 1 pimentão verde, 1 pimenta dedo-de-moça, 250 g de tomates secos, $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha, $\frac{1}{4}$ maço de nirá, $\frac{1}{4}$ maço de salsa ou coentro

Fruti: água de 1 coco

Sementes e castanhas: 125 g de aveia (H), 100 g de castanhas-do-pará (H)

Temperos: sal marinho, missô, azeite extra virgem

Preparo

Deixar o tomate seco hidratar em água de coco por 2 horas. Após a hidratação, bater os tomates e a água de coco com a aveia hidratada, o pimentão, a pimenta dedo-de-moça, o nirá e o sal marinho. Fazer bolinhas de berinjela com boleador. Prensá-las com missô até que brote o néctar. Picotar a cebolinha e amornar com a berinjela prensada. Adicionar ao molho ao sugo já batido. Após chegar ao ponto de aquecimento, cobrir com castanhas-do-pará raladas, salsinha picada e regar com azeite extra virgem.

8.13 Hambúrguer chapati

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, processamento

Ingredientes:

Horti: $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha, $\frac{1}{2}$ maço de nirá

Sementes e castanhas: 250 g de trigo (G), 125 g de nozes ou castanha-do-pará (H), 125 g de lentilhas rosa (G)

Temperos: pimenta-do-reino, azeite extra virgem

Preparo

Processar o trigo e as castanhas com bem pouco sal, adicionando os temperos, a pimenta-do-reino e o azeite extra virgem. Misturar tudo em uma tigela de vidro com o triguilho e as lentilhas. Deixar descansar por uma hora. Preparar os hambúrgueres e amorná-los em panela de barro com molho shoyu. Servir com pão essênio, ketchup e mostarda (ver receitas adiante) e salada.

8.14 Almôndegas

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, processamento

Ingredientes:

Horti: $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha, $\frac{1}{2}$ maço de nirá

Sementes e castanhas: 250 g de trigo (G), 125 g de nozes ou castanha-do-pará (H), 125 g de lentilhas rosas (G)

Temperos: pimenta-do-reino, azeite extra virgem

Preparo

Processar o trigo e as castanhas com bem pouco sal, adicionando os temperos, a pimenta-do-reino e o azeite extra virgem. Misturar com as lentilhas em uma tigela de vidro. Deixar descansar por uma hora. Preparar as almôndegas e amorná-las em panela de barro com molho ao sugo.

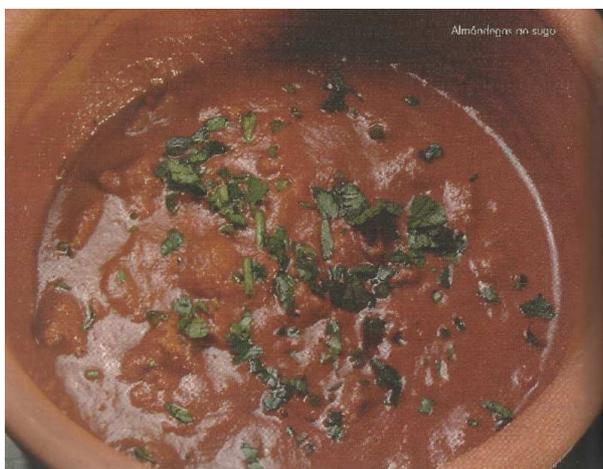


Figura 21: Almôndegas ao sugo

8.15 Sukiyaki

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, amornamento

Ingredientes:

Horti: 1 folha de alga kombu, 1 maço de acelga, 1 maço de agrião, $\frac{1}{4}$ maço de couve chinesa, $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha, $\frac{1}{4}$ maço de nirá

Fruti: 250 g de uvas passas (H)

Sementes e castanhas: 250 g de castanha-do-pará (H)

Temperos: shoyu, gengibre

Preparo

Cortar as algas *kombu* em tiras muito finas, como espaguete. Amornar a castanha-do-pará com a cebolinha, as uvas passas hidratadas, o nirá e o missô. Picotar as verduras com as mãos e adicioná-las ao preparado junto algas *kombu* reidratadas, gengibre ralado. Ajustar o sal com o shoyu. Servir no ponto.



Figura 22: Preparando os “Frutos do Mato”

9 Pastas e Patês

Capítulo 20 do livro original

9.1 Pasta de grão de bico (homus)

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, liquidificação, garimpagem com colher de pau, graduação de densidades

Ingredientes:

Horti: pelo menos três destas: $\frac{1}{2}$ maço de hortelã, $\frac{1}{2}$ maço de salsa, $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha, $\frac{1}{2}$ maço de manjericão, $\frac{1}{4}$ maço de nirã, 2 inhames

Fruti: 1 copo de água de coco, polpa de 2 cocos, 1 limão

Sementes: 250 g de grão de bico (G)

Temperos: sal marinho, azeite extra virgem, pimenta dedo-de-moça

Preparo

Despejar no copo do liquidificador na seguinte ordem: o sumo do limão, as ervas, o inhame e a polpa do coco. Bater até formar uma polpa homogênea. Adicionar os grãos de bico germinados e o azeite, garimpando com a colher. Se a massa tornar-se densa adicionar água de coco aos poucos. Cuidado para não perder o ponto. Servir com palitos de cenoura, chips de abobrinha ou pão essênio salgado. Se quiser “quente”, adicione a pimenta dedo-de-moça finamente picada.

9.2 Ricota de amendoim

Origem: Oficina da Semente

Processos: germinação, liquidificação, graduação de densidades, garimpagem com colher de pau

Ingredientes:

Horti: 2 inhames, $\frac{1}{2}$ maço de nirá (ou) 1 dente de alho, $\frac{1}{2}$ maço de cebolinhas

Fruti: polpa de 1 coco, 1 copo de água de coco, 1 limão

Sementes e castanhas: 250 g de amendoim

Temperos: shoyu, azeite extra virgem, pimenta dedo-de-moça

Preparo

Colocar no copo do liquidificador o sumo de limão, o shoyu, o azeite, a polpa de coco e o inhame. Com a massa girando, adicionar o amendoim e a água de coco, garimpando até formar massa homogênea. Em uma tigela, misturar o nirá e a cebolinha picados, a gosto. Servir fresco.

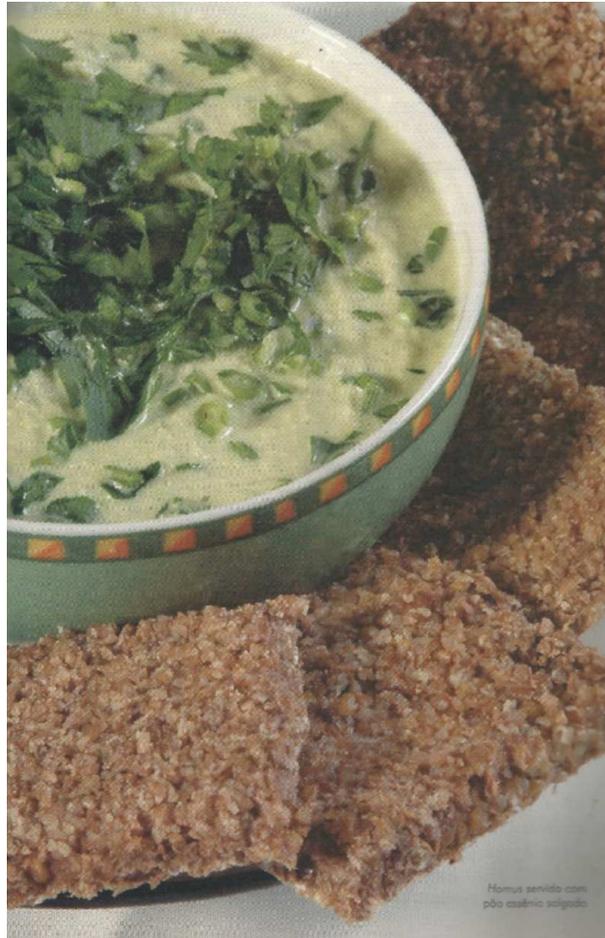


Figura 23: Homus e pão essênio

9.3 Pasta com sabor de mar

Origem: Oficina da Semente

Preparo

Se quiser uma pasta com sabor de mar, basta adicionar à pasta de ricota de amendoim algumas algas *hiziki*.

9.4 Pasta de amendoim doce

Origem: Oficina da Semente

Processos: germinação, liquidificação, graduação de densidades, garimpagem com colher de pau

Ingredientes:

Fruti: polpa de 1 coco, água de 1 coco, 100 g de uvas passas (H), $\frac{1}{2}$ limão

Sementes e castanhas: 250 g de amendoim

Temperos: sal marinho

Preparo

Colocar no copo do liquidificador o sumo de limão, a água de coco, a polpa de coco e o sal marinho. Com a massa girando, adicionar o amendoim e a água de coco, garimpando com colher de pau até formar massa homogênea. Em uma tigela, misturar com as uvas passas hidratadas, a gosto. Servir fresco.

