# Sumário


- Dedicatória ..... 8

- Introdução
  - Inteligência nutricional e consciência alimentar por uma dieta saudável, prazerosa e pacífica ..... 12
  - *Ayurveda* ..... 17

- Saúde individual e coletiva
  - Um por todos e todos por um paradoxo ..... 22
  - Rumo à consciência universal – redesenhando a cadeia nutricional ..... 26

- Dietética
  - Vamos degustar? ..... 29
  - Cozinhar pode ser divertido ..... 31
  - Sobre as receitas: as minhas, as suas e as nossas ..... 33
  - Os grupos de alimentos e seus nutrientes ..... 34
  - Traduzindo termos nutricionais indispensáveis ..... 37

- Vegetarianismo ..... 41
  - A consciência alimentar e os alimentos de origem animal ..... 45

- O que comer para ter saúde e vitalidade ..... 47
  - Especiarias ..... 47
  - Massalas ..... 49
  - Receitas de brodos, molhos e cremes ..... 52

- Água e hidratação ..... 62
  - Receitas de bebidas ..... 66
  - Chás herbais ou tisanas ..... 69
  - Hortisucos ..... 71
  - Leites vegetais ..... 77

- Oleaginosas e sementes ..... 84

- Frutas, legumes e verduras ..... 88
  - Receitas com frutas ..... 91
  - Legumes e verduras ..... 98
  - Receitas com legumes ..... 101

- **Cereais integrais, tubérculos e raízes** ..... 114
  - Glúten ou não, eis a questão ..... 116
  - Receitas com cereais e raízes ..... 118
  - Acompanhamentos para os pães ..... 132

- **Leguminosas** ..... 139
  - Preparo de feijões secos ..... 142

- **Óleos e gorduras** ..... 151

- **Sal** ..... 156
  - Por que evito o molho *shoyu* ..... 160
- **Açúcares** ..... 161

- **Receitas mistas** ..... 166
- **Receitas de sopas** ..... 188

- **Cardápio** ..... 196
  - Desjejum ..... 197
  - Café da manhã ..... 198
  - Lanche da manhã ..... 198
  - Almoço ..... 199
  - Lanche da tarde ..... 200
  - Lanche de fim de tarde ..... 200
  - Jantar ..... 201

- **Rotina saudável** ..... 202
  - Sono ..... 203
  - *Brahmacharya* ..... 204
  - O sol ..... 205
  - Atividade física ..... 206
  - Eliminações ..... 206
  - Fé ..... 208
  - Respiração, consciência e digestão ..... 210
  - Como meditar ..... 212
  - O comensal ..... 213
  - Conselhos *ayurvedicos* sobre a rotina alimentar ..... 217

- **Receitas para festas** ..... 219

- **Até breve** ..... 234

- **Referências bibliográficas** ..... 236

# Dietética

## Vamos degustar?

...

*"Na boca a alma tem uma das suas portas."*

**Eduardo Galeano,** jornalista e escritor uruguaio

Neste livro te ofereço conteúdo nutricional traduzido em uma linguagem acessível, leve e descomplicada, além das minhas receitas culinárias preferidas. A partir daqui, convido você a exercer o autogerenciamento das escolhas para construir uma prática alimentar consciente, como o protagonista das decisões que afetam a sua saúde e a do planeta, com autonomia para incorporar hábitos positivos para um estilo de vida saudável. Em se tratando de alimentação, é preciso redescobrir a culinária e reeducar o paladar, porque só a experiência prática vai consolidar as mudanças desejadas.

Os alimentos são fontes inesgotáveis de saúde e prazer pelo seu gosto, forma, cor, aroma, textura e significados culturais. Nos alimentamos para obter energia, construir, sustentar e reparar tecidos e órgãos, para regular funções do organismo e ter prazer. Além disso, os alimentos simbolizam identidades e manifestações culturais. Estão presentes em todas as celebrações, do casamento ao velório.

A alimentação adequada deve atender individual e coletivamente aos quesitos da harmonia e da adequação em quantidade, qualidade e variedade. Ela respeita a combinação entre os alimentos, o método de preparação (incluindo a higiene), o tempo (a idade, o momento das refeições, as fases da vida, a sazonalidade), o local (respeitando características regionais e culturais), a potência digestiva e a genética, o prazer e a saciedade. É acessível do ponto de vista econômico, socialmente justa e sustentável. E reforça o conceito de não violência e compaixão pelos seres vivos, começando pelo autocuidado.

