

Do Caldo de Ossos ao Levain: Um Guia de Receitas Nutritivas para a Cozinha Familiar

TRADIÇÕES à mesa

Criação: Bruna Masalin
Introdução e acompanhamento: Bianca Silva
Direção de Arte: Cássia Mange
Gerenciamento de Projeto: Clara Formiga

Aviso importante:

As informações aqui contidas não são recomendações médicas e as receitas não devem ser consumidas sem a autorização prévia de um médico ou nutricionista. Este material visa reunir estudos científicos a fim de saciar a curiosade sobre os assuntos aqui explorados.

Nós não temos a certificação GAPS e, portanto, não podemos orientar quem deseja seguir esse protocolo de alimentação. No entanto, nós reunimos aqui importantes informações sobre o protocolo, que podem servir de norte para o profissional de saúde que está lhe acompanhando.

Nossas receitas não substituem remédios ou recomendações médicas. Elas são simplesmente receitas de alimentos densos em nutrientes, que visam promover a saúde intestinal. Mas elas não possuem comprovação científica para promover cura de doenças.

Quando a receita pede leite cru, nós nos referimos ao leite retirado direto da vaca. No entanto, nós recomendamos fazer uma pasteurização gentil em casa, em banho-maria. A ANVISA não recomenda o consumo do leite cru. Para pasteurizar o seu leite em casa, siga a receita que adicionamos neste ebook.

O comércio de queijo cru é permitido no Brasil e algumas das nossas receitas pedem por esse ingrediente especial. Para melhor compreensão sobre o consumo seguro de queijos feitos com leite cru, nós recomendamos ler o artigo a seguir: https://www.milkpoint.com.br/colunas/maike-tais-maziero-montanhini/leite-cru-ou-pasteurizado-qual-e-o-melhor-para-a-fabricacao-de-queijos-228840/

Por favor, leia o artigo acima, ele realmente é muito importante!

E se você estiver se sentindo bastante científica hoje, esse documento abaixo explica fatos importantes sobre o leite (foco na perda enzimática com o aquecimento em alta temperatura):

https://www.seduc.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/37/2011/01/agrotindustria_processamento_de_leite_e_derivados_1.pdf

Não conhece a procedência do seu leite cru? Faça uma pasteurização gentil em casa, em temperatura baixa. Aprenda a pasteurizar corretamente abaixo e escolha a opção “temperatura baixa, processo longo”.

https://pt.wikihow.com/Pasteurizar-o-Leite

Esse tipo de pasteurização chama-se “VAT” e garante a eliminação de micro-organismos indesejados. No entanto, o aquecimento desnatura o leite, fazendo com que haja perda enzimática. Nós da TAM não recomendamos tomar esse leite pasteurizado, mas utilizá-lo em suas fermentações, pois a fermentação retorna enzimas e bactérias benéficas ao leite, que auxiliam na imunidade e digestão. Essa é uma forma segura e saudável de consumir o leite.

Nós não recomendamos dietas e acreditamos que um plano alimentar deve ser algo individualizado e feito com acompanhamento de um nutricionista formado.

Seja bem-vinda ao TAM, será um prazer caminhar ao seu lado!

Equipe TAM



CRIAÇÃO:

Equipe Tradições à Mesa
Bianca Silva
Bruna Masalin
Cássia Mange
Clara Formiga

CONTEÚDO E PRODUÇÃO:
Bruna Masalin

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

Em território brasileiro, todos os conteúdos estão protegidos pela Lei nº 9.610 (Lei de Direitos Autorais ou LDA), sob a máxima de que qualquer uso, reprodução ou modificação deve ter autorização prévia do autor.

A utilização, apropriação ou exploração indevida dos direitos morais e patrimoniais de produtos digitais consiste em violação ao direito autoral, o que é considerado crime.

TRADIÇÕES à mesa
NUTRIÇÃO NA COZINHA FAMILIAR

Palavra da Nutri:

A profissão de nutricionista vai muito além de prescrever dietas; nosso trabalho leva em consideração o corpo todo e a qualidade de vida, além de um relacionamento com os alimentos que agrade e glorifique a Deus. Como cristã, percebo a alimentação como uma oportunidade de refletir a glória de Deus, tanto nas escolhas que fazemos quanto na diversidade e abundância dos alimentos criados por Ele.

Em nosso projeto, celebramos não apenas as receitas do eBook, mas também os ensinamentos e abordagens nutricionais que nele encontramos. Como nutricionista, afirmo com convicção que as práticas culinárias apresentadas são não apenas saborosas, mas também repletas de sabedoria, combinações que favorecem a saúde e nos trazem para mais perto da forma como fomos criados para nos alimentar. Nosso eBook ensina exatamente o que toda mulher cristã deseja aprender: como aplicar com sabedoria o preparo dos alimentos da família. O preparo adequado dos alimentos não apenas preserva seus nutrientes, mas também garante uma maior biodisponibilidade, contribuindo assim para uma nutrição mais completa e saudável.

Através deste projeto, encorajamos as mulheres a se reconectarem com as tradições antigas e a cuidarem não somente dos seus corpos, mas levarem saúde e leveza para o lar. Cada receita, cuidadosamente selecionada e elaborada, é uma oportunidade de expressar gratidão a Deus pela abundância de alimentos que Ele nos proporciona.

Como nutricionista, afirmo que as abordagens presentes no eBook são respaldadas por estudos e evidências científicas, oferecendo às mulheres pratos deliciosos e uma base sólida para uma alimentação saudável e equilibrada. Portanto, celebremos juntas as receitas deste material, pelo seu potencial de promover saúde e bem-estar em nossas vidas e nas vidas daqueles que amamos. Que nossas cozinhas se tornem um verdadeiro lugar de gratidão e louvor a Deus, refletindo Sua glória através de escolhas alimentares sábias e conscientes.

Como nutricionista e cristã, é com grande alegria que compartilho com você o tesouro de sabedoria e bênção que encontramos nas receitas deste eBook. Em nossa jornada de fé e saúde, a culinária ancestral e os alimentos fermentados resplandecem como verdadeiros presentes divinos, revelando a conexão profunda entre comida, fé e saúde. Compreendo completamente que nossa alimentação é mais do que simplesmente alimentar o corpo; é uma oportunidade de glorificar a Deus através de nossas escolhas.

Ao nos voltarmos para as práticas culinárias de nossos antepassados, abraçamos não apenas uma dieta, mas sim um estilo de vida que honra a Deus através da nossa dedicação em cuidar de sua criação. Cada ingrediente, cuidadosamente selecionado e preparado, é uma manifestação tangível do Seu amor e provisão abundante. De fato, a culinária ancestral e os alimentos fermentados não apenas nutrem nosso corpo, mas também ajudam a fortalecer a nossa fé. Em Provérbios 31:15, lemos: “Ela se levanta, enquanto ainda está escuro, e dá alimento a sua família”. Que belo retrato da mulher sábia que se preocupa com as necessidades físicas e espirituais de sua família!

Queridas irmãs, convido-as a embarcar nesta jornada de redescoberta e celebração da comida como um presente do Senhor. Que nossas cozinhas se tornem lugares de adoração, onde cada refeição preparada com amor e gratidão reflita a glória de Deus. Que Ele nos guie e nos fortaleça nesta jornada de fé e saúde, e que cada escolha alimentar seja um testemunho vivo de nossa devoção a Ele.

Com carinho,
Nutri Bia Silva.



Sobre as produtoras:

Nutricionista Bianca Silva: Casada, nutricionista há 7 anos e pós-graduada em Gestão de Unidade de Alimentação e Nutrição. Além de sua carreira técnica em culinária, ela se destaca em atendimentos clínicos, especializando-se em reeducação alimentar, saúde da mulher e alimentação ancestral. Seu compromisso transcende a estética, buscando uma abordagem que honre a Deus através do cuidado com o próprio corpo.

Comunicadora Bruna Masalin: Casada e mãe educadora de quatro crianças e graduada em Comunicações Sociais, especializou-se em Marketing Educacional. Após trabalhar em uma escola de currículo britânico, dedicou-se a ensinar o método educacional da Charlotte Mason às famílias brasileiras. Sua jornada em direção à nutrição tradicional começou quando sua filha enfrentou a doença de Lyme, levando-a a descobrir os princípios transformadores do Dr. Weston A. Price. Como comunicadora, Bruna compartilha sobre o trabalho do Dr. Price e oferece comunicação científica por meio de análises de estudos que exploram a ciência da microbiota e nutrição ancestral e seus benefícios. Como cozinheira familiar, ela compartilha receitas tradicionais e técnicas de fermentação adaptadas à realidade das famílias brasileiras.

Cassia Mange: Casada e mãe de três filhos, é uma entusiasta da nutrição ancestral. Trocou sua carreira em Engenharia Civil pelo coração do lar, onde descobriu a importância da alimentação na saúde física e mental. Sua jornada desafiadora com alergias e asma de seu filho a conduziu aos ensinamentos da escritora Sally Fallon e Dr. Weston A. Price. Cassia compartilha seu conhecimento para que outras famílias vivenciem o mesmo amor e cuidado pelas tradições ancestrais.

Clara Formiga: Cristã protestante reformada, servidora pública federal e especialista em migrações. Formada em Relações Internacionais, ela produz conteúdo sobre organização, rotina e hábitos há 4 anos em suas redes sociais. Apesar de sua ampla carreira profissional, sua jornada é guiada pelo reconhecimento da importância da organização e da celebração da beleza como virtude. Clara, criadora do projeto “Formigas Sem Açúcar”, encontrou na alimentação não apenas uma resposta para desconfortos físicos, mas uma ferramenta para o fortalecimento do corpo e amadurecimento da mente.

CONTEÚDO



INTRODUÇÃO 4
Apresentação do projeto
Ácido fítico e antinutrientes
Como preparar grãos
Oxalatos
Vitaminas lipossolúveis
Óleo de fígado de bacalhau
Disbiose
Dieta GAPS
Protocolo Low FODMAP
Suporte adrenal
Colesterol, libido e testosterona
Cozinhando vísceras
Sugestões de cardápio
Cardápio de nutrientes
Itens de Despensa e Geladeira

ASSADOS 86
Como fazer seu próprio fermento
Pão de fermentação natural (levain)
Granola
Crackers de Levain
Crackers de Linhaça
Pão Ezequiel

CALDOS 100
Caldo de Frango e Ossos
Caldo de Frango GAPS
Caldo de Carne GAPS
Caldo de Pé de Galinha
Caldo de Ossos e Tutano
Caldo de Vegetais

FERMENTAÇÃO 109
Iogurte
Kefir de Leite Comum e de Coco
Creme de Kefir
Rabanetes e Cenouras
Kvass Simples
Kvas com Soro
Geleia Fermentada
Kimchi
Chucrute
Cenouras
Pepinos
Pimentas com Alho
Rabanetes com Alho
Ketchup probiótico
Natto (Natô)
Alho Fermentado
Massa Puba
Azeitonas (Método Espanhol)
Pêssego e Canela
Sorvete de Queijo Cottage
Muda de Gengibre

CAFÉ DA MANHÃ 138
Torrada de Abacate com Ovo
Mingau de Aveia
Panquecas Fermentadas
Ovos Fritos com Batata Doce
Ovos Mexidos com Caldo de Frango
Granola de Aveia
Cookies de Amêndoas e Passas
Barco de Mamão com Iogurte
Musse de Manga
Aveia Hidratada
Cookies de Abóbora
Maçãs Caramelizadas
Mingau de Coco com Limão
Panquecas de Abóbora com Psyllium
Mingau de Quinoa com Peras
Panqueca Simples de Abóbora
Espinafre Cremoso com Torrada
Caçarola de Ovos e Levain
Panquecas de Kefir
Ninho de Ovos
Vitamina de Kefir
Torrada de Sardinhas
Piña Colada

PRATOS SALGADOS 164
Frango Souvlaki
Filé Mignon com Cebolas
Bife Suíço
Frango com Damascos
Sopa Cremosa de Couve-flor
Frango ao Molho Branco
Almôndegas de Carne e Fígado
Salada Quente de Repolho
Couve e Cebolas Caramelizadas
Hambúrguer de Frango e Espinafre
Fígado de Frango com Molho Mexicano
Sopa Chilli de Carne
Pão de Milho Sem Glúten
Couve-flor com Molho Tahini
Coxa de Pato Assado

Espeto de Coração
Sopa de Coração de Galinha
Sopa de Abóbora e Gengibre
Rolo de Carne com Molho de Tomate
Salmão Assado com Cenouras Fritas
Sopa de Frango e Legumes
Sopa de Gengibre e Fígado
Tilápia com Brócolis
Couve com Cebolas
Ensopado de Bacalhau
Sopa de Abóbora Simples
Sopa Dourada de Cúrcuma e Gengibre
Sopa Cremosa de Tomate e Curry
Sopa de Frango e Ervilhas
Assado de Carne com Cenouras
Batata Doce ao Curry e Erva-doce
Salada de Couve e Manga
Bife Asiático
Bife com Curry e Moranga
Sopa de Repolho e Kimchi
Almôndegas de Frango e Gengibre
Espaguete de Abobrinha Italiana
Assado de Almôndegas e Legumes
Stroganoff de Carne com Repolho
Tacos Mexicanos
Tortillas
Pizza com Massa de Frango
Almôndegas ao Molho Mediterrâneo
Zuppa Toscana
Ramen Japonês de Carne
Morangas Recheadas
Arroz de Couve-flor e Limão
Purê de Couve-flor
Carne Patinho ao Modo Irlandês
Bowl de Arroz e Peixe
Canja de Galinha
Salmão com Avocado e Pepinos
Cassarola Italiana
Kitchari
Sopa de Lentilha e Cúrcuma
Bowl de Frango e Curry
Sopa Tailandesa
Sopa de Lentilha Amarela
Molho de Tomate Fácil
Abóbora Espaguete Assada
Cassarola de Frango Shawarma
Escondidinho de Bacalhau
Escondidinho de Carne e Batata Doce
Quiche Sem Glúten
Kibbi Libanês
Bibimbap

SALADAS 237
Panelada de Batata Doce e Grão de Bico
Salada de Rúcula com Pêras
Pepinos Fermentados com Kiwi
Salada Colorida com Mirtilos Frescos
Salada de Outono
Salada de Espinafre com Milho
Salada de Couve com Cenouras
Salada de Brócolis e Bacon
Salada de Laranja e Beterraba
Salada de Steak e Castanha de Caju

PRESERVAÇÃO 249
Ghee
Picles de Cenoura
Temperos com Azeite
Purê de Maçã
Ovos de Codorna em Conserva
Maionese Caseira
Massa de Arroz para Quiche
Pasta de Amêndoas

BEBIDAS FERMENTADAS 260
Kombucha
Bebida Revigorante
Kombucha Jun
Bebida para Libido Feminina
Kefir de Água
Refrigerante Caseiro
Fire Cider

SOBREMESAS 274
Sorvete de Baunilha
Coquetel Virgem de Limão
Bolo de Anjo
Bolo de Passas com Canela
Pasta de Coco

Bolo de Massa Puba
Cupcake de Morango
Pasta de Caju e Coco
Granola Sem Grãos
Pudim de Banana
Bolo de Chocolate
Maçãs Assadas
Barrinhas de Banana
Torta de Limão
Marshmallow
Trufinhas de Tâmaras
Gelatina Cremosa
Bolo de Abobrinha Italiana
Muffins de Mirtilos
Muffins de Coco e Cenoura
Gemada de Coco
Gominhas de Laranja e Gengibre

Uma breve conversa sobre ácido fítico

Você irá notar que nossas receitas contém grãos, sementes, leguminosas e oleaginosas que passaram pelo processo de fermentação ou germinação. Abaixo nós explicaremos o motivo desse processo ser necessário e daremos ênfase à importância de dar uma atenção especial às tradições de preparo adequado de alimentos.

O ácido fítico é comumente chamado de 'antinutriente', pois ele interage com absorção de minerais essenciais ao corpo humano. Ele é um ácido que se apresenta naturalmente em muitos alimentos vegetais que as pessoas consomem regularmente.

Como antinutriente, o ácido fítico pode impedir a absorção de nutrientes importantes, ao mesmo tempo em que inibe as enzimas necessárias para a digestão.

Também conhecido como fitato, esse ácido é um composto encontrado nas sementes das plantas. As plantas usam o ácido fítico para armazenar fósforo, que é vital para o seu crescimento e reprodução. Como mencionado, ele é encontrado em uma ampla variedade de alimentos vegetais, com as maiores concentrações ocorrendo em cereais, legumes, nozes, sementes e pseudocereais. Nos cereais, o fitato é encontrado principalmente na camada mais externa, e nas leguminosas é encontrado no endosperma e nos cotilédones. (Estudo 1)

Quando nós consumimos alimentos altos em ácido fítico, os fitatos ligam-se a certos nutrientes e impedem a sua absorção no trato gastrointestinal. De fato, estudos mostram que, para muitas pessoas, o ácido fítico presente nos grãos integrais bloqueia o cálcio, o zinco, o magnésio, o ferro e o cobre. Em um dos estudos que citamos aqui, a remoção de fitatos do farelo de trigo aumentou significativamente a absorção de ferro. (Estudo 2).

Dependendo do método de cultivo, estação do ano e outros fatores climáticos, o conteúdo de fitato no alimento pode ter um impacto significativo (Estudo 1). Em estudos, foi observado que o conteúdo de fitato em ervilhas, lentilhas, favas, grão de bico e feijão comum cultivados no Canadá é de 9,93–12,40 mg/g, 8,56–17,1 mg/g, 19,65–22,85 mg/g, 11,33–14 mg/g e 15,64– 18,82 mg/g, respectivamente. A soja continha a maior quantidade, 22,91 mg/g. No entanto, em outras circunstâncias climáticas, especialistas relataram que os valores de fitato na lentilha canadiana, grão-de-bico e feijão eram inferiores, contendo 7,2–11 mg/g, 9,6–10,6 mg/g e 9,9–13,8 mg/g, respetivamente. Os cereais não processados geralmente têm um valor de fitato semelhante ao das leguminosas. Por exemplo, o arroz selvagem contém entre 12,7 e 21,6 mg/g, mas o arroz polido, apenas 1,2–3,7 mg/g. Apesar de não ser viável medir esses valores na comida que consumimos em casa, é importante notar que fitatos sempre estarão presentes na estrutura desses alimentos, a não ser que eles sejam preparados de maneira adequada. Após o processamento correto, o teor de fitato pode ser significativamente reduzido em muitos grãos, sementes e leguminosas, tornando-os mais digestos e adequados para o consumo.

Técnicas de processamento como imersão, fermentação, germinação e cozimento lento podem alterar significativamente o conteúdo de fitato em grãos e leguminosas, permitindo maior disponibilidade mineral. O cozimento de leguminosas por 1 hora a 95 °C resultou em uma perda de até 23% nas ervilhas amarelas partidas, 20-80% de perda nas lentilhas e 11% de perda no grão de bico. No entanto, foi observada apenas uma redução marginal de 0,29% no feijão preto (Estudo 3).

A imersão das sementes em água, um método de preparação tradicional, reduziu os valores de fitato em milho, arroz e soja em 28, 21, 17 e 23%, respectivamente (Estudo 1). Mas vale notar que embora a imersão do arroz tenha reduzido o fitato, também resultou em perdas significativas de ferro não-heme e zinco na água de imersão. A perda de minerais poderia ser parcialmente mitigada cozinhando o arroz na água de imersão, uma vez que as sementes irão "recuperar" os minerais liberados na água. A melhor alternativa, então, seria germinar o arroz e cozinhá-lo em um caldo caseiro rico em minerais, em vez de água. Isso garantiria a riqueza de nutrientes do prato.

Foi observado também que a germinação do grão-de-bico e do feijão bóer reduziu as concentrações de fitato em mais de 60%, preservando ao mesmo tempo o conteúdo mineral. Ou seja, a estrutura do alimento deve ser levada em conta no processo de germinação, mas não se preocupe, pois fizemos todo o trabalho de pesquisa para você.

A fermentação, como a fermentação natural do pão, também reduz significativamente o fitato. É elucidado que, juntamente com a atividade das fitases bacterianas, as bactérias do ácido láctico ativam os fitatos endógenos dos cereais, diminuindo o pH da massa para ~4–5. Outras pesquisas demonstraram que a inoculação de quinoa reduziu as concentrações de fitato entre 47–51%. Diferentemente do exemplo do arroz, a acessibilidade de ferro, zinco e cálcio também foi aumentada nas farinhas fermentadas.

Além disso, descobriu-se que espécies de L. plantarum provenientes de suplementos (L. plantarum 299v) ou de vegetais fermentados (L. plantarum spp.) melhoram a biodisponibilidade de ferro em refeições com alto teor de fitato. O que esses estudos sugerem é que consumir alimentos fermentados juntamente com grãos altos em ácido fítico ajuda a reduzir o teor de fitato ainda mais.

Num estudo realizado por Scheers et al. (menção em Estudo 1), a absorção de ferro aumentou de 13,6 para 23,6% na refeição com baixo teor de fitato e de 5,2 para 10,4% na refeição com alto teor de fitato, quando consumida junto com vegetais fermentados. Apoiar a saúde do microbioma através do consumo de fibras fermentáveis e outros prebióticos também reduz os valores do pH cecal, permitindo uma maior solubilidade de zinco e ferro (ver outras menções de três diferentes pesquisas em Estudo 1).

A adição de alimentos complementares ricos em ácido ascórbico (vitamina C) também demonstrou resultados positivos, compensando o efeito inibitório do fitato na absorção mineral. Isto é, quando o consumo do alimento alto em ácido fítico foi feito com o acompanhamento de outros alimentos ricos em vitamina C, o efeito de perda de minerais pelo corpo foi reduzido (Estudo 6).

Apesar de algumas recomendações nutricionais sugerirem que o ácido fítico pode ter um efeito antioxidante e não oferece malefícios à saúde, nós preferimos instruir pessoas no preparo tradicional desses alimentos, pois também há algumas evidências de que os fitatos inibem enzimas necessárias para digerir os alimentos, incluindo pepsina, amilase e tripsina (Estudo 4). A pepsina decompõe as proteínas no estômago, a amilase decompõe o amido em açúcar simples e a tripsina é necessária para a digestão das proteínas no intestino delgado.

Os fitatos também possuem propriedades antioxidantes, isso é demonstrado em alguns estudos. Essas propriedades levaram os pesquisadores a explorar seu potencial protetor contra doenças como doenças cardíacas e câncer. Por exemplo, os investigadores acreditam que o ácido fítico pode ser utilizado terapeuticamente para o tratamento do câncer do cólon e de outros tipos de câncer. Mas mais estudos precisam ser feitos para comprovar a segurança e a eficácia.

O processo quelante pelo qual os fitatos se ligam ao ferro, e aos minerais tóxicos, removendo-os do corpo, levou a teorias sobre a sua utilização para desintoxicação. Atualmente, o ácido fítico é utilizado terapeuticamente para remover o urânio. No entanto, a mesma capacidade que torna os fitatos capazes de remover urânio ou ferro de certas células cancerígenas também esgota os minerais essenciais e prejudica as células não cancerosas.

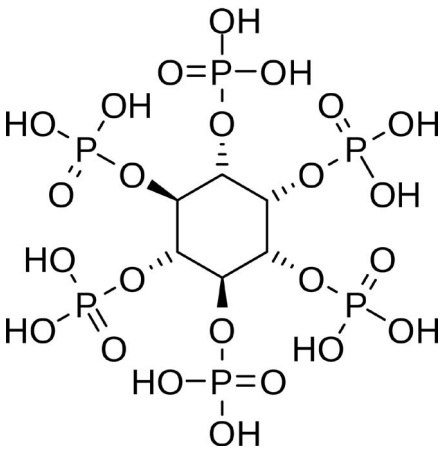
Por um lado, o fitato pode diminuir a biodisponibilidade de minerais essenciais, enquanto, por outro lado, atua como um potente antioxidante. No entanto, diversos estudos também apoiam a hipótese de que o fitato impacta negativamente a biodisponibilidade do zinco (Estudo 5), por esse motivo nós consideramos os benefícios antioxidantes dos fitatos como marginais, pelo fato de que há muitas evidências de que eles podem causar deficiências de nutrientes no corpo.

Há uma vasta quantidade de alimentos antioxidantes, que auxiliam no bom funcionamento das células do corpo humano e nossa opinião, baseada em todos os estudos aqui mencionados, é que o ácido fítico deve ser reduzido, com o objetivo de cultivar uma dieta densamente nutritiva, que refletirá em saúde para você e a sua família.

Os fitatos não devem prejudicar significativamente o estado mineral quando incluídos como parte de uma dieta diversificada e equilibrada, se forem utilizados métodos de processamento tradicionais, como imersão, germinação, fermentação e cozimento lento. O consumo de alimentos complementares ricos em vitamina C e certas bactérias probióticas, presentes em alimentos fermentados, também pode ter impactos benéficos na absorção de minerais provenientes de refeições ricas em fitato (ver pesquisas mencionadas em Estudo 1).

Algumas pessoas parecem ser imunes aos efeitos antinutrientes dos fitatos. Os pesquisadores levantam a hipótese de que essa imunidade pode ser devida à presença de uma microbiota saudável, que é capaz de decompor o ácido fítico (Estudo 7).

Além disso, há algumas evidências de que grãos e sementes consumidos junto com gorduras animais que fornecem vitaminas A e D solúveis, parecem ter seus efeitos antinutrientes reduzidos.



Molécula de ácido fítico de seis lados com um átomo de fósforo em cada braço.
Imagem de westonaprice.org

Como mencionado, as evidências disponíveis indicam que o fitato nas leguminosas, cereais e outros produtos pode ser reduzido através de métodos simples de processamento, como imersão, germinação e fermentação, aumentando assim a biodisponibilidade do zinco e do ferro até certo ponto. Contudo, a extensão da redução depende da espécie vegetal, matriz alimentar, pH, humidade, duração e condições do método de processamento. Com base em diversos estudos, e à medida que aprendemos sobre a estrutura de cada alimento, nós formulamos as receitas que você encontra neste documento. Assim ficará simples de preparar uma variedade de refeições balanceadas e densamente nutritivas.

Para acessar as informações mais acuradas, você pode acessar o seguinte documento: https://www.fao.org/3/i8542en/I8542EN.pdf

O Dr. Klitz* disponibilizou uma tabela com os alimentos que contém ácido fítico, veja abaixo:

https://www.doctorkiltz.com/phytic-acid/ - Desça a página para acessar as diferentes tabelas e informações.

Texto extraído do site da FAO para a sua referência:
O Banco de Dados Global de Composição de Alimentos para Fitato da FAO/INFOODS/IZiNCG (PhyFoodComp) é o primeiro repositório global que contém dados analíticos sobre o conteúdo de fitato dos alimentos. A base de dados contém dados de diferentes partes comestíveis do mesmo alimento; diferentes etapas de processamento (do bruto ao ultraprocessado); diferentes estágios de maturação, cultivo e condições de campo e armazenamento; e também receitas caseiras e de complexos industriais (alimentos compostos).
A base de dados pode ser descarregada em formato Excel juntamente com a sua documentação gratuitamente na página INFOODS (http://www.fao.org/infoods/infoods/en/) ou no site do IZiNCG (http://www.izincg.org/).

Esse texto foi escrito por Bruna Masalin e completamente revisado e aprovado pela nutricionista Bianca Silva, co-produtora do curso “Tradições à Mesa”.

**Não estamos recomendando ou endorsando o trabalho do Dr. Klitz. O médico mencionado segue a dieta carnívora que, por falta de evidências científicas completas, não é recomendada pelos profissionais envolvidos neste projeto.*

Referências:
Estudo 1: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7600777/ (mais completo e com uma abundância de outras referências)
Estudo 2: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3034044/
Estudo 3: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29580532/
Estudo 4: https://www.researchgate.net/figure/Phytic-acid-inhibition-of-porcine-pepsin-catalyzed-hydrolysis_fig5_221731919
Estudo 5: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16632176/
Estudo 6: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2911999/
Estudo 7: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3681482/

Como preparar os grãos:

Há diversos métodos de fermentação, germinação e ativação de grãos, sementes, oleaginosas e leguminosas. Abaixo você aprenderá um pouco sobre os diferentes processos, a depender do grão e finalidade da refeição. As receitas contidas neste documento também explicam os preparos adequados detalhadamente.