9.5 Patê de nozes com damasco

Origem: Nino, Oficina da Semente

Processos: hidratação, liquidificação, graduação de densidades, garimpagem com colher de pau

Ingredientes:

Horti: 250 g de cará, $\frac{1}{8}$ maço de cebolinhas, $\frac{1}{8}$ maço de salsa

Fruti: 250 g de damascos secos (H), polpa de 1 coco, água de 1 coco, 1 limão galego

Sementes e castanhas: 250 g de nozes

Temperos: sal marinho

Preparo

Colocar no copo do liquidificador o sumo de limão, a água de coco, a polpa de coco, metade do damasco hidratado, o cará descascado, o sal marinho e as ervas. Com a massa girando, adicionar as nozes e água de coco, garimpando com colher de pau até formar uma massa homogênea. O creme deve ser preparado com damasco, sal, polpa de coco e água de coco, até adquirir consistência espessa. Montar o patê com a massa de nozes envolvendo o creme de damasco ou usando-o como cobertura.

9.6 Patê “gosto da Índia”

Origem: Tree of Life

Processos: hidratação, graduação de densidades, garimpagem com colher de pau

Ingredientes:

Horti: 1 pimentão vermelho, $\frac{1}{4}$ maço de cebolinha, $\frac{1}{4}$ maço de salsa

Fruti: 1 limão galego

Sementes e castanhas: 200 g de sementes de girassol descascadas (H), 200 g de castanha-do-pará (H), 50 g de feno grego (G)

Temperos: sal marinho, cominho e curry (se não houver feno grego); opcionalmente 1 dente de alho

Preparo

Processar as sementes de girassol, castanhas e feno grego. Adicionar os outros ingredientes picotados em uma tigela separada.

10 Saladas e Sushis

Capítulo 21 do livro original

10.1 Tabule

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, ralação, picotagem

Ingredientes:

Horti: 1 maço de chicória, 1 maço de alface, 250 g de pepino ou maxixe, 250 g de tomate cereja, $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha, 1 maço de hortelã, $\frac{1}{2}$ maço de salsa, brotos de girassol retirados no último minuto

Sementes e castanhas: 250 g de trigoilho grosso (H), 125 g de nozes ou castanha-do-pará (H), 125 g de lentilhas rosa (G)

Temperos: shoyu, gengibre, azeite extra virgem

Preparo

Picotar os ingredientes, exceto a alface. Misturar tudo em uma tigela de vidro e temperar com um pouco gengibre, shoyu e azeite extra virgem. Decorar outra tigela com alface ao redor e depositar a mistura no meio. Cobrir com sementes de lentilha rosa germinadas e salsa.

10.2 Salada de lentilhas

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, picotagem

Ingredientes:

Horti: $\frac{1}{2}$ maço de hortelã, $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha, $\frac{1}{2}$ maço de salsa

Sementes: 250 g de lentilhas marrons (G)

Temperos: sal, azeite extra virgem, $\frac{1}{2}$ limão

Preparo

Colocar as lentilhas debulhadas em uma tigela média e adicionar as ervas picotadas, o limão e os temperos.

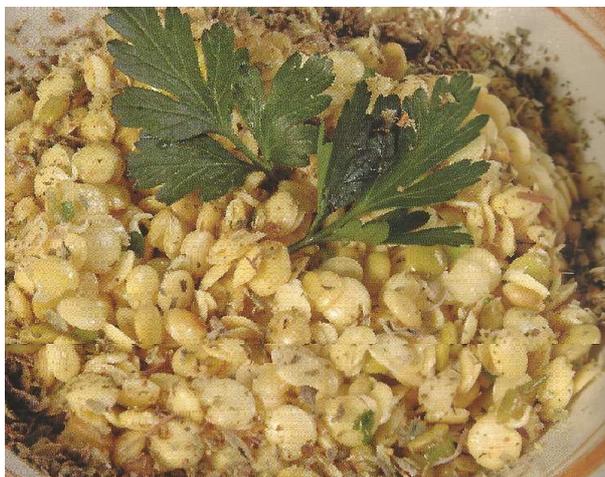


Figura 24: Salada de lentilha

10.3 Salada de batata yakon

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, ralação, picotagem

Ingredientes:

Horti: 4 batatas yakon, 200 g de brotos de feijão, folhas de alface

Sementes: 100 g de gergelim preto (H)

Temperos: 1 limão, shoyu, 1 pedaço de gengibre, azeite extra virgem

Preparo

Cortar a batata yakon em lâminas, dentro de $\frac{1}{2}$ litro de água com sumo de 1 limão. Não é necessário desamidar. Picotar os brotos de feijão. Misturar tudo em uma tigela de vidro e temperar com um pouco gengibre, limão, shoyu e azeite extra virgem. Decorar outra tigela com alface ao redor e depositar a mistura no centro.

10.4 Salada verde

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, ralação, picotagem com as mãos

Ingredientes:

Horti: 2 folhas de algas *nori*, 1 maço de rúcula, 1 maço de chicória, 1 maço de alface, $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha, 1 maço de hortelã, $\frac{1}{2}$ maço de salsa, 200 g de brotos de feijão e/ou de brotos de alfafa

Sementes e castanhas: 125 g de nozes (H) ou castanhas-do-pará (H)

Temperos: shoyu, gengibre, azeite extra virgem

Preparo

Picotar manualmente (ou ripar) os ingredientes. Misturar tudo em uma tigela de vidro e temperar com as ervas picadinhas e algas Nori recortadas com tesoura. Decorar outra tigela com alface ao redor e depositar a mistura no centro. Cobrir com nozes ou castanhas-do-pará raladas.

10.5 Caesar salad sem ave

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, liquidificação e picotagem

Ingredientes:

Horti: 2 maços de alface americana, $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha, $\frac{1}{4}$ maço de nirá, $\frac{1}{2}$ maço de salsa

Fruti: 1 abacate maduro grande, 1 limão galego

Sementes e castanhas: 250 g de castanhas-do-pará (H)

Temperos: sal marinho, azeite extra virgem

Preparo

Liquidificar o abacate, o azeite extra virgem, o sumo de $\frac{1}{2}$ limão e sal. Adicionar à mistura o nirá, a cebolinha e a salsa picotados. Misturar com a alface e as castanhas-do-pará fatiadas. Adicionar, se possível, cubinhos de pão dos essênios salgado.



Figura 25: Caesar Salad

10.6 Mil cores

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, ralação, picotagem com as mãos

Ingredientes:

Horti: 1 cenoura média, 1 beterraba média, 1 rabanete, 1 maço de rúcula, 1 maço de chicória, 1 maço de alface, $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha, 1 maço de hortelã, $\frac{1}{2}$ maço de salsa, 50 g de brotos de feijão, 50 g de brotos de alfafa

Sementes: 50 g de gergelim preto (G), 50 g de gergelim branco (G), 50 g de lentilhas amarelas (G), 50 g de lentilhas rosas (G)

Temperos: shoyu, gengibre, azeite extra virgem

Preparo

Picotar manualmente (ou ripar) os ingredientes. Misturar tudo em uma tigela de vidro e temperar com as ervas picadinhas. Cobrir com as sementes germinadas

10.7 Sete grãos

Origem: Oficina da Semente

Processos: germinação prensagem e picotagem

Ingredientes:

Horti: 500 g de cenouras, 7 folhas de almeirão, $\frac{1}{2}$ maço de chicória

Sementes e castanhas: escolher sete tipos: 250 g de trigo (G), 250 g de cevadinha (H), 250 g de amendoim (G), 250 g de lentilhas amarelas (G), 125 g de lentilhas rosas (G), 125 g de gergelim preto e branco (G), 125 g de castanhas-do-pará (H), 125 g de aveia (G)

Temperos: cúrcuma, curry, cominho, pimenta dedo-de-moça, almeirão, chicória, missô, azeite extra virgem

Preparo

Liquidificar grão de bico, amendoim e castanha-do-pará em liquidificador seco. Prensar almeirão e chicória com missô e misturar tudo em uma tigela grande de vidro ou bacia de ágata e servir em temperatura ambiente ou levemente frio, com azeite extra virgem.

10.8 Brócolis marinados

Origem: adaptado de **Tree of Life**

Processos: picotagem e prensagem

Ingredientes:

Horti: 2 maços de brócolis, $\frac{1}{2}$ maço de nirá

Fruti: 2 limões

Temperos: 50 ml de azeite extra virgem, missô, orégano

Preparo

Prensar bem as folhas e flores picotadas de brócolis com as mãos besuntadas de missô. Adicionar nirá bem picado, limão, azeite e misturar bem em tigela de vidro. Cobrir e deixar na geladeira até o dia seguinte. Utilizar os talos em farofa. Servir frio.