Todos os grupos de alimentos devem compor a dieta diária. Na visão bioquímica, a alimentação saudável deve fornecer carboidratos,

proteínas, lipídios, vitaminas, minerais, fibras, fitoquímicos, além de água. Nenhum alimento específico ou grupo deles isoladamente é suficiente para fornecer todos os nutrientes necessários a uma boa nutrição e consequente manutenção da saúde.

As recentes descobertas sobre biodisponibilidade de nutrientes, ou seja, a forma como os diferentes nutrientes interagem entre si e se comportam no nosso organismo, e sobre os nutrientes funcionais (fitoquímicos com múltiplas ações biológicas) despertaram o olhar científico para possibilidades nutricionais mais abrangentes. Agora, vamos além da vertente quantitativa baseada no valor energético dos alimentos (na chatíssima contagem de calorias). A abordagem do planejamento dietético que faço aqui valoriza o conhecimento sobre os grupos de alimentos tradicionais na cultura brasileira a partir do referencial positivo. Em vez de dizer o que não se deve comer, foquei na apresentação de soluções saborosas, práticas e, claro, saudáveis, pois gastronomia e saúde são dois componentes intimamente ligados.

Muitos pacientes me consultam em busca da dieta ideal. Procuro esclarecer que o equilíbrio nutricional é um processo dinâmico, não restritivo e que, acima de tudo, não deve ser um fator gerador de estresse porque, afinal, não existe uma dieta perfeita. Procure relaxar ao desfrutar a sua nova rotina alimentar. Pequenas mudanças podem ser muito impactantes. São o primeiro passo de um novo relacionamento com a saúde.

Um bom plano de ação deve ter bom custo e benefício. O maior desafio é investir energia e esforços em mudanças no presente abrindo mão das recompensas imediatas almejando benefícios genuínos e duradouros no futuro – o fruto das sementes que plantamos hoje.

O budismo nos sugere como "visão de longo prazo" focar a atenção plena no que é possível realizar no momento presente, exatamente onde você está e com os recursos e limitações que tem, desfrutando ao máximo um dia de cada vez, sem ansiedade. Dessa forma, sugiro que você se organize e implemente uma ou duas novas dicas por semana, gradativa e cumulativamente. Assim, ao final de um ano, pelo menos 52 novos hábitos terão sido incorporados refletindo uma nova saúde. Não se esqueça de ser generoso com você mesmo observando com atenção todos os resultados, pequenos, médios e grandes. Desfrute e celebre cada conquista.

## DIETA ADEQUADA

| | |
|---|---|
| Ambiente | · Economicamente viável<br>· Socialmente justa<br>· Culturalmente diversa<br>· Ambientalmente sustentável |
| Alimentos | · Harmonia e variedade<br>· Qualidade e quantidade<br>· Preparo, tempo e local |
| Indivíduos | · Autocuidado e não violência<br>· Genética<br>· Prazer e saciedade<br>· Estilo de vida |

