

# REJUVELAC:
## O FERMENTADO MAIS FÁCIL DE PREPARAR

Rita Zamberlan



## INTRODUÇÃO

Olá! Eu sou a Rita Zamberlan e nesse ebook eu vou te mostrar como é fácil preparar o seu primeiro alimento fermentado - o rejuvelac de repolho.

Antes colocar a mão na massa, precisamos entender uma parte muito importante do processo, porque de nada vai adiantar essa receita se você não tiver a base para se manter consistente. E a base começa com algumas perguntas:

- *Por que eu estou fazendo isso?*
- *Por que isso vai me fazer bem?*

O nosso corpo é uma máquina perfeita. Mas pra essa máquina funcionar corretamente, em harmonia, 100% a todo vapor, lá dentro da gente as engrenagens precisam estar funcionando bem.

O nosso corpo precisa ser bem tratado. Ele precisa receber comida de verdade, alimentos cheios de seiva, de água estruturada, alimentos íntegros com suas vitaminas e sais minerais todos preservados. Alimentos naturalmente coloridos - roxo, amarelo, vermelho, verde, alimentos com a energia da vida!

Esse tipo de alimento está mais que disponível no estilo de vida da alimentação crua e viva.



## PRAZER, EU SOU O ALIMENTO FERMENTADO

Vamos dizer que um belo dia você quer ter mais saúde e decide aumentar os alimentos vivos dentro da sua rotina. Você quer toda a vitalidade que uma dieta à base de plantas pode te proporcionar.

Mas, pra essa novidade dar certo lá dentro de você, pro seu corpo estar de braços abertos pra absorver, pra melhor digerir e metabolizar esses alimentos lindos, você precisa de uma ajudinha: Eis aí uma das técnicas da alimentação viva chamada fermentação!

E pra que precisamos da fermentação? Porque precisamos promover o crescimento de bactérias saudáveis no nosso intestino. Dessa maneira vai ficar mais fácil a nossa digestão, porque na verdade não somos o que comemos, somos de fato aquilo que absorvemos.

***Você é o que o seu corpo consegue assimilar!***

Para formação de uma flora intestinal saudável você precisa do alimento fermentado tanto quanto do alimento vivo e fresco. O alimento fermentado favorece o aumento, a reprodução e a sobrevivência das bactérias do bem lá dentro do nosso intestino. É uma sinergia perfeita que reverbera por todo o seu organismo.

# REJUVELAC = REJUVENESCER

Agora vamos colocar a mão na massa (ou melhor, no repolho). Vamos aprender a fazer o REJUVELAC de repolho, um poderoso alimento fermentado.

O rejuvelac de repolho é muito importante porque é no repolho onde encontramos um dos melhores tipos de lacto bactéria. O rejuvelac de repolho está cheio de vitamina da juventude, é um caldo enzimático que nos enche de energia.

Eu quero pra sempre o rejuvelac na minha vida!

Vamos?





# REJUVELAC

## MODO DE PREPARO

Escolha um repolho roxo ou branco e pique ele em pedaços grandes. O repolho roxo é melhor e mais lindo mas se não tiver o roxo pode usar o repolho branco mesmo.

Coloque o repolho picado dentro do liquidificador e acrescente água de boa qualidade até cobrir o repolho. Bata em modo pulsar e depois em velocidade alta até triturar bem.

Coloque a mistura de repolho e água em um vidro limpo. Feche a boca do vidro com um pano fino ou voal preso por um elástico.

Pronto.

Deixe essa mistura fermentando fora da geladeira em um lugar fresquinho durante 3 dias. Se estiver fazendo muito calor dê uma olhadinha em 2 dias, mas a regra geral são 3 dias de fermentação.



# DEPOIS DA FERMENTAÇÃO

Depois de 3 dias o seu reju-sucesso está pronto para ser consumido! Coe a mistura de repolho em um voal ou pano fino para obter o maravilhoso caldo enzimático. Todas as propriedades do repolho já foram pra água, aqui você quer separar só o líquido.

Depois de coado guarde na geladeira para ir consumindo. Ele dura até 5 dias na geladeira.

Você pode fazer uso do rejuvelac todos os dias; beba um copinho de 50ml quando acordar ou durante o intervalo das refeições. Use-o também como fonte de água nas suas receitas, no seu suco verde, na sua vitamina, use também para fazer uma sopinha viva... dá super bom!

O rejuvelac também serve como miolo de fermentação, você pode usá-lo para fermentar um queijo vegetal, para fazer iogurte... dá pra fazer muita coisa com ele, coisa pra gente conversar depois com mais calma.

Ok, você fez o seu rejuvelac, usou ele quase todo e agora está quase acabando. Você faz o quê? Usa o que sobrou para fazer um novo rejuvelac, acelerando o processo.

Assim: ao fazer o próximo rejuvelac, adicione ½ xícara do rejuvelac anterior na água do repolho do novo - o novo rejuvelac vai fermentar em 24 horas e não precisa esperar os 3 dias para ele ficar pronto.

Muito legal, não é mesmo?



# OBSERVAÇÕES

O resultado final que estamos buscando é um líquido de cheiro bom e agradável, levemente avinagrado, com aroma parecido com o de chucrute. Se no final desse processo seu rejuvelac ficou com cheiro de coisa ruim, algo deu errado. Joga fora e começa outra vez porque em algum momento ele se contaminou e deu ruim.

Você pode guardar o resíduo que sobrou para preparar outras receitas, eu tenho vários videos na minha fanpage onde uso o resíduo do rejuvelac como base para preparar outras delícias da alimentação viva. Mas agora só queremos o rejuvelac.

Outro detalhe: No segundo dia da fermentação do seu rejuvelac é normal que o ambiente tenha no ar um cheiro “envolvente” de repolho.

Não se assuste, é assim mesmo, no terceiro dia esse cheirinho vai embora sozinho.

Existe também o rejuvelac feito a partir de grãos de cereais, como o rejuvelac de quinua, de trigo, de amaranto, de painço... mas o de repolho é de longe o mais fácil e mais prático de fazer.

No rejuvelac de cereal tem a questão da qualidade do grão, a semente pode ter alguma contaminação e nem sempre dá bom, enfim, pra acertar o rejuvelac de cereal você tem que estar mais aprofundado em geral no processo.

E eu falei que ia te ensinar o fermentado mais fácil de fazer, não foi?



Então tá aí, rejuvelac de repolho! Coloca mais fermentado na sua vida e começa a povoar sua microbiota intestinal e deixar mais linda!

Beijos e muito obrigado!

Rita Zamberlan

Vem Fermentar!
COM RITA ZAMBERLAN

www.vemfermentar.com.br