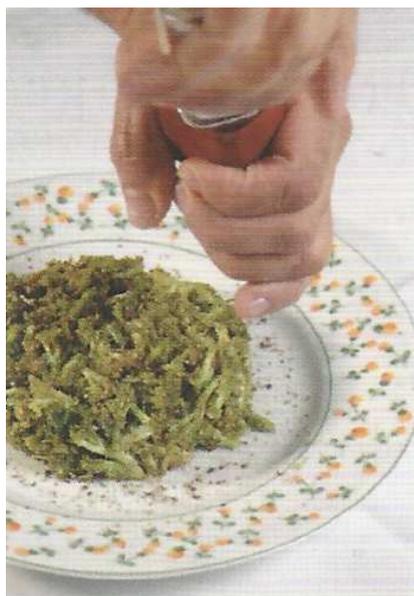


Figura 26: Preparando alimento



Figura 27: Brócolis Marinado

10.9 Cuscuz de couve-flor

Origem: Tree of Life

Processos: processamento e picotagem

Ingredientes:

Horti: 1 maço grande de couve-flor, 1 pimenta dedo-de-moça, $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha, $\frac{1}{4}$ maço de hortelã, $\frac{1}{2}$ maço de salsa, 250 g de tomates cereja

Fruti: 1 limão galego, 50 g de azeitonas pretas chilenas

Temperos: sal marinho, 50 ml de azeite extra virgem

Preparo

Fatiar a couve-flor e passar no processador com hélices em “S” até atingir a textura de uma farofa. Adicionar quantidades iguais de sumo de limão e azeite extra virgem, pimenta dedo-de-moça picotada e sal. Deixar por alguns minutos e adicionar os outros ingredientes bem picotados. Esse prato fica perfeito com crackers de linhaça e homus.

10.10 Guacamole

Origem: Tree of Life

Processos: liquidificação e picotagem

Ingredientes:

Horti: 200 g de tomates cereja, $\frac{1}{4}$ maço de coentro, 1 pimenta dedo-de-moça, $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha

Fruti: 2 abacates maduros, 1 limão

Temperos: cominho, sal marinho, azeite extra virgem

Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador, exceto os tomates, que devem ser adicionados em fatias.

10.11 Sushi

Origem: Oficina da Semente

Processos: enrolamento de sushi, processamento e picotagem

Ingredientes:

Horti: 10 folhas de alga *nori*, 1 folha de alga *kombu*, 1 pepino, $\frac{1}{4}$ maço de cebolinha, $\frac{1}{4}$ maço de nirá, $\frac{1}{4}$ maço de hortelã, 50 g de brotos de feijão, 50 g de brotos de alfafa

Fruti: 1 manga, 1 kiwi, 1 abacate

Sementes: 250 g de trigo (G) ou 250 g aveia (H), 50 g de gergelim preto (H), 50 g de gergelim branco (H)

Temperos: sal marinho, shoyu, raiz forte, gengibre

Preparo

Fatiar pepino, manga, kiwi, abacate e alga *kombu* hidratada. Processar as sementes e preparar a massa, que deve estar levemente salgada e “colando”. Descascar o gengibre a maneira oriental, deixar de molho em limão e gotas de mel. Dispor ao redor da mesa, junto a brotos e raiz forte. Usar técnica de enrolamento de sushi, com as massas de cereais, (folhas) de alga *nori* e telinha de bambu. Preparar os recheios de forma variada e a pedido dos presentes.



Figura 28: Sushi

10.12 Sushi de amendoim

Origem: Oficina da Semente

Processos: enrolamento de sushi, processamento e picotagem

Ingredientes:

Horti: 10 folhas de alga *nori*, 1 folha de alga *kombu* (H), 2 inhames, 1 pepino, $\frac{1}{4}$ maço de cebolinha, $\frac{1}{4}$ maço de nirá, $\frac{1}{4}$ maço de hortelã, 50 g de brotos de feijão, 50 g de brotos de alfafa

Fruti: 1 manga, 1 kiwi, 1 abacate

Sementes e castanhas: 250 g de amendoim (G), 125 g de gergelim preto (H), 125 g de gergelim branco

Temperos: sal marinho, shoyu, raiz forte e gengibre

Preparo

Fatiar pepino, manga, kiwi, abacate e a alga *kombu* hidratada. Preparar a pasta de amendoim, com inhame e shoyu, conforme receitas anteriores. Descascar o gengibre à maneira oriental, deixar de molho em limão e gotas de mel. Dispor ao redor da mesa, junto a brotos e raiz forte. Usar técnica de enrolamento de sushi, com a massa de amendoim e folhas de alga *nori* e telinha de bambu. Preparar os recheios de forma variada e a pedido dos presentes

11 Molhos

Capítulo 22 do livro original

11.1 Molho de escarola

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, picotagem, amornamento

Ingredientes:

Horti: 2 maços de escarola ou chicória, 50 g de alga *wakame*, $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha, $\frac{1}{2}$ maço de nirá

Fruti: 250 g de uvas passas

Temperos: missô, gengibre, azeite extra virgem

Preparo

Hidratar as uvas passas por três horas. Iniciar amornando as uvas passas, adicionar gengibre, cebolinha e nirá. Prensar a chicória com missô até brotar o néctar das ervas, quando deve-se adicionar as algas. Misturar sob amornamento com os outros ingredientes e servir

11.2 Molho ao sugo

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, picotagem, amornamento

Ingredientes:

Horti: 250 g de tomates secos (H), 250 g de tomates médios, 1 inhame médio, 1 pimentão verde, $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha, $\frac{1}{2}$ maço de nirá

Fruti: água de 1 coco, polpa de 1 coco

Sementes: 100 g de aveia (H)

Temperos: sal marinho, orégano, azeite extra virgem

Preparo

Hidratar os tomates secos em água de coco por três horas. Verter os tomates secos junto com a água de coco no copo do liquidificador. Bater com a polpa de coco, pimentão, inhame, aveia, azeite e sal. Temperar com tomates picados, cebolinha, nirá e orégano. Servir morno com almôndegas e berinjela ou abobrinhas prensadas.

11.3 Molho pesto

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, picotagem, amornamento

Ingredientes:

Horti: 2 maços de manjericão, 2 inhames médios

Fruti: polpa de 1 coco, água de 1 coco

Sementes e castanhas: 250 g de nozes

Temperos: sal marinho, azeite extra virgem

Preparo

Hidratar as nozes em água de coco. Picotar minuciosamente metade das nozes e verter o restante com a água de coco em liquidificador, com inhame e polpa de coco. Bater até adquirir consistência cremosa, adicionando o sal e o azeite. Adicionar as nozes picotadas. Servir morno com massas.

11.4 Molho de espinafre

Origem: Oficina da Semente

Processos: prensagem, amornamento

Ingredientes:

Horti: 2 maços de espinafre, 2 inhames médios, $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha. $\frac{1}{2}$ maço de nirá

Sementes e castanhas: 250 g de amendoim (G)

Temperos: sal marinho, manjericão seco, azeite extra virgem

Preparo

Desfolhar o espinafre. Separar os talos e bater no liquidificador com inhame e amendoim germinado. Iniciar amornando as uvas passas, adicionar gengibre, cebolinha e nirá. Prensar a chicória com missô até brotar o néctar das folhas, quando se deve adicionar as algas. Misturar sob amornamento com os outros ingredientes e servir.

11.5 Molho de agrião

Origem: Oficina da Semente

Processos: prensagem, amornamento

Ingredientes:

Fruti: 1 maço de agrião da água, $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha, $\frac{1}{2}$ maço de nirá

Temperos: sal marinho, manjericão seco, azeite extra virgem

Preparo

Deixar a cebolinha e o nirá amornar em panela de barro, deitar azeite extra virgem, folhas e talos pequenos de agrião e abafar.

11.6 Molho de mostarda

Origem: Fábio Virgolino, Oficina da Semente

Processos: germinação, liquidificação, graduação de densidades

Ingredientes:

Horti: 100 g de cúrcuma, 1 inhame médio, $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha

Fruti: 1 limão, 1 copo de água de coco

Sementes: 50 g de mostarda (G)

Temperos: sal marinho, orégano, azeite extra virgem

Preparo

Adicionar os ingredientes no liquidificador e bater até tomar a consistência desejada.

11.7 Ketchup

Origem: adaptado de **Tree of Life**

Processos: hidratação, liquidificação

Ingredientes:

Horti: 100 g de tomates secos (H), 100 g de tomates frescos

Fruti: 1 limão, 50 g de uvas passas, 1 copo de água de coco

Temperos: vinagre de maçã, pimenta-do-reino, gengibre fresco ralado e sal marinho.