Basicamente, na maioria dos casos, você começará mergulhando 1 xícara do grão de sua escolha em 2-3 xícaras de água morna filtrada e, em seguida, adicionará 2 colheres de sopa de iogurte, soro de leite, suco do chucrute fermentado, kefir, suco de limão fresco ou vinagre de maçã orgânico à mistura. Você deixará esses grãos em repouso na bancada, por pelo menos oito horas, ou até vinte e quatro horas. O vidro deve ser coberto com plástico filme ou um pano limpo, para proteger o alimento de insetos. O processo de germinação e fermentação é sempre feito em temperatura ambiente.

Para grãos integrais, antes de cozinhar, escorra a água e prossiga com o cozimento lento em fogo médio ou baixo, ou de acordo com a receita.

Para grãos processados ou cortados (como a aveia integral), não é necessário despejar a água após a imersão, pois ela será completamente absorvida.

O arroz branco e o milho comum têm o menor teor de ácido fítico e, portanto, os seus tempos de imersão podem ser mais curtos. Já o arroz integral é um alimento com alto teor em fitatos, portanto recomendamos uma imersão longa. É importante notar que o milho pode servir como supressor da tireoide e não é recomendado para pessoas com sinais de hipotireoidismo. Cozinhar esses alimentos em caldo de ossos é uma excelente opção para aumentar a biodisponibilidade dos nutrientes e minerais das refeições, pois a gordura animal presente no caldo diminui os efeitos dos fitatos. Isto é, esse tipo de cozimento ajuda a neutralizar os efeitos de ligação mineral do ácido fítico, garantindo a nutrição disponível nos alimentos.

Quinoa contém saponinas, que podem ser irritantes para o intestino em processo de cura ou modulação, então certifique-se de enxaguar a quinoa pelo menos uma vez durante o período de imersão de vinte e quatro horas. Nós recomendamos utilizar o soro do iogurte ou suco do chucrute para a imersão da quinoa, para iniciar o processo de germinação com uma colônia de bactérias benéficas. Dependendo da temperatura do seu ambiente, você verá sinais de germinação em uma média de 20 horas. Uma vez germinada, a quinoa se torna mais nutritiva e digesta.

O pão de fermentação natural exige um processo especial, o qual é explicado detalhadamente neste documento. Grãos não embebidos na forma de pães industrializados, doces, granola e cereais secos não são recomendados.

Mingaus feitos com grãos devidamente embebidos fornecem um substituto saudável para cereais secos embalados. Nós recomendamos adicionar manteiga ou ghee no final do cozimento da aveia, para apoiar a saúde do intestino. A manteiga clarificada (ghee) não tem lactose ou caseína. Ela tem sido utilizada por séculos e passa pelo teste do tempo, portanto é uma ótima gordura a ser incorporada à sua alimentação, em quantidades adequadas. Nossas receitas oferecem as medidas ideais de utilização, mas você pode ajustar as quantidades indicadas de acordo com as recomendações da sua nutricionista pessoal.

TEMPOS DE IMERSÃO:
Arroz e milho: mínimo de 8 horas. Se o arroz é importado, certifique-se de que ele não foi cultivado em solo com contaminação de arsênio. Se você acredita que há risco de presença de arsênio, preste atenção às instruções abaixo. O arsênio se concentra na casca do arroz integral, assim como o ácido fítico, por isso recomendamos apenas o arroz branco, pois ele é naturalmente baixo em anti-nutrientes. O solo do Brasil não tem altos níveis de arsênio. // Quinoa: 24 horas no mínimo e enxaguar pelo menos uma vez. // Aveia integral: 18-24 horas, não precisa enxaguar ou descartar a água de imersão. // Todos os outros grãos: 12-24 horas.

NEUTRALIZADOR E QUANTIDADE DE ÁGUA:
Para a maioria dos grãos, com o exemplo do arroz branco, use uma proporção de grão: água de 1:2 e 2 colheres de sopa de neutralizador.
Para quinoa, use uma proporção de 1:3 e 1 colher de sopa de neutralizador.
Arroz com arsênio: 5 xícaras de água para cada xícara de arroz. 2 colheres de sopa de bicarbonato de sódio ou outro neutralizador (suco do chucrute, limão, vinagre de maçã cru, soro de leite, etc). Os estudos mostram que o nível do arsênio é diminuído em até 80% com esse método. Veja referências em anexo. O arroz integral de Blangadesh vem com níveis mais altos de arsênio, portanto evite-o. O arroz branco tem menor teor de ácido fítico e menores níveis de arsênio.

TEMPOS DE COZIMENTO:
Grãos integrais (intactos): 45 a 60 minutos
Grãos enrolados: cerca de 20 minutos
Grãos rachados ou cortados em lâminas: cerca de 30 minutos.

PREPARAÇÃO DE LEGUMES
Leguminosas como lentilhas e feijões são ótimas fontes de minerais, no entanto, esses alimentos exigem o preparo adequado. Eles devem ficar de molho por sete a vinte e quatro horas, trocando a água a cada sete ou oito horas. Mergulhe-os em um neutralizador disponível (nosso ebook também usará o termo “desativador”), como soro de leite caseiro, suco de limão, vinagre de maçã cru ou bicarbonato de sódio.

INSTRUÇÕES:
Lentilhas e grão de bico: Use soro de leite/iogurte/kefir/queijo, vinagre de maçã cru ou suco de limão. Adicione 2 colheres de sopa de neutralizante a uma xícara de lentilhas, grão de bico ou feijão. Utilize uma xícara de água para cada xícara de leguminosas. Não use água da torneira para embeber legumes. Use água purificada ou água levemente morna, que foi fervida anteriormente.

Se estiver usando bicarbonato de sódio; 1-2 colheres de sopa de bicarbonato de sódio para uma xícara de feijão. Utilize menos bicarbonato se estiver cozinhando feijão preto ou carioca.

Lave as leguminosas em uma peneira a cada sete horas e pelo menos uma a três vezes durante o processo de imersão, quando ficar de molho por mais de sete horas. Cada vez que você enxaguar, adicione água recém fervida e outra dose do neutralizador. Quanto mais tempo você deixar os legumes de molho, menor será o tempo de cozimento.

Evite cozinhar em altas temperaturas por muito tempo. A temperatura extremamente alta desnaturará a proteína e pode destruir outros nutrientes das leguminosas. Existem alguns estudos que apontam para perda de nutrientes durante cozimentos rápidos e extremamente quentes.

Certifique-se de desnatar e descartar a espuma que pode aparecer depois que o feijão é fervido pela primeira vez. Abaixe o fogo e cozinhe em fogo médio-baixo. Não ferva o feijão. Isso fará com que eles se tornem mais duros e difíceis de digerir. Não adicione muito sal à água do cozimento, pois isso também endurece o feijão. Deixe para temperar no final.

Uma ou duas tiras de alga marinha podem ser adicionadas à água do cozimento das leguminosas, especialmente para o feijão; isso ajudará a quebrar os oligossacarídeos e elevará o teor de iodo e minerais da alimentação, minimizando o desconforto gástrico e apoiando a tireóide. O corpo humano precisa de iodo para a função normal da tireóide, a mais rica fonte de iodo é a alga marinha silvestre. Como nós não recomendamos o sal iodado refinado, será necessário adicionar outras fontes de iodo à sua dieta. Fígado bovino também é uma boa fonte de iodo, você pode adicionar 50g de fígado bovino processado ao seu feijão durante o cozimento (veja receita no índice).

DIRETRIZES DE IMERSÃO:
Lentilhas: deixe de molho por 7 horas ou mais
Feijão: 18-24 horas, com troca diligente de águas e neutralizador a cada 6-8 horas.
Grão-de-bico: 24-48 horas, com troca diligente de águas a cada 6-8 horas.

ORIENTAÇÕES DE COZIMENTO:
Todas as leguminosas devem ser cozidas até ficarem bem macias
Lentilhas: cozinhe por 45-60 minutos em caldo de ossos, em vez de água.
Feijão: cozinhe em caldo de ossos, em vez de água, por pelo menos 4 horas ou até ficar bem macio. O cozimento lento e longo coopera para a diminuição do ácido fítico.
Grão-de-bico (também conhecido como grão de bico): cozinhe por 4-6 horas ou até ficar bem macio.

Como cozinhar o arroz no caldo:
Veja receita BIBIMBAP, na página 235.

Melhor caldo caseiro a se usar para cozinhar arroz e feijão: caldo de ossos ou caldo de pé de galinha. Não é necessário extrair a gordura desses caldos para cozinhar o arroz.

Como tornar o arroz e feijão mais nutritivos: Adicione alga marinha antes de adicionar o caldo para o cozimento lento. A alga marinha contém iodo, que promove a saúde da tireóide.

**Recomendações da nutricionista Bianca Silva.*

Referências:
1. Efeitos do processo de demolho de arroz para a redução arsênio:
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213453019302332

2. Reportagem com testes de melhor processo para diminuir o nível de arsênio:
https://www.bbc.com/news/health-38910848

3. Tipos de cozimento e perda de nutrientes:
https://www.healthline.com/nutrition/cooking-nutrient-content#sauting-and-stirfrying

Uma breve conversa sobre oxalatos

O oxalato é um antinutriente presente em uma ampla variedade de alimentos, sendo que os produtos vegetais, especialmente os vegetais de folhas verdes, são as principais fontes de oxalatos na dieta. Esse composto tem sido amplamente associado à hiperoxalúria, à formação de cálculos renais e, em casos mais graves, à oxalose sistêmica. De acordo com os autores do artigo "Oxalate in Foods: Extraction Conditions, Analytical Methods, Occurrence, and Health Implications", é extremamente importante controlar a quantidade de oxalato presente nos alimentos, principalmente para pacientes com problemas de cálculo renal. A Fundação Weston A. Price acredita, através de estudos e evidências científicas, de que o intestino saudável consegue degradar oxalatos através da presença de uma bactéria específica que deve popular o intestino, a Oxalobacter formignes; essa bactéria ajuda a degradar os oxalatos presentes nos vegetais e utiliza-os em forma de energia. Esse processo previne a quelação dos oxalatos com os minerais.

A Universidade da Flórida confirmou, através de testes em laboratório, que a bactéria que degrada os oxalatos é a Oxalobacter. Essa descoberta nos ajuda a colocar nossas escolhas de alimentação dentro de um contexto. De fato, após ter descoberto isso, eu fiz o possível para garantir uma alimentação que promovesse um intestino saudável para mim e para a minha família.

Com relação à ocorrência de oxalato nos alimentos, os vegetais de folhas verdes são os alimentos que mais contém oxalatos, e algumas dessas folhas são consideradas alimentos com alto teor de oxalato. Por exemplo, os valores de oxalato publicados são 329,6-2350 mg de oxalatos totais/100 g de peso fresco para espinafre, 1235 mg de oxalatos totais/100 g para ruibarbo. 1 mg de oxalatos totais/100 g para acelga suíça, 1079 mg de oxalatos solúveis/100 para acelga azeda e 300,2-721,9 mg de oxalatos totais/100 g FW para folhas de taro.

Como antinutrientes, os oxalatos restringem a biodisponibilidade de alguns nutrientes, pois podem se ligar a minerais, reduzindo sua absorção e utilização. Os oxalatos solúveis potencialmente tóxicos chegam aos rins e podem formar cristais de oxalato de cálcio, o que pode levar ao acúmulo de oxalatos (hiperoxalúria) e à formação de cálculos renais.

O oxalato, ou ácido oxálico, é um antinutriente presente, geralmente em quantidades mínimas, em frutas, nozes, cereais, fungos, vegetais, plantas aromáticas e bebidas, sendo os produtos à base de plantas as principais fontes de oxalatos na dieta. Entretanto, algumas plantas têm grandes quantidades desses compostos. Nessa questão, como mencionado, destacam-se os vegetais de folhas verdes, como espinafre, couve, acelga e ruibarbo.

O oxalato pode formar sais solúveis e insolúveis em água. Ao se ligar a íons de sódio, potássio e amônio, ele forma oxalatos solúveis, enquanto que com cálcio, ferro e magnésio ele precipita, formando compostos insolúveis e tornando esses minerais indisponíveis para absorção. Apesar desse fato, por exemplo, a absorção e o metabolismo do zinco não parecem ser afetados.

Em geral, as frutas são consideradas alimentos com baixo teor de oxalato (média de menos de 30 mg de oxalato total por 100 g de fruta), exceto a carambola, o sabugueiro e o figo seco. Entretanto, deve-se observar que, no caso do sabugueiro e do figo seco, a maior parte do conteúdo de oxalato é insolúvel e, portanto, menos prejudicial.

Com relação aos vegetais, há muito mais variedade nos valores do teor de oxalato, variando de não detectado a altas quantidades de oxalato. Por exemplo, o espinafre cru foi relatado como extremamente rico em oxalatos.

A concentração de oxalato solúvel na Spinacia oleracea foi estudada durante a estação de cultivo. O teor de oxalato foi maior no inverno (1092,9 mg de oxalato solúvel por 100 g de alimento) e menor no outono (614,9 mg de oxalato solúvel por 100 g), indicando que o maior teor de oxalato está relacionado a um período de crescimento mais longo da planta, pois esse composto é um produto final de alguns metabolismos e aumenta no vacúolo com o envelhecimento da planta. Ou seja, se o solo, somado ao clima ideal, for saudável e conter todos os nutrientes que as plantas precisam, o teor de oxalato é menor no momento da colheita.

Como diminuir a absorção de oxalatos:

O consumo simultâneo de oxalato com cálcio ou magnésio pode reduzir a biodisponibilidade e absorção dos oxalatos, devido à formação e à excreção fecal de sais insolúveis, diminuindo o risco à saúde. Nossas receitas possuem esse cuidado, de unir alimentos com oxalatos com alimentos ricos em cálcio e magnésio.

Sabe-se que o mesmo alimento preparado de forma diferente (cru, cozido, assado, frito etc.) pode levar a resultados diferentes de oxalato. Os valores relatados para a batata (Solanum tuberosum) são um ótimo exemplo para evidenciar a influência das técnicas de cozimento no teor de oxalato (ver referências).

Em geral, a fervura tem sido associada à diminuição do teor de oxalato, conforme observado no espinafre comum, espinafre da Nova Zelândia, feijão vermelho e branco, soja e ruibarbo.

Probióticos, Nutrientes e Oxalatos:

Os oxalatos que não são decompostos podem produzir pedras nos rins, dor nas articulações, fibromialgia ou doença inflamatória intestinal. Mas a boa notícia é que existem bactérias em seu corpo e em alimentos fermentados que decompõem esses oxalatos e os tornam inofensivos.

Alguns estudos indicam que as enzimas que processam os oxalatos para remoção do corpo requerem vitamina B6, que está ricamente presente na carne vermelha mal passada e outros alimentos como fígado bovino, atum, grão de bico, lentilha, salmão, aves, levedura nutricional e algumas frutas. Ou seja, pessoas com pouca vitamina B6 não terão a capacidade de eliminar adequadamente os oxalatos em comparação com pessoas com bom estado nutricional.

Os alimentos fermentados são ricos em bactérias benéficas que populam o intestino e degradam alimentos. Se você tiver uma população equilibrada dessas bactérias, elas cuidarão dos oxalatos no seu corpo.

Como mencionado, os resultados de alguns testes sugerem que a colonização com a bactéria O. formigenes está associada a uma redução de 70% no risco de produzir oxalato de cálcio ou cálculos renais.

Em um estudo, voluntários adultos que ingeriram uma dose de O. formigenes tiveram uma concentração reduzida de oxalato na urina. Outro estudo mostrou que as cepas de bactérias em alimentos fermentados podem ser igualmente eficazes na redução das concentrações de oxalato no corpo. Isso foi observado em um estudo de quatro semanas no qual seis pacientes com maior risco de formação de cálculos renais receberam um probiótico diário contendo L. acidophilus, L. plantarum, L. brevis, S. thermophilus e Bifidobacterium, todos encontrados em alimentos fermentados. Os resultados mostraram uma grande redução de oxalatos em todos os seis indivíduos.

Ou seja, se você viveu com medo de oxalatos até hoje, nós trazemos boas notícias! Aproveite a variedade das nossas receitas de vegetais e laticínios fermentados e viva sem medo de oxalatos. Hábitos simples poderão lhe ajudar na sua jornada de alimentação saudável. Lembre-se de misturar espinafre com kefir no seu smoothie, por exemplo, para garantir a boa degradação desse antinutriente.

Devo suplementar com cápsulas de probióticos?

Esse é um assunto polêmico e nós temos uma opinião formada sobre isso. No entanto, não somos donas da verdade. Estamos apenas analisando centenas de estudos e testes, e chegando a algumas conclusões.

Muitas pessoas se perguntam se as pílulas probióticas proporcionam o mesmo benefício que os alimentos probióticos, já que parecem ser comercializadas da mesma forma: bactérias saudáveis para nossos intestinos. Entretanto, nós acreditamos que os alimentos probióticos funcionam significativamente melhor devido à sua estrutura natural. Alimentos levam mais tempo para serem digeridos, o que daria mais tempo para as bactérias benéficas serem recebidas pelo intestino, facilitando assim a sua aderência.

Antes de chegar ao intestino delgado e ao cólon, onde fazem o trabalho de quebrar e processar os alimentos e fortalecer o sistema imunológico, as bactérias precisam primeiro passar pelo estômago. Esse ambiente gástrico é repleto de ácidos, enzimas digestivas e sais biliares secretados pelo fígado e pela vesícula biliar, projetados para matar as bactérias patogênicas, fungos e parasitas que, de fato, podem prejudicar a saúde.

Nossa opinião é que quando você ingere um alimento probiótico, o próprio alimento fornece a estrutura ideal para absorção de nutrientes e aderência das bactérias benéficas, é como se o alimento oferecesse uma armadura protetora que ajuda a proteger as bactérias amigáveis de serem mortas rapidamente pelo ácido estomacal.

As pílulas probióticas correm o risco de ficarem presas nos ácidos do estômago, principalmente se consumidas isoladamente, e os probióticos são mortos antes que o corpo tenha a chance de utilizá-los. Portanto, nossa opinião é que consumir alimentos probióticos, como kefir, kombucha e vegetais cultivados, é muito mais eficaz do que tomar comprimidos.

Na dúvida, comece com kefir! O kefir não é apenas uma bebida probiótica natural, mas também atua como uma matriz eficaz para o fornecimento de microrganismos probióticos, facilitando a aderência de bactérias benéficas pelo organismo.

Nos grãos de kefir, o principal polissacarídeo é o kefiran, que é um heteropolissacarídeo composto por proporções iguais de glicose e galactose e é produzido principalmente pelo Lactobacillus kefiranofaciens. Em comparação com outros polissacarídeos, o kefiran tem vantagens extraordinárias, como propriedades antitumorais, antifúngicas, antibacterianas, imunomodulação ou proteção do epitélio, atividade anti-inflamatória, cicatrizante e antioxidante.

Alguns estudos sugerem que as bactérias probióticas no intestino dos consumidores de kefir são abundantes e estão correlacionadas com a melhoria da saúde; dessa forma, foi demonstrado que a fração livre de células do kefir aumenta a capacidade de digerir a lactose, aliviando os sintomas das pessoas que têm sensibilidade ao açúcar do leite.

Ou seja, problemas com oxalatos e lactose? Experimente kefir!

Referências:

https://europepmc.org/article/MED/37685134#B34-foods-12-03201
https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0308814602002121?via%3Dihub
https://europepmc.org/article/PMC/7600777
https://doi.org/10.3390/nu12102929
https://doi.org/10.3390/foods12173201
https://www.culturedfoodlife.com/oxalates-and-why-you-need-fermented-foods/#:~:text=Higher%20oxalates%20in%20the%20body,oxalates%20and%20render%20them%20harmless.
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24393738/
https://www.culturedfoodlife.com/are-probiotic-foods-stronger-than-probiotic-supplements/
https://www.routledge.com/Handbook-of-Fermented-Functional-Foods-Second-Edition/Farnworth/p/book/9781420053265
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1151822/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4626640/
Cevikbas et al., 1994; Wang et al., 2008
Serafini et al., 2014
Rodrigues et al., 2005b
Chen et al., 2015
Ahmed et al., 2013; Zheng et al., 2013

Antinutrientes:

Um resumo sobre o preparo adequado de alimentos.

Lectinas: Deixar de molho, cozimento lento, ferver, germinar, fermentar ou assar.

Oxalato: Deixar de molho, ferver, cozinhar no vapor, combinar com alimentos ricos em cálcio, Assar, grelhar, assar ou evitar dieta pobre em cálcio. Consumir com alimentos probióticos ricos em cálcio (kefir).

Fitatos: Deixar de molho, ferver, germinar ou fermentar.

Goitrogênios: Cozinhar a vapor ou ferver.

Artigo de referência: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7600777/table/nutrients-12-02929-t002/

A preferência por gorduras e vitaminas lipossolúveis:

Existe um grande debate entre nutricionistas sobre o consumo de gorduras e proteína animal, e essas discussões podem ir longe. Parece impossível que os profissionais entrem em um consenso, alguns citam estudos sobre a carne vermelha, sem considerar a carne vermelha de animais criados à pasto pela prática de pecuária regenerativa, outros demonizam o leite da vaca, sem ter acompanhado as diferentes maneiras de produção do leite. Desacordos continuarão a existir entre os profissionais de saúde ao redor do mundo, por isso nós reunimos aqui estudos independentes e de meta-análise, para que você e sua família tomem decisões conscientes sobre os tipos de gordura que serão utilizados em sua cozinha.

Brevemente, nós iremos estudar sobre saúde intestinal a partir de estudos independentes de profissionais afiliados à dieta Gaps (Gut and Psichology Syndrome) e também iremos explorar os costumes de pessoas saudáveis ao redor do mundo que o Dr. Weston A. Price observou em suas viagens, assim como contextualização dos seus estilos de vida. É muito interessante ponderar sobre as observações do Dr. Price, pois percebemos que as famílias de hoje estão muito distantes dos hábitos saudáveis de seus antepassados. E quando falamos de antepassados, muitos pensam que estamos nos referindo aos nossos avós e bisavós, mas o contexto que estamos abordando aqui é o de povos antigos que não tinham sido influenciados pelos hábitos da vida moderna durante as expedições de Dr. Price e sua esposa. Eles tiveram a oportunidade de visitar e conviver com algumas das últimas civilizações isoladas e puderam registrar suas tradições alimentares com detalhes.

Uma das coisas mais fascinantes que retiramos das viagens de Dr. Price é a riqueza de informações que recebemos através dos seus registros e de fotografias disponíveis para a nossa observação. Como dentista, seu maior objetivo foi determinar o que causava cáries, dentição problemática, degeneração física, inflamação na gengiva e outras condições frequentemente vistas em seu consultório. Para a sua surpresa, as crianças e adultos dessas regiões remotas não apresentavam nenhum dos problemas que acometiam seus pacientes. De fato, eles apresentavam mandíbulas fortes, com espaço para todos os dentes, assim como cabelo e formação corporal saudáveis. Cuidadosamente, ele anotou o que essas pessoas comiam, como viviam e como a nutrição influenciava não somente os dentes, mas o corpo inteiro. Assim seu trabalho abriu portas para profissionais de saúde ganharem conhecimento para suas práticas hoje.

Em resumo, a dieta dos povos primitivos saudáveis, que Price registrou em seu livro Nutrition and Physical Degeneration, era densa em nutrientes e, a depender da região, ela era baseada em vísceras de animais, carnes de animais ruminantes e livres, boas gorduras, peixes silvestres, alimentos fermentados, ovos, ovas de peixe, frutos do mar, frutas da estação, vegetais frescos e legumes cultivados localmente e preparados da maneira adequada, laticínios de qualidade, grãos germinados e outros alimentos integrais.

Assim como as expedições de Price nos ajudam a vizualizar o que esses povos consumiam, temos também relatos oferecidos por Samuel Hearne (1745-1792), o primeiro explorador europeu, que viajou pelo percurso a partir do norte do Candaá até o Oceano Ártico.

"No dia 22 de julho, encontramos vários estranhos, aos quais nos juntamos na perseguição do caribu, que naquela época era tão abundante que todos os dias recebíamos um número suficiente para nosso sustento e, na verdade, com muita frequência matamos vários deles apenas para consumir línguas, medula e gordura." - ***The Journeys of Samuel Hearne, 1768.***

Samuel Hearne foi o primeiro europeu a viajar por terra através do Ártico, da costa leste ao Oceano Ártico. Ele participou de três expedições ao Ártico canadense para descobrir a Passagem do Noroeste, contribuindo para o conhecimento europeu sobre o clima do Ártico, e no processo, sobre os costumes dos residentes Inuit e Dene.

Enquanto as expedições de Price nos dão uma visão ampla da saúde de arborígenas, povos nativos, civilizações europeias e outros grupos de pessoas em locais remotos, os registros de Samuel Hearne oferecem uma pequena janela às vidas de outros grupos isolados. Ambos registros nos ajudam a refletir sobre tradições esquecidas, que impactaram a saúde de gerações de pessoas e que podem ser resgatadas no ambiente da nossa cozinha.

Em 1945, o Dr. Weston Price descreveu em seu livro um elemento presente na alimentação de nativos, que servia como "um ativador semelhante a uma vitamina". Ele notou que esse "ativador" desempenhava um papel influente na utilização de minerais, proteção contra cáries dentárias, crescimento e desenvolvimento infantil, reprodução feminina, proteção contra doenças cardíacas e na função do cérebro. Após um teste químico, ele determinou que esse composto – que chamou de Ativador X – tinha ocorrência natural na gordura da manteiga, nos órgãos e na gordura de animais criados à pasto, e também em certos frutos do mar, como ovas de peixe.

Com o trabalho de Sally Fallon, presidente da Fundação Weston A. Price, juntamente com os esforços da organização Price Pottenger, especialistas chegaram à conclusão de que esse "ativador x" nada mais é que a tão necessária vitamina K2. Muito antes de cientistas e médicos analisarem os benefícios dessa vitamina, Dr. Weston A. Price já havia registrado a importância da presença dessa vitamina na alimentação. Hoje, a ciência mostra evidências de que a vitamina K2, ricamente presente em fígado de galinha, queijos maturados ou crus, manteiga, ghee, kefir, gemas de ovos, carne vermelha e vísceras, é essencial ao corpo humano e está conectada à proteção contra doenças.

Embora possamos pensar na vitamina K como uma vitamina isolada, ela representa na verdade uma categoria composta de vitamina K1 (também chamada de filoquinona) e vitamina K2 (também conhecida como menaquinona). Estudos sobre suplementação sintética de vitamina K2 ainda estão sendo feitos e em seus primeiros estágios. No entanto, a utilização desses alimentos mencionados acima tem sido feita por gerações.

A vitamina K1 tem sido estudada há mais tempo. Mas os benefícios para a saúde da vitamina K2 só recentemente se tornaram mais claros. As pesquisas mais recentes sugerem que a vitamina K2 pode ter um impacto mais duradouro na saúde do que a vitamina K1.

A vitamina K2 é muito especial. Ela está mais associado a alimentos fermentados e produtos de origem animal. Isso ocorre porque a vitamina K2 não ocorre naturalmente. Ela é sintetizada (criada) por bactérias.

De acordo com Julia Zumpano, RD, LD, em entrevista com a Cleveland Clinic, "em nossos próprios corpos, as bactérias benéficas em nossa microbiota intestinal criam vitamina K2. O mesmo acontece nos animais e durante os processos de fermentação. As bactérias são fundamentais para a criação de vitamina K2."

Devido a esse processo de síntese, é difícil dizer a quantidade exata de vitamina K2 em um dado alimento. O conteúdo de vitamina K2 pode variar muito dependendo da quantidade de bactérias presentes e, portanto, da quantidade de vitamina K2 criada.

Acredita-se que as vitaminas A e D desempenham um papel muito importante no corpo, trabalhando em conjunto com a vitamina K2. As vitaminas A e D são "ativadores solúveis em gordura" e sinalizam para as células produzirem certas proteínas e a vitamina K, em sequência, ativa essas proteínas. Ou seja, os benefícios de consumir alimentos ricos em K2 podem ser ainda maiores quando combinados com um suplemento de vitamina D ou alimentos que contém essa vitamina. Vale notar que a vitamina K é solúvel em gordura, assim como as vitaminas A e D, o que significa que carne magra e produtos de origem animal com baixo teor de gordura não contêm essas vitaminas em grande quantidade.