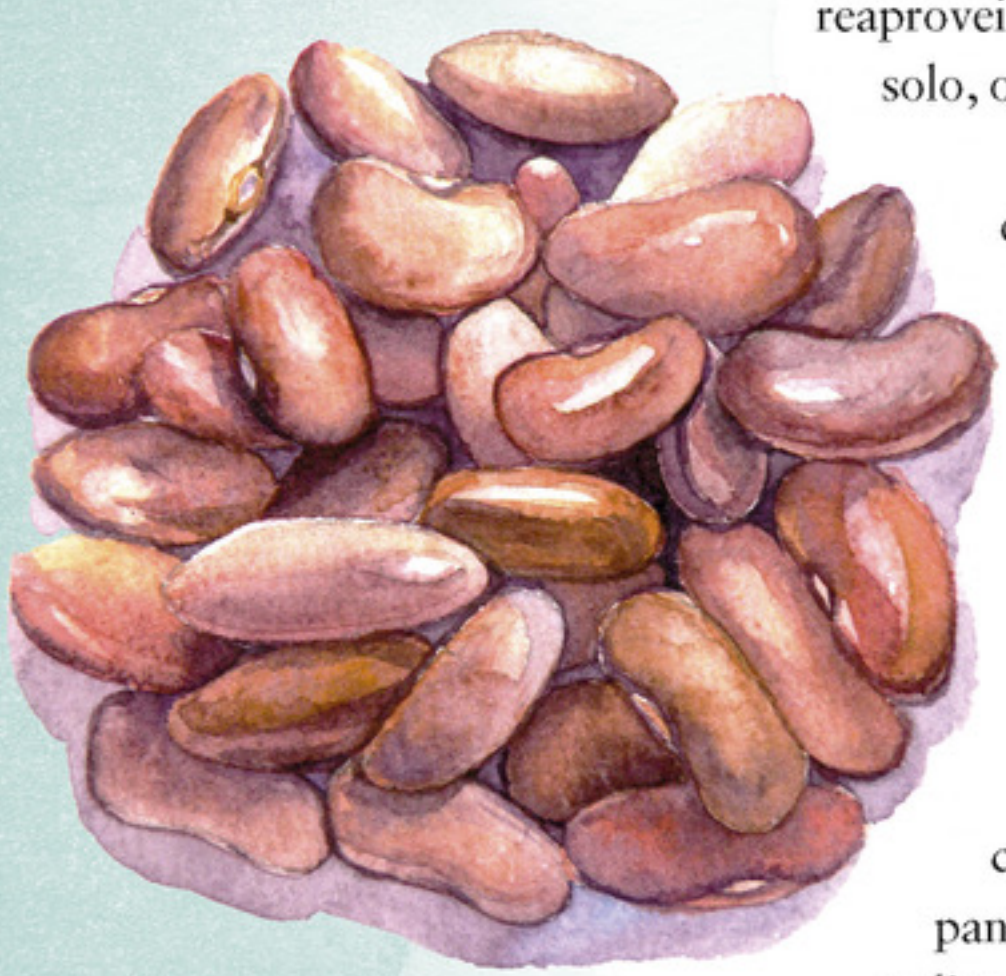
# Leguminosas

As leguminosas são grãos contidos em vagens, como todos os tipos de feijões (carioquinha, preto, vermelho, fradinho, mulatinho, jalo, rosinha, rajadinho, canário, de corda, manteiga, guandu, *mung* ou *moyashi* e azuqui), as favas, o grão-de-bico, as lentilhas, as ervilhas, a vagem, a soja, os tremoços e o amendoim.

Os feijões estão entre os alimentos mais antigos. Eles eram cultivados no antigo Egito e na Grécia, sendo cultuados como símbolo da vida. Mas já foram encontradas referências aos feijões na Idade do Bronze, na região onde hoje está a Suíça, e entre os hebraicos. É possível que a disseminação desses alimentos no mundo tenha se dado em decorrência das guerras, uma vez que eles faziam parte essencial da dieta dos guerreiros em marcha.

"Sementes nutritivas por um futuro sustentável"; essa é a definição desses grãos pela Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), que eleva as leguminosas a superalimentos, altamente nutritivos, saborosos, baratos, viáveis e fundamentais para a erradicação da fome no mundo.

O cultivo de leguminosas traz uma série de benefícios sociais e ambientais uma vez que a sua cultura é realizada em grande parte por sistema de agricultura familiar de pequeno porte, promove a biodiversidade, demanda pouca água, fixa o nitrogênio no solo (aumentando a fertilidade) e absorve carbono ajudando a reduzir os gases de efeito estufa, contribuindo para a mitigação e adaptação às alterações climáticas. Os resíduos são completamente



reaproveitados como matéria orgânica para o enriquecimento do solo, ou seja, nenhum desperdício.

Recomenda-se o consumo diário de uma porção de leguminosas variadas, juntamente com cereais integrais na proporção de uma para duas partes. Vegetarianos devem consumir duas porções ao dia: uma porção equivale a aproximadamente uma concha de feijão cozido com 50% de caldo ou meia concha sem caldo.

Os feijões são fontes de proteínas, fibras, ferro, fósforo, manganês, zinco, cobre, magnésio, tiamina e folato. O feijão *mung*, muito utilizado na culinária *ayurvedica*, também é fonte de selênio, ácido pantotênico, vitamina B2 (riboflavina) e B6 (piridoxina) e colina (nutrientes que tonificam o sistema nervoso). Um dos pratos *ayurvedicos* mais tradicionais é o *kichari*, a combinação do *mung dhal* com arroz basmati, utilizado também em dietas de desintoxicação preparatórias para tratamentos profundos e na recuperação de convalescentes.

Pela oferta de proteínas de alto valor biológico, com todos os aminoácidos essenciais, as leguminosas são alimentos construtores para seres humanos a ponto de serem tão eficientes quanto as proteínas derivadas dos alimentos de origem animal. Por outro lado, ao contrário destes, as leguminosas têm as vantagens de serem fontes de fibras e estarem isentas de gorduras saturadas, excessivas nas carnes, inclusive naquelas chamadas de "magras".