Preparo

Adicionar os ingredientes no liquidificador e bater até tomar a consistência desejada.

11.8 Molho de salada da vó baby

Origem: **Vó Baby**

Processos: picotagem

Ingredientes:

Horti: $\frac{1}{2}$ maço de salsa, $\frac{1}{2}$ maço de cebolinha, $\frac{1}{4}$ maço de nirá

Fruti: 1 limão

Temperos: sal marinho, orégano, azeite extra virgem

Preparo

Picotar os ingredientes e adicionar limão e azeite até que eles fiquem em suspensão. O segredo é fazê-lo antes de iniciar os outros pratos, para que fique com sabor intenso e fresco ao mesmo tempo. Fica especialmente saboroso com grão de bico ou lentilhas germinados.

12 Lanches e sobremesas

Capítulo 23 do livro original

12.1 Pudim de banana

Origem: **Oficina da Semente**

Processos: germinação, hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 7 bananas d'água, polpa de 3 coco, 1 limão galego, 125 g de uvas passas, 1 mamão

Sementes e castanhas: 50 g de linhaça (H) ou (S), 50 g de amendoim (G)

Temperos: baunilha em fava, canela ou cravo

Preparo

Bater as bananas no liquidificador com o sumo do limão e canela e/ou cravo. Misturar a linhaça com colher e deixar resfriar para adquirir a consistência de um pudim. Bater a polpa de coco no liquidificador, com baunilha. Misturar as uvas passas com colher e cobrir o creme de banana. Decorar com bolinhas de mamão e/ou amendoim germinado. Salpicar com casca de limão ralado. Servir frio.



Figura 29: Pudim de banana

12.2 Creme de limão

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: polpa de 7 cocos verdes (usar a água para hidratar as passas), 200 g de uvas passas brancas (H), $\frac{1}{2}$ limão galego

Sementes e castanhas: 250 g de castanhas-do-pará

Temperos: sal marinho

Preparo

Bater todos os ingredientes com uma pitada de sal até formar um creme. Adicionar um pouco de água de coco se quiser usá-lo como cobertura. Salpicar com casca de limão ralado. Servir frio.

12.3 Mangapitanga

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, ralação, picotagem e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 7 mangas palmer ou rosa, 2 pitangas, 1 jambo

Sementes e castanhas: 50 g de linhaça (H) ou (S), 100 g de castanha-do-pará (H)

Preparo

Tirar as sementes das pitangas. Fazer cubinhos com as mangas. O restante deve ser batido com metade das pitangas. Na tigela de servir, misturar esse creme aos cubinhos de manga e aos pedacinhos de pitanga e colocar a linhaça com colher. Ralar as castanhas sobre o creme. Fatiar o jambo e desenhar uma flor no centro. Servir frio.

12.4 Mousse de maracujá

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 7 mangas palmer ou rosa, 1 maracujá, 1 caju, 100 g de uvas passas (H)

Sementes e castanhas: 50 g de linhaça ou (S), 100 g de nozes

Temperos: sal

Preparo

Bater as mangas no liquidificador com metade do maracujá. Na tigela de servir, misturar o resto da polpa de maracujá, as nozes picadas, colocar uma pitada de sal e a linhaça com colher. Fazer uma calda batendo o caju e as uvas passas e espalhar sobre a mousse. Servir frio.

12.5 Figos em calda

Origem: Oficina da Semente

Processos: liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 7 figos frescos maduros, 2 cajus, 100 g de tâmaras

Sementes e castanhas: 100 g de nozes (H) ou 100 g de castanha-do-pará (H)



Figura 30: Mousse de maracujá

Temperos: sal

Preparo

Desfazer os figos com a mão e formar uma flor (mandala) sobre um prato. Bater os cajus inteiros com as tâmaras até formar um creme. Adicionar as castanhas picadas e pitada de sal. Cobrir o prato de figo e servir frio.

12.6 Creme de nozes

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: polpa de 7 cocos verdes (usar a água para hidratar as passas), 200 g de uvas passas brancas (H), $\frac{1}{2}$ limão galego

Sementes e castanhas: 250 g de nozes

Temperos: baunilha em fava, sal marinho

Preparo

Bater todos os ingredientes com uma lasca de baunilha em fava e uma pitada de sal até formar um creme. Adicionar água de coco se quiser usá-lo como cobertura. Servir frio.

12.7 Creme de mamão

Origem: Oficina da Semente

Processos: germinação e liquidificação

Ingredientes:



Figura 31: Creme de nozes

Fruti: 3 mamões médios, 1 limão galego, 125 g de uvas passas (H)

Sementes: 100 g de aveia (H), 50 g de linhaça ou (S)

Temperos: cardamomo, sal

Preparo

Fazer bolinhas de mamão. Bater o restante do mamão com a aveia hidratada e 1 colher de sobremesa de cardamomo. Na tigela de servir, misturar suavemente para não desfazer as bolinhas, adicionando o sumo do limão, uma pitada de sal e a linhaça. Servir frio.

12.8 Creme de morangos

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: polpa de 7 cocos verdes (usar a água para hidratar as passas), 300 g de uvas passas brancas (H), 20 morangos

Sementes e castanhas: 250 g de nozes

Temperos: sal marinho

Preparo

Bater metade dos morangos com todos os ingredientes e uma pitada de sal até formar um creme. Decorar com flor (mandala) de morangos. Servir frio.

12.9 Flan de abacaxi

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: polpa de 3 cocos (usar a água para hidratar as uvas passas), polpa de 1 abacaxi fresco, $\frac{1}{2}$ limão galego, 200 g de uvas passas brancas (H)

Sementes: 100 g de linhaça (S)

Preparo

Bater a polpa de coco verde, uvas passas brancas e o sumo do limão galego, adicionando um pouco de água de coco até formar um creme. Misturar a linhaça com colher. Picar o abacaxi em cubinhos, depositando-os em uma tigela. Cobrir com o creme. Servir frio.

12.10 Sashimi de manga

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 7 mangas palmer, 20 acerolas frescas, 100 g de damascos (H), 2 cajus, casca de $\frac{1}{2}$ limão

Sementes e castanhas: 100 g de castanhas-do-pará ou de nozes

Temperos: sal marinho

Preparo

Retirar os filés de manga do caroço. Cortá-los da maneira sashimi (cortes transversais simétricos) depositando-os de forma alinhada em prato largo, entremeando-os com acerola dessementada. Bater o caju com o damasco e uma pitada de sal até formar um creme, misturando as castanhas ou nozes picadas. Cobrir as mangas e acerolas com o creme. Salpicar com casca de limão ralado. Servir frio.

12.11 Flan de frutas cítricas

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 2 tangerinas poncã, 2 laranjas pêra, 2 laranjas lima, 1 limão galego, 200 g de uvas passas brancas (H), polpa de 3 cocos verdes (usar a água para hidratar as uvas passas)



Figura 32: Sashimi de manga

Sementes: 100 g de linhaça

Preparo

Bater a polpa de coco verde com as uvas passas brancas e o sumo do limão galego, adicionando um pouco da água de coco até formar um creme. Misturar a linhaça com colher. Picar as outras frutas cítricas em cubinhos, depositando-as em uma tigela. Cobrir com o creme. Salpicar com casca de limão ralado. Servir frio.

12.12 Pavê de jaca com banana

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 250 g de jaca, 12 bananas d'água, 2 limões galegos, 200 g de uvas passas brancas

Sementes: 100 g de linhaça

Temperos: cravo, canela, baunilha em fava, sal

Preparo

Bater a jaca com seis bananas, uma pitada de cravo e o sumo do limão galego, adicionando pouca água de coco, até formar um creme. Misturar a linhaça com colher. Depositar no fundo de um pirex. Bater a seguir o restante das bananas com canela, baunilha e limão. Depositar sobre a camada de jaca. Servir frio

12.13 Banana bronzeada

Origem: Oficina da Semente

Processos: fatiagem

Ingredientes:

Fruti: 12 bananas d'água, 1 limão galego

Sementes e castanhas: 250 g de castanhas-do-pará (H) ou gergelim (G)

Temperos: canela em pó

Preparo

Fatiar as bananas, dispondo-as em uma tigela ou tabuleiro, salpicar gotas de limão e canela. Picotar as castanhas-do-pará, e espalhá-las sobre as fatias de banana. Opcionalmente, espalhar gergelim germinado. Deixar sob exposição solar ou calor morno. Servir morno ou sob o sol.