Como mencionado, as bactérias benéficas do intestino grosso também produzem vitamina K2 no nosso corpo. No entanto, algumas evidências sugerem que alguns antibióticos contribuem para a deficiência de K2 e é notável que poucas pessoas parecem ter amplo conhecimento sobre isso. Mesmo com todos os estudos do Dr. Weston A. Price e evidências científicas, a ingestão média deste importante nutriente é incrivelmente baixa na dieta moderna.

Isso se dá pelo fato de que a vitamina K2 é encontrada principalmente em certos alimentos de origem animal, como vísceras e órgãos, e vegetais ou laticínios fermentados, que a maioria das pessoas no Ocidente não consomem. Em resumo, as fontes animais ricas em K2 incluem: laticínios com alto teor de gordura (de vacas alimentadas com capim), gemas de ovo e vísceras, bem como fígado bovino ou de frango (ver referências). Ela também é produzida por bactérias do ácido lático, embora as bactérias produzam formas da vitamina que são quimicamente diferentes daquelas produzidas pelos animais. Os especialistas ainda não foram capazes de estabelecer as diferenças na atividade biológica entre estas formas. Sabe-se que a vitamina K2 está presente no chucrute ou em outras lacto-fermentações.

Essa importante vitamina é produzida por tecidos animais, incluindo as glândulas mamárias, a partir da vitamina K1, que ocorre naturalmente na grama e em outras plantas verdes que esses animais consomem. Um conjunto crescente de pesquisas publicadas confirma as descobertas do Dr. Price, de que a vitamina K2 é importante para a utilização de minerais, protege contra a cárie dentária, apoia o crescimento e o desenvolvimento, parece estar envolvida na reprodução feminina, protege contra a calcificação das artérias que levam a doenças cardíacas e é um componente importante do cérebro. O acúmulo de cálcio nas artérias ao redor do coração é um enorme fator de risco para doenças cardíacas (ver referências). Na opinião dos médicos conectados à Fundação Weston A. Price, qualquer coisa que possa reduzir esse acúmulo de cálcio pode ajudar a prevenir doenças cardíacas. Acredita-se que a vitamina K ajuda a impedir que o cálcio seja depositado nas artérias.

A vitamina também desempenha um papel crucial no desenvolvimento dos ossos faciais e sua presença nas dietas de civilizações não industrializadas explicaria a ampla estrutura facial das pessoas que Dr. Price encontrou e a ausência de deformidades dentárias observadas em seu consultório.

Price fez vários testes independentes com amostras de produtos lácteos que lhe foram enviadas de todo o mundo, com o objetivo de identificar a substância que ele chamou de "Ativador X". No entanto, ele nunca chegou a uma conclusão sobre sua identidade.

Ele encontrou as maiores concentrações desse nutriente no "leite de diversas espécies, variando de acordo com a nutrição do animal". Nas muitas amostras de manteiga que ele testou, o Ativador X só estava presente quando os animais comiam grama verde de crescimento rápido. Na maioria das regiões, isto ocorreu na primavera e no início do outono. Isso levou os membros da Fundação Weston A. Price a continuarem testando a qualidade dos alimentos disponíveis hoje e eles concluíram que tanto a carne quanto o leite de animais criados à pasto oferecem maior valor nutricional quando comparados aos produtos de animais em confinamento.

É muito mais comum ver a presença da vitamina K1 nas dietas típicas, mas o consumo de alimentos ricos em K2 é mais raro. Muitos profissionais de saúde tendem a considerar insignificante a contribuição da K2 para o estado nutricional, talvez por não acompanharem esses estudos mais recentes. Veja o que Christopher Masterjohn, nutricionista funcional e membro da WAPF, explica:

"Ao longo dos últimos anos, um conjunto crescente de investigação tem demonstrado que estas duas substâncias não são simplesmente formas diferentes da mesma vitamina, mas são melhor vistas como duas vitaminas diferentes: enquanto a K1 é preferencialmente utilizada pelo fígado para ativar proteínas de coagulação do sangue , o K2 é preferencialmente utilizado pelos outros tecidos para colocar o cálcio onde ele pertence, nos ossos e dentes, e mantê-lo fora de onde não pertence, nos tecidos moles. Reconhecendo esta pesquisa, o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, em conjunto com pesquisadores da Universidade Tufts, finalmente determinaram o conteúdo de vitamina K2 dos alimentos na dieta dos EUA pela primeira vez em 2006."

O trabalho dessas vitaminas lipossolúveis é muito importante para a vitalidade do corpo humano, quando elas estão em sinergia, elas auxiliam não somente na prevenção de acúmulo de cálcio nas artérias, mas atuando tambem na mineralização dos ossos. As vitaminas A e D regulam a expressão da proteína Gla da matriz (MGP), responsável por mineralizar os ossos e proteger as artérias da calcificação; como a osteocalcina, no entanto, o MGP só pode cumprir a sua função depois de ter sido ativado pela vitamina K2. Embora as vitaminas A e D contribuam para o crescimento, estimulando os fatores de crescimento e promovendo a absorção de minerais, a vitamina K2 dá a sua própria contribuição essencial para o crescimento, ao evitando a calcificação prematura das zonas cartilaginosas de crescimento dos ossos.

Apesar de haver mais atenção à vitamina K2 hoje, laticínios fermentados, como o iogurte de leite de animais ruminantes, sempre foram uma importante parte da nutrição de civilizações antigas do Oriente Médio. Enquanto a Weston A. Price Foundation recomenda iogurte caseiro como fonte de K2, historiadores evidenciam que esse alimento faz parte da cultura judaica por séculos. Isaías faz uma menção da mistura de coalhada e mel ao profetizar sobre Jesus (Isaías 7:15,22) e muitos escolares concordam que derivados do leite e mel de tâmaras eram alimentos comuns na terra que "mana leite e mel" (Êxodo 3:8), prometida por Deus à Abraão.

Historiadores acreditam que o "mel" que o Antigo Testamento descreve era o mel de tâmaras, um delicioso xarope espesso e doce feito de tâmaras que ainda hoje é popular na terra de Israel e em todo o Oriente Médio. Muitos escolares concordam que o leite que o Antigo Testamento descreve como abundante na Terra de Israel era provavelmente consumido em grandes quantidades como iogurte.

O Dr. Mark Thomas, da University College London, estudou as dietas dos povos antigos e acredita que o iogurte foi criado há milhares de anos, no Oriente Médio. Em sua opinião. os agricultores do Oriente Médio começaram a domesticar ovelhas, vacas e cabras e descobriram que o seu leite era uma fonte essencial de nutrição. Sem refrigeração, o leite invariavelmente começava a fermentar, formando iogurte. "Se você ordenhasse uma vaca pela manhã... no Oriente, próximo à hora do almoço, ela teria começado a fermentar e viraria iogurte", disse o Dr. Thomas.

A Bíblia nos dá uma visão clara da prosperidade de Jacó e Jó, por exemplo, mostrando que ambos pussuiam uma quantidade grande de ovelhas, vacas e cabras. Portanto, é de se imaginar que derivados do leite eram alimentos comuns entre os israelitas durante aquele tempo. Nas Escrituras, vemos que a prosperidade desses homens deve-se à provisão de Deus em suas vidas. E eu creio de todo o coração de que Ele estava provendo os melhores alimentos disponíveis, repletos de nutrição para o Seu povo.

Mas esse alimento tão saboroso e nutritivo tem sido esquecido em meio às narrativas de que derivados de leite são alimentos inflamatórios e que não devem ser consumidos. No entanto, poucos param para investigar o fundamento dessas afirmações e, de fato, o número de pessoas que conhece a diferença de grades de leite é muito pequeno. Muitos ousam falar que seres humanos são os únicos a consumirem derivados do leite após a infância. Nada poderia ser mais contraditório. Animais adultos são tratados com leite fermentado em fazendas e esta tem sido uma prática comum por muitas gerações.

Até mesmo as minhas galinhas seguem as recomendações de nutrição da Weston A. Price Foundation e, alegremente, elas consomem iogurte caseiro ou leite cru de cabra fermentado. Nossas galinhas são saudáveis, pomposas e chamam a atenção de todos que visitam a nossa propriedade. Muitos notam a diferença do cuidado que elas recebem e perguntam o que fazemos. Eu não hesito em responder: o segredo é nutrição e exposição solar.

Enquanto o leite de caixinha é um produto que vem de vários rebanhos diferentes, de vacas alimentadas com grãos, passa por ultra-pasteurização e perde assim boa parte de seus nutrientes, o leite cru de vacas criadas à pasto é um produto que tem a gordura preservada, assim como todos os seus nutrientes, bactérias e enzimas. Como no Brasil a comercialização do leite cru é proibida, uma das melhores opções de leite para a produção do iogurte caseiro é o leite tipo A2/A2 ou o leite de grade A, ambos leites provém do mesmo rebanho e passam por pasteurizações mais gentis. São boas opções para a fermentação e produção de iogurte e kefir, dois alimentos que podem fornecer a vitamina K2.

Segundo o escritor Ronit Treatman, os antigos pastores judeus preparavam seu iogurte de uma maneira especial. Como as leis mosaicas proíbiam a mistura de leite e carne, os cozinheiros judeus preparavam o iogurte “aquecendo o leite no fogo e mexendo-o com um galho de figueira. A seiva da figueira coalhava o leite...” O resultado era um queijo de pasta mole, que às vezes se comia com mel.

Historiadores acreditam que o iogurte antigo provavelmente foi descoberto por pastores que armazenavam leite em cascas feitas de sacos feitos de estômagos de cabra. No clima quente, o leite reagia com enzimas dos sacos estomacais de cabra e fermentava em iogurte. De fato, esse tipo de fermentação foi utilizada por civilizações européias antes da refrigeração fazer parte do cotidiano dessas pessoas.

A escritora judaica americana, June Hersh, conta um evento onde o rei da França, Francisco I, sentiu-se doente e um médico judeu foi enviado da Turquia à França para curá-lo. A autora diz que o médico trouxe consigo seu próprio rebanho de ovelhas e usou pessoalmente o leite para preparar iogurte real para o rei. A cura do médico judeu funcionou: o iogurte ajudou o rei Francisco I a sentir-se melhor.

O alimento de reis, provido ao povo de Israel, é hoje recomendado por uma das instituições mais dedicadas ao estudo da nutrição. Só posso concluir que a Bíblia tem a resposta para tudo.

Como identificar derivados do leite ricos em K2:

É importante notar que a manteiga comercial não é uma fonte significativamente elevada de vitamina K2. Weston A. Price, que foi o primeiro a elucidar o papel da vitamina K2 na saúde humana (embora a chamasse de “Ativador X” na época), analisou mais de 20.000 amostras de manteiga enviadas a ele de várias partes do mundo. Ele descobriu que os animais que comiam folhas verdes ricas em vitamina K1 – especialmente grama de trigo e alfafa em um estado de crescimento verde exuberante – produziram gordura com as maiores quantidades de Ativador X (vitamina K2), mas o solo em que a pastagem foi

cultivada também influenciou a qualidade da manteiga. Foi somente a manteiga rica em vitaminas, provinda de animais criados à pasto o ano todo, que mostrou propriedades de cura dramáticas quando combinada ao óleo de fígado de bacalhau nos experimentos e na prática clínica do Dr. Weston A. Price.

Portanto, vale reforçar que os níveis de vitamina K2 não serão elevados na manteiga de vacas alimentadas com grãos criadas em confinamento. Como a esmagadora maioria da manteiga vendida nos EUA vem desses confinamentos, a manteiga não é uma fonte significativa de K2 na dieta da maioria das pessoas.

A manteiga irlandesa Kerrygold é uma ótima opção para quem mora nos Estados Unidos. Abaixo, colocamos o nome de alguns produtores brasileiros de confiança.

Fique à vontade para entrar em contato com a nossa equipe caso você conheça outros produtores de manteiga natural ou ovos de galinhas felizes.

Referências:

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15761413/
https://health.clevelandclinic.org/vitamin-k2-foods/
https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminK-HealthProfessional/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4600246/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7216228/
https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/jaha.116.003815
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3321250/
https://www.westonaprice.org/health-topics/abcs-of-nutrition/on-the-trail-of-the-elusive-x-factor-a-sixty-two-year-old-mystery-finally-solved/#gsc.tab=0
https://aish.com/jews-and-yogurt-5-little-known-facts/

Recomendações de manteiga natural:

Manteiga Fazenda Bela Vista Sem Sal
https://www.leitefazenda.com.br/produtos/manteigas/manteiga-extra-sem-sal-200g

Manteiga Artesanal Queijaria Cinquenta
https://www.darocaemporio.com.br/produtos/manteiga-artesanal-queijaria-50/?variant=751284797&pf=mc&gclid=CjwKCAiAvJarBhA1EiwAGgZl0LukAB0lU4hjBgRVQwPVh0ziBeVnZmFmXOYoboilOhcpvFQIkxbPyBoCl60QAvD_BwE

Manteiga Natural de Bonsucesso/RJ
https://www.cestacamponesa.com.br/manteiga-artesanal-200-g

Manteiga Artesanal Real
https://www.sassademinas.com.br/manteiga/manteiga-real-500g

Manteiga Artesanal Pé do Morro
https://acasadoprodutor.com.br/manteiga-artesanal-pe-do-morro-200g/

Manteiga com Flor de Sal Letti a (de leite A2A2)
https://freshmania.com.br/p/LT023/manteiga-com-flor-de-sal-200g-

Manteiga Moldura de Minas
https://www.mundodoqueijo.com.br/delicias-de-minas/requeijao-e-manteiga/manteiga-de-leite-artesanal-480g-p

Manteigaria Nacional - Ghee
https://manteigarianacional.com.br/produto/manteiga-ghee-alecrin-tomilho-e-louro/

Manteiga Fazenda Atalaia
https://fazendaatalaia.lojavirtualnuvem.com.br/produtos/manteiga/

Manteiga Bonnani
https://queijariabonanni.com.br/manteiga.html

Opções de mercado: Manteiga President e Aviação e Manteiga de Búfala (com acesso a pasto).

Alimentos ricos em vitamina D

A vitamina D está presente em pequenas quantidades em carne de animais terrestres e ovos, mas você encontra maior concentração de vitamina D3, a forma que o corpo humano prefere, em frutos do mar. Embora os peixes possam sintetizar a vitamina D em sua pele se nadarem perto da superfície do mar, a principal razão pela qual os animais marinhos são uma fonte tão rica de vitamina D é pelo fato deles consumirem grandes quantidades de plâncton, que é rico em precursores - chamados de provitaminas - da vitamina D2, vitamina D3 e outras formas não identificadas de vitamina D.

A vitamina D3 que os peixes parecem sintetizar sem a necessidade de exposição à luz solar é a única forma de vitamina D que já foi encontrada em peixes. Não se sabe se peixes são capazes de converter vitamina D2 em D3, mas considerando que eles consomem grandes quantidades de provitamina D2, é possível que haja uma conversão para D3 no intesino. No entanto, isso ainda é um mistério.

De acordo com o nutricionista Christopher Masterjohn, membro da Fundação Weston A. Price, “a absorção da vitamina D da dieta ocorre no jejuno e no íleo do intestino delgado e depende do suprimento adequado de sais biliares. Enquanto a vitamina D sintetizada na pele é transportada pela proteína ligadora de vitamina D assim que chega ao sangue, a vitamina D da dieta é transportada por quilomícrons pelo sistema linfático, onde parte dela é entregue à proteína ligadora de vitamina D, parte a outras lipoproteínas, inclusive LDL, e parte ao fígado. Como os quilomícrons e o LDL transportam substâncias para o fígado com muita eficiência, a vitamina D da dieta é convertida em calcidiol muito mais rapidamente do que a vitamina D sintetizada na pele”.

Dr. Price observou várias civilizações que obtiam a quantidade necessária de vitamina D pelo corpo via alimentação. Um exemplo de dieta documentada foi a dos inuítes, que consumiam óleo de foca, que é naturalmente rico em vitaminas lipossolúveis, em especial a D3. Pelo fato dos estudos científicos apresentarem evidências de que absorvemos essa tão essencial vitamina de forma mais eficaz através de ingestão do que quando estamos expostos ao sol, os nutricionistas da Fundação Weston A. Price recomendam a adoção de uma dieta rica em vitamina D3 em sua forma natural.

O nutricionista Christopher Masterjohn explica a importância de equilibrar uma dieta rica em vitaminas lipossolúveis com a exposição solar a seguir: “(...) não podemos presumir como fato que, pelo fato de os alimentos ricos em vitamina D serem naturais, eles são 100% seguros em quantidades ilimitadas e em qualquer contexto. Embora alguns alimentos sejam muito ricos em vitamina D, a maioria deles não é. Nem os alimentos nem os nutrientes neles contidos são consumidos isoladamente; em vez disso, eles são consumidos no contexto mais amplo de uma dieta que fornece um espectro completo de nutrientes, nem todos substancialmente presentes em cada alimento individual. A luz do sol está e esteve durante toda a existência humana prontamente disponível para a síntese de vitamina D durante todo o ano nos países tropicais, mas mesmo a luz do sol não pode ser considerada isoladamente, mas deve ser vista dentro do contexto de uma dieta que forneça outros nutrientes, como as vitaminas A e K, que comprovadamente interagem com a vitamina D”.

Masterjohn acredita que o mecanismo natural que o corpo humano possui de limitar a absorção de vitamina D é um sinal de que não precisamos de valores excessivos de suplementação de vitamina D3 para a nossa saúde, ele explica que "a exposição de todo o corpo de uma pele clara ao sol de verão por 30 minutos, sem roupas ou protetor solar, pode resultar na síntese de 10.000 a 20.000 UI de vitamina D. No entanto, dois mecanismos impedem que o corpo sintetize uma quantidade excessiva de vitamina D: primeiro, uma determinada área da pele só pode produzir uma certa quantidade de vitamina D antes de atingir um equilíbrio no qual a vitamina D é degradada pela luz solar com a mesma rapidez com que é sintetizada; segundo, após a exposição repetida ao sol, o pigmento melanina se acumula, o que diminui a formação de vitamina D."

Os estudos apresentados pela Fundação WAP nos leva a questionar se o fato de exames de sangue apresentarem baixos níveis de vitamina D3 não se deve ao fato de uma alimentação pobre em vitaminas lipossolúveis, presença de inflamação no intestino ou pobre exposição solar. A preocupação que surge diante dessas questões gira-se em torno da atual recomendação médica de suplementação da vitamina D3 sintética em vários pacientes ao redor do mundo. Suplementos sintéticos tem sido vendidos como os novos "elixirs da saúde", mas poucos levam em consideração o contexto necessário para a metabolização de D3.

De acordo com os artigos científicos explorados pela WAPF, o intestino precisa estar desinflamado e com o correto suprimento de sais biliares para sintetizar D3. Na opinião de Masterjohn, a melhor rota para a saúde é equilibrar uma dieta densa em nutrientes, incluindo alimentos com a ocorrência natural de vitaminas lipossolúveis, em especial a D3, com um estilo de vida ativo que envolve a exposição à luz do sol durante o ano.

A vitamina D é absolutamente essencial para um corpo saudável. Além de sua função classicamente conhecida na formação óssea e na absorção de cálcio, as pesquisas revelaram inúmeras funções para a vitamina D, que vão desde o aumento da coordenação muscular até a prevenção de câncer, doenças cardíacas, doenças autoimunes e danos aos tecidos induzidos por radiação. No entanto, há também evidências de que o excesso, no contexto inadequado, pode ser tóxico.

Como poucos profissionais de saúde levam em consideração a interação entre as vitaminas A, D e K, não existe uma análise perfeita da quantidade exata de suplementação que pode ser tóxica ao corpo ou não. Christopher pontua essa questão muito bem abaixo:

"Embora a quantidade sugerida de ingestão de vitamina D, considerada segura pelas organizações oficiais, possa ser definida como muito baixa para permitir que a maioria de nós atinja níveis ideais de vitamina D, alguns pesquisadores preocupados com as respostas amplamente variáveis dos indivíduos à suplementação de vitamina D consideram perigoso suplementar até mesmo doses moderadas de vitamina D sem testes e supervisão. A maioria dessas recomendações, assim como a maioria das pesquisas sobre toxicidade da vitamina, não leva em conta a interação entre as vitaminas A, D e K, que pode ser o ponto mais importante a ser abordado em uma discussão sobre a toxicidade da vitamina D. De fato, há evidências convincentes para apoiar a premissa de que a toxicidade da vitamina D resulta de uma deficiência relativa das vitaminas A e K."

Vitamina D seria um hormônio?

Assim como a forma ativa da vitamina A, a forma ativa da vitamina D - chamada calcitriol - é um hormônio.

Antes que a vitamina D possa atuar como hormônio, no entanto, ela deve passar por duas etapas de ativação: primeiro, deve ser convertida no fígado em 25-hidroxivitamina D, também chamada de calcidiol; segundo, o calcidiol deve ser convertido em 1,25-di-hidroxivitamina D, também chamada de calcitriol, que é formada principalmente pelos rins, mas também em pequenas quantidades por praticamente todas as células do corpo. O calcidiol é a principal forma de armazenamento da vitamina D. Como é mais solúvel em água do que a vitamina D não convertida, é mais fácil transportá-la em grandes quantidades no sangue, onde é ligada à proteína solúvel em água de ligação à vitamina D (DBP), prontamente disponível para ser rapidamente convertida em calcitriol, conforme necessário.

Para entender como o nosso corpo utiliza a vitamina D, é necessário compreender um pouco como o iodo é utilizado pelo corpo para a função da tireoide. O hormônio da tireoide é produzido na tireoide ligando o mineral iodo a vários locais no aminoácido tirosina. Nós encontramos o iodo em algas marinhas, sal com iodo adicionado, peixes, ovas de peixe, fígado bovino, queijos maturados, laticínios como queijo cottage, ovos, ameixas e feijão lima. Todos esses alimentos fornecem o mineral necessário para a função adequada da tireoide.

Isto é, ao consumir peixes e frutos do mar, o corpo naturalmente recebe iodo, proveniente da água do mar rica em minerais, e vitamina D, que também é ricamente presente nesses alimentos.

Quando se trata de tratamento de prescrição com o hormônio da tireoide, o tratamento com suplementos isolados é feito com muito cuidado e com observação cuidadosa de todo o contexto do paciente. E é assim que nós vemos a suplementação sintética da vitamina D, acreditamos que ela deve ser individualizada e o suplemento não deve agir como completo substituto dos alimentos ricos em vitamina D e exposição solar adequada.

A preocupação com suplementação excessiva deve-se pelo fato que é possível obter acúmulo de metabólitos ativos nos tecidos. A proteína de ligação à vitamina D (conhecida como DBP) é um transportador altamente específico para a vitamina D e seus metabólitos no sangue. O trabalho dessa proteina é evitar que um excesso de metabólitos ativos seja distribuído aleatoriamente aos tecidos que não precisam deles. Ou seja, com a atuação da DBP, a vitamina D é utilizada eficientemente e há menores riscos de toxicidade.

De acordo com alguns estudos, ratos de laboratório alimentados com dietas deficientes em proteínas tiveram concentrações reduzidas de DBP e uma capacidade reduzida de regular o metabolismo do cálcio. Isso deve ser levado em conta quando há a suplementação sintética de vitamina D, é importante frisar a necessidade de adotar uma dieta de proteínas completas, para evitar acúmulo indesejado nos tecidos.

Pessoas com doenças no fígado apresentam menores níveis de DBP. A recomendação de Christopher é de evitar gorduras poli-insaturadas, de óleos de semente ou vegetais, pois alguns estudos apontam que esses óleos refinados aumentam a capacidade das toxinas de causar danos ao fígado (ver referências). Na opinião do nutricionista, o consumo de uma dieta rica em gorduras saturadas, em quantidades adequadas, e a prevenção do uso de óleos vegetais, excesso de álcool e medicamentos tóxicos para o fígado podem ajudar a manter níveis saudáveis de DBP.

Vale notar que azeite de oliva extra virgem não é considerado um óleo de semente ou refinado, pois o azeite é extraído da fruta e prensado à frio. Ele passa o teste de tempo e é considerado um óleo saudável.

Outro potencial problema com suplementação excessiva de vitamina D é o risco de desiquilíbrio de magnésio no corpo. Alguns estudos apontam que o corpo perde porções de magnésio com o uso de suplemento vitamínico isolado de vitamina D. Magnésio é um mineral essencial para conversão e utilização de vitaminas. Quando o corpo está deficiente desse mineral, não há correta síntese das vitaminas ingeridas, o que -- no caso da vitamina D suplementada isoladamente no contexto errado -- pode acarretar em acúmulo de cálcio nas artérias e tecidos. A possível consequência desse acúmulo é desenvolver doenças cardiovasculares.

Considerando que é necessário um fígado saudável para a correta utilização da vitamina D, é importante investigar se os níveis baixos dessa vitamina não sejam sinais de uma possível inflamação no intestino ou deficiência de minerais essenciais. Talvez seja necessário refletir sobre os tipos de gorduras que você tem escolhido consumir, pois elas podem estar influenciando diretamente a absorção e conversão da vitamina D no seu organismo.

Nós não queremos lhe desencorajar de suplementar a vitamina D, seja ela sintética ou natural, de fato, essa vitamina é essencial para a saúde e deve fazer parte do seu estilo de vida. No entanto, nosso objetivo é lhe ajudar a olhar a sua saúde como um todo e não ver suplementos como remédios milagrosos. Uma vez que você desinflama seu intestino e começa a se alimentar com a abordagem da dieta tradicional, é possível que seus níveis de vitamina D subam. Talvez seja nesse contexto, com acompanhamento de exames de sangue e melhora de sintomas, que o seu nutricionista ou médico saiba qual dose é a mais indicada para o seu corpo.

Diferenças entre vitaminas D2 e D3.

A vitamina D3 é sintetizada pelos animais em sua pele e nos óleos de seus pelos; talvez você não saiba, mas um dos suplementos mais populares de D3 (colecalciferol) é produzido pela irradiação ultravioleta do 7-desidrocolesterol extraído da lanolina, encontrada na lã da ovelha. A D3 também é encontrada em alimentos de origem animal nas dietas de mamíferos carnívoros e onívoros. Já a vitamina D2 é sintetizada industrialmente por meio da irradiação de leveduras e está presente em pequenas quantidades nos cogumelos comuns e em grandes quantidades em vários cogumelos obscuros.

Hoje a ciência reconhece que a vitamina D2 não é tão benéfica ao corpo humano como a vitamina D3. Antigamente, essas duas formas da vitamina D eram mencionadas como as mesmas vitaminas e isso deve ficar muito claro, pois o corpo não utiliza a D2 da mesma forma que ele absorve a D3. De fato, suplementar vitamina D com sua forma D2 traz riscos para a saúde.

De acordo com a Fundação Weston A. Price, o Dr. Reinhold Vieth, pesquisador médico do Hospital Mt. Sinai da Universidade de Toronto, indica que em todos os casos conhecidos de toxicidade por vitamina D -- em que a dose usada foi prescrita e o uso foi intencional --, a forma usada foi a vitamina D2. Por outro lado, os casos relatados de toxicidade por vitamina D3 foram todos acidentes envolvendo o consumo de doses extremas que não foram planejadas para serem consumidas.

De acordo com Masterjohn, "a vitamina D3 é entre cinco e dez vezes mais eficaz do que a vitamina D2 no aumento dos níveis séricos de calcidiol. Como a vitamina D2 não consegue aumentar efetivamente o nível sérico de calcidiol, o pool do qual o calcitriol ativado é derivado, a afinidade de ligação do calcitriol derivado da D2 ao receptor de vitamina D é irrelevante. Portanto, a vitamina D2 é incapaz de promover a saúde ideal."

A Fundação WAP, assim como o grupo Price Pottenger, frisam que é necessário ter cuidado com suplementos milagrosos, que parecem prometer saúde. Diante de todos os estudos que esses grupos fizeram pelas últimas décadas, a conclusão é que uma dieta ampla e densa em nutrientes é capaz de reverter doenças e colocar outras em remissão.

Se você tem idosos na família, saiba que a capacidade de sintetizar vitamina D na pele diminui drasticamente com a idade. Portanto, para os idosos, o aumento da vitamina D na dieta pode ser muito mais benéfico, mais do que a exposição extensiva à luz solar. No entanto, mediante recomendação médica, tome cuidado para oferecer alimentos com vitamina D3 ou suplementos que ofereçam colecalciferol. Fale com o seu médico e evite suplementos que ofereçam a forma D2 (ergocalciferol).