A função das proteínas é a construção e a manutenção dos nossos órgãos, tecidos e células. O teor médio de proteína dos feijões varia entre 19% e 30% das suas calorias, sendo distribuídos entre: soja cozida (30%), lentilha (27%), broto de *mung* (25%), favas cozidas (24%), feijões vermelho, preto, branco e rajado cozidos (22%), azuqui (20%), *moyashi* (16%) e grão-de-bico (19%).

Pela sua composição, esses alimentos são fundamentais nas dietas saudáveis que visam combater as doenças crônicas não transmissíveis, como o diabetes *melittus* e a obesidade. Assim, o consumo de leguminosas é favorável à saúde dos sistemas cardiovascular, nervoso, imune e para a formação do sangue. Cobre, zinco, manganês e ácido fólico também atuam como antioxidantes, protegendo o organismo de câncer e envelhecimento precoce.

As fibras aumentam o volume fecal, estimulam o movimento (peristaltismo) intestinal, aumentam a flora bacteriana e produzem ácidos graxos de cadeia curta, que são considerados substâncias

# Topping de alho

## Ingredientes:

- Alho fresco
- Azeite de oliva
- Especiarias secas (alecrim, zimbro, pimenta-do-reino, pimenta biquinho)

## Preparo:

Descasque os dentes de alho e asse regados com azeite por 30 minutos no forno em temperatura média (aproximadamente 170 °C), cobertos com papel laminado. Abra o papel e prove a textura (deve estar macio e transparente). Se necessário, mexa com uma espátula e deixe assar por mais alguns minutos.

Retire do forno e acrescente mais azeite e especiarias secas a gosto (alecrim, tomilho, orégano, entre outros). Guarde em um vidro esterilizado sob refrigeração. O azeite ficará duro na geladeira e basta deixá-lo em temperatura ambiente por 15 minutos para voltar ao seu estado líquido. Sirva como *topping* para qualquer tipo de preparação.

## Dica:

Muitas pessoas são sensíveis ao alho que, pela sua intensa pungência, pode causar desconfortos gástricos e intestinais. Por isso, recomendo que não se use o alho nas preparações e tenha sempre à mão essa conserva para adicionar aos pratos à mesa individualmente. Meus convidados adoram essa estratégia.

# Guisado Tai

## Preparo:

Lave todos os vegetais e temperos. Bata o capim-cidreira no liquidificador com o mínimo possível de água. Coe e reserve o líquido. Deixe as algas de molho em água fria filtrada. Corte o nabo e deixe de molho em água fria filtrada. Corte todos os vegetais e reserve. Descasque e rale o gengibre em ralo fino. Descasque e rale a cebola em ralo grosso. Pique a cebolinha e o coentro. Corte as pimentas biquinho ao meio. Em uma *wok*, refogue em óleo de coco por 3 a 5 minutos a cebola, o gengibre, a mostarda e uma parte da cebolinha e do coentro. Adicione os vegetais (drene a água do nabo), refogue e acrescente 1 xícara do suco de cidreira e 2 do creme de chuchu (dose o líquido de acordo com a consistência de sua preferência). Cozinhe por 5 a 8 minutos, mexendo de vez em quando. Acrescente o sal e o restante dos ingredientes. Acrescente o restante da cebolinha e do coentro picados ao final da cocção. Sirva com arroz basmati simples.

## Dicas:

Este prato requer uma atenção à padronização do tamanho do corte dos vegetais, uma vez que eles têm formatos muito diferentes. O creme de chuchu de casca escura confere uma coloração mais bonita ao prato.

## Rendimento:

2 porções generosas.

## Ingredientes:

- 1 ramo de capim-cidreira fresco
- 2 colheres (chá) de algas *hijiki* secas
- 1 xícara de nabo
- 1 xícara de couve-flor
- 1 xícara de brócolis
- 10 ervilhas-tortas
- 1 xícara de champinhom
- 1 xícara de milho doce (mini)
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 pedaço de gengibre fresco
- ½ cebola
- 10 folhas de cebolinha
- 1 punhado de folhas de coentro
- 10 pimentas biquinho
- 20 pimentas-do-reino verde frescas
- 1 colher (chá) de mostard-preta fresca (sementes)
- 1 pitada de assafétida em pó
- 2 xícaras de creme de chuchu (veja receita na página 53)
- 4 colheres (sopa) de leite de coco (ver receita na página 79)
- 1 colher (chá) de sal