13 Pães, pizzas, cookies e crackers

Capítulo 24 do livro original

13.1 Pão essênio salgado

Origem: Oficina da Semente

Processos: germinação, moagem e desidratação

Ingredientes:

Sementes: 250 g de trigo (G), 125 g de gergelim (G), 250 g de trigoilho fino (S), 125 g de linhaça (S)

Temperos: orégano, alecrim, alho, cebolinha, salsa, manjericão e ervas finas, azeite extra virgem, sal marinho

Preparo

Deixar o trigo na água durante 8 horas. Germiná-lo ao ar com regas de 8 em 8 horas, até 24 horas. Antes de moer, deixar mais uma hora dentro da água, para hidratar bem. Realizar a moagem manual ou mecânica. Após a moagem, a massa base está pronta. Compor a massa manualmente ou com misturador, adicionando temperos e azeite extra virgem (5 colheres de sopa). Adicionar gergelim germinado de maneira semelhante ao trigo. Quando atingir ponto de massa de pão, adicionar trigoilho seco para absorver o excesso de água da massa. Cobrir a superfície de vidro, cerâmica ou metal com trigoilho, linhaça, gergelim, alecrim ou orégano secos e iniciar o espalhamento da massa. Com as mãos, alargar o máximo possível a massa, depositando-a sobre o trigoilho ou ervas secas. Com o pau de macarrão molhado, espalhar mais ainda a massa, até atingir a espessura de uma barrinha de cereais. Secar com luz solar, chama baixa ou desidratador. Servir como sanduíche, com patês, pastas de sementes germinadas, taboule e saladas. Servir como pizza com ricota de amendoim, molho scarola, calabresa ou al sugo.



Figura 33: Pão essênio salgado

13.2 Pão essênio doce

Origem: Oficina da Semente

Processos: germinação, moagem e desidratação

Ingredientes:

Sementes: 250 g de trigo (G), 125 g de gergelim (G), 250 g de trigoilho fino (S), 125 g de linhaça (S)

Temperos: baunilha, canela, nozes, gergelim seco, uvas passas, mel, óleos de gergelim e linhaça, sal marinho

Preparo

Deixar o trigo na água durante 8 horas. Germiná-lo ao ar com regas de 8 em 8 horas, até 24 horas. Antes de moer, deixar mais uma hora dentro da água, para hidratar bem. Realizar a moagem manual ou mecânica. Após a moagem, a massa base está pronta. Compor a massa manualmente ou com misturador, adicionando temperos e óleos de gergelim ou linhaça (5 colheres de sopa). Adicionar gergelim germinado de maneira semelhante ao trigo. Quando atingir ponto de massa de pão, adicionar trigoilho seco para absorver o excesso de água da massa. Cobrir a superfície de vidro, cerâmica ou metal com trigoilho, linhaça e iniciar o espalhamento da massa. Com as mãos, alargar o máximo possível a massa, depositando-a sobre o trigoilho ou gergelim seco. Com o pau de macarrão molhado, espalhar mais ainda a massa, até atingir a espessura de uma barrinha de cereais. Secar com luz solar, chama baixa ou desidratador. Servir com frutas e castanhas, mel, creme de morango, bananas ou maçã e geléias. É a massa básica de tortas e bolos.

13.3 Pizza da mamma

Origem: Oficina da Semente

Processos: germinação, moagem e desidratação

Ingredientes:

Sementes: 250 g de trigo (G), 125 g de gergelim (G), 250 g de trigoilho fino (S), 125 g de linhaça (S)

Temperos: orégano, alecrim, alho, cebolinha, salsa, manjericão e ervas finas, azeite extra virgem, sal marinho

Preparo

Deixar o trigo na água durante 8 horas. Germiná-lo ao ar com regas de 8 em 8 horas, até 24 horas. Antes de moer, deixar mais uma hora dentro da água, para hidratar bem. Realizar a moagem manual ou mecânica. Após a moagem, a massa base está pronta. Compor a massa manualmente ou com misturador, adicionando temperos e azeite extra virgem (3 colheres de sopa). Adicionar gergelim germinado de maneira semelhante ao trigo. Quando atingir ponto de massa de pão, adicionar trigoilho seco para absorver o excesso de água da massa. Cobrir tijelinhos de louça ou cerâmica. Secar com luz solar, chama baixa ou desidratador.

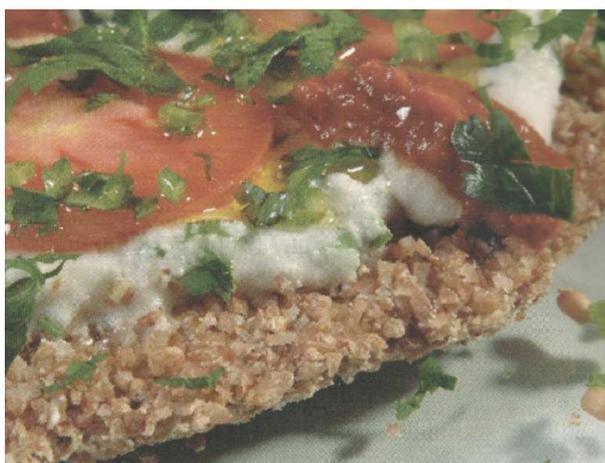


Figura 34: Pizza da mamma

Sugestões de coberturas:

- Ricota de amendoim (como mussarela)
- Molhos de espinafre ou escarola
- Fatiados de tomate cereja
- Manjericão, orégano
- Azeite extra virgem

13.4 Cream cracker de linhaça

Origem: Tree of Life

Processos: liquidificação seca, desidratação

Ingredientes:

Sementes: 300 g de linhaça dourada (S)

Temperos: água e sal

Preparo

Bater a linhaça em liquidificador seco até formar um pó. Misturar com água mineral, até obter uma consistência firme. Espalhar sobre vidro coberto por um pouco de linhaça pulverizada. Desidratar ao sol ou em forno brando.

13.5 Cookies de aveia

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 200 g de uvas passas (H)

Sementes: 400 g de aveia (H), 100 g de amendoim (G)

Preparo

Bater no liquidificador a aveia hidratada e o amendoim até formar um creme. Tomar cuidado para que a aveia comprada seja muito fresca, pois isso é importante para o sabor do cookie. Adicionar uvas passas. Formar os cookies e depositar sobre um tabuleiro de vidro “untado” com trigoilho seco ou linhaça dourada. Desidratar sob o sol.

14 Tortas, bolos e doces

Capítulo 25 do livro original

14.1 Massa básica

Processos: germinação, hidratação, processamento, liquidificação seca

Ingredientes:

Fruti: ameixa (H), damasco (H), tâmaras (H), 250 g de uvas passas pretas e brancas

Sementes e castanhas: nozes (H), castanhas-do-pará (H), amêndoas (H), amendoim (G), gergelim (G), 250 g de quinoa (G)

Espessadores: trigoilho grosso (S), 100 g de linhaça (S)

Temperos: baunilha, canela, nozes, gergelim seco, passas de uva, mel, óleos de gergelim e linhaça, sal marinho

Preparo

Escolha uma semente e uma fruta seca hidratada. Bata os dois com uma pitada de sal, em processador com hélices em “S”, até adquirir uma consistência o mais firme possível. Adicione um espessador (trigoilho ou linhaça seca pulverizada por liquidificação seca) e misture bem, manualmente ou com misturador de pão. Deixe por meia hora no refrigerador. Monte a massa sobre uma superfície de vidro grosso. A massa assim já está pronta, e pode ser servida fria. Pode também ser aquecida em forno baixo ou desidratada.

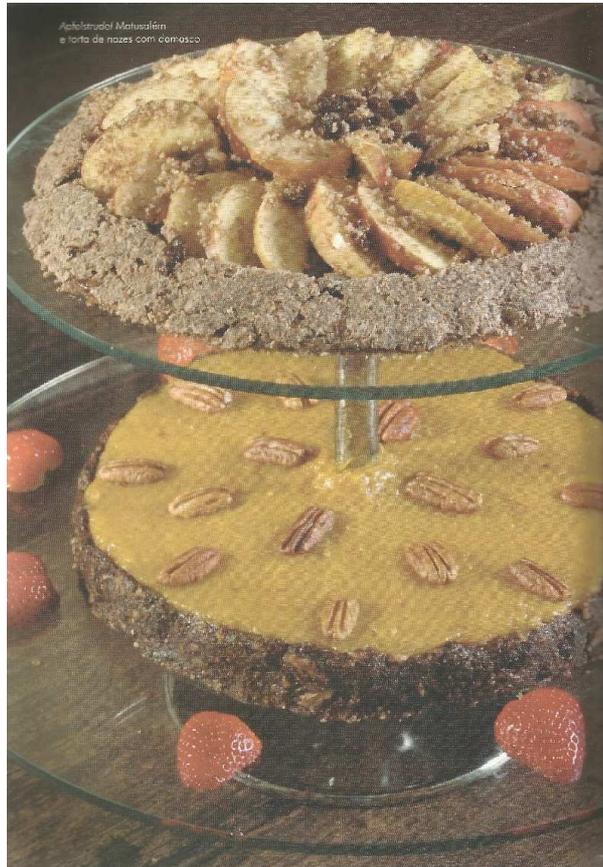


Figura 35: Apfelstrudel matusalém

14.2 Recheio básico

Ingredientes:

Fruti: frutas frescas: manga, figo, banana, morango, água de coco, polpa de coco, caju, limão.
Frutas secas: tâmaras, damascos, uvas passas pretas e brancas, ameixas

Preparo

Seguir o princípio de combinação das frutas. Podem ser usadas como recheio de tortas e bolos as receitas já descritas de cremes de frutas, como o creme de banana, o pavê de jaca (doces), de nozes (neutro), de morangos, de limão e o flan de frutas cítricas (cítricos).