Interações com outras vitaminas lipossolúveis e o papel da vitamina A

Apesar de haver várias evidências de que as vitaminas D, K, E e A trabalham juntas, os estudos que abordam toxicidade pela vitamina D costumam desconsiderar a necessidade de sua interação com as vitaminas A, E e K.

Em 1937, Wayne Brehm apresentou à Associação Médica do Estado de Ohio os resultados de um experimento que envolveu dois grupos de gestantes. De um lado, as gestantes envolvidas consumiram óleo de fígado de bacalhau, que é um alimento que fornece vitaminas A e D, e do outro lado, as gestantes receberam administração da vitamina D2. As mulheres que ingeriram vitamina D2, e consumiram cálcio em conjunto, tiveram calcificação anormal da placenta, sendo que três bebês acabaram tendo pedras no rim ainda no útero. Já as mulheres que consumiram óleo de fígado de bacalhau, não tiveram calcificação tecidual. Apesar dessas diferenças serem observadas, Brehm não afirmou que a calcificação anormal foi devido à administração da vitamina D2 ou à falta de sua interação com a vitamina A.

Veja o que Christopher Masterjohn ensina a seguir (veja o link completo em anexo):

"*Agnes Fay Morgan, Louise Kimmel e Nora Hawkins tornaram-se as primeiras pesquisadoras americanas a demonstrar que a vitamina A protege contra a toxicidade da vitamina D. Citando pesquisas alemãs realizadas nos três anos anteriores que demonstravam que as doses letais de vários óleos de fígado de peixe administrados a ratos eram idênticas às da vitamina D2 sintética quando os óleos de fígado eram*

desprovidos de vitamina A, e que grandes doses de vitamina A protegiam contra a toxicidade da vitamina D, a equipe de Morgan alimentou ratos com várias concentrações de vitamina A e doses tóxicas de vitamina D em várias formas. As doses de vitamina D usadas foram de 4.000 UI por dia ou mais, que é o equivalente ajustado ao peso corporal de um ser humano típico que consome mais de 5.000.000 UI por dia. Os pesquisadores usaram vitamina D2 sintética e concentrados de óleos de fígado de atum, bacalhau, robalo e halibute. Embora a vitamina D2 tenha sido a mais tóxica, doses maciças de todas as formas de vitamina D, quando combinadas com baixas doses de vitamina A, reduziram o crescimento e a mineralização óssea e aumentaram a calcificação dos pulmões, do coração e dos rins, enquanto a vitamina A protegeu consistentemente contra esses efeitos em proporção à sua dose.

(...)

Desde então, tem sido demonstrado que a vitamina A protege substancialmente contra defeitos esqueléticos, desmineralização óssea e calcificação de tecidos moles induzidos em ratos por grandes quantidades de vitamina D2, quase elimina efeitos semelhantes induzidos em ratos pela vitamina D3, e elimina completamente efeitos semelhantes induzidos em perus pela vitamina D3, embora cada um desses estudos tenha usado doses de vitamina A que eram apenas metade das doses usadas de vitamina D."

Masterjohn continua explicando que um grupo de pesquisadores da Universidade da Geórgia fez um experimento com galinhas, onde elas receberam administrações da vitamina D3. Foi constatado que essa ingestão de D3 aumentou a necessidade de vitamina A nas galinhas, mesmo quando a dose da vitamina D era pequena. Os pesquisadores notaram que à medida em que elas ingeriam vitamina D3 suplementada, ou eram expostas à luz do sol, menos estoques hepáticos de vitamina A eram encontrados no fígado.

"Em 1935, o pesquisador alemão F. Thoenes apresentou a hipótese de que a vitamina D requer vitamina A para funcionar e que altas doses de vitamina D causam toxicidade ao produzir um estado de deficiência relativa de vitamina A. Mais de 70 anos depois, os biólogos moleculares comprovaram que pelo menos a primeira parte de sua hipótese estava correta. Em 25 de agosto de 2006, uma equipe de pesquisadores da Espanha e da Alemanha publicou um relatório demonstrando que o ácido 9-cis-retinoico, uma das formas hormonalmente ativas da vitamina A, é um fator essencial para o pleno funcionamento da vitamina D."

"Na ausência do ácido 9-cis-retinoico, a vitamina D ativada e seu receptor só podiam se ligar fracamente ao DNA e, portanto, só podiam exercer um pequeno efeito sobre a expressão gênica. No entanto, quando o ácido 9-cis-retinoico estava disponível, ele formava um grande complexo que incluía seu próprio receptor, a vitamina D e o receptor de vitamina D; esse complexo era capaz de se ligar ao DNA de forma muito forte e a vitamina D conseguia cumprir toda a sua função. O mais impressionante é que o receptor de vitamina D "defeituoso", presente em uma forma genética de raquitismo que normalmente não pode ser curada pela vitamina D, tornou-se totalmente funcional na presença do ácido 9-cis-retinoico."

Embora o corpo possa converter a forma totalmente trans-retinol da vitamina A encontrada em alimentos e suplementos em 9-cis-retinol, a opinião dos nutricionistas da Weston A. Price Foundation é que essa pesquisa parece apontar que há uma grande vantagem no consumo do óleo de fígado de bacalhau, em comparação às outras fontes mais comuns de vitamina A, pois ele contém uma quantidade substancial de 9-cis-retinol.

Você pode não saber, mas a conversão metabólica da vitamina A (retinol) em ácido retinoico (AR) controla vários processos fisiológicos no corpo. Um estudo da Universidade do Sul da Califórnia (USC) mostrou que o ácido 9-cis retinoico na fórmila da alitretinoina pode prevenir significativamente o linfedema pós-cirúrgico. Os experimentos foram realizados com modelos de ratos facilmente reprodutíveis que simulavam mais precisamente o desenvolvimento do linfedema em seres humanos. O estudo do National Institutes of Health foi publicado nos Annals of Surgery, veja referências em anexo.

De acordo com o Dr. Ulisses Ubaldo, cirurgião vascular brasileiro, o linfedema ocorre quando os gânglios linfáticos danificados são incapazes de drenar adequadamente, causando inchaço e acumulação de líquidos nos tecidos. E é justamente o ácido 9-cis retinoico que parece ter um potencial de previnir essa condição.

Você já havia parado para pensar na importância da vitamina A (retinol) na sua nutrição? Se não, é tempo de considerar a introdução dessa vitamina à sua dieta.

Os estudos que anexei aqui sugerem que a vitamina A não somente interage com a vitamina D3, mas eles também indicam que ela cumpre vários papéis importantes em nosso corpo, um deles é o de ajudar a previnir a calcificação dos rins (pense em "pedras no rim", nós falaremos sobre isso mais à frente, continue seguindo o fio até chegar ao artigo "Oxalatos: Por que devo me preocupar?"). Se a hipótese de que altas doses de vitamina D consomem vitamina A, isso quer dizer que essas administrações podem causar deficiência de vitamina A no corpo, o que acarretaria em outros possíveis problemas.

Masterjohn acredita que deficiência em vitamina A pode aumentar o risco de fraturas ósseas, especialmente na velhice. Ele menciona que há um ensaio clínico que testou o efeito do óleo de fígado de bacalhau, rico em vitamina A retinol, em prevenção de fraturas. Nesse ensaio, uma colher de chá diária de óleo de fígado de bacalhau foi administrada a residentes de 51 casas de repouso, durantr o período de dois anos. Eles utilizaram dois tipos de óleos diferentes, um que continha 400iu de vitamina D3 por porção e outro que havia sido manipulado para não conter vitamina D3. O objetivo era determinar se a ausência da vitamina D3 faria diferença na prevenção de fraturas.

Interessantemente, os dois grupos de idosos, que receberam tipos diferentes de óleos de fígado de bacalhau, não apresentaram muita diferença nos resultados entre si. No entanto, em contraste com os idosos que não consumiram nenhum tipo de óleo de fígado de bacalhau, o ensaio demonstrou que houve redução de risco de fraturas ósseas. Isto é, a taxa de fratura dos que tomaram as duas formas de óleo de fígado de bacalhau foi menor do que a taxa geral de fratura dos que viviam nas casas de repouso em que o estudo foi realizado. Isso parece apontar que não é somente a vitamina D3 que cumpre uma função importante na saúde óssea, mas que a vitamina A (retinol) tem a capacidade de previnir fraturas. Com isso, conclui-se que a deficiência dessa vitamina deve ser evitada, especialmente durante a velhice.

Além dos estudos que selecionamos indicarem que administração de altas doses de vitamina D podem causar deficiência de vitamina A, há também várias linhas de evidência que sugerem fortemente que a vitamina D produz toxicidade ao esgotar a vitamina K do corpo. Quando nós do projeto Tradições à Mesa reforçamos a importância de uma alimentação equilibrada e consistente com essas vitaminas lipossolúveis, nós não estamos de brincadeira. Nós vemos a onda de superdoses vitamínicas como mais uma forma de busca pela pílula mágica e cremos firmemente que Deus providencia esse equilíbio de vitaminas através de alimentos de Sua criação.

Isso não quer dizer que somos contra a suplementação de vitamina D3, muito pelo contrário. No entanto, estamos aqui para frisar a importância da disciplina de uma alimentação densa em nutrientes, naturalmente rica em vitaminas A retinol, D3, K3 e E, que deve ser a prioridade de consumo, mas que pode ser suplementada com vitaminas manipuladas em quantidades adequadas.

Mas quais seriam as quantidades adequadas? O fato é que a ciência não tem resposta para isso. Por um lado, nós temos relatos de remissão de doenças autoimunes com o protocolo Coimbra, que recomenda altas doses de D3, e por outro, temos médicos competentes falando que doses altas não são seguras e devem ser monitoradas com extrema atenção.

E é aqui que acreditamos na importância de aprender sobre o que povos ancestrais faziam e como eles obtinham vitamina D3 ao longo de suas vidas, antes da era moderna. Uma vez que compreendemos a natureza interativa das vitaminas lipossolúveis e conhecemos os hábitos dos nossos antepassados, é possível ter uma perspectiva mais clara sobre o que é necessário consumir. É importante individualizar essas suplementações e considerar uma nutrição completa, que contém todos os nutrientes essenciais ao corpo humano.

O projeto Tradições à Mesa lhe ajudará nesse processo de obter clareza sobre o que consumir como base de sua nutrição. Nosso objetivo é ajudar você e sua família a terem uma alimentação rica, para que quando você se consulte com seu médico, o tratamento pode ser individualizado com segurança, partindo do princípio de que você já faz o melhor em casa.

Referências:

1. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21983272/#:~:text=Metabolic%20conversion%20of%20vitamin%20A,retinoic%20acid%20receptor%20(RAR)

2. https://www.westonaprice.org/health-topics/abcs-of-nutrition/from-seafood-to-sunshine-a-new-understanding-of-vitamin-d-safety/#dwinter&gsc.tab=0

3. Price, W. A. Nutrition and Physical Degeneration, Sixth Edition, Lemon Grove, CA: Price-Pottenger Nutrition Foundation, 2004; 275.

4. http://www.greenpasture.org/public/Products/CodLiverOil/

5. https://www.westonaprice.org/health-topics/sunlight-and-vitamin-d-theyre-not-the-same-thing/#gsc.tab=0

Óleo de fígado de bacalhau, um alimento ancestral.

Você irá notar que algumas das nossas receitas e recomendações de refeições pedem por um ingrediente especial: óleo de fígado de bacalhau. O óleo de fígado de bacalhau é uma excelente fonte de vitamina A e vitamina D. A vitamina A é um nutriente vital para o funcionamento do sistema imunológico, o crescimento celular, a saúde dos olhos e a reprodução. Ele também é rico em ácidos graxos ômega-3, que diminuem a formação de coágulos sanguíneos e reduzem a inflamação no corpo.

Esse alimento, como já foi mencionado anteriormente, foi explorado por Weston A. Price e administrado em crianças em situações onde ainda era possível reverter cáries.

Pelo fato desse alimento ser uma excelente fonte dietética de vitamina D, ele pode ser consumido como prevenção de perda óssea relacionada à idade. Talvez você não saiba, mas o óleo de fígado de bacalhau ajuda seu corpo a absorver o cálcio - que é um mineral necessário para ossos fortes - do intestino (ver referências).

De fato, estudos mostram que, quando acompanhado de uma dieta rica em cálcio, o consumo de um suplemento de vitamina D, como o óleo de fígado de bacalhau, pode reduzir a perda óssea entre adultos (ver referências). É por isso que você nos verá recomendando consumir óleo de fígado de bacalhau com iogurte caseiro e ovos.

A obtenção de vitamina D suficiente por meio de alimentos e suplementos, como o óleo de fígado de bacalhau, é especialmente importante para as pessoas que vivem em países mais frios, once a pele não recebe luz solar suficiente para sintetizar a vitamina D durante vários meses do ano.

Por ter efeito anti-inflamatório, esse alimento é recomendado para pessoas diagnosticadas com artrite reumatoide. Atualmente, não há cura para essa condição, mas estudos mais antigos sugerem que o óleo de fígado de bacalhau pode reduzir a dor nas articulações e melhorar os sintomas da artrite reumatoide, como rigidez e inchaço das articulações (ver referências).

Em um estudo mais antigo, 43 pessoas tomaram uma cápsula de 1 g de óleo de fígado de bacalhau diariamente por 3 meses. Elas descobriram que ele reduziu os sintomas da artrite reumatoide, como rigidez matinal, dor e inchaço.

Em outro estudo anterior com 58 indivíduos, os pesquisadores investigaram se o consumo de óleo de fígado de bacalhau reduziria a dor da artrite reumatoide o suficiente para ajudar as pessoas a reduzir o uso de medicamentos anti-inflamatórios. Ao final do estudo, 39% das pessoas que tomaram óleo de fígado de bacalhau reduziram confortavelmente o uso de medicamentos anti-inflamatórios em mais de 30%.

Como mencionado, o óleo de fígado de bacalhau é uma excelente fonte de ômega-3 e vitamina A, que podem proteger contra a perda de visão causada por doenças oculares inflamatórias, como glaucoma e DMRI. Há muitas razões pelas quais as pessoas perdem a visão, mas duas das principais causas são o glaucoma e a degeneração macular relacionada à idade (DMRI), ambas resultantes de inflamação crônica. Estudos sugerem que suplementar a alimentação com óleo de fígado de bacalhau pode reduzir o risco de degeneração macular.

Alguns estudos sugerem que pode haver uma ligação entre inflamação crônica e ansiedade e depressão e já que óleo de fígado de bacalhau ajuda a reduzir inflamação crônica, ele pode ser um bom aliado na luta contra essas doenças. Muitos estudos descobriram que os ácidos graxos ômega-3 do óleo de fígado de bacalhau podem diminuir a inflamação e reduzir os sintomas de ansiedade e depressão (ver referências).

Um estudo bem antigo, feito com 21.835 pessoas, descobriu que aqueles que tomavam óleo de fígado de bacalhau regularmente apresentavam menos sintomas de depressão isolada ou combinada com ansiedade

Um aliado na cura do intestino

As úlceras são pequenas rupturas no revestimento do estômago ou do intestino. Elas podem causar sintomas de náusea, dor na parte superior do abdomem e desconforto.

Geralmente, elas são causadas por infecções bacterianas, tabagismo, uso excessivo de medicamentos anti-inflamatórios ou excesso de ácido no estômago.

Estudos em animais indicam que o óleo de fígado de bacalhau pode ajudar a tratar úlceras, principalmente no estômago e no intestino (veja referências).

Aonde encontrar e como consumir?

No Brasil, nós recomendamos o óleo de fígado de bacalhau da Farmácia Acácia, pois ele é extraído a frio dos peixes de águas profundas, que são livres de contaminantes de metais pesados. Essa informação nos foi dada pela especialista em nutrição Jéssica Cornelio, porta voz da Farmácia Acácia no Brasil.

Nos EUA, nós recomendamos os óleos de fígada de bacalhau da Green Pastures, Dropi e Rosita.

Gestantes e lactantes podem consumir?

Omega-3 é um elemento essencial na nutrição da gestante e lactante, mas consulte seu médico antes de consumir.

Referências:

1. https://www.healthline.com/nutrition/9-benefits-of-cod-liver-oil#TOC_TITLE_HDR_5
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12069368/
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18362100/
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5931260/
5. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37029593/
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6523787/
7. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29547516/
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534792/
9. https://rjptonline.org/AbstractView.aspx?PID=2019-12-1-2
10. https://www.westonaprice.org/health-topics/cod-liver-oil-the-number-one-superfood/#gsc.tab=0

Disbiose e uma breve conversa sobre desequilíbrio microbiano.

"*Disbiose intestinal significa um desequilíbrio de microrganismos que abre 'buracos' na parede intestinal e faz com que toxinas entrem nos nossos vasos sanguíneos, ao invés dos nossos vasos sanitários, gerando inflamação de baixo grau, a base de todas as doenças crônicas do planeta.*" (Sharon et al., 2016; Rutsch et al., 2020; Zhu et al., 2020; Generoso et al., 2021.)

Nossos corpos abrigam trilhões de micróbios - mais do que as estrelas da Via Láctea, mais do que nossas próprias células. Ao longo de suas vidas, eles influenciam a nossa.

Somente nas últimas décadas começamos a entender a magnitude desses pequenos passageiros. O termo "microbiota" (usado pela primeira vez na comunidade científica no final da década de 1980) ganhou notoriedade pública nos últimos 20 anos. Ele descreve os microrganismos que coexistem em nossos corpos - bactérias, vírus, fungos.

Há mais de 100.000 estudos sobre a função desses microrganismos, prova de que os cientistas concordam de que eles valem a pena ser estudados. Acredita-se que certas bactérias benéficas são as maiores responsáveis pela nossa imunidade. São elas as protetoras contra invasores e também responsáveis por funções importantes do corpo, como cicatrização de tecidos, degradação de alimentos, síntese de proteínas e nutrientes e até hidratação. Em suma, nós precisamos desses bichinhos.

Mas nem todos os microrganismos trazem benefícios - o equilíbrio é essencial. O que acontece quando o equilíbrio é perdido? A disbiose. Nosso corpo não só perde os benefícios que os bons trazem, como também tem uma montanha adicional de resíduos metabólicos para gerenciar, graças aos oportunistas e invasores.

A disbiose, onde quer que ocorra, tem efeitos em todo o sistema. É por isso que a saúde intestinal é um cuidado fundamental na Medicina Integrativa.

Conhecendo os bonzinhos:

Conheça um novo amigo: Bifidobacterium.

Devido ao seu papel fundamental na regulação do sistema nervoso central, a microbiota intestinal é chamada de "segundo cérebro" humano. Cada vez mais estudos têm demonstrado que existe um eixo intestino-cérebro entre os microrganismos intestinais e o sistema nervoso central. Muitos mecanismos estão envolvidos no eixo intestino-cérebro, inclusive o nervo vago, o metabolismo microbiano, os hormônios e a regulação imunológica, afetando assim a função cognitiva e a emoção. Vários estudos descobriram que a microbiota intestinal pode afetar a função cerebral para melhorar os sintomas depressivos.

"A *depressão é uma doença psicológica comum, que se tornou um dos principais fatores que afetam a saúde humana. Ela tem um sério impacto sobre os indivíduos, as famílias e a sociedade. Com a prevalência da COVID-19, a incidência de depressão aumentou ainda mais em todo o mundo. Foi confirmado que os probióticos desempenham um papel na prevenção e no tratamento da depressão. Em especial, a Bifidobacterium é o probiótico mais amplamente utilizado e tem efeitos positivos no tratamento da depressão. Os mecanismos subjacentes aos seus efeitos antidepressivos podem incluir a anti-inflamação e a regulação do metabolismo do triptofano, a síntese de 5-hidroxitriptamina e o eixo hipotálamo-pituitária-adrenal.*" (Bifidobacterium: a probiotic for the prevention and treatment of depression; Front. Microbiol., 10 May 2023, Sec. Microorganisms in Vertebrate Digestive Systems).

Há uma forte correlação entre a depressão e o desequilíbrio da microbiota intestinal. Um estudo em específico descobriu que a abundância de Bifidobacteria e Lactobacilli em pacientes com transtorno depressivo maior (MDD) estava significativamente reduzida.

Bifidobacterium é uma bactéria intestinal típica, pertencente a Actinobacillus e Bifidobacteriaceae. É considerado o grupo bacteriano mais importante na comunidade microbiana intestinal do parto vaginal

e dos bebês amamentados. As bifidobactérias são o primeiro lote de colonizadores microbianos nos intestinos dos recém-nascidos e, portanto, desempenham um papel fundamental em seu desenvolvimento fisiológico, incluindo a maturação do sistema imunológico e o catabolismo alimentar. Logo após o nascimento, até 90% das bactérias encontradas no trato gastrointestinal de bebês são Bifidobactérias. Em adultos, elas ainda representam de 3% a 5% da comunidade microbiana intestinal total.

As bifidobactérias têm efeitos benéficos sobre a depressão. Cada vez mais evidências demonstram que os probióticos contendo bifidobactérias podem ter o potencial de prevenir e tratar várias doenças mentais e psicológicas, como depressão e ansiedade.

Alguns cientistas realizaram um estudo triplo cego, randomizado e controlado por placebo, no qual indivíduos saudáveis foram tratados diariamente com probióticos em pó liofilizados contendo Bifidobactérias. Antes e depois da intervenção, os indivíduos foram avaliados com a Escala de Sensibilidade à Depressão de Leiden revisada (LEIDS-r), a Escala de Depressão de Becker II (BDI-II) e a Escala de Ansiedade de Becker (BAI). Os resultados mostraram que a ingestão de probióticos por 4 semanas reduziria significativamente a resposta cognitiva geral à depressão, especialmente o pensamento agressivo e reflexivo, e os resultados confirmaram pela primeira vez que a intervenção de 4 semanas de probióticos de multiespécies teve um impacto positivo na resposta cognitiva das mudanças naturais de humor de tristeza em indivíduos saudáveis. Pense na função terapêutica do kefir diante dessas informações!

Outros cientistas utilizaram cepas de Bifidobacterium longum NC3001 para tratar pacientes adultos com SII e depressão leve e moderada por 6 semanas, e os resultados mostraram que, após a intervenção, a pontuação de depressão do grupo experimental foi significativamente menor do que a do grupo de controle.

Alguns especialistas conduziram um estudo em 2008 e indicaram que os probióticos Bifidobacterium infantis ajudaram a reduzir citocinas pró-inflamatórias em ratos de laboratório após o tratamento de probióticos com Bifidobacterium por 14 dias. Em um estudo paralelo randomizado, duplo-cego e controlado por placebo, as pessoas com sintomas depressivos subclínicos receberam os probióticos NVP-1704 contendo 0,5 × 109 UFC de Bifidobacterium adolescentis NK98 e, após o tratamento, os sintomas depressivos desse grupo melhoraram significativamente.

A microbiota intestinal humana está intimamente relacionada à produção de citocinas pró-inflamatórias. Essas citocinas induzem sintomas depressivos ao afetar diferentes processos relacionados à emoção. Sinais inflamatórios elevados podem causar distúrbios no metabolismo dos neurotransmissores, prejudicado a saúde dos nervos e interrompendo a regulação cerebral e os mecanismos de sinalização do comportamento e da emoção.

Uma vez que a depressão está presente, ela pode promover a permeabilidade da barreira intestinal. Nesse caso, há um aumento de inflamação que induz a translocação de endotoxina, que pode ser descrita como “vazamento intestinal”. A exposição a essas citocinas pró-inflamatórias reduz a função da barreira epitelial, o que pode levar à translocação de componentes bacterianos para o sangue (onde eles não pertencem).

Em um outro estudo, foi relatado que a intervenção com tratamento de Bifidobacterium infantis em camundongos reduziu significativamente a permeabilidade do cólon, enquanto o uso a longo prazo aliviou a resposta inflamatória e restaurou a permeabilidade do cólon a um nível normal. O desequilíbrio da microbiota intestinal, como a diminuição de Bifidobacterium e Lactobacillus e o aumento de bactérias patogênicas, pode estimular a secreção de citocinas pró-inflamatórias ao aumentar a permeabilidade do epitélio intestinal, enquanto a presença de Lactobacillus e Bifidobacterium parece reduzir a incidência de citocinas pró-inflamatórias.

Diante dessas evidências, nós concluímos que Bifidobacterium é um probiótico necessário para a saúde do intestino e nós planejamos ensinar você a introduzir esse probiótico na sua nutrição familiar.

Referências:

1. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmicb.2023.1174800/full
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28259042/
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27288567/
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25186128/
5. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18456279/
6. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19079234/
7. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25186128/
8. https://www.cell.com/trends/neurosciences/fulltext/S0166-2236(13)00008-8?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS0166223613000088%3Fshowall%3Dtrue
9. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20696216/
10. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32347078/
11. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26933885/
12. https://www.frontiersin.org/files/Articles/1174800/fmicb-14-1174800-HTML/image_m/fmicb-14-1174800-g001.jpg
13. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18283240/

Conhecendo os bonzinhos (parte 2):

Mais um amigo para a sua lista: Lactiplantibacillus plantarum N-1 (ou LPN-1).

Os estudos que acompanhamos sugerem que a suplementação com LPN-1 pode melhorar os comportamentos semelhantes aos do autismo, possivelmente por meio da regulação da microbiota intestinal.

Trecho do resumo Front. Microbiol., 16 March 2023; Sec. Microorganisms in Vertebrate Digestive Systems ; Volume 14 - 2023 | https://doi.org/10.3389/fmicb.2023.1134517

"*O eixo intestino-cérebro tem sido amplamente reconhecido no transtorno do espectro do autismo* (TEA), *e os probióticos são considerados potencialmente benéficos para o resgate de comportamentos semelhantes ao autismo. Como cepa probiótica, o Lactiplantibacillus plantarum*N-1 (LPN-1) *foi utilizado para investigar seus efeitos sobre a microbiota intestinal e os comportamentos semelhantes aos do autismo em camundongos com* TEA *criados por ativação imunológica materna* (MIA)."

Há relatos (ver referências) de que os pacientes com TEA frequentemente sofrem de problemas gastrointestinais, inclusive diarreia/constipação, dor abdominal e refluxo gástrico. Os estudos sugerem que isso pode ser causado pela presença de diferentes estruturas da microbiota intestinal em pessoas com TEA. Estudos recentes descobriram que o aumento das espécies intestinais de Lactobacillus e Desulfovibrio em pacientes com TEA está associado à gravidade do TEA. Também foi demonstrado que havia deficiência de Bifidobacterium, Prevotella e bactérias produtoras de ácido butírico em pacientes com TEA, sendo que a quantidade de Desulfovibrio, Clostridium e Sutterella era maior em pacientes com TEA em comparação com indivíduos sem esse diagnóstico.

As referências publicadas a seguir sugerem que a microbiota intestinal tem o poder de regular a fisiologia normal do hospedeiro, o metabolismo, a nutrição e a função cerebral.

Dentre dos vários estudos citados abaixo, um estudo relacionado ao autismo, que mediu os micróbios intestinais em crianças com autismo, demonstrou que a abundância microbiana intestinal era significativamente maior em crianças com autismo do que em crianças não atípicas com a mesma idade. O tratamento com LPN-1 ajudou a restaurar os micróbios intestinais de camundongos autistas a uma estrutura semelhante à dos camundongos saudáveis em nível de filo, incluindo a elevação da abundância de Bacteroidetes e a redução da abundância de Firmicutes.

A ciência continua a explorar esse probiótico e mostrando evidências de que ele ajuda a previnir inflamação no corpo e colaborar para a diversidade da microbiota intestinal. Nós selecionamos um trecho de um dos estudos que analisamos, para você aprender sobre a importância desse probiótico:

"A análise dos resultados revelou que o LPN-1 aumentou significativamente a abundância dos probióticos Allobaculum e Oscillospira no intestino de camundongos e diminuiu Sutterella. A Sutterella é uma das fontes mais importantes de lipopolissacarídeo LPS, que pode afetar a permeabilidade intestinal e levar a um aumento na concentração de LPS no plasma, desencadeando uma inflamação crônica de baixo grau no organismo. A abundância relativa de Sutterella foi maior no intestino de crianças com TEA em comparação com crianças não atípicas.

Estudos anteriores demonstraram que, em camundongos com TEA, a abundância de Allobaculum foi significativamente reduzida e que o GW4064 (um agonista do receptor X farnesoide) restaurou a abundância de Allobaculum e melhorou o autismo. Além disso, foi demonstrado que o Allobaculum está altamente correlacionado com a depressão em camundongos, e este estudo mostrou uma associação positiva entre o Allobaculum e a secreção do neurotransmissor norepinefrina em camundongos por análise de correlação. Em conclusão, o Allobaculum pode estar positivamente correlacionado com o tratamento de várias doenças neurológicas e mostrou uma correlação com a secreção de neurotransmissores e o desenvolvimento neuronal.

Portanto, supomos que o LPN-1 pode afetar o neurodesenvolvimento do organismo ao aumentar a abundância e o metabolismo do Allobaculum no intestino para melhorar os sintomas relacionados ao autismo. A correlação entre a flora intestinal e as características clínicas de crianças com TEA revelou que a Oscillospira foi negativamente correlacionada com a pontuação da Escala Total de Avaliação do Autismo Infantil e a Oscillospira aumentou significativamente após a intervenção com LPN-1 em nosso estudo. Mais surpreendentemente, os probióticos Bifidobacterium e Akkermansia passaram de ausentes a presentes no intestino de camundongos com TEA após a intervenção com LPN-1."
(https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmicb.2023.1134517/full)

Limitações dos estudos citados:

"Nossos experimentos em andamento são propostos para elucidar como o probiótico LPN-1 melhora os sintomas do autismo por meio do eixo intestino-cérebro (por exemplo, metabólitos enterobacterianos, permeabilidade intestinal, barreira hematoencefálica etc.) e esperamos que nossa pesquisa possa orientar científica e objetivamente a percepção do público sobre a relação entre o autismo e a flora intestinal. Entretanto, este estudo também tem algumas limitações. Examinamos o efeito do LPN-1 em camundongos com TEA, mas não em camundongos normais. A combinação do LPN-1 com outros probióticos ou drogas terapêuticas e a duração do tratamento eficaz merecem mais estudos. Portanto, são necessários muitos estudos sobre a prevenção de doenças neurológicas como o TEA por meio da combinação de probióticos com outros medicamentos."

Aonde encontrá-lo?

Esse amigo do intestino é um probiótico que provém principalmente de sistemas de alimentos fermentados, incluindo picles de pepino, chucrute, kimchi coreano, azeitonas em salmoura, massa fermentada (levain), ogi nigeriano e outras frutas e vegetais fermentados, além de alguns queijos, salsichas fermentadas e bacalhau (peixe sem sal, especialmente bacalhau).

Para garantir a presenca de LPN-1 em suas fermentações, seria interessante considerar utilizar o conteúdo da cápsula manipulada do probiótico. Em testes, as cepas de Lb. plantarum foram empregadas com sucesso como iniciador na fermentação de azeitona verde (estilo espanhol) e pepino, o que nos leva a crer que esse probiótico pode multiplicar dado o ambiente correto.

De acordo com um estudo publicado na PubMed, entre as várias espécies identificadas em vegetais fermentados, o Lb. plantarum é responsável pela maior parte dos vegetais fermentados devido à sua capacidade de resistir ao alto teor de salinidade e acidez dos vegetais fermentados, principalmente pepino, chucrute e azeitona. E isso é uma boa notícia para você, pois este ebook conta com várias receitas de fermentações que incluem salmoura e baixa acidez, ou seja, será possível cultivar essa cepa tão importante em casa. O segredo será adicionar essa cepa específica às suas culturas iniciais.

Em outros testes, as cepas de Lb. plantarum foram tratadas como culturas iniciadoras aceitáveis, dando origem a uma série de produtos vegetais fermentados. Isso significa que você pode manipular

os seus fermentos lácteos para conter Lb. plantarum. Você irá notar que todas as nossas receitas de fermentações utilizam uma cultura inicial que leva sal e um fermento lácteo cultivado em casa. Apesar de ter esse nome "lácteo", essas culturas não estão relacionadas à presença de lactose, mas sim ao perfil das bactérias do ácido lático presentes nessas culturas iniciais.

Basicamente, o uso de culturas iniciais em fermentações caseiras é favorecido como acidificação ativa/rápida dos produtos preparados e também reduz o pH até certo ponto, o que pode inibir o crescimento de bactérias indesejáveis e fungos.

Muitas receitas sugerem utilizar apenas vegetal, água e sal marinho. Mas nossas receitas pedem por um quarto ingrediente, que é o fermento lácteo, o qual pode ser o soro do iogurte, a kombucha, o suco fermentado do chucrute, o vinagre de maçã ou outros produtos, a depender de cada receita.

Referências:

Wan et al., 2021
Kohane et al., 2012; Vuong e Hsiao, 2017
Williams et al., 2011; Vuong e Hsiao, 2017; Coretti et al., 2018; Wang et al., 2019
Adams et al., 2011; Tomova et al., 2015
Zhang et al., 2018; Liu et al., 2019.
https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmicb.2023.1134517/full
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5994577/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21410934/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36100109/
https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2021.789864/full
https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/NDT.S382571
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35456875/
https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-1672/lactiplantibacillus-plantarum#:~:text=plantarum%20are%20commonly%20added%20to,or%20other%20respiratory%20tract%20infections.
https://www.mdpi.com/2076-2607/10/4/826

Conhecendo os bonzinhos (parte 3):

Lactobacillus Acidophillus.

Acidophilus (Lactobacillus acidophilus) é uma bactéria encontrada na boca, no intestino e na vagina. Pense em um protetor dessas regiões, esse é um dos papéis desse importante soldado, de previnir candidíase e supercrescimento de cândida nessas regiões.

Quando você vê esse nome "lactobacillus", lembre-se que ele dá uma indicação do que a bactéria produz: ácido lático. Elas fazem isso produzindo uma enzima chamada lactase. A lactase decompõe a lactose, um açúcar encontrado no leite, em ácido lático. São esses amiguinhos que fazem parte de várias fermentações sugeridas por este ebook.

Quanto mais o mesmo assunto for repetido, mais ele fará sentido. Quando nós pedirmos para você fermentar seu iogurte caseiro por 24 horas por exemplo, é pelo fato de que no período de 24 horas, as bactérias do ácido lático (lactobacillus) consumirão toda a lactose do leite, contribuindo para o cultivo de um iogurte mais digesto. Não se preocupe, ele não ficará tão azedo como você imagina. Acompanhe nossas receitas com cuidado, para que você extraia o melhor sabor desses alimentos.

Um dos benefícios do probiótico L. Acidophillus é sua influência no colesterol. Estudos sugerem que certos probióticos podem ajudar a reduzir os níveis de colesterol e que o L. acidophilus pode ser mais eficaz do que outros tipos de probióticos. Vários outros estudos mostraram que o iogurte suplementado com L. acidophilus ajudou a reduzir os níveis de colesterol em até 7% mais do que o iogurte comum

Há evidências de que a combinação de L. acidophilus com prebióticos, ou carboidratos que ajudam no crescimento de bactérias boas, pode ajudar a aumentar o colesterol HDL e reduzir o açúcar no sangue.

crescimento de bactérias boas, pode ajudar a aumentar o colesterol HDL e reduzir o açúcar no sangue.

Vários estudos demonstraram que os probióticos, como o L. acidophilus, podem ajudar a prevenir e reduzir a diarreia associada a viagens e doenças. Quando consumido em combinação com outro probiótico, o L. acidophilus pode ajudar a reduzir a diarreia causada pela radioterapia em pacientes adultos com câncer.

Em um estudo com 60 pessoas com distúrbios intestinais funcionais, inclusive SII, tomar uma combinação de L. acidophilus e outro probiótico por um a dois meses melhorou o inchaço na região do abdomen. Um estudo semelhante constatou que o L. acidophilus sozinho também reduziu a dor abdominal em pacientes com SII.

A vaginose e a candidíase vulvovaginal são tipos comuns de infecções vaginais. Há boas evidências de que o L. acidophilus pode ajudar a tratar e prevenir essas infecções. Os lactobacilos são normalmente as bactérias mais comuns na vagina. Eles produzem ácido lático, que impede o crescimento de outras bactérias nocivas.

Entretanto, em casos de certos distúrbios vaginais (ou disbiose vaginal), outras espécies de bactérias começam a superar o número de lactobacilos. Vários estudos descobriram que tomar L. acidophilus como suplemento probiótico pode prevenir e tratar infecções vaginais aumentando os lactobacilos na vagina. Alguns médicos recomendam inserir cápsulas de L. Acidophillus na vagina para tratar candidíase de repetição. Interessante, não?

Bactérias saudáveis, como o L. acidophilus, podem estimular o sistema imunológico e, assim, ajudar a reduzir o risco de infecções virais.
De fato, alguns estudos sugeriram que os probióticos podem prevenir e melhorar os sintomas do resfriado comum (38Trusted Source, 39Trusted Source).

Alguns estudos examinaram a eficácia do L. acidophilus no tratamento de resfriados em crianças. Em um estudo com 326 crianças, seis meses de probióticos L. acidophilus diários reduziram a febre em 53%, a tosse em 41%, o uso de antibióticos em 68% e os dias de ausência na escola em 32%.

O mesmo estudo constatou que a combinação de L. acidophilus com outro probiótico foi ainda mais eficaz contra resfriados.

Um outro estudo conduzido no Japão mostrou que o consumo de uma bebida láctea fermentada contendo L. acidophilus melhorou os sintomas de alergia ao pólen de cedro japonês.

Da mesma forma, tomar L. acidophilus por quatro meses reduziu o inchaço nasal e outros sintomas em crianças com rinite alérgica perene.

Um estudo feito com 47 crianças mostrou que tomar uma combinação de L. acidophilus e outro probiótico reduziu a coriza, o bloqueio nasal e outros sintomas de alergia ao pólen. É interessante também notar que os probióticos reduziram a quantidade de um anticorpo chamado imunoglobulina A, que está envolvido nessas reações alérgicas, nos intestinos.

O eczema é uma condição na qual a pele fica inflamada, resultando em coceira e dor. O nome mais comum para essa condição é dermatite atópica. Um estudo descobriu que a administração de uma mistura de L. acidophilus e outros probióticos a mulheres grávidas e seus bebês durante os primeiros três meses de vida reduziu a prevalência de eczema em 22% quando os bebês atingiram um ano de idade.

De acordo com uma das referências aqui citadas, o L. acidophilus pode contribuir para a saúde intestinal, pelo meio dele aumentar a quantidade de bactérias saudáveis no intestino. Ele também pode aumentar os níveis de ácidos graxos de cadeia curta, como o butirato, que promove a saúde intestinal. Todos os estudos aqui publicados mostram resultados que sugerem que o L. acidophilus pode apoiar um sistema imunológico saudável.

Nós recomendos as fontes alimentares de L. acidophilus abaixo:

Iogurte: O iogurte é normalmente feito de bactérias como L. bulgaricus e S. thermophilus. Alguns iogurtes também contêm L. acidophilus, mas escolha aqueles que o listam nos ingredientes. Como cultura inicial para o seu próprio iogurte caseiro, nós recomendamos utilizar o iogurte grego YORGUS.

Kefir: o kefir é feito de "grãos", ou muda de kefir, que são uma simbiose de bactérias e leveduras, que podem ser adicionados ao leite ou à água para produzir uma bebida fermentada saudável. Os tipos de bactérias e leveduras no kefir podem variar, mas geralmente contém L. acidophilus, entre outros.

Chucrute: O chucrute é um alimento fermentado feito de repolho. A maioria das bactérias do chucrute são espécies de Lactobacillus, inclusive L. acidophilus.

Referências:

https://www.healthline.com/nutrition/lactobacillus-acidophilus#TOC_TITLE_HDR_13
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19598302/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20861645/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19840300/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24954372/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19651563/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23372900/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24780623/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20534435/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16790461/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24299970/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27826653/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20659602/

Conhecendo os bonzinhos (parte 4):

Lactobacillus Paracasei.

O Lactobacillus paracasei é uma espécie de bactéria do ácido láctico usada com frequência na fermentação de produtos lácteos. É encontrada no trato intestinal humano e na boca, mas também em alimentos como iogurte e leite e vegetais fermentados naturalmente.

O Lactobacillus paracasei cresce bem na maturação de queijos e é muito eficaz na decomposição de proteínas em aminoácidos.

O consumo de Lactobacillus paracasei tem sido associado a vários benefícios para a saúde, incluindo melhor digestão, função aprimorada do sistema imunológico, redução do risco de alergias e melhor saúde mental.

Descobriu-se que o L. paracasei estimula o sistema imunológico. Estudos demonstram que crianças suplementadas com leite de vaca contendo L. paracasei têm menor probabilidade de contrair doenças infecciosas comuns quando frequentam a creche.

Estudos em camundongos também demonstraram que o L. paracasei melhora a função do sistema imunológico ao aumentar a produção de citocinas. Ele também estimula a atividade das células assassinas naturais, a proliferação de linfócitos e a produção de anticorpos. Descobriu-se que esse probiótico melhora os sintomas da infecção pelo vírus da gripe em camundongos e aumenta a taxa de sobrevivência de camundongos infectados com E.coli.

Como um bom defensor do intestino, o L. paracasei pode ajudar a inibir patógenos prejudiciais, como Shigella dysenteriae, Staphylococcus aureus, Cronobacter sakazakii, Escherichia coli e Candida albicans.

Descobriu-se que a suplementação de leite fermentado contendo L. paracasei levou a uma melhora na

Descobriu-se que a suplementação de leite fermentado contendo L. paracasei levou a uma melhora na microbiota intestinal, com populações mais altas de bactérias Lactobacilli saudáveis. As infecções por leveduras, como a Candida, também foram inibidas. O Lactobacillus paracasei também ajuda na saúde bucal, inibindo o crescimento e a disseminação de bactérias associadas à doença periodontal.

Aqueles que sofrem de alergias também são aconselhados a adicionar o Lactobacillus paracasei à sua ingestão de probióticos. Essa cepa específica pode ajudar a reduzir os sintomas nasais e a inflamação das vias aéreas causadas pela febre do feno e outras alergias sazonais. É especialmente eficaz na rinite alérgica, com vários estudos demonstrando que ajuda a melhorar os sintomas de congestão nasal, olhos inchados e coceira.

Uma revisão recente feita por Bretto e colegas explorou o potencial do L. paracasei para apoiar a resposta do corpo à DD. A DD é uma condição gastrointestinal que envolve a saída das camadas do cólon. Ela pode afetar de 60% a 70% dos indivíduos com mais de 60 anos nos Estados Unidos e na Europa. A DD geralmente envolve alterações na função da barreira da mucosa, na composição microbiana intestinal e na inflamação.

Os grupos de tratamento nos estudos clínicos incluídos na revisão de Bretto e colegas apresentaram reduções nos sintomas típicos associados à DD quando comparados ao placebo. Além disso, essa cepa de L. paracasei demonstrou ajudar a promover a saúde da barreira mucosa.

Estudos clínicos sugerem que o L. paracasei pode ajudar a manter a saúde bucal. Foram registradas reduções na inflamação gengival na presença de suplementação com L. paracasei. Em um estudo controlado e randomizado, também foram relatadas melhorias na saúde estrutural dentária e nos níveis de bactérias indesejadas, incluindo Streptococcus mutans.

Referências:

https://balanceone.com/blogs/news/lactobacillus-paracasei
https://www.casi.org/benefits-of-lactobacillus-paracasei
Nocerino, R et al. “Cow’s milk and rice fermented with Lactobacillus paracasei CBA L74 prevent infectious diseases in children: A randomized controlled trial.” (2015)
Wassenberg, J et al. “Effect of Lactobacillus paracasei ST11 on a nasal provocation test with grass pollen in allergic rhinitis.” (2011)
Chen, YP. “Effects of Lactobacillus paracasei 01 fermented milk beverage on protection of intestinal epithelial cell in vitro.” (2016)

Conhecendo os bonzinhos (parte 5):

Lactobacillus Reuteri.

O Limosilactobacillus reuteri é um microrganismo com valiosas qualidades probióticas que tem sido amplamente utilizado em seres humanos para promover a saúde. É uma bactéria probiótica bem estudada que exerce efeitos benéficos à saúde devido a vários mecanismos metabólicos que aumentam a produção de citocinas anti-inflamatórias e modulam a microbiota intestinal pela produção de moléculas antimicrobianas, incluindo a reuterina.

Os lactobacilos têm sido utilizados há muito tempo em processos de fermentação para preservar alimentos. A principal atividade antibacteriana dos lactobacilos se deve à liberação de ácido lático, que reduz o pH do ambiente circundante e o pH da célula interna dos patógenos presentes no alimento. Entretanto, o ácido lático não é o único ácido orgânico envolvido na atividade antibacteriana. De fato, os lactobacilos podem produzir outros ácidos orgânicos, como os ácidos acético, propiônico e fenil-láctico, que contribuem tanto para a queda do pH quanto para a possível inibição do crescimento de microrganismos patogênicos.

Além de suas capacidades antibacterianas, foi demonstrado que os lactobacilos interagem com o sistema imunológico do hospedeiro, afetando as células imunológicas da mucosa e as células epiteliais que revestem a mucosa para ativar os processos do sistema imunológico da mucosa.

O L. reuteri é uma bactéria probiótica bem estudada com a capacidade de colonizar uma grande variedade de animais. Ela pode ser encontrada em várias partes do corpo humano, inclusive no trato gastrointestinal (GI), no trato urinário, na pele e no leite materno. É uma das poucas espécies de Lactobacillus especificamente adaptadas para sobreviver no trato GI, pois ocorre naturalmente no intestino humano.

De acordo com um artigo publicado na PubMed, que forneceu uma visão geral dos dados que apoiam o papel das propriedades probióticas e os efeitos antimicrobianos e imunomoduladores das cepas de L. reuteri em relação ao seu metabolismo na melhoria de muitas doenças e distúrbios, "*quando o L. reuteri é ingerido, os efeitos protetores são relatados como sendo devidos a diferentes mecanismos metabólicos. Primeiro, determinadas cepas de L. reuteri produzem um composto anti-inflamatório que reduz a expressão do fator de necrose tumoral alfa, uma citocina pró-inflamatória, em macrófagos ativados em cultura em mais de 90%. Em segundo lugar, o L. reuteri produz reuterina, uma molécula antibacteriana que é bactericida contra uma ampla variedade de espécies, incluindo cepas de Escherichia coli enterohemorrágicas. A reuterina, também conhecida como 3-hidroxipropionaldeído [3-HPA], é um intermediário no metabolismo do glicerol para 1,3-propanodiol, garantindo que a célula reponha* NAD+ *durante o metabolismo da glicose.*" (*https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/*PMC8953724/)

Acredita-se que o L. Reuteri pode ajudar a previnir a ocorrência da doência Diabetes tipo 2. Alguns estidos demonstraram que o tratamento diário com L. reuteri aumentou o GLP-1 e o GLP-2 estimulados pela glicose, melhorou a sensibilidade à insulina e elevou a secreção de insulina por meio do aumento da liberação de incretina.

O consumo desse probiótico diminuiu drasticamente a carga de Clostridia e Bacteroidetes, ao mesmo tempo em que aumentou o número de bifidobactérias e lactobacilos. Essas descobertas sugerem que o tratamento com L. Reuteri pode ter um efeito terapêutico sobre o diabetes, principalmente pelo aumento de Bifidobacterium spp.

Com o consumo diário de L. Reuteri, estudos indicam que houve redução das citocinas pró-inflamatórias, o aumento da atividade da hidrolase de sal biliar (BSH) e alterações na composição da microbiota intestinal. Foi sugerido que o consumo desse probiótico pode aumentar a integridade do epitélio intestinal, diminuir os sinais pró-inflamatórios e melhorar a sensibilidade à insulina.

O L. Reuteri parece cumprir um papel importante na reversão da disbiose. A disbiose é caracterizada por uma composição aberrante da microbiota, bem como pela diminuição da permeabilidade da barreira intestinal e pela ativação inflamatória. Essa cepa é um dos probióticos mais investigados em crianças e adultos com problemas intestinais.

A capacidade de uma cepa probiótica de aderir ao trato gastrointestinal humano é fundamental para a colonização, interação com células hospedeiras, supressão de patógenos e proteção de células epiteliais ou modulação imunológica. Vários estudos documentaram a capacidade de colonização do L. reuteri e sua capacidade de aderir à mucina e às células epiteliais intestinais. A atividade antimicrobiana do L. Reuteri tem sido amplamente documentada e seus métodos probióticos de inibição de patógenos explorados em abundância. Os compostos antimicrobianos produzidos pelo L. reuteri incluem ácido lático, ácido acético, etanol, reuterina, reutericiclina e a molécula anti-inflamatória, histamina.

"*Foi comprovado que o L. reuteri é eficaz contra uma variedade de infecções bacterianas no trato gastrointestinal graças à síntese desses compostos. E. coli, Clostridium difficile e Salmonella estão incluídas nessas infecções. O uso de L. reuteri para tratar Helicobacter pylori é um dos exemplos mais conhecidos da eficácia do L. reuteri como probiótico contra infecções. A infecção por H. pylori é uma das principais causas de gastrite crônica e úlceras pépticas, bem como um possível risco de câncer de estômago. Foi relatado que a L. reuteri age competindo com a H. pylori pela ligação aos receptores de glicolipídios e, em seguida, suprimindo seu crescimento. Consequentemente, a carga bacteriana da H. pylori é reduzida e os sintomas associados também são minimizados.*" (*https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/*PMC8953724/)

Referências:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8953724/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17991178/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11821231/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27837977/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28712023/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26286574/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35336098/

Conhecendo os bonzinhos (parte 6):

Lactobacillus rhamnosus.

"*O Lactobacillus rhamnosus GG (LGG), ATCC 53103, foi originalmente isolado de amostras fecais de um adulto humano saudável por Sherwood Gorbach e Barry Goldwin, o que explica as letras típicas do seu sobrenome GG. Ela foi identificada como uma cepa probiótica em potencial devido à sua resistência a ácido e bile, boas características de crescimento e capacidade de adesão à camada epitelial intestinal. Desde então, ela tem sido uma das cepas probióticas mais amplamente estudadas, usada em uma variedade de produtos probióticos disponíveis comercialmente. Os efeitos benéficos dessa cepa foram amplamente estudados em ensaios clínicos e estudos de intervenção humana.*" (*https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4155824/*)

Lacticaseibacillus rhamnosus GR-1 (LGR-1) (anteriormente classificado como Lactobacillus rhamnosus GR-1) é a cepa probiótica mais pesquisada para a saúde da mulher. Seus vários efeitos sobre a saúde urogenital, incluindo a redução da recorrência de vaginose bacteriana e infecção do trato urinário, estão bem documentados.

Um dos artigos que nós revisamos oferece um resumo dos efeitos de um remédio inventado na China, com uma composição que contém L. rhamnosus. A revisão centralizou-se na aplicação de lactobacillus rhamnosus LRa16 na preparação de medicamentos para o tratamento de infecção do trato genital.

Os dados foram oferecidos pela China General Microbiological Culture Collection Center e foi declarado que o L. rhamnosus LRa16, divulgado pela invenção do remédio, pode ser usado para tratar de forma notável a inflamação da vagina. O artigo indica que a taxa efetiva de cura total chega a 98%, a taxa de recorrência dentro de 3 meses é 0 e, enquanto isso, bactérias patogênicas como candida albicans, escherichia coli, staphylococcus aureus, gardneria vaginalis e salmonella podem ser inibidas de forma eficiente em um amplo espectro.

Alguns estudos básicos atestam os recursos probióticos e mostram que o Lacticaseibacillus rhamnosus pode proteger a mucosa intestinal de lesões em animais infectados com Salmonella Typhimurium.

Uma das principais características amplamente estudadas da LGG é sua forte capacidade adesiva, que foi documentada in vitro e também in vivo em seres humanos. Foi demonstrado que a LGG é uma cepa de Lactobacillus muito boa para aderir ao muco em comparação com cepas relacionadas, como a cepa de laticínios L. rhamnosus Lc705 e outras cepas probióticas, como L. johnsonii LJ1 e L. casei.

Uma das características importantes sobre os probióticos é sua capacidade de aderência e colonização. Foi notado que a capacidade de colonização da LGG parece ser significativamente melhor em recém-nascidos e que o LGG pode aderir ao muco intestinal e persistir no cólon descendente.

Os possíveis efeitos imunomoduladores da LGG contra doenças alérgicas tem sido amplamente discutidos. Em um estudo publicado na revista The Lancet, Kalliomäki e colegas mostraram que a combinação de tratamento pré-natal materno (2-4 semanas) e pós-natal pediátrico (6 meses) com LGG (1010 UFC diariamente, em cápsulas ou em água) em famílias com histórico de doença atópica reduziu significativamente o risco de eczema aos 2, 4 e 7 anos de idade.

Entretanto, a rinite alérgica e a asma tenderam a ser mais comuns no grupo tratado com LGG e não foram encontradas diferenças significativas na incidência de alergia ao leite de vaca.

Em relação à alergia alimentar, cientistas testaram a administração desse probiótico em cápsulas em bebês com alergia ao leite de vaca. Os bebês adquiriram maior tolerância oral quando a fórmula de caseína hidrolisada foi administrada em combinação com LGG (107 CFU/ 100 mL) do que com a fórmula isolada, sem suplementação de probióticos. Em adultos hipersensíveis ao leite, foi demonstrado que o LGG (2,6×108 UFC por dia no leite) reduz a resposta imunoinflamatória.

Uma das vantagens dessa cepa probitótica é que ela é caracterizada como segura e amplamente utilizada, com um histórico de eficácia muito bom. O Lacticaseibacillus rhamnosus GR-1 tem sido consumido em mais de 40 países em todo o mundo e é especialmente popular na Finlândia.

Um dos artigos que revisamos diz o seguinte: "*Em pacientes com a integridade da função de barreira do intestino seriamente comprometida, a administração de moléculas específicas de LGG é provavelmente uma estratégia melhor do que células vivas de LGG, devido ao risco de translocação das bactérias do intestino para o sangue.*" (*https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4155824/*)

Referências:
https://www.cell.com/trends/microbiology/fulltext/S0966-842X(21)00069-X?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS0966842X2100069X%3Fshowall%3Dtrue
https://www.lens.org/lens/patent/027-763-671-735-178/frontpage?l=en
https://scite.ai/reports/lacticaseibacillus-rhamnosus-gr-1-a-k-a-lactobacillus-J1EGgnk6
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33865678/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25186587/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4155824/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36032095/

Conhecendo os bonzinhos (parte 7):

Amigos da vez: L. bulgaricus, crispatus, curvatus, gasseri e johnsonii.

L. Bulgaricus e Crispastus: O Lactobacillus acidophilus, crispatus e bulgaricus tem sido usado como probiótico para auxiliar na digestão, prevenir a diarreia e aliviar os sintomas da síndrome do intestino irritável. O Lactobacillus crispastus e bulgaricus podem funcionar ajudando o corpo a manter a consistência normal e o equilíbrio saudável das bactérias no estômago e nos intestinos. L. Crispastus também pode ajudar a reduzir a inflamação e estimular o sistema imunológico.

L. curvatus: Esse probiotico tem vários genes que codificam a produção de bacteriocina, que pode produzir Curvacin A e Sakacin P. Devido à sua capacidade de produzir bacteriocina, ele é frequentemente usado como agente bioprotetor em produtos de carne fermentada, para inibir o crescimento de uma variedade de bactérias patogênicas e deteriorantes. Desde 2013, os pesquisadores têm estudado os efeitos do L. curvatus na saúde humana. Os resultados mostram que o L. curvatus pode aliviar a obesidade e a hiperlipidemia, mas foi mais eficaz quando misturado com o L. plantarum; essa espécie também pode aliviar os sintomas da colite em camundongos.

Lactobacillus gasseri: esta é uma bactéria probiótica que ajuda na perda de peso, problemas intestinais, infecções vaginais e úlceras. Recentemente, em um estudo, foi relatado que o iogurte contendo Lactobacillus gasseri OLL2716 (LG21) é eficaz contra Helicobacter pylori (H. pylori).

L. Johnsonii: Um grande número de estudos mostra que o L. johnsonii apresenta as seguintes habilidades benéficas: anti-inflamatória, imunomoduladora, equilíbrio da microflora intestinal e proteção da barreira intestinal.

https://www.drugs.com/mtm/lactobacillus-acidophilus-and-bulgaricus.
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32993033/
https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=54976#:~:text=Recently%2C%20there%20have%20been%20an,I%2FII%20ratio%20in%20H.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10609197

Dieta GAPS? O que é isso?

Formulada pela Dra. Natasha Campbell-McBride, a dieta GAPS é projetada para reduzir a inflamação, apoiar o revestimento intestinal e restaurar a diversidade microbiana por meio de intervenção dietética e desintoxicação.