14.3 Docinhos de aniversário

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: pedacinhos de frutas retiradas com boleador, uvas brancas ou roxas doces

Sementes e castanhas: castanhas-do-pará

Preparo

Envolver com qualquer das massas processadas com castanhas e frutas secas. Enrolar em coco ralado e pôr em forminhas.

14.4 Geléias de frutas

Origem: Oficina da Semente

Processos: liquidificação, desidratação

Ingredientes:

Fruti: 2 abacaxis, 4 mangas, 7 pêssegos, 500 g de jabuticaba, 500 g de jamelão, 500 ml de suco de laranja

Preparo

Bater a polpa de qualquer uma dessas frutas. Deixar desidratar em pirex até o fim do dia, se houver sol forte. Não há necessidade de adicionar qualquer outro ingrediente. O sabor destas geléias é único e perfeito para comer com pão essênio ou cracker de linhaça.

14.5 Jujubas de aniversário

Origem: Tree of Life

Processos: liquidificação e desidratação

Preparo

Utilizar-se dos mesmos ingredientes e procedimentos listados para as geléias de frutas. Manter a desidratação por mais tempo ou com mais intensidade. Enrolar em papel celofane colorido.

14.6 Apfelstrudel matusalém

Origem: Oficina da Semente

Processos: picotagem, germinação e desidratação

Ingredientes:

Fruti: 7 maçãs fuji, 2 limões galegos, 200 g de uvas passas pretas

Sementes e castanhas: 250 g de trigo (G), 100 g de gergelim branco (G), 100 g de nozes (H)

Temperos: sal marinho

Preparo da massa

Preparar a massa moendo o trigo germinado, adicionando gergelim germinado, uma pitada de sal e as nozes. Fazer a base da torta moldando-a sobre um vidro coberto por trigoilho fino seco. Desidratar no sol ou em chama baixa.

Preparo do recheio

Descascar e fatiar as maçãs em lâminas médias, adicionando gotas de um limão. Misturar em uma tigela as uvas passas pretas, uma pitada de sal e o outro limão. Cobrir as maçãs e deixar descansar.

Montagem

Sobre a massa desidratada e mantendo o calor morno, despejar o recheio. Opcionalmente, cobrir com amêndoas em lâminas. Salpicar com casca de limão ralado. Servir morno.

14.7 Torta de banana

Origem: Oficina da Semente

Processos: processamento, liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 7 bananas d'água, 2 limões galegos, 200 g de uvas passas pretas (H), 1 coco seco, polpa de 2 cocos verdes, 250 g de ameixa seca (H)

Sementes: 250 g de amendoim (G), 50 g de linhaça, 50 g de trigoilho fino seco

Temperos: baunilha em fava, sal marinho, canela em pó e cravo

Preparo da massa

Preparar a massa processando o amendoim com a ameixa hidratada em água de coco, até formar uma goma bem homogênea. Fazer a base da torta moldando-a sobre um vidro coberto por trigoilho fino seco. Desidratar no sol ou em chama baixa.

Preparo do recheio

Bater as bananas no liquidificador, com o sumo do limão e canela e/ou cravo. Misturar a linhaça com colher e deixar esfriar. O recheio adquire assim a consistência de um pudim. Despejar dentro da forma da torta.

Preparo da cobertura

Bater a polpa de coco com baunilha. Misturar a polpa de coco batida com o coco seco ralado. Decorar com uvas passas. Servir frio, com água de coco.

14.8 Torta de limão

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: polpa de 7 cocos verdes (usar a água para hidratar as uvas passas), 200 g de uvas passas brancas (H), 1 limão galego, 250 g de damascos secos (H)

Sementes e castanhas: 350 g de nozes (H)

Temperos: baunilha em fava, sal marinho

Preparo da massa

Processar 250 g de nozes com o damasco hidratado em água de coco até formar uma goma bem homogênea. Fazer a base da torta moldando-a sobre um vidro coberto por triguilho fino seco. Desidratar no sol ou em chama baixa e manter refrigerado.

Preparo do recheio

Bater os ingredientes restantes com 100 g de nozes, uma lasca de baunilha em fava e uma pitada de sal até formar um creme. Despejar sobre a massa. Salpicar raspas de limão sobre o recheio. Servir frio.

14.9 Torta maravilha

Origem: Aris le Atham

Processos: hidratação, processamento e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 250 g de uvas passas brancas (H), 250 g de tâmaras secas (H), 4 cajus, 1 limão galego, 4 mangas

Sementes e castanhas: 250 g de nozes

Temperos: sal marinho

Preparo da massa

Processar 250 g de nozes com as uvas passas hidratadas em água de coco e uma pitada de sal, até formar uma goma bem homogênea. Fazer a base da torta moldando-a sobre um vidro coberto por triguilho fino seco. Desidratar no sol ou em chama baixa. Pode-se também manter refrigerado.

Preparo do recheio

Tirar as sementes e fatiar as mangas como na preparação do sashimi. Cobrir a torta com as fatias de manga, despejando algumas uvas passas hidratadas.

Preparo da cobertura

Bater o caju e as tâmaras no liquidificador adicionando um pouco de água de coco até formar uma cobertura cremosa. Cobrir as mangas. Decorar com nozes picotadas.

14.10 Torta de nozes com damasco

Origem: Oficina da Semente

Processos: hidratação, processamento e liquidificação

Ingredientes:

Fruti: 200 g de uvas passas brancas (H), polpa de 6 cocos verdes, água de 1 coco verde, 150 g de damascos secos (H), 250 g de ameixas secas (H), 12 morangos

Sementes e castanhas: 300 g de nozes (H), 100 g de linhaça (H)

Temperos: baunilha em fava e sal marinho

Preparo da massa

Processar 250 g de nozes com as ameixas hidratadas em água de coco até formar uma goma bem homogênea. Fazer a base da torta moldando-a sobre um vidro coberto por triguilho fino seco. Desidratar no sol ou em chama baixa. Pode-se também manter refrigerado.

Preparo do recheio

Processar 100 g de uvas passas brancas com 100 g de nozes hidratadas em água de coco e com a polpa de coco verde, a baunilha em fava e o sal, até formar um creme. Adicionar a linhaça seca e deixar descansar. Recheiar a base da torta.

Preparo da cobertura

Bater 100 g de uvas passas brancas com o damasco hidratado em água de coco e o restante da polpa de coco, até formar um creme fino. Cobrir o recheio de forma homogênea. Decorar com morangos e nozes.