A Dra. Campbell-McBride é a criadora da GAPS, que significa "Gut & Psychology Syndrome" e "Gut & Physiology Syndrome" (Síndrome do Intestino e da Psicologia e Síndrome do Intestino e da Fisiologia). A Dr. Campbell-McBride é formada em Medicina e pós-graduada em Neurologia e Nutrição Humana.

Esse termo "GAPS" foi criado pela Dra. Natasha Campbell-McBride em 2004, depois de ter trabalhado com centenas de crianças e adultos com problemas neurológicos e psiquiátricos, como transtornos do espectro autista, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH/ADD), esquizofrenia, dislexia, dispraxia, depressão, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno bipolar e outros problemas neuropsicológicos e psiquiátricos. A Dra. Natasha foi uma das pioneiras a investigar profundamente os estudos acerca do eixo intestino-cérebro e, após anos de cuidados com seus pacientes, ela desenvolveu um protocolo de cura de intestino, o qual exploramos brevemente aqui.

O tratamento para a Síndrome do Intestino e da Fisiologia leva em conta que certas condições físicas crônicas podem ter sido decorrentes de um intestino não saudável. Na opinião de alguns especialistas adeptos do protocolo GAPS, certas doenças autoimunes, como doença celíaca, artrite reumatoide, diabetes tipo 2, doença de Crohn, colite ulcerativa e doença de Hashimoto podem ter acometido o indivíduo por problemas de nutrição e pelo fato de seu intestino estar enfraquecido.

O protocolo visa ajudar pessoas que sofrem com asma, eczema, alergias na pele, intolerância alimentar, síndrome da fadiga crônica, fibromialgia, distúrbios endócrinos (tireoide, adrenal e outros), infecções crônicas, doenças neurológicas e distúrbios digestivos crônicos (como síndrome do intestino irritável, gastrite, colite, disbiose etc.).

A população de bactérias coletivas que residem ao longo do trato gastrointestinal é chamada de microbiota intestinal, antigamente conhecida como flora intestinal. As pesquisas clínicas continuam a revelar a importância da saúde e da função da flora intestinal em todas as ações fisiológicas do corpo, incluindo metabolismo, digestão, produção e absorção de nutrientes, produção e transporte de neurotransmissores, inflamação e desintoxicação. Por meio de intervenção dietética, suplementação direcionada, desintoxicação e mudanças no estilo de vida, o protocolo GAPS é projetado para restaurar a função digestiva, a função cerebral e a saúde no geral.

O nosso projeto "Tradições à Mesa" não está vinculado exclusivamente ao trabalho da Dra. Natasha, mas o protocolo é explorado neste ebook, pois as refeições e pratos recomendados pelo protocolo nutricional são alimentos tradicionais e também recomendados pelos nutricionistas e pesquisadores da Fundação Weston A. Price. É bastante comum confundir as propostas do Dr. Price com as sugestões da Dra. Campbell-McBride, como se ambas abordagens fossem as mesmas. A fim de que não haja confusão, nós estamos dedicando esta porção do ebook para que fique claro que o protocolo GAPS é um equema dietético de cura intestinal, onde alimentos tradicioais são celebrados e utilizados; sendo que os princípios difundidos pelo Dr. Weston A. Price não formam uma dieta a ser seguida necessariamente, seus estudos servem como um norte para quem tem interesse em incluir alimentos densos em nutrientes nas refeições familiares.

A dieta GAPS é dividida por estágios, ou etapas, como pode ser visto a seguir.

Nota importante: Nós não recomendamos iniciar o protocolo GAPS sem o acompanhamento profissional de uma nutricionista. Também não oferecemos consultoria individual para quem deseja adotar essa proposta de alimentação. Para saber mais sobre a Dieta GAPS, recomendamos a leitura do livro da Dra. Natasha Campbell-McBride, Gut and Psychology Syndrome, disponível no Amazon.

Dieta GAPS: Estágios

Estágio 1

Caldo de carne
Sopas com carnes branca ou vermelha e vegetais
Líquido de vegetais fermentados
Chá de gengibre, hortelã e camomila

Estágio 2

Gemas de ovos cruas
Ovos cozidos com gema mole
Cassarolas GAPS
Ghee

Estágio 3

Abacate / Avocado
Panquecas de abóbora
Ovos mexidos cremosos
Vegetais fermentados

Estágio 4

Carnes assadas ou grelhadas
Azeite de oliva extra virgem
Smoothies de vegetais
Pão GAPS

Estágio 5

Maçã cozida
Vegetais crus
Sucos de vegetais e frutas

Estágio 6

Frutas frescas
Sobremesas GAPS

GAPS: Estágios explicados

Estágio 1: caldo de carne ou peixe, sopas e probióticos naturais de vegetais fermentados

A primeira fase começa com elementos-chave que apoiam a saúde intestinal: sopas caseiras e caldo de ossos, além de probióticos. Se os probióticos forem muito agressivos para o estômago, comece adicionando apenas o suco (ou seja, o suco do chucrute caseiro) ao servir o caldo. É comum que você sinta sintomas de abstinência por não comer certos alimentos nesta fase.

Não é recomendado permanecer na intro GAPS por mais de 2 dias.

Estágio 2: adicione gemas de ovo, temperos e mais probióticos

Nesta fase, você adicionará uma gema de ovo crua e orgânica a cada tigela de sopa ou caldo. Você também pode adicionar mais temperos aos alimentos, adicionar ghee (evite manteiga) e aumentar a quantidade de alimentos fermentados (incluindo aqui kefir caseiro e iogurte caseiro).

Estágio 3: adicione abacate, ovos mexidos e pasta de oleaginosas

Nesta fase, você começará a amassar 1–3 colheres de chá de abacate maduro para acompanhamento de ovos mexidos e adicionará mais vegetais cozidos às sopas e continuará a adicionar mais vegetais fermentados às refeições. As oleaginosas, que foram previamente germinadas ou fermentadas, podem ser transformadas em pastas caseiras. Essas pastas podem servir como ingredientes de panquecas caseiras ou lanche.

Estágio 4: adicione carnes assadas, azeite e suco

Aqui você adicionará carnes assadas ou grelhadas à sua dieta, e não apenas carnes cozidas em sopas e ensopados. Tenha cuidado para evitar pedaços dourados ou carne ligeiramente carbonizada. Você também adicionará azeite de oliva prensado a frio, suco diluído e “pão” feito com farinhas de nozes sem glúten.

Estágio 5: adicione maçãs cozidas, vegetais crus e outros sucos

Nesta fase, você adicionará purê de maçãs cozidas como acompanhamento/sobremesa das suas sopas e ensopados. Os vegetais crus podem ser introduzidos lentamente, começando com alface e pepino, passando para tomate, cenoura, cebola e repolho. Por fim, se o suco de cenoura foi bem tolerado, acrescente frutas, como maçã, abacaxi e suco de manga.

Estágio 6: adicionar frutas cruas e outros adoçantes naturais

Na fase final da dieta de introdução ao GAPS, você voltará a comer frutas cruas. Adoçantes como mel, frutas secas e outros ingredientes podem ser usados para reintroduzir produtos assados e doces.

Recomendações para a “Full GAPS”:

Evite todos os grãos, açúcar, batatas, pastinacas, inhame e batata-doce. No entanto, atletas, frequentadores assíduos de academia e pessoas que sofrem de problemas adrenais/quedas de energia sem problemas digestivos podem achar benéfica a inclusão de alguns desses alimentos mais amiláceos juntamente com ervilhas, lentilhas e feijões. Adapte o protocolo para apoiar sua individualidade bioquímica.

Os melhores alimentos para consumir na Full GAPS são: ovos, vegetais fermentados, carnes, vísceras, caldos, peixes, mariscos, legumes e frutas frescas, nozes, sementes, alho, ghee e azeite de oliva.

As carnes devem ser frescas ou congeladas de fontes de alta qualidade. Evite carnes defumadas, enlatadas e processadas.

Peixes e mariscos devem ser frescos ou congelados de fontes selvagens (evite frutos do mar cultivados). Evite peixes predadores, como tubarão, atum, halibute, peixe-espada e cavala.

Combine vegetais (crus/fermentados/cozidos) com carnes e peixes em cada refeição para equilibrar o pH. As carnes e os peixes se acumulam como ácidos no corpo, enquanto os vegetais têm um forte efeito alcalinizante. Estados muito ácidos ou muito alcalinos não são ideais.

O cozimento só deve ser feito com gorduras animais (gordura da própria carne, banha ou sebo de boi), óleo de coco ou ghee.

Os óleos vegetais (semente de girassol, óleo de orégano, etc) devem ser prensados a frio, orgânicos e consumidos crus. Nunca cozinhe com esses óleos instáveis e frágeis.

Produtos de panificação e frutas devem ser limitados a lanches entre as refeições. Evite ou restrinja nozes, sementes, frutas e mel temporariamente se houver presença de cândida e SIBO.

Evite todos os alimentos processados em embalagens e latas. Isso inclui todos os carboidratos refinados e alimentos que contenham conservantes, corantes artificiais, corantes e outros produtos.

GAPS: LISTA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS

(Para obter uma descrição abrangente da Dieta GAPS Completa, consulte o livro Gut and Psychology Syndrome)

Amêndoas, incluindo manteiga e óleo de amêndoas
Maçãs
Damascos, frescos ou secos
Alcachofra, francesa
Queijo asiago
Aspargos
Berinjela (berinjela)
Abacates, inclusive óleo de abacate
Bananas (maduras apenas com manchas marrons na casca)
Feijões, branco seco (navy), feijão de corda e feijão-de-lima devidamente preparados
Carne bovina, fresca ou congelada
Beterraba ou beterraba
Bagas, de todos os tipos
Pimentas preta, branca e vermelha: moídas e grãos de pimenta
Rabanete preto
Queijo azul
Bok Choy
Castanhas-do-pará
Queijo Brick
Queijo Brie
Brócolis
Couve de Bruxelas
Manteiga
Repolho
Queijo Camembert
Peixe enlatado somente em óleo ou água
Alcaparras
Cenouras
Castanhas de caju, somente frescas
Couve-flor
Pimenta-caiena
Aipo
Aipo
Celulose em suplementos
Queijo cheddar
Cherimoya (anona ou sharifa)
Cerejas
Frango, fresco ou congelado
Canela
Ácido cítrico
Coco fresco ou seco (ralado) sem nenhum aditivo
Leite de coco
Óleo de coco
Café, fraco e feito na hora, não instantâneo
Couve
Queijo Colby
Abobrinha (courgette)
Coentro, fresco ou seco
Pepino
Tâmaras, frescas ou secas, sem nenhum aditivo (não embebidas em xarope)
Dill, fresco ou seco
Pato, fresco ou congelado
Queijo Edam

Berinjela (berinjela)
Ovos, filberts frescos
Peixe, fresco ou congelado, enlatado em seu suco ou azeite
Caça, fresca ou congelada
Alho
Ghee, caseiro (muitas variedades de lojas contêm ingredientes não permitidos)
Raiz de gengibre, fresca
Ganso, fresco ou congelado
Queijo gorgonzola
Queijo Gouda
Grapefruit
Uvas
Feijão Haricot, devidamente preparado
Queijo Havarti
Avelãs
Chás de ervas
Ervas, frescas ou secas, sem aditivos
Mel, in natura
Sucos (espremidos na hora de frutas e vegetais permitidos)
Couve
Kiwi
Kumquats
Cordeiro, fresco ou congelado
Aves, frescas ou congeladas
Ameixas secas (secas sem nenhum aditivo ou em seu próprio suco)
Abóbora
Codorna, fresca ou congelada
Uvas passas
Ruibarbo
Queijo Roquefort
Queijo Romano
Satsumas
Uísque, ocasionalmente
Algas marinhas frescas e secas (quando a Dieta de Introdução
tiver sido concluída)
Mariscos, frescos ou congelados
Especiarias, simples e puras, sem nenhum aditivo
Espinafre
Abóbora (verão e inverno)
Queijo Stilton
Feijão de corda
Rutabagas
Queijo suíço
Tangerinas
Chá, fraco, feito na hora, não instantâneo
Purê de tomate, puro, sem nenhum aditivo além do sal
Suco de tomate, sem nenhum aditivo além do sal
Tomates
Peru, fresco ou congelado
Nabos
Queijo cottage sem creme (coalhada seca)
Vinagre (de cidra ou branco); certifique-se de que não haja alergia
Nozes
Agrião
Feijão branco, devidamente preparado
Vinho seco: tinto ou branco, ocasionalmente
Iogurte, feito em casa
Abobrinha italiana

LISTA DE ALIMENTOS A SEREM EVITADOS

Acesulfame
Leite acidófilo (Yakult)
Ágar-ágar
Xarope de agave - o principal carboidrato é uma forma complexa de frutose
Algas - podem agravar um sistema imunológico já perturbado
Aloe Vera
Amaranto - é um substituto do grão, contém amidos
Suco de maçã (preparado comercialmente)
Araruta (é uma erva mucilaginosa e contém muito amido)
Aspartame
Astragalus - contém polissacarídeos
Feijão cozido
Levedura de panificação - contém saccharamyces cerevisae
Fermento em pó e agentes de aumento de todos os tipos (o bicarbonato de sódio pode ser usado para problemas médicos específicos)
Vinagre balsâmico (a maioria dos encontrados em lojas tem adição de açúcar)
Cevada
Farinha e brotos de feijão
Pólen de abelha - irritante para um intestino danificado
Cerveja
Bhindi ou quiabo
Bicarbonato de sódio
Cabaça amarga
Feijão-preto
Bolonha
Cubos ou grânulos de caldo de carne
Brandy
Trigo sarraceno
Bulgur
Raiz de bardana - contém FOS e mucilagem
Feijão-manteiga
Soro de leite coalhado
Feijão Canellini
Vegetais e frutas enlatados
Alfarroba
Carragenina - é uma alga marinha com alto teor de polissacarídeos
Goma de celulose
Cereais, inclusive todos os cereais matinais
Queijos ultraprocessados, com conservantes e pastas de queijo
Castanhas e farinha de castanha
Queijo Chevre
Goma de mascar - contém açúcares ou substitutos do açúcar
Grão-de-bico
Raiz de grão-de-bico
Chocolate
Cacau em pó
Café, instantâneo e substitutos do café
Óleos vegetais refinados
Cordiais
Milho
Amido de milho
Xarope de milho
Queijo cottage
Semente de algodão
Cous-cous

Creme de tártaro
Requeijão
Dextrose - em produtos comerciais, não é a forma pura
Bebidas não alcoólicas
Feijões Faba
Queijo feta
Peixes, em conserva, defumados, salgados, empanados e enlatados com molhos
Farinha, feita de grãos
FOS (frutooligossacarídeos)
Frutose - como aditivo (a ocorrência natural em frutas e mel é permitida, mas limitada)
Frutas, enlatadas ou em conserva
Feijão-guandu
Queijo Gjetost
Grãos, todos
Queijo Gruyere
Presunto
Cachorros-quentes
Sorvete, comercial
Doces
Geleias
Alcachofra de Jerusalém
Ketchup, disponível comercialmente
Lactose
Licores
Margarinas e substitutos da manteiga
Carnes processadas, conservadas, defumadas e salgadas
Milheto
Leite de caixinha de qualquer animal, soja, arroz, leite de coco enlatado
Leite desidratado ou em pó
Melaço
Queijo mussarela
Feijão-mungo
Queijo Neufchatel
Nutra-sweet (aspartame)
Nozes, salgadas, torradas e revestidas
Aveia ultraprocessada
Quiabo - alimento mucilaginoso
Mandioquinha
Massas, de qualquer tipo
Pectina
Postum
Batata branca
Batata doce
Queijo primost
Quinoa - 60% de amido
Arroz
Queijo ricota
Centeio
Sacarina
Sagu
Salsichas, disponíveis comercialmente
Sêmola
Xerez
Refrigerantes ou bebidas açucaradas
Creme azedo, comercial
Soja
Espelta
Amido

Açúcar ou sacarose de qualquer tipo
Tapioca - amido
Chá instantâneo
Triticale
Pão de peru
Vegetais, enlatados ou em conserva
Trigo
Germe de trigo
Soro de leite, em pó ou líquido
Inhame
Iogurte, comercial

Protocolo “Low FODMAP”

Agora que você aprendeu um pouquinho sobre a GAPS, nós iremos explorar um outro protocolo de cura do intestino, que se chama Low FODMAPS. O que esse nome significa?

FODMAP significa oligossacarídeos, dissacarídeos, monossacarídeos e polióis fermentáveis, que são carboidratos de cadeia curta (açúcares) que o intestino delgado não absorve muito bem. Algumas pessoas sentem desconforto digestivo após ingeri-los. Os sintomas incluem:

Cólicas
Diarreia
Prisão de ventre
Inchaço estomacal
Gases e flatulência

Esse protocolo é indicado para quem tem má digestão de frutose, distenção abdominal, disconforto abdominal constante, disbiose, síndrome do intestino irritável e outros problemas intestinais. No entanto, por ser uma dieta eliminatória, essa abordagem exige cuidado e acompanhamento com um nutricionista, pelo fato de que a eliminação de nutrientes importantes deve ser feita de forma responsável.

Nós não indicamos esse protocolo para crianças, justamente porque não acreditamos que a dieta eliminatória por tempo prolongado seja benéfico para a criança em desenvolvimento. No caso da criança diagnosticada com disbiose, nossa recomendação é o acompanhamento com uma nutricionista materno-infantil, que tenha um conhecimeto básico da dieta GAPS e que saiba oferecer suplementação adequada. Dietas eliminatórias como a low FODMAP, que eliminam nutrientes importantes na infância, são acompanhadas de riscos e podem desencadear hipoglicemia cetótica, perda de peso, desenvolvimento de seletividade, pobre relação com a comida e outros problemas mais sérios.

Se você não conhece o termo, hipoglicemia cetótica é o termo usado para episódios de baixo nível de açúcar no sangue com níveis elevados de cetonas no sangue ou na urina, que ocorrem em algumas crianças quando elas não se alimentam por um longo período de tempo, não consomem quantidades adequadas de carboidratos ou quando estão doentes. Elas podem ser acompanhadas de dor de barriga, fraqueza, tontura ou fatiga.

Como funciona a dieta com baixo teor de FODMAP?

A dieta de baixo FODMAP é uma dieta de eliminação em três etapas:

Etapa 1: Você deixa de comer determinados alimentos (alimentos com alto teor de FODMAP).

Etapa 2: Você os reintroduz lentamente para verificar quais são os incômodos.

Etapa 3: Depois de identificar os alimentos que causam sintomas, você pode evitá-los ou limitá-los enquanto desfruta de todo o resto sem preocupações.

Por que essa abordagem não é a nossa preferida? Pelo fato de que essa dieta não visa restaurar a mucosa do intestino com alimentos ricos em glutamina, glicina, colágeno, proteínas completas e alimentos anti-fúngicos. Mas por ser eliminatória, ela trará muito conforto para o paciente. No entanto, é provável que ela não seja suficiente para curar uma disbiose crônica, supercrescimento de Cândida, síndrome fúngica aguda e outras condições de um intestino enfraquecido. Tanto a dieta GAPS quanto a ancestral recomendam alimentos que são densos em nutrientes e ricos em propriedades curativas. Com o protocolo GAPS bem feito, acompanhado dos suplementos adequados, é possível que o corpo volte a tolerar alimentos que outrora causaram desconfortos. Nesse caso, não seria necessário evitar ou eliminar esses alimentos para sempre.

Isso não quer dizer que somos contra o protocolo low FODMAP! Nós entendemos que ele pode ser muito benéfico para um grande grupo de pessoas. No entanto, é importante entender as diferenças e

objetivos dos protocolos aqui citados, para que assim você possa fazer uma decisão consciente para a sua família.

A maioria das pesquisas sobre a dieta com baixo teor de FODMAP concentrou-se em pacientes com SII (síndrome do intestino irritável) e DII (doença inflamatória intestinal). As pesquisas mostram benefícios significativos para pacientes com ambas as condições.

O que é DII? A doença inflamatória intestinal é um termo para duas condições (doença de Crohn e colite ulcerativa) que se caracterizam pela inflamação crônica do trato gastrointestinal (GI). A inflamação prolongada resulta em danos ao trato gastrointestinal.

É provável que a dieta com baixo teor de FODMAP também seja benéfica para uma variedade maior de doenças intestinais, não somente essas citadas acima. Isso porque, com os distúrbios gastrointestinais, os rótulos podem ser complicados. Muitos diagnósticos não são fechados, deixando o paciente frustrado, à procura de uma solução para as suas queixas.

É por isso que nosso foco aqui não é dar nome à sua condição, mas sim apresentar uma variedade de abordagens, com a esperança de que uma delas funcione para você.

Muitas pessoas acreditam ter um sistema digestivo em cheque e em perfeita condição, mas queixam-se de fadiga, dores de cabeça, ansiedade, depressão, dor nas articulações, queda de cabelo, unhas fracas, dificuldade em perder peso e outros. Interessantemente, de acordo com as pesquisas acumuladas da Fundação Weston A. Price, pacientes com SII, DII e outros distúrbios intestinais compartilham uma lista surpreendente de sintomas não digestivos, como os que citei acima. A Fundação acredita que muitos desses "sintomas misteriosos" são o resultado de inflamação crônica, condições autoimune e até mesmo distúrbios do sistema nervoso central, que têm sua origem na má saúde intestinal.

Ir ao banheiro todos os dias, apesar de ser um bom sinal da saúde no geral, nem sempre significa que o trato gastrointestinal está em sua condição ideal. Portanto, é muito importante compreender as diferentes abordagens de nutrição estudadas e testadas em um vasto número de pacientes, assim você pode se sentir mais segura sobre o que oferecer à sua família.

Veja o que o Dr. Michael Ruscio, um dos médicos afiliados à Fundação Weston A. Price, tem a dizer sobre a dieta low FODMAP para adultos:

"Para as pessoas com doenças e sintomas relacionados ao intestino, a dieta com baixo teor de FODMAP é uma opção comprovada que pode ser explorada com segurança sem a necessidade de um diagnóstico formal ou supervisão médica. Recomendamos um teste de duas a três semanas com a dieta completa para verificar se a restrição de FODMAP resulta em melhora dos sintomas.

Um fator subjacente à maioria dos problemas e sintomas intestinais é a disbiose intestinal - um desequilíbrio entre microrganismos saudáveis e não saudáveis no trato intestinal. Os médicos geralmente comparam um ecossistema intestinal não saudável a um jardim cheio de ervas daninhas. O consumo de alimentos com alto teor de FODMAP é como adicionar fertilizante a uma plantação de ervas daninhas.

Uma dieta com baixo teor de FODMAP pode resultar em melhorias significativas no ecossistema intestinal, incluindo a redução do crescimento excessivo de bactérias; menos inflamação; cicatrização do revestimento intestinal; acalmia das respostas imunológicas excessivamente zelosas; e melhor absorção dos nutrientes dos alimentos."

Etapas explicadas:

Etapa 1: Fase de eliminação
Durante a fase de eliminação, o objetivo é restringir ao máximo o consumo de alimentos com alto teor de FODMAP (veja a lista em anexo). Mas frisamos a importância de não trazer perfeccionismo para a cozinha nessa dieta. Faça o seu melhor, mas tente não se estressar.

A fase de eliminação será um período de teste de duas a três semanas. Passado esse tempo, é hora de avaliar se houve alguma melhora nos sintomas.

Se houver melhora, isso é bom sinal de que você continuar com a fase de eliminação até que os sintomas melhores consideravelmente.

Etapa 2: Fase de reintrodução

Quando a pessoa percebe uma melhora significativa e redução drástica de desconfortos, é hora de reintroduzir os alimentos. No entanto, a fase de reintrodução serve para identificar quais alimentos FODMAP agravam os sintomas.

Nesse ponto, é útil ser metódico na abordagem de reintrodução, começando com o teste de uma porção de um alimento com alto teor de FODMAP (começando com os alimentos dos quais a pessoa sente mais falta). Após a reintrodução, monitore qualquer tipo de reação, aguardando de 24 a 48 horas, pois as reações aos alimentos ricos em FODMAP podem não ser imediatas.

As reações comuns incluem gases, distenção abdominal, inchaço, diarreia ou constipação. As reações também podem incluir sintomas não digestivos, como dor nas articulações, névoa cerebral, depressão ou ansiedade. Se ocorrer uma reação, continue a evitar esse alimento. Aguarde alguns dias para que o intestino e o sistema imunológico se acalmem antes de reintroduzir outro alimento. Se não ocorrer nenhuma reação, adicione o alimento novamente à dieta e passe para o próximo alimento.

Etapa 3: Fase de manutenção

A fase final da dieta com baixo teor de FODMAP é a fase de manutenção. Durante essa fase, o objetivo é continuar a ampliar a dieta e, ao mesmo tempo, manter a remissão dos sintomas. Essa fase consiste em personalizar e customizar a dieta com baixo teor de FODMAP de acordo com os resultados da fase de reintrodução.

Com o tempo, as pessoas podem continuar a experimentar os alimentos e refinar o que funciona melhor para elas. Não é incomum que um alimento com alto teor de FODMAP cause uma reação no início, mas seja bem tolerado meses depois, à medida que o sistema digestivo se recupera. Concentrar-se em ouvir o próprio corpo ajudará a identificar a abordagem dietética de longo prazo que funciona melhor.

Michael Ruscio, médico funcional e autor, recomenda a introdução de probióticos naturais e suplementados como abaixo:

“Os suplementos probióticos de alta qualidade são outro tratamento seguro, acessível e comprovado que pode fazer uma diferença significativa em uma ecologia intestinal saudável. Assim como nas mudanças na dieta, recomendo um teste de duas a três semanas; entretanto, não faça mais de um teste por vez. É possível iniciar um teste com probióticos antes ou depois do teste com baixo teor de FODMAP, monitorando os sintomas. Se algum sintoma melhorar durante o uso de probióticos, continue a tomar o suplemento probiótico.” - Retirado do artigo “The Low-FODMAP Diet: A Proven Gut Therapy”.

Referências (ver artigo citado para mais referências):

Marsh A, Eslick EM, Eslick GD. Does a diet low in FODMAPs reduce symptoms associated with functional gastrointestinal disorders? A comprehensive systematic review and meta-analysis. Eur J Nutr. 2016;55(3):897–906.

Altobelli E, Del Negro V, Angeletti PM, et al. Low-FODMAP diet improves irritable bowel syndrome symptoms: a meta-analysis. Nutrients. 2017;9(9):940.

Marum AP, Moreira C, Saraiva F, et al. A low fermentable oligo-di-mono saccharides and polyols (FODMAP) diet reduced pain and improved daily life in fibromyalgia patients. Scand J Pain. 2016;13:166–172.

Pedersen N, Ankersen DV, Felding M, et al. Low-FODMAP diet reduces irritable bowel symptoms in patients with inflammatory bowel disease. World J Gastroenterol. 2017;23(18):3356–3366.

Zhan Y, Zhan Y-A, Dai S-X. Is a low FODMAP diet beneficial for patients with inflammatory bowel disease? A meta-analysis and systematic review. Clin Nutr. 2018;37(1):123–129.

Gibson PR. Use of the low-FODMAP diet in inflammatory bowel disease. J Gastroenterol Hepatol. 2017;32 Suppl 1:40–42.

Szałwińska P, Włodarczyk J, Spinelli A, et al. IBS–symptoms in IBD patients–manifestation of concomitant or different entities. J Clin Med. 2020;10(1):31.