Figura 36: Torta de nozes com damasco

15 Referências bibliográficas

Referências

- [1] Abraham, Ralph, Terence McKenna, e Rupert Sheldrake, *Dialogues at the Edge of the West: Chaos, Creativity and the Resacralization of the World*. Santa Fe, Novo Mexico: Bear & Company Publishing, 1992.
- [2] *Anais do XIII Encontro Nacional de Analistas de Alimentos Instituto Nacional de Controle de Qualidade em Saúde*. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2003.
- [3] Balch, James F. e Balch, Phyllis A. *Prescription for Nutritional Healing*. Nova York: Avery Publishing Group, 1997.
- [4] Bontempo, Marcio, *Alimentação para um Novo Mundo*. Rio de Janeiro: Editora Record, 2005.
- [5] Boutenko, Victoria, *Rawfamily*. Ashland: Raw Family Publishing, 2000.
- [6] Boutenko, Victoria, *12 Steps to Raw Foods: How to End your Addiction to Cooked Food*. Ashland: Raw Family Publishing, 2002.
- [7] Boutenko, Sergei e Valya Boutenko, *Eating Without Heating: Favorite Recipes from Teens who Love Raw Food*. Ashland: Raw Family Publishing, 2002.
- [8] Capra, Fritjof, *As conexões ocultas*. São Paulo: Editora Cultrix, 2002.
- [9] Capra, Fritjof, *Sabedoria incomum*. São Paulo: Editora Cultrix, 1990.
- [10] Capra, Fritjof, *O ponto de mutação*. São Paulo: Editora Cultrix, 1986.
- [11] Cichoke, Anthony J., *Enzymes and Enzyme Therapy*. Los Angeles: Keats Publishing, 2000.
- [12] *Comitee on Medical Aspects of Food and Nutrition Policy*. Department of Health. Washington D.C, 1982.
- [13] Cousens, Gabriel, *Spiritual Nutrition and The Rainbow Diet*. Boulder, Colorado: Cassandra Press, 1986.
- [14] Cousens, Gabriel, *Sevenfold Peace*. Tiburon, Califórnia: H.J. Kramer, 1990.
- [15] Cousens, Gabriel, *Modern Essene Communion*. Patagonia, Arizona: Essene Vision Books, 1997
- [16] Cousens, Gabriel, *Modern Essene Way*. Patagonia, Arizona: Essene Vision Books, 1997.
- [17] Cousens, Gabriel, *Conscious Eating*. Berkeley, Califórnia: North Atlantic Books, 2000.
- [18] Cousens, Gabriel, *Rainbow Green Live-Food Cuisine*. Berkeley Califórnia: North Atlantic Books, 2003.
- [19] Costantini, A.V., Wieland, H. e Qvick, Lars I. *Fungalbionics, The Fungal / Mycotoxin Etiology of Human Disease, Vol. 1, Atherosclerosis & Vol. II Cancer*. Freiberg, Germany: Johann Friedrich Oberlin Verlag, 1994.
- [20] Dethlefsen, Thorwald e Rüdiger Dahlke, *A doença como caminho: uma visão nova de cura como ponto de mutação em que um mal se deixa transformar em bem*. São Paulo: Editora Cultrix, 1983.

- [21] *Discoveries in the Judean Desert Dead Sea Scrolls*. DJD vols. 1 a 35. Oxford University Press, 2004.
- [22] Gershon, Michael D., *O Segundo Cérebro*. Rio de Janeiro: Editora Campus, 2000.
- [23] Gittelman, A.L., *Beyond Probiotic: - The Revolutionary Discovery of a Missing Link in our Immune System*. Connecticut, EUA: Keats Publishing, 1998.
- [24] Hamsley, A.R., *Evolution of Plant Physiology*. Academic Press, 2004.
- [25] Heline, Theodore, *Dead Sea Scrolls*. Los Angeles: The New Age Press, 1958.
- [26] Kool, Robert, *Pergaminhos do mar Morto: um legado para a humanidade*. Israel Antiquities Authority, São Paulo: Publical Comunicações Ltda. e Francolor Artes Gráficas, 2004.
- [27] Kroeger, Hanna, *How to Counteract Environmental Poisons*. Hanna Kroeger Publications, 2000.
- [28] Langley, Gill, *Vegane Ernährung*. Göttingen: Echo Verlag, 1999.
- [29] Lappe, Marc e Britt Bailey, *Against the Grain; Biotechnology and the Corporate Takeover of your Food*. Monroe, Maine: Common Courage Press, 1998.
- [30] Levine S. e Parris K., *Antioxidant Adaptation*. San Leandro, Califórnia: Biocurrents Division, Allergy Research Group, 1985.
- [31] Lezaeta Acharán, Manuel, *A medicina natural ao alcance de todos*. Lisboa: Nova Editorial Natura, 1984.
- [32] Liberman, Jacob, *Light: Medicine of the Future: How We Can Use It to Heal Ourselves Now*. Santa Fe, Novo Mexico: Bear & Company Publishing, 1991.
- [33] Lopes, D.A., Williams, R.M., e Miehke, K., *Enzymes: The Fountain of Youth München*. Alemanha: The Neville Pres, 1994.
- [34] Mckeith, Gillian, *Miracle Superfood Wild Blue-Green Algae. The Nutrient Powerhouse that Stimulates the Immune System, Boosts Brain Power and Guard Against Disease*. Los Angeles: Keith Publishing, 1999.
- [35] Mendes, Célio, *Nutracêuticos*. Rio de Janeiro, apostila do curso de Nutracêuticos do Hospital da Lagoa, 2005.
- [36] Metchnikoff, Erik, *Prolongation of Life. Optimistic Studies*. London: William Heinemann, 1907.
- [37] Meyerowitz, Steve, *Juice Fasting and Detoxification*. Great Barrington, Massachusetts: The Sprout House, 1996.
- [38] Meyerowitz, Steve, *Sprouts: The Miracle Food*. Great Barrington, Massachusetts: Sproutman Publications, 1998.
- [39] Mollison, Bill, *Introdução à permacultura*. Tyalgum, Austrália: Tagari Publications, 1991.
- [40] Nascimento, Marilene C., *Medicamentos: Ameaça ou Apoio à Saúde? Vantagens e Perigos do Uso de Produtos da Indústria Farmacêutica mais Consumidos no Brasil: Vitaminas, Analgésicos, Antibióticos e Psicotrôpicos*. Rio de Janeiro: Vieira e Lent, 2003.
- [41] Póvoa, Helion, *O Cérebro Desconhecido*. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2002.

- [42] Pottenger, Francis, M. *Pottenger's Cats: A Study in Nutrition*. San Diego, Califórnia: Price Pottenger Nutrition Foundation Inc., 1995.
- [43] Puppim, Sérgio, *Doenças Cardiovasculares - Verdades e Mitos*. Rio de Janeiro: Editora Rio, 2003.
- [44] Rakel, David, *Integrated Medicine*. Philadelphia: Harcourt Health Sciences, 2001.
- [45] *Segredos e Virtudes das Plantas Mediciniais*. Reader's Digest Brasil Ltda., 1999.
- [46] Rissler, Jane e Margaret Mellon, *The Ecological Risks of Engineered Crops*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press, 1996.
- [47] Schuré, Eduard, *Los Grandes Iniciados*. Barcelona: Ediciones Comunicac, 2002.
- [48] Schwartz, Richard, *Judaism and Vegetarianism*. Marblehead, Massachusetts: Micah Publications, 1988.
- [49] Shane H., *Food Quality and Human Health. A Review of the Evidence*. Soil Association Organic Farming, 2001.
- [50] Skezely, Edmond Bordeaux, *O evangelho essênio da paz*, São Paulo: Editora Pensamento, 1981.
- [51] Skezely, Edmond Bordeaux, *From Enoch to the Dead Sea Scrolls*. USA: International Biogenic Society, 1981.
- [52] Smith, Li, *Wheatgrass: Superfood for a New Millenium*, Bloomingdale: Vital Health Publishing, 2000.
- [53] Sperelakis, Nikolas, *Cell Physiology Sourcebook*. Academic Press, 2001.
- [54] Stevenson, Robert Louis, *The Strange Case of Dr. Jekyll and Mr. Hyde*. Charlottesville: University of Virginia Library, 1999.
- [55] Stites, Daniel P. e Abba I. Terr, *Basic and Clinical Immunology*. 7^a ed., Nova York: Appleton & Lange Medical Books, 1991.
- [56] Tierney, Lawrence M., Mcphee, Stephen J. e Maxine A., *Papadakis Current Medical Diagnosis & Treatment*, 41^a ed. Nova York: Appleton & Lange Medical Books, 2002.
- [57] Trenev, Natasha, *Probiotics: Nature's Internal Healers*. Nova York: Avery Publishing Group, 1998.
- [58] Vaclavik, Charles, *The Vegetarianism of Jesus Christ*. Three Rivers, California: Kaweah Publishing Company, 1986.
- [59] White, Ellen, *Counsels on Diet and Foods* (1938). Takoma Park, Washington. D.C.: Review and Herald Publishing Association, 1976.
- [60] Wigmore, Ann, *Recipes for Longer Life Wayne*. New Jersey: Avery Publishing Group, 1978.
- [61] Wigmore, Ann, *The Hippocrates Diet and Health Program*. New Jersey: Avery Publishing Group, 1984.
- [62] Winckler, Marly, *Fundamentos do vegetarianismo e parecer da associação dietética americana sobre dietas vegetarianas*. Rio de Janeiro: Editora Expressão e Cultura. 2004.

- [63] Wolfe, David, *The Sunfood Diet Success System*. San Diego, California: Maul Brothers Publishing, 1999.

Artigos jornalísticos

- [64] Azevedo A. L. e Marinho A., *Remédios perigosos*. Revista O Globo, 2005, jan; Ano 1 (24): pp. 20-27.
- [65] Begley, S., *The End of Antibiotics*. Newsweek, 1994, mar; 23 [13]: pp. 47-51.
- [66] Branco A., *Biochip: a memória do essencial*. The Ecologist/ Brasil 2003; (Pri-Ver) pp. 22-25.
- [67] Boskov I., *A busca pelo Jesus da história*. Revista Veja, 2004, dez; 1884(50): pp. 103-116.
- [68] Colavitti F., *Epidemia de obesidade*. Revista Galileu, 2004; (13) 160: pp. 32-41.
- [69] Dias M. e Athayde P., *Gordos e desnutridos*. Revista Carta Capital, 2005; 11 (324): pp. 24-30.
- [70] Goldsmith E., *Insalubre ou apenas feito sob medida para humanos?* The Ecologist Brasil, 2003, jan, pp. 29-35.
- [71] Jucá M., *Vivendo e aprendendo alimentando-se: é o Biochip*. The Ecologist Brasil, 2002, out, pp. 51-52.
- [72] Marques F., *A luta pela vida - uma revolução científica coloca o homem no caminho de um sonho: vencer as doenças que o apavoram*. Discovery 2004, set; (2): pp. 22-31.
- [73] Méry A., *Quando a vaca do rico provoca a fome do mundo*. The Ecologist Brasil, 2003, jan, pp. 36-40.
- [74] Nogueira T., *O chef que evita o fogão*. Revista Época, 2004, set, 330: pp. 80-82.
- [75] Roval R. e Vasconcelos F., *Máquina de moer gente*. Revista Fórum: Outro Mundo em Debate, 2001; (1): pp. 8-9.
- [76] Shiva V., *A ameaça aos agricultores do terceiro mundo*. The Ecologist Brasil, 2002, out, pp. 38-42.
- [77] Tokar B., *Monsanto: uma história interdita*. The Ecologist Brasil, 1998, 28 (5): pp. 10-16.

Artigos científicos

- [78] Andlauer W., Fürst P., *Nutraceuticals: A piece of history, present status and outlook*. Food Research International, 2002; 35: pp. 171-176.
- [79] Bauer M. e col., *Starvation response in mouse liver shows strong correlation with life-span-prolonging processes*. Physiol Genomics, 2004, abril, 17 (2): pp. 230-244.
- [80] Belisle e col., *Functional Food Science and Behaviour and Physiological Functions*. British Journal of Nutrition, 1998; 80 (Suppl. 1), pp. S173-5193.
- [81] Bermudez J., *Medicamentos: uma questão polêmica*. Revista Ciência Hoje (SBPC), 2000, 27 (161): pp. 60-62.
- [82] Davies, J., *Inactivation of Antibiotics and the Dissemination of Resistance Genes*. Science, 1994; 264: pp. 375-382.

- [83] de Felice S.L., *The Nutraceutical Initiative: a Recommendation for U.S. Economic and Regulatory Reforms*. Genetic Engineering News, 1992; 22: pp. 13-15.
- [84] Evans M., *Diet and colorectal cancer: an investigation of the lectin/galactose hypothesis*. Gastroenterology, 2002; 122: pp. 1784-1792.
- [85] Farfan, J.A., *Funcionais mais disponíveis a população*. Anais do 13^o Encontro Nacional de Analistas de Alimentos: Novas Tecnologias em Alimentos, Impactos e Riscos à Saúde, 2002; MR12.
- [86] Gresl T.A. e col., *Dietary restriction and glucose regulation in aging rhesus monkeys: a follow-up report at 8.5 yr*. American Journal Physiol Endocrinol Metab., 2001, out; 281(4): pp. E757-65.
- [87] Hammes W.P. e Hertel C., *Research approaches for pre- and probiotics: challenges and outlook*. Food Research International, 2002; 35: pp. 165-170.
- [88] Hennekens C.H. e col., *Lack of the effect of long term supplementation with betacarotene on the incidence of malignant neoplasms and cardiovascular disease*. N. Engl. J. Med., 1996; 334: pp. 1145-1149.
- [89] Holzapfel W.H. e col., *Taxonomy and important features of probiotic microorganisms in food and nutrition*. American Journal of Clinical Nutrition, 2001; 73: pp. 565S-373S.
- [90] Holzapfel W.H. e Schillinger U., *Introduction to pre and probiotics*. Food Research International, 2002; 35: pp. 109-116.
- [91] Karasaki e col., *A garlic lectin exerted an antitumor activity and induced apoptosis in human tumor cells*. Food Research International, 2002; 34: pp. 7-13.
- [92] Lane M. e col., *Caloric restriction in primates*. Ann NY Acad Sci. 2001, abril; 928: pp. 287-95.
- [93] Lilly, D.M. e R.H. Stillwell, *Probiotics: growth promoting factors produced by microorganisms*. Science, 1965; 147: pp. 747-748.
- [94] Mathan A. e Baker S.J., *Vitamin B₁₂ synthesis by human intestinal bacteria*. Nature, 1980; 80: pp. 781-782.
- [95] Merry B.J., *Calorie restriction and age-related oxidative stress*. Ann. NY Acad. Sci., 2000, junho; 908: pp. 180-198.
- [96] Robertfroid M.B., *The science of functional food In: Proceedings: Forum on Functional Foods. A Council of Europe Initiative*. Palais d'Europe, Strasbourg. France: dezembro pp. 1-2, 1998.
- [97] Salminen C.L., *Functional food science and gastrointestinal physiology and function*. British Journal of Nutrition, 1998; 80 (Suppl. 1), pp. S147-S171.
- [98] Sanders, M.E., *Probiotics: considerations for human health*. Nutr. Rev., 2003; 61: pp. 91-99.
- [99] Saris E.C., *Functional food science and substrate metabolism*. British Journal of Nutrition, 1998; 80 (Suppl. 1): pp. S47-S75.
- [100] Serafini E.A., *Total antioxidant potential of fruit and vegetables and risk of gastric cancer*. Gastroenterology, 2002; 123: pp. 985-991.
- [101] Simões C.C.S., *Estimativas da mortalidade infantil por micro regiões e municípios*. Ministério da Saúde, Brasília, 1999.

- [102] Snyderman R. e Weil A.T., *Integrative Medicine: bringing medicine back to its roots*. Arch. Int. Med., 2002; 162 (4): pp. 395-397.
- [103] Spiller R., *Probiotics: an ideal anti-inflammatory treatment for IBS?* Gastroenterology 2005, mar; 128 (3): pp. 783-785.
- [104] Sullivan A. e Nord C.E., *Probiotics and gastrointestinal diseases*. J. Int. Med., 2005; 257 (1): pp. 78-92.
- [105] Thompson B., *Bacterial antibiotic resistance and evolution*. Reason & Revelation, 1994; 14 (8): pp. 61-63.
- [106] Vergio F., *Anti und Probiotika*. Hippocrates, 1954; 25: pp. 16-119.
- [107] Wrangham R., Cooklin-Britain, N.L. *Cooking as a biological trait*. Comp Biochem & Physiol Part A, 2003; 136: pp. 35-46.

16 Sites na Internet

Para contato com o autor, locais e grupos de alimentação viva, e informações adicionais:

Dr. Alberto Peribanez Gonzales: www.doutoralberto.com.br²

Oficina da Semente: *Oficina da Semente*, Facebook³

Palestra do Dr. Alberto - Câncer parte 1/3:

Dr. Alberto, Youtube⁴

Dr. Cousens' - Tree of Life Rejuvenation Center (Centro de Rejuvenescimento: Árvore da Vida): www.treeoflife.nu⁵

Artigos médicos indexados: www.pubmed.com⁶

Currículos nacionais: lattes.cnpq.br⁷

Dados nutricionais: www.nutritiondata.com⁸

Fiocruz: www.fiocruz.br⁹

Medicina integrativa: integrativemedicine.arizona.edu¹⁰

Doutor Mathias Rath: www4.dr-rath-foundation.org¹¹

Fast food: Super size me: www.supersizeme.com¹²

On airs, waters, and places (Hipócrates, escrito em 400 a.C.):

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

³**Internet:** “<https://www.facebook.com/pages/Oficina-da-Semente/137345502973534>”.

⁴**Internet:** “<https://www.youtube.com/watch?v=k-P1FDkxckE>”.

⁵**Internet:** “<http://www.treeoflife.nu>”.

⁶**Internet:** “<http://www.pubmed.com>”.

⁷**Internet:** “<http://lattes.cnpq.br>”.

⁸**Internet:** “<http://www.nutritiondata.com>”.

⁹**Internet:** “<http://www.fiocruz.br>”.

¹⁰**Internet:** “<http://integrativemedicine.arizona.edu>”.

¹¹**Internet:** “<http://www4.dr-rath-foundation.org>”.

¹²**Internet:** “<http://www.supersizeme.com>”.

*classics.mit.edu/Hippocrates/airwatpl.html*¹³

Panelas furadas:

www.users.rdc.pucrio.br/anabranc/ ...
.../portugues/Labdespesqemdesign/Projetos

Comunalismo essênio, Qumran, Nazaré: essenet.net/Nazcom.htm

Dieta mediterrânea: www.oldwayspt.org/pyramids/med/p_med.html

¹³**Internet:** “<http://classics.mit.edu/Hippocrates/airwatpl.html>”.