Artigo estudado: https://www.westonaprice.org/health-topics/low-fodmap-diet-gut/#gsc.tab=0

https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/fodmap-diet-what-you-need-to-know

Lista de alimentos: https://www.ibsdiets.org/fodmap-diet/fodmap-food-list/

Alimentos com alto teor de FODMAP (alimentos a serem evitados / reduzidos)

Vegetais e legumes:

Alho - evite totalmente, se possível
Inclui sal de alho, alho em pó
Cebola - evite totalmente, se possível
Inclui cebola em pó, cebolas pequenas em conserva
O FODZYME ajuda a quebrar os FODMAPs específicos encontrados no alho e na cebola.
Alcachofra
Aspargos
Feijão cozido
Beterraba, fresca
Ervilhas pretas
Favas
Feijão-manteiga
Mandioca
Couve-flor
Aipo - mais de 5 cm de talo
Choco
Falafel
Feijão Haricot
Feijão-roxo
Alga marinha / Kombu
Feijão-de-lima
Bulbo de alho-poró
Mange Tout
Vegetais mistos
Feijão mungo
Cogumelos
Ervilhas, sugar snap
Legumes em conserva
Feijão vermelho - mais de 85g
Repolho Savoy - mais de 1/2 xícara
Soja / feijão de soja
Ervilhas partidas
Cebolinha / cebolinha (bulbo / parte branca)
Chalotas
Taro

Frutas (frutas com alto teor de frutose podem fermentar no intestino disbiótico):

Maçãs, incluindo pink lady e granny smith
Damascos
Abacate
Bananas, maduras
Amoras
Groselhas negras
Boysenberry
Cerejas
Groselhas
Maçã-da-índia
Feijoa
Figos
Goji berries
Toranja - mais de 80g
Goiaba, não madura
Bagas de zimbro, secas

Lichia
Manga
Nectarinas - mais de 1/2 nectarina
Paw paw, seca
Pêssegos
Peras
Caqui
Abacaxi, seco
Ameixas
Romã
Ameixas secas
Uvas passas - mais de 1 colher de sopa / 13g
Espinheiro-marítimo
Sultanas
Tamarilho
Frutas enlatadas em suco de maçã / pera
Melancia

Carnes, aves e substitutos de carne:

Chouriço com adição de alho
Salsichas

Cereais, grãos, pães, biscoitos/bolachas, massas, nozes e bolos:

Produtos que contêm trigo, como (não se esqueça de verificar os rótulos):
Biscoitos/bolachas, inclusive bolachas com gotas de chocolate
Pão de trigo - mais de 1 fatia
Pão ralado
Bolos
Barras de cereais, à base de trigo
Croissants
Bolinhos
Macarrão com ovo
Muffins
Macarrão de trigo
Macarrão Udon
Farelo de trigo
Cereais de trigo
Farinha de trigo
Germe de trigo
Pãezinhos de trigo
Farinha de amêndoa
Farinha de amaranto
Cevada, incluindo farinha
Cereais de farelo
Pão:
Pão de cereais
Pão multigrãos
Naan
Pão de aveia
Pão Pumpernickel
Roti
Sourdough com kamut
Castanha de caju
Farinha de castanha
Cuscuz

Farinha de einkorn
Freekeh
Gnocchi
Barra de granola
Cereais Muesli
Barra de muesli
Pistache
Centeio
Pão crocante de centeio
Sêmola
Farinha de espelta

Condimentos, molhos, doces, adoçantes e pastas:

Agave
Molho de caviar
Frutose
Barra de frutas
Molho, se contiver cebola
Xarope de milho com alto teor de frutose (HFCS)
Hummus / houmous
Mel
Geleia de frutas vermelhas
Geleia de morango, se contiver HFCS
Melaço
Molho pesto
Pasta de marmelo
Molho de marmelo
Cubos de caldo
Doces sem açúcar contendo polióis - geralmente terminados em -ol ou isomalte
Adoçantes e número E correspondente:
Inulina
Isomalte (E953 / 953)
Lactitol (E966 / 966)
Maltitol (E965 / 965)
Manitol (E241 / 421)
Sorbitol (E420 / 420)
Xilitol (E967 / 967)
Molho tzatziki
Wasabi

Alimentos prebióticos:

Os itens a seguir podem estar escondidos em iogurtes, lanchonetes etc:
FOS - frutooligossacarídeos
Inulina
Oligofrutose

Bebidas e proteínas em pó

Cerveja
Sucos de frutas em grandes quantidades
Sucos de frutas feitos de maçã, pera e manga
Kombucha
Bebida com sabor de chocolate maltado
Bebidas substitutas de refeição que contenham produtos à base de leite

Suco de laranja em quantidades acima de 100 ml
Leite de quinoa
Rum
Refrigerantes
Leite de soja
Bebidas esportivas

Chá:

Chá preto com adição de leite de soja
Chá Chai, forte
Chá de dente-de-leão, forte
Chá de erva-doce
Chá de camomila
Chá de ervas, forte
Chá Oolong

Vinho - se estiver bebendo mais de uma taça
Proteína de soro de leite, concentrada, a menos que não tenha lactose
Proteína de soro de leite hidrolisada, a menos que não tenha lactose

Alimentos lácteos:

Soro de leite coalhado
Queijo, ricota
Creme de leite
Creme de leite
Gelato
Sorvete
Kefir

Leite:

Leite de vaca
Leite de cabra
Leite evaporado
Leite de ovelha
Creme azedo
Iogurte

Ingredientes para o cozimento:

Alfarroba em pó / farinha de alfarroba

Alimentos com baixo teor de FODMAP (alimentos bons para comer durante as 3 etapas)

Vegetais e legumes:

Alfafa
Brotos de bambu
Brotos de feijão
Beterraba, enlatada e em conserva
Feijão preto - 1/4 de xícara / 45g
Bok choy / pak choi
Brócolis inteiro - 3/4 de xícara
Brócolis, apenas cabeças - 3/4 de xícara
Brócolis, apenas os talos - 1/3 de xícara
Brócolis inteiro - 1/2 xícara de chá picado
Brócolis, apenas as cabeças - 1/2 xícara
Brócolis, apenas os talos - 1 xícara
Couve de Bruxelas - 2 couves
Abóbora-menina - 1/4 de xícara
Repolho, comum e vermelho, até 3/4 de xícara
Cenoura
Aipo
Aipo - menos de 5 cm de talo
Folhas de chicória
Grão-de-bico - 1/4 de xícara
Pimenta - se tolerável
Cebolinha
Chuchu - 1/2 xícara em cubos
Choy sum
Couve
Milho / milho doce - se tolerável e apenas em pequenas quantidades - 1/2 espiga
Abobrinha - 65g
Pepino
Berinjela / berinjela (1 xícara)
Erva-doce
Repolho fermentado, por exemplo, chucrute - até 1/2 xícara
Feijão verde
Pimentão verde / pimentão verde / pimentão verde - 1/2 xícara
Gengibre
Couve
Karela
Folhas de alho-poró
Lentilhas - em pequenas quantidades
Alface:
Alface-manteiga
Alface americana
Alface Radicchio
Alface americana
Alface americana
Alface Romaine/Cos
Medula
Quiabo
Azeitonas
Pastinaca
Ervilhas, neve - 5 vagens
Pepinos em conserva
Cebolas em conserva, grandes
Batata
Abóbora

Abóbora, enlatada - 1/4 de xícara
Rabanete
Pimentão vermelho
Cebolinha (parte verde)
Algas marinhas / nori
Beterraba / acelga
Abóbora espaguete
Espinafre, bebê
Espinafre inglês
Abóbora
Tomates secos ao sol - 4 peças
Sueco
Acelga suíça
Batata doce - 1/2 xícara
Tomate - enlatado, cereja, comum, roma
Tomate, enlatado - 3/5 xícara
Tomate comum - 1 pequeno
Tomate cereja - 5 cerejas
Suco de tomate - 1/2 copo
Tomatillo, fresco - 1 xícara
Tomatillos, enlatados - 75g
Nabo - 1/2 nabo
Castanhas-d'água
Espinafre d'água
Inhame
Abobrinha - 65g

Frutas:

Purê de maçã - 3/4 colher de chá
Bananas, não maduras - 1 média
Mirtilos
Mirtilos - 1 xícara
Carambola
Cranberry - 1 colher de sopa
Coco, creme - 1/4 xícara
Coco, polpa - 2/3 xícara
Coco, açúcar - 1 colher de chá
Suco de cranberry - 3/4 de copo
Tâmaras - até 5
Fruta do dragão (Pitaya)
Uvas, vermelhas e brancas - 28g
Goiaba, madura
Melões Honeydew e Galia - 1/2 xícara
Jaca - 1/3 de xícara
Kiwis - 2 pequenos
Limão, incluindo suco de limão
Mandarin
Laranja
Maracujá
Mamão papaia
Abacaxi
Banana-da-terra, descascada
Framboesa - 1/3 de xícara
Ruibarbo
Morango - 65g / cerca de 5 morangos médios
Tamarindo
Tangerina

Carnes, aves e substitutos de carne:

Carne bovina
Frango
Chouriço
Foie gras
Cordeiro
Carne de porco
Presunto
Peru
Carne processada artesanal - verifique os ingredientes

Peixes e frutos do mar:

Atum enlatado
Peixes frescos, por exemplo:
Bacalhau
Salmão
Truta
Atum
Frutos do mar (sem adição de mais nada), por exemplo
Caranguejo
Lagosta
Mexilhões
Ostras
Camarão

Cereais, grãos, pães, biscoitos, massas, nozes e bolos:

Pães sem trigo
Pães sem glúten
Pão de espelta de
Pão de farinha de batata
Massa sem trigo ou sem glúten
Pão de trigo - 1 fatia
Amêndoas - 10 amêndoas
Biscoito, cream cracker - 4 biscoitos
Biscoito, bolinhos de aveia - 4 bolinhos
Biscoito, salgado - 2 biscoitos
Biscoito, shortbread - 1 biscoito
Biscoito, doce, simples - 2 biscoitos
Biscoito de aveia integral - 2 biscoitos
Castanhas-do-pará
Farinha de trigo sarraceno
Macarrão de trigo sarraceno
Arroz integral / arroz integral
Chestnuts (castanhas)
Farinha de milho
Corncakes (bolos de milho)
Cornflakes - 1/2 xícara
Flocos de milho, sem glúten
Milho (até 1/3 de xícara)
Crackers, simples
Sementes de linhaça - até 1 colher de sopa
Óleo de linhaça
Avelãs - 10 avelãs

Nozes de macadâmia
Nozes mistas
Farinha de aveia, 1/2 xícara
Aveia em flocos
Bolinhos de aveia
Massa, filo / filo - 1 folha
Massa folhada - 1/4 de folha
Amendoim
Pinhões
Polenta
Pipoca
Mingau e cereais à base de aveia
Farinha de batata
Quinoa
Amido, milho, batata e tapioca

Arroz:
Arroz basmati
Arroz Bomba
Arroz integral
Macarrão de arroz
Arroz branco
Arroz selvagem - até 1 xícara
Farelo de arroz
Bolinhos de arroz
Bolachas de arroz
Flocos de arroz
Farinha de arroz

Sementes:

Sementes de chia
Sementes de endro
Sementes de Egusi
Sementes de cânhamo
Sementes de papoula
Sementes de abóbora
Sementes de gergelim
Sementes de girassol

Condimentos, molhos, doces, adoçantes e pastas

Pasta de amêndoas
Molho para churrasco - verifique o rótulo cuidadosamente
Alcaparras em vinagre
Alcaparras salgadas
Chocolate:
Chocolate amargo - 5 quadrados
Mostarda Dijon
Eritritol (E968 / 968)
Geleia de morango
Geleia / geleia de framboesa - 2 colheres de sopa
Xarope de bordo
Maionese - certificando-se de que não haja alho ou cebola nos ingredientes
Pasta de missô
Mostarda

Molho pesto - menos de 1 colher de sopa
Pasta de amendoim
Molho shoyu de soja (olhe o rótulo)
Molho de pimenta Sriracha - 1 colher de chá
Estévia
Pasta de tahine
Molho Tamari
Pasta de tamarindo
Molho de tomate

Vinagres:
Vinagre de cidra de maçã, 2 colheres de sopa
Vinagre balsâmico, 2 colheres de sopa
Vinagre de vinho de arroz
Molho Worcestershire - contém cebola e alho, mas em uma quantidade muito baixa, o que o torna de baixo FODMAP

Bebidas e proteínas em pó:

Vinho - limitado a um drinque
Café:
Leite de coco - 125 ml
Coco, água - 100 ml
Suco de fruta, 125 ml e somente frutas seguras
Kvass
Limonada - em pequenas quantidades

Proteínas em pó:
Proteína de ovo
Proteína de arroz
Proteína de Sacha Inchi
Proteína isolada de soro de leite (whey isolate)

Chá:
Chá preto, fraco
Chá Chai, fraco
Chá de frutas e de ervas, fraco - certifique-se de que não haja adição de maçã
Chá verde
Chá de hortelã-pimenta
Chá branco
água

Alimentos lácteos e ovos:

Manteiga natural
Queijo:
Brie
Camembert
Cheddar
Cottage - 2 colheres de sopa
Cream Cheese - 2 colheres de sopa
Feta
Cabra / chevre
Haloumi - 40g
Monterey Jack
Mussarela
Paneer - 2 colheres de sopa

Parmesão
Ricota - 2 colheres de sopa
Suíço

Ovos de galinha

Leite:
Leite de amêndoas
Leite de macadâmia
Leite de aveia - 30 ml, suficiente para cereais
Leite de arroz - até 200 ml por sessão

Queijo suíço
Tempeh
Tofu - variedades escorridas e firmes
Creme batido

Iogurte:
Iogurte de coco
Iogurte grego - 23g
Iogurte sem lactose
Iogurte de cabra

Ingredientes para culinária, ervas e especiarias:

Ervas: Manjericão, Louro, Cilantro, Coentro, Folhas de curry, Feno-grego, Gotukala, Capim-limão, Hortelã, Orégano, Pandan, Salsa, Rampa, Alecrim, Sálvia, Estragão, Tomilho

Especiarias: Todas as especiarias, Pimenta preta, Cardamomo, Pimenta em pó (verifique os ingredientes, às vezes tem alho adicionado), Pimenta em pó Chipotle, Canela, Cravo, Cominho, Curry em pó, Sementes de funcho, Cinco especiarias, Goraka, Sementes de mostarda, Noz-moscada, Páprica, Açafrão, Anis estrelado, Cúrcuma

Óleos: Óleo de abacate, óleo de coco, azeite de oliva

Fermento em pó
Bicarbonato de sódio
Cacau em pó
Gelatina sem sabor
Ghee, manteiga clarificada - 1 colher de sopa
Banha de porco
Maca em pó - 1 colher de chá
Matcha em pó - 1 colher de chá
Levedura nutricional
Sal
Tahini

Suporte adrenal com a dieta ancestral

Para que você se beneficie dos alimentos da dieta ancestral, será necessário que haja limitação da ingestão de café, diuréticos e bebidas energéticas. Isso se torna necessário quando você está treinando seu corpo a utilizar boas gorduras, carboidratos em quantidades adequadas, proteínas completas e nutrientes como forma de energia e combustível para a sua vitalidade. Os polifenóis presentes nessas bebidas previnem o corpo de absorver alguns nutrientes essenciais, como ferro e zinco, e, portanto, devem ser evitados como acompanhamentos das refeições aqui apresentadas.

Se você conseguir ficar sem o café durante os meses de introdução desses alimentos, seus resultados poderão ser muito positivos. Mas sabemos que é difícil eliminar o café da rotina da mulher brasileira, portanto nós recomendamos limitar uma xícara de café por dia, e ela deve ser servida no período da manhã.

Para o período da tarde, a nossa nutricionista recomenda nutrir o corpo com alimentos densos em nutrientes, minerais essenciais, eletrólitos e ervas adaptogênicas.

O que são ervas adaptogênicas?

Os adaptógenos são um grupo de ervas conhecidas por melhorar a função adrenal, a imunidade e a resistência física e mental, ajudando a prevenir a fadiga adrenal. Eles funcionam por meio do eixo HPA (como o cérebro e as suprarrenais se comunicam) e podem ajudar a equilibrar a produção de cortisol.

Essas ervas adrenais são relativamente novas em seu reconhecimento na medicina convencional, mas têm sido usadas para melhorar a fertilidade, a resistência, o suporte imunológico e a longevidade na medicina chinesa e outras medicinas tradicionais há muito tempo.

Abaixo, nós reunimos alguns adaptógenos que são mencionados em nossas receitas:

Rhodiola
Essa erva adaptogênica tem origem em uma planta cultivada nas regiões árticas selvagens da Europa, Ásia e América do Norte. É conhecida por reduzir o estresse, combater a fadiga e melhorar o desempenho físico. Pode ser encontrada em forma de chá, suplemento em cápsulas ou tinturas.

Ashwagandha
Essa popular erva adaptogênica tem uma série de benefícios. Comumente conhecida como Ginseng Indiano e Cereja de Inverno, pode reduzir os níveis de açúcar no sangue, ajudar no combate ao estresse e à ansiedade e aumentar a fertilidade nos homens. Alguns estudos parecem indicar que essa erva também beneficia a tireóide. Também foi demonstrado que ela reduz o sangramento intenso durante a menstruação e, em alguns casos, pesquisas demonstraram que ela pode eliminar miomas uterinos com o uso prolongado.

Não existem muitos estudos sobre a segurança dessa erva durante a gestação, converse com o seu médico se você está grávida ou amamentando.

Ginseng
A raiz do ginseng, também conhecida como Panex ginseng, é um adaptogênico rico em antioxidantes que podem reduzir a inflamação.

Eleutherococcus
Eleutherococcus, ou ginseng siberiano, é um adaptogênico que pode ajudar a reduzir a fadiga e melhorar a energia.

Cogumelo Reishi
Esse cogumelo em forma de rim com aparência de leque tem sido usado na medicina oriental há anos. As pessoas usam esse cogumelo para aumentar a resistência ao estresse e promover uma maior sensação de calma.

Cordyceps
Esse cogumelo é, na verdade, um parasita, mas apenas de insetos. O Cordyceps tem sido usado para melhorar o desempenho atlético, apoiar níveis saudáveis de energia e promover a vitalidade sexual.

Maca peruana
Esse adaptogênico peruano é um dos favoritos das mulheres que desejam promover níveis ideais de estrogênio, apoiar seus hormônios na menopausa e aumentar a energia. Nós recomendamos a maca peruana amarela. De todos os adaptógenos, acreditamos que esse é o mais eficiente para previnir fadiga adrenal.

Alcaçuz ou Licorice
O alcaçuz ajuda a manter o nível estável do cortisol por mais tempo, que é a principal maneira de aumentar a energia e diminuir a inflamação.

O alcaçuz não é recomendado para pessoas com pressão alta, portanto evite-a se esse for o seu caso.

Cogumelo Reishi
Esse pequeno cogumelo pode ajudar a amenizar, ou até evitar, resfriados.

As ervas adaptagênicas ajudam a se adaptar ao estresse modulando a resposta ao estresse em nível fisiológico. Elas podem ajudar a aumentar, diminuir ou harmonizar os níveis de cortisol e de outros hormônios do estresse.

O seu sistema de resposta ao estresse não foi formulado para suportar o estado de "luta e fuga" de forma constante. É natural que seu corpo mostre sinais de fadiga, confusão mental, exaustão emocional e até colapso quando não há suporte adrenal ou intervenções que regulem o seu cortisol. Permanecer nesse estado frequente de "luta e fuga" em resposta ao estresse sabota a sua agilidade, a sua motivação e a sua capacidade de realizar seu trabalho no lar.

Se você sente que está se arrastando no período da tarde, talvez essas intervenções com adaptógenos lhe ajudem. No entanto, é necessário fazer acompanhamento médico, para verificar como está a sua tireóide e obter uma interpretação correta de exames de sangue. É importante investigar o motivo do seu cansaço e se ele está vinculado a uma possível disbiose ou inflamação intestinal.

Se você tiver uma doença autoimune, infecção intestinal, infecção viral ou outra condição que esteja fazendo com que seu cansaço seja extremo, isso precisa ser tratado. Essas ervas mencionadas podem ajudar, mas elas não promovem cura. Assim como tomar dipirona não curará a infecção de um corte profundo, tomar ervas para suporte adrenal não curará a raiz desconhecida de suas queixas.

É tempo de cuidar da sua saúde, querida! Teste as receitas de sucos adrenais que preparamos para você, em anexo neste ebook.

Mudanças de estilo de vida para experimentar com ervas adaptogênicas:

- 10 minutos de meditação nas Escrituras no início e no final do dia.
- Orações e momentos com Deus durante o dia, mas especialmente de manhã. Sim, cremos de todo coração que relacionamento com Deus ajuda a regular o cortisol, mas esse não deve ser o motivo de nos aproximarmos dEle diariamente. Nosso conselho é de você nutrir seu relacionamento com o Senhor, pois somente Ele tem o poder de oferecer abundância de vida e nós queremos que você experimente do Seu amor.
- Dormir em um quarto escuro por 7 a 8 horas todas as noites.
- Caminhada matinal com a primeira luz do dia.
- Atenção especial à ingestão de vitaminas do complexo B, vitamina C e magnésio.
- Respiração hipoprensiva.
- Aterramento.
- Considere suplementar melatonina temporariamente, se seu médico concordar.
- Reposição hormonal para lactantes com endocrinologista capacitado.

Referências:

https://drbrighten.com/7-adaptogenic-herbs-heal-adrenals-naturally/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAjrarBhAWEiwA2qWdCGQYAru8OeDu54q5AisnQc5k7R5YMW_Ysg5sn_ENg1-YdGww0hXLlxoCzugQAvD_BwE

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3252722/

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/233669/

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23675006/

https://www.researchgate.net/publication/236909766_Hormone-Balancing_Effect_of_Pre-Gelatinized_Organic_Maca_Lepidium_peruvianum_Chacon_III_Clinical_Responses_of_Early-Postmenopausal_Women_to_Maca_in_Double_Blind_Randomized_Placebo-controlled_crossover

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10930706/

Uma breve conversa sobre colesterol, libido e testosterona.

Por muito tempo, a comunidade médica nos recomendou evitar alimentos ricos em colesterol, como ovos, carne (músculos e órgãos) e laticínios integrais, devido ao medo de níveis elevados de colesterol. Interessantemente, um dos alimentos mais ricos em colesterol é o leite materno. Com as pesquisas, estudos e testes atuais, ficou claro que o colesterol da dieta tem muito pouco a ver com os níveis gerais de colesterol e, na verdade, é extremamente importante consumi-lo em quantidades adequadas.

Nós não acreditamos em exagero, principalmente pelo fato da Bíblia falar da importância do domínio próprio. Entretanto também não acreditamos que evitar alimentos altamente nutritivos por causa do teor de colesterol seja uma escolha sábia. Por quê?

Carne, gema de ovo, fígado, coração e laticínios são alimentos oferecidos na criação e contêm quantidades significativas de colesterol. No corpo, o colesterol presente nesses alimentos serve como um componente essencial das membranas celulares, especialmente dos tecidos nervosos. Na verdade, o colesterol é um precursor da vitamina D, da testosterona, do estrogênio e da adrenalina. A etapa que limita a taxa de produção de testosterona é a conversão do colesterol em pregnenolona.

Em um dos estudos que acompanhamos, a relação entre a ingestão alimentar e as concentrações séricas de hormônios anabólicos de testosterona, testosterona livre e hormônio do crescimento foi examinada em repouso e após o exercício de resistência pesada em 8 atletas de força. Os resultados sugeriram que dietas com quantidade insuficiente de gordura e/ou proteína excessiva podem comprometer o ambiente hormonal anabólico durante um programa de treinamento. Ou seja, evitar gorduras surtiu um efeito indesejado.

Um outro estudo, aqui citado, utilizou homens de meia idade e ofereceu uma mudança dietética, transicionando-os de uma dieta com alto teor de gordura para uma dieta com baixo teor de gordura. Foram demonstradas reduções pequenas, mas significativas, nos níveis séricos médios de T total, T livre e DHT. Isto é, a dieta com baixo teor de gordura e rica em fibras reduziu os andrógenos no soro e na urina dos homens testados. Os níveis de hormônio sérico foram medidos em cinco pontos de tempo diferentes no quarto dia e 8 semanas após a ingestão de uma dieta com baixo teor de gordura.

Segundo os pesquisadores, "*após a modulação da dieta, a concentração média de testosterona (T) no soro caiu, acompanhada por reduções pequenas, mas significativas, na T livre no soro e andrógenos adrenais. O estradiol sérico e a SHBG apresentaram reduções menores*".

Ou seja, em palavras mais simples, foi demonstrado que a modulação da dieta de uma dieta com alto teor de gordura (>30% de calorias como gordura e baixo teor de fibras < 20 g/d) para uma dieta com baixo teor de gordura (cerca de 15% de calorias como gordura e 25-30 g/d de fibras) reduziu significativamente as concentrações séricas de andrógenos testiculares e adrenais.

Estudos anteriores de modulação de gordura na dieta em homens negros e brancos norte-americanos e homens negros sul-africanos mostraram que, enquanto consumiam suas dietas habituais com baixo teor de gordura, os homens negros sul-africanos apresentavam níveis mais baixos de andrógenos e estrógenos urinários do que os homens negros ou brancos norte-americanos que consumiam dietas com alto teor de gordura.

O que acontece se sua dieta é baixa em boas gorduras, o seu colesterol consequentemente muito baixo e a testosterona e a vitamina D estiverem baixas também? O resultado seria um indivíduo deprimido, fraco e possivelmente ansioso.

Bom, além disso, seus exames de sangue indicam que seu cortisol anda alto. Como isso pode afetar sua testosterona? O cortisol (o hormônio do estresse que pode causar problemas para os músculos) compete com a testosterona pelo material de construção (colesterol).

Se você não pulou etapas até aqui, já deve entender um pouquinho sobre a importância do suporte adrenal. Continue lendo para visualizar a imagem completa desse quebra-cabeças.

Talvez você não saiba, mas a glândula adrenal encontra-se em cima dos rins e é composta de camadas. Na camada externa, estão os corticoides minerais que controlam o equilíbrio eletrolítico. É necessário abastecer o corpo de eletrólitos, caso contrário seu corpo começa a liberar corticosteroides, responsáveis por controlar o açúcar e gerar hormônios do estresse. Por isso nossas receitas de bebidas incluem água de coco e ervas adaptogênicas.

O excesso de treinamento, o estresse mental e o estresse emocional podem fazer com que seu corpo "gaste" a terceira camada da glândula adrenal, na qual são gerados os hormônios do crescimento e os esteroides sexuais. É nessa circunstância em que você aumenta os níveis de cortisol, que - por sua vez - contribui para atrofiação de músculos e afeta a clareza mental. O posseivel resultado? Sua capacidade de aumentar a testosterona diminui e você acaba sofrendo com a falta de libido.

O eixo hipotálamo-pituitária-adrenal ou eixo HPA controla as reações ao estresse, regula a digestão (o estresse causa indigestão), a imunidade, o humor, as emoções, o desejo sexual, o armazenamento de glicogênio e o gasto de calorias.

Ou seja, é importante optar por uma dieta equilibrada em vitaminas lipossolúveis e oferecer o suporte adrenal que seu corpo precisa.

Quando o ambiente não colabora:

Vários estudos investigaram os efeitos dos pesticidas organoclorados (OC) em resultados reprodutivos adversos. No entanto, poucos estudos anteriores exploraram seus efeitos sobre os hormônios sexuais. Nosso objetivo não é assustá-las, mas compartilhar um estudo que pode ser de grande valia para mulheres que desejam engravidar ou que estão passando por menopausa.

No Brasil, foi realizado um estudo transversal com 304 homens e 300 mulheres. As concentrações séricas de peso úmido de 19 pesticidas OC (dicloro-difenil-tricloroetano [DDT] e hexaclorociclohexano [HCH], entre outros) foram determinadas em todos os participantes. Os níveis de testosterona foram obtidos para homens e estradiol, progesterona, prolactina, hormônio luteinizante (LH) e hormônio folículo-estimulante (FSH) para mulheres. As associações entre os pesticidas OC e os hormônios sexuais foram avaliadas por meio de modelos de regressão linear.

Conclusões do estudo: Associações inversas entre as concentrações de pesticidas OC e testosterona em homens e LH e FSH em mulheres na peri/pós-menopausa, juntamente com a alta proporção de mulheres com prolactina elevada, sugerem que esses compostos OC podem ter desencadeado efeitos antiandrogênicos em homens e efeitos estrogênicos em mulheres nessa população do estudo.

Ver artigo completo aqui: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23972672/

Referências:

https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-2004-815818
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23972672/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15741266/
https://academic.oup.com/jcem/article/90/6/3550/2870596?login=false

Cozinhando Vísceras

Os músculos não esqueléticos – estômago, intestinos, coração e língua – geralmente contêm muito mais tecido conjuntivo do que carnes comuns e se beneficiam do cozimento lento para dissolver todo o colágeno.

Mas quando se trata de fígado, a carne deve ser cozida de forma breve e rápida para evitar o endurecimento das fibras musculares. O único caso em que você deve cozinhar o fígado lentamente é quando ele faz parte da receita de um caldo caseiro fortificado (veja a sessão de receitas).

Cozidos rapidamente a 55-57C, a polpa do fígado se mantém úmida e quase crocante. A 60C, ele se curva e encolhe à medida que as camadas de colágeno se contraem e o cozimento extrai a umidade das fibras musculares.

Nos caldos, a fervura suave e contínua por uma hora ou mais dissolverá o colágeno duro e contraído em gelatina e dará à polpa uma suculência sedosa.

Bater o fígado cru no liquidificador também facilita a sua incorporação a diversas receitas. Neste ebook, nós recomendamos essa técnica para a receita de almôndegas de carne vermelha.

COMO PREPARAR CORAÇÃO BOVINO OU DE FRANGO

Preparar o coração é bem simples. Apare os ventrículos ou qualquer tecido fibroso e remova o excesso de sangue.

Para um coração de ave, basta cortar a parte superior com os tubos de ligação. Em seguida, vire o coração de cabeça para baixo e aperte um pouco sobre uma toalha de papel. Se houver excesso de coágulos sanguíneos, eles serão espremidos. Você pode utilizar o próprio dedo mindinho para puxar os coágulos para fora, mas somente se necessário.

Para corações maiores – como cordeiro ou boi – limpe-o bem para remover qualquer vestígio de sangue. Não há necessidade de molhar o coração. Remova artérias duras ou tecido conjuntivo com uma faca.

Corações de cordeiro ou cabra podem ser servidos inteiros. Para um coração de boi, corte longitudinalmente para abri-lo. Remova os tubos conjuntivos fibrosos de dentro e qualquer pele prateada. Após a abertura, corte tiras adicionais longitudinalmente contra a fibra.

Quanto à gordura externa, especialmente no coração de boi, há bastante debate sobre isso. Eu prefiro um corte de carne mais limpo, por isso recomendo a remoção das partes brancas de gordura. Quando você retira essas partes de gordura, fica mais fácil de cortar cubos uniformes para grelhar. Sem os tecidos, fica mais fácil fritar filés de coração bovino no ponto de mal passado, isso preserva os seus nutrientes, particularmente a vitamina B9 e outras vitaminas e minerais do complexo B.

No entanto, o coração é um órgão denso e com baixo teor de gordura, portanto, é necessário adicionar gordura para a sua fritura ou cozimento. Preservar a sua gordura pode adicionar um pouco de umidade, especialmente se o cozimento for lento e baixo. Se retirar a gordura, utilize manteiga ou banha para a fritura, com quantidades moderadas.

O coração também se beneficia da umidade extra fornecida pela salmoura antes do cozimento. Você pode deixá-lo marinando na geladeira por até 24 horas.



SUGESTÕES DE CARDÁPIO

Desjejum:

Opções de proteína:
Ovos mexidos ou fritos, caldo de carne com legumes ou frango com legumes, sardinha, iogurte caseiro, kefir, vitamina fortificada de kefir, bacon, pancetta, etc.

Opções de gordura:
Ghee, manteiga, banha ou azeite de oliva extra virgem.

Opções de adoçante:
Mel cru, xarope de bordo ou geleia caseira sem açúcar.

Opções de bebidas:
Chás digestivos (evite cafeína em jejum), kvass, bebida vegetal de coco com gengibre, caldo caseiro com gengíbre e chá de cúrcuma.

Opções de carboidratos:
Batata doce assada, vegetais fermentados, avocado, mingau de aveia (com aveia fermentada), mingau de quinoa, mingau de coco, frutas da estação, panquecas caseiras de levain ou de farinhas preparadas por fermentação, fibra psylliym incorporada às frutas ou panquecas ou pão de fermentação natural com farinhas de boa qualidade (evite se estiver fazendo controle de peso).

Suplementação natural e manipulada: Óleo de fígado de bacalhau, colostro extraído a frio, spirulina, chlorella, óleo de alho, extrato de acerola, maca peruana, vitamina D3 + K2. Considere perguntar ao seu médico sobre a suplementação de CoEnzima Q10, a dose deve ser individualizada e consumida somente com prescrição médica.

Ao meio-dia:

Opções de proteínas completas:
Caldo de carne ou frango, carne vermelha, peixes silvestres (pesca de alto mar), vísceras de animais e peixes, partes nutritivas do frango (evite usar somente o filé do peito), ovos (foco nas gemas), carne suína, linguiça artesanal (sem conservantes), sopas com carnes e vísceras, carne de caça e ovas de peixe.

Opções de gordura:
Ghee, manteiga, banha, sebo de boi, gordura da própria carne ou azeite de oliva extra virgem.

Opções de carboidratos:
Arroz demolhado e preparado (cozido em caldo caseiro com ou sem alga marinha), lentilha germinada e cozida com caldo, salada quente de repolho e cenoura (assada com manteiga), sopa de abóbora e cúrcuma, abóbora assada, chucrute e outros vegetais lacto-fermentados, mandioquinha (batata baroa / salsa) preparada na manteiga ou ghee, feijão preparado por demolho e cozido em caldo, saladas com folhas verdes, frutas e molhos caseiros fermentados, folhas verdes refogadas, legumes refogados e outros alimentos da estação.

Opções de sobremesas: frutas vermelhas congeladas (servidas com iogurte ou pasta de coco ou pasta de ghee e caju), pêras assadas, maçã cozida na manteiga, frutas cítricas e ricas em vitamina C, sorvete caseiro sem açúcar refinado, pasta de amêndoas, trufas de tâmaras, bolachinhas low carb, abacaxi grelhado com canela em pó, açaí puro ou sobremesas listadas neste ebook.

Lanches:

Opções de proteína:
Iogurte caseiro, ovos de codorna, caldos caseiros, kefir, sorvete caseiro, queijo cru, queijo maturado, toast de avocado e sardinha, patê de fígado de frango, molho caseiro à base de iogurte, maionese caseira e carne desidratada (jerky).

Opções de gordura:
Azeite de oliva extra virgem, pasta de coco caseira, pasta de ghee e caju, pasta de amêndoas caseira ou óleo de coco.

Opções de carboidratos:
Crackers de levain com geleia caseira, fermentação doce ou de vegetais, uvas, vegetais crus e frescos, toast de levain, avocado, granola caseira, frutas da estação, bolo sem farinha ou bolo com farinha fermentada. Farinhas, mesmo que fermentadas, devem ser consumidas esporadicamente e em moderação.

Opções de bebidas:
Suco de abacaxi, kvass, vitamina de matcha com iogurte ou creme fermentado, hortelã e gengibre, smoothie de frutas vermelhas e espinafre levemente cozido, chá de cúrcuma e gengibre, chá de limão e gengibre, kvass, ervas adaptogênicas, matcha puro (antes das 14h), kombucha caseira, refrigerante de kefir, bebida revigorante (ver receitas) e água de coco.

Jantar:

Opções de proteínas completas:
Porções adequadas de peixes silvestres (pesca de alto mar), ovas de peixe, ostras, steak de cortes nobres, carne moída, frango assado, ovos caipira, presciutto sem aditivos ou pancetta, molhos caseiros à base de iogurte, carne suína de qualidade, carne de panela, sopa de frango e legumes, sopa de abóbora feita com base de caldo de carne, vísceras e outras partes nutritivas do animal.

Opções de gordura:
Azeite de oliva extra virgem, sebo bovino, banha, ghee ou manteiga.

Opções de carboidratos:
Chucrute e outros vegetais fermentados, semente de abóbora (fermentada e desidratada em baixa temperatura), quinoa preparada por demolho, sopa de legumes, sopa de abóbora com leite de coco, legumes assados, raízes assadas, frutas e saladas (sempre servidas com molhos caseiros com acidez de algum líquido fermentado).

Opções de bebidas:
Chá de camomila, passiflora, valeriana, hortelã, gengibre, etc. Verificar com o seu médico se você pode consumir essas ervas, evite-as se gestante ou lactante.

CARDÁPIO DE NUTRIENTES



Iodo:
Peixes silvestres, ostras, ovas de peixe, queijos artesanais maturados, queijo artesanal cru, alga marinha, manteiga natural e sal marinho integral com iodo adicionado.

Cálcio e fósforo:
Laticínios à base de leite cru, pasteurizado gentilmente em casa ou laticínios crus permitidos no território brasileiro, ossos triturados do caldo caseiro (adicionados à comida) e sardinha. Fontes vegetais: espinafre refogado, brócolis e semente de gergelim (preparo ancestral).

Zinco:
Carnes vermelhas e mariscos, como ostras.

Ferro:
Caldo de carne, fígado bovino ou de galinha, coração bovino ou de galinha, carne vermelha kvass de beterraba (ferro não-heme), azeite de oliva extra virgem, folhas verdes refogadas (ferro não-heme), spirulina e chlorella (ferro não-heme). Tâmaras, figos e alguns outros alimentos também possuem ferro, mas o foco dessa lista é oferecer os alimentos mais densos em minerais e nutrientes.

Magnésio:
Alimentos integrais, caldos caseiros à base de carne e ossos e sal não refinado.

Vitaminas A e D (Retinol e D3):
Óleo de fígado de bacalhau, fígado de peixes de alto mar, cabeça de peixe, ovas de peixe, gemas de ovos Caipira e gordura animal (manteiga natural e banha).

Vitamina K2:
Queijo cru maturado, manteiga natural, nata de leite de fazenda, fígado de aves, gemas de ovos, iogurte caseiro, coalhada, natto, chucrute e outros alimentos listados na sessão sobre vitaminas lipossolúveis.

Vitamina C:
Acerola, kiwi, abacaxi e outras frutas frescas. Vegetais fermentados como chucrute, vegetais frescos e fígado bovino desidratado em temperatura baixa.

Vitaminas do complexo B:
Carnes de animais que pastam, carne suína de boa procedência, carne vermelha mal passada de boa procedência (ela é rica em B6), grãos fermentados, lentilha preparada por germinação e cozimento, levedura nutricional e laticínios e vegetais fermentados.

B12:
Fígado, vísceras, peixes, ovas de peixe, ovos, coalhada e outros laticínios fermentados.

Glutamina:
Leite cru (pasteurizado gentilmente em casa), queijo ricota, salmão de alto mar, espinafre, salsinha, carne vermelha, ovos Caipira, oleaginosas (demolhadas e desidratadas em temperatura baixa), feijão (demolhado com trocas de água e preparado por cozimento lento) e repolho roxo (fermentado, de preferência).

CoEnzima Q10:
Vísceras (coração, fígado e rins do animal), peixes gordurosos (sardinhas, truta, arenque, cavala), lentilha (germinada e cozida), sementes de gergelim e pistache (fermentadas e desidratadas em temperatura baixa).

Glutationa:
Presente no leite cru não pasteurizado (a venda do leite cru é proibida no Brasil, favor seguir as normas da Anvisa para a sua segurança), carne mal passada (ver normas da Anvisa), algumas espécies de cogumelos, frutas e vegetais frescos, principalmente aspargos, avocado e espinafre. Frutas que contém glutationa: avocado, melancia, laranja e morango.

B6:
Ovos, fígado bovino, bananas e carne mal passada (cuidado com a procedência).

Biotina:
Gemas de ovos, vísceras e miúdos, carnes, oleaginosas (preparo ancestral), sementes (preparo ancestral), avocado, batata doce e peixes de alto mar.

Potássio:
Água de coco, coco, bananas, laticínios fermentados, beterrabas (de preferência, fermentadas), espinafre refogado, feijão (preparo com trocas de água com limão + cozimento lento), abóboras, lentilha, salmão, avocado e frutas desidratadas.

Colina:
Cérebro bovino, fígado bovino, peixes de alto mar, queijo cottage, quinoa (preparo ancestral), cogumelo shiitake, gemas de ovos Caipira, brócolis e fígado bovino.

Creatina:
Carne suína, carne vermelha, laticínios fermentados, aves, peixes gordurosos, frutos do mar, semente de abóbora, ovos Caipira, agrião e legumes.

Antioxidantes:
Açaí puro, mirtilo, kvass, pau d'arco, alho, alho poró, frutas vermelhas, manga, extrato de semente de uva, raízes da beterraba, cenouras, casca de pinheiro, espinafre levemente cozido, bioflavonóides de extrato cítrico, extrato de acerola e extrato de mirtilo.

Folato:
Fígado bovino, feijão, espinafre, folhas verdes, aspargos, couve de bruxelas e couve. Todos os vegetais refogados, assados ou cozidos.

DHA e Omega-3:
Óleo de fígado de bacalhau, óleo de peixe silvestre, salmão de alto mar, sardinhas, ovos, truta, atum, ostras, caviar, sementes de linhaça (preparo ancestral), sementes de chia (hidratadas - evitar em dietas com restrição de oxalatos) e algumas oleaginosas (preparo ancestral).

Manganês:
Algumas oleaginosas (preparo ancestral), coco, caldos caseiros.

Desjejum com o Salvador

Ora, ao saltarem em terra, viram ali brasas, e um peixe posto em cima delas, e pão.

Disse-lhes Jesus: Trazei alguns dos peixes que agora apanhastes. Entrou Simão Pedro no barco e puxou a rede para terra, cheia de cento e cinquenta e três grandes peixes; e, apesar de serem tantos, não se rompeu a rede.

Disse-lhes Jesus: Vinde, comei. Nenhum dos discípulos ousava perguntar-lhe: Quem és tu? sabendo que era o Senhor.

Chegou Jesus, tomou o pão e deu-lho, e semelhantemente o peixe. João 21:9-12



ITENS DE DESPENSA e GELADEIRA



Antes de aplicar as recomendações deste livro digital, é importante organizar sua despensa e estocá-la com os itens que serão mencionados em várias das receitas aqui contidas. Ao considerar cada item, faça o possível para escolher o melhor disponível. Itens de produtores locais, fazendas pequenas e de, preferencialmente, práticas orgânicas devem ser prioridade. No entanto, o essencial é dar o seu melhor, dentro das suas circunstâncias.

Se possível, esvazie seu congelador e higienize os espaços de armanezamento, para que os produtos mencionados abaixo fiquem organizados. Também recomendamos higienizar a geladeira com vinagre, óleo essencial de limão e água oxigenada; defina espaços específicos para os alimentos sugeridos pelas nossas receitas.

Lista de itens:

- Sal marinho ou integral
- Temperos orgânicos
- Ovos Caipira (de galinhas soltas)
- Carne bovina de gado criado à pasto
- Carne de cordeiro ou novilho
- Bacon sem açúcar e nitratos, preferencialmente congelado. Evite defumado se possível.
- Manteiga natural de fazenda ou de supermercado (sem aditivos, conservantes e sabores artificiais)
- Ghee
- Azeite de oliva extra virgem
- Óleo de coco não refinado
- Sebo de boi, banha de porco ou gordura de pato
- Chás de ervas (Capim-cidreira, erva-doce, gengibre, funcho, camomila, hortelã, pau d'arco, dente de leão, cardo mariano, cravo, mirtilo e outros chás para auxiliar na digestão)
- Substituto de café (raiz de chicória)
- Kefir de leite e muda de kefir
- Ossos bovinos (tutano, pé de boi, ossobuco, ossos dos dedos, etc)
- Fígado bovino
- Coração de galinha
- Fígado de galinha
- Gelatina natural sem sabor em pó (bovina)
- Iogurte integral (vacas criadas à pasto)
- Mel cru local
- Vegetais frescos
- Vinagre de maçã orgânico
- Soro de iogurte ou queijo
- Frutas frescas da estação
- Leite cru ou leite orgânico de vacas criadas à pasto
- Aminoácidos de coco
- Coco ralado sem açúcar
- Condimentos caseiros

- Farinha de coco caseira ou comercializada orgânica
- Farinha de mandioca crua ou fermentada naturalmente
- Massa puba caseira ou industrializada
- Farinha de trigo crioula (Fazenda Vargem)
- Farinha de centeio
- Farinha branca de pão (orgânica e italiana, sem adição de vitaminas sintéticas)
- Pó de alfarroba
- Leite de coco
- Cebola
- Alho
- Arroz branco (evite arroz integral)
- Feijão carioca, preto e outras leguminosas como grão de bico
- Gengibre fresco
- Cúrcuma
- Pimenta do reino
- Pó de acerola
- Vitamina D3 em gotas
- Óleo de fígado de bacalhau (Farmácia Acácia)
- Abóboras da estação
- Cogumelo Shiitake
- Água mineral
- Água filtrada
- Oleaginosas cruas (amêndoas, castanha de caju, sementes de abóbora, etc)
- Queijo cru artesanal
- Alga marinha Nori, Kombu ou silvestre (processada com azeite de oliva ou pura, evite óleos vegetais)
- Peixes silvestres com a pele (salmão, bacalhau, tilápia, etc)
- Batata doce orgânica e outros alimentos da mesma família
- Folhas verdes da estação
- Maca peruana
- Vinagre branco
- Limão
- Carne de Sol (naturalmente desidratada ao sol, sem aditivos e conservantes)
- Linguiça artesanal
- Panceta
- Canela em pó
- Colostro bovino em pó
- Fibra Psilyum em pó
- Spirulina em pó
- Chlorela em pó ou cápsulas
- Matcha ceremonial japonês
- Ervas adaptogênicas
- Rapadura

ASSADOS



Como fazer seu próprio fermento:

Ingredientes

15g de farinha de centeio
15g de farinha italiana tipo 01 (ou farinha de trigo integral orgânica)
30g de água filtrada

Instruções

Fazer seu próprio fermento é muito mais fácil do que você imagina. O processo leva tempo e um pouco de atenção, pois os micro-organismos precisam se adaptar ao ambiente, fermentar a farinha e realizar a conversão de ácidos. O tempo de maturação do seu fermento dependerá da temperatura e umidade do seu ambiente e a frequência com que ele é alimentado. Você irá notar mais atividade no seu fermento em dias quentes, e perceberá que ele fica mais "preguiçoso" em dias frios.

A boa notícia é que fermento de levain é um bichinho bonzinho, que sabe perdoar seus erros. Ele sobrevive a alguns dias de negligência, caso algum imprevisto aconteça. No entanto, uma vez que ele começa a passar fome com muita frequência, cepas caseiras podem contaminar seu fermento, tornando-o impróprio para o consumo. Tome cuidado para que seu bichinho não fique faminto!

Eu testei várias farinhas para o meu fermento caseiro e alcancei mais sucesso com uma mistura de 50/50 das farinhas de centeio e trigo tipo 01. As farinhas italianas, tipicamente, são moídas em pedra, o que garante uma farinha mais robusta.

Acredita-se que as farinhas moídas em pedra sejam mais saudáveis nutricionalmente pelo fato delas conterem o germe e o farelo. Mas isto ainda é um debate! O fato é que o germe e o farelo são as partes que retém mais sabor. De fato, algumas pessoas acham que o sabor da farinha moída em pedra tem um sabor muito forte, mas eu amo e recomendo!

Pela minha experiência, as farinhas moídas em pedra fermentam mais rápido, por isso eu gosto de utilizá-las. No entanto, por causa das gorduras voláteis no gérmen e no farelo, as farinhas moídas em pedra estragam mais rapidamente; é melhor usá-las dentro de três a seis meses após a moagem. Alguns moinhos até carimbam ou escrevem a data de moagem diretamente no saco. Ou seja, compre uma ou duas embalagens por vez; assim será possível garantir a qualidade da farinha.

Deixe-me contar um segredinho: As bactérias do fermento amam se alimentar da farinha de centeio. Porém, um fermento só de farinha de centeio pode render-lhe um pão levain com um sabor mais azedo. Para amenizar o sabor -- e garantir o crescimento ao mesmo tempo -- eu recomento misturar as farinhas de centeio e italiana no mesmo pote, e retirar 30g desse pote toda vez que você for alimentar seu fermento. Se você não tiver farinha italiana em casa, faça a substituição pela farinha de trigo integral orgânica. O resultado será parecido.

É muito importante escolher a melhor farinha possível para os seus pães artesanais. Farinhas convencionais, não orgânicas, contém defensivos que podem afetar o crescimento da sua colônia de micro-organismos. Assim como a qualidade da farinha pode interferir com a qualidade do seu levain, o tipo de água que você utiliza também exerce um papel importante na arte de fazer pães. A água da cidade, além de conter cloro, passa por fluoretação, o que acarreta na exterminação de micro-organismos. Portanto, filtre sua água antes de alimentar seu fermento e toda vez que você for confeccionar seu pão.

Abaixo, você encontra o passo a passo de como fazer seu próprio fermento. Atente-se às observações que adicionei ao fim desse tutorial, para que você não perca informações importantes sobre tempo, utensílios e temperatura.

Dia 1: Em um copo de vidro grande, misture 50g do mix de farinhas (trigo e centeio) com 50g de água filtrada. Mexa cuidadosamente, até que toda a farinha esteja incorporada à água. Limpe a tampa do vidro e cubra-o com um papel toalha e elástico. Deixe a mistura descansando em um local arejado, longe da luz do sol.

No primeiro dia, a mistura parecerá um mingau. A consistência é grossa e o cheiro é ameno, pois ainda não há fermentação.

Dia 2: No mesmo horário em que foi feita a primeira alimentação, adicione 30g do mix de farinhas e 30g de água filtrada. Misture bem, trazendo todo excesso de farinha para o centro do seu fermento. É importante que a mistura seja homogênea e que nenhuma porção de farinha esteja aparecendo acima da massa líquida. Cubra o vidro

Dia 3: Talvez você comece a ver algumas bolhas e pode ser que o cheiro tenha mudado um pouco. Conforme seu fermento vai amadurecendo, o cheiro ficará mais potente. Nesses primeiros estágios, é esperado que você sinta cheiro de queijo ou ovo.

Adicione 30g do mix de farinhas e 30g de água filtrada. Misture bem e cubra o vidro. Deixe descansar por 24 horas, longe da luz do sol.

Dia 4: O seu fermento começará a ter um cheiro mais potente a partir daqui. Eu sei que minha fermentação está dando certo quando sinto um leve cheiro de vinagre, isso quer dizer que está havendo conversão de ácidos, o que é um dos sinais de que sua colônia está se alimentando e multiplicando. Isto é, fermentação está ocorrendo.

Remova metade do conteúdo do vidro e descarte (você pode colocar o descarte num pote fechado, dentro da geladeira). Adicione 30g do mix de farinhas e 30g de água filtrada. Coloque o pote para descansar por 12 horas, em vez de 24 horas. A partir daqui, nós iremos alimentar e descartar com mais frequência, para aumentar a força do seu fermento.

Dia 5: Talvez você note menos atividade no seu fermento, isto é normal. Adicione 30g do mix de farinhas e 30g de água filtrada. Misture bem, limpe ao redor do vidro e cubra-o com papel toalha e elástico. Deixe o fermento descansando por 24 horas.

Dia 6: Remova metade do conteúdo e descarte. Misture o descarde de hoje com o discarde do dia 4 e mantenha o pote na geladeira. Adicione 30g do mix de farinhas e 30g de água filtrada ao seu fermento. Misture bem e deixe o fermento descansando por 12 horas.

Dia 7: Adicione 30g do mix de farinhas e 30g de água filtrada. Deixe o fermento descansar por 6-8 horas. Verifique se há bolhas durante esse período e faça o teste de flutuação. Retire uma colher de chá da mistura do seu fermento e encha uma vasilha pequena com água filtrada, em temperatura ambiente. Posicione a porção do fermento, que você retirou do vidro, sobre a água. Se a massa flutuou, quer dizer que seu fermento está maduro e pronto para uso! Se o fermento não apresentar nenhuma atividade (bolhas e cheiro potente de vinagre) e afundar durante o teste, retorne ao dia 4 e repita todos os passos até aqui.

Uma vez que seu fermento amadureceu, você deve alimentá-lo a cada 24 horas ou fechar o vidro com uma tampa firme e mantê-lo na geladeira, alimentando-o a cada 5 dias. Realize o descarte toda vez que alimentar o seu fermento.

Não caia na tentação de criar um fermento com muito volume. Um bom fermento deve pesar entre 100 e 200g.

--

Considerações Importantes

Temperatura: Você irá notar mais atividade nos dias mais quentes. A temperatura ideal para o fermento fica entre 19-21C. Se a temperatura na sua cozinha está acima disso, considere deixar o fermento descansando em outro local, que seja escuro e com a temperatura mais próxima à ideal.

Temperaturas frias são perigosas. Seus micro-organismos podem acabar hibernando e criando oportunidade para mofo crescer na superfície do seu fermento. Se isso acontecer, descarte o vidro e a mistura completamente.

Utensílios: Eu gosto de utilizar colheres de inox ou espátulas de silicone. Você precisa de uma colher firme, que garanta toda a incorporação da massa. Um pote de vidro resistente também é necessário.

Uma balança de cozinha é essencial, pois as medidas exatas fazem toda a diferença no resultado do seu fermento.

Tempo: Cada fermento natural amadurecerá de maneira única. Portanto, não compare o seu fermento com o fermento de uma amiga ou vizinha. Eles terão aparências completamente distintas uma da outra.

Não desanime se seu fermento não demonstrar amadurecimento em 7 dias. Talvez você precise de mais tempo. Continue descartando e adicionando, até alcançar a maturação ideal.

***Água*:** Mais uma vez, irei frizar que água com cloro não deve ser utilizada. Se você não tem certeza que seu filtro está eliminando o cloro da água, você pode encher um pote de vidro com a água filtrada e esperar 24 horas para adicionar essa água às suas receitas. O cloro terá evaporado durante esse tempo.

Não utilize água purificada, água de osmose reversa ou água destilada.

Pão de Fermentação Natural

Ingredientes

50g de fermento natural
500g de farinha italiana tipo 01
350g de água filtrada
8g de sal integral fino

Utensílios

Forno elétrico ou a gás
Balança digital
Refratário/ tigela de vidro (grande)
Espátula de padeiro (opcional)
Espátula meia lua para desgrudar a massa do interior da tigela (boa para moldar a massa também)
Espátula de silicone
Toca de banho limpa
Cesto banneton ou escorredor de arroz
Farinha de arroz (para untar o cesto e proteger a massa)
Panela de forno com tampa ou caçarola redonda (recomendo utilizar ferro fundido)
Papel para assar, resistente à alta temperatura, ou azeite de oliva
Lâmina de corte
Lâmina de padeiro

Instruções

(09:00h): Comece retirando seu fermento da geladeira e deixe-o descansando na bancada da cozinha. Ele precisa voltar à temperatura ambiente antes de ser alimentado. Espere uma média de duas horas.

(11:00h): Alimente seu fermento com 30g do mix de farinhas e 30g de água filtrada. Misture bem e cubra o vidro com papel toalha e elástico. Espere 6 horas, esse é o tempo que seus micro-organismos precisam para fermentar a sua mistura.

(17:00h): Posicione sua tigela grande em cima da sua balança digital e zere a balança. Comece adicionando 50g do seu fermento, 350g de água filtrada e 500g de farinha italiana tipo 01. Não mexa imediatamente, espere 5 minutos.

Em seguida, misture todos os ingredientes e deixe a massa repousar por uma hora. Esse tempo de repouso chama-se autólise. Não pule esta etapa!

Nota importante: Com a autólise, a massa ficará mais maleável, permitindo que expanda facilmente. Isso levará a uma modelagem mais fácil e maior volume do produto final.

Autólise, em biologia, é a “destruição de células ou tecidos por suas próprias enzimas...”.

Duas enzimas que estão presentes na farinha – protease e amilase – começam seu trabalho durante a autólise:

- As enzimas protease degradam a proteína na farinha, o que estimula a extensibilidade.
- As enzimas amilase transformam o amido da farinha em açúcares que as leveduras podem consumir.

(18:00h): Após deixar a massa repousar, inclua o sal e comece a fazer dobras na massa, puxando da borda para o centro, para que o sal seja bem incorporado. Quando você não sentir a textura do sal em suas mãos, você pode realizar a primeira sessão de “puxa e dobra” com a massa. Essa técnica de alongamento e dobra é essencial ao processo de panificação artesanal, pois é ela que garante a formação do glúten e o desenvolvimento da extensibilidade da massa. Com esses exercícios, a sua massa desenvolverá elasticidade, que é o atributo que permitirá que ela retenha sua forma quando assar.

A técnica de “puxa e dobra” é muito simples, você deve pegar uma porção da massa dentro da tigela, esticar com cuidado e dobrar a porção da massa, trazendo-a para o centro. Repita esse processo de puxar-esticar-dobrar ao redor de toda massa. Pare quando formar uma bola. Deixe a massa descansar por 40 minutos e volte a repetir o mesmo movimento, mais 4 vezes, com intervalos de 30 a 40 minutos. Depois da última dobra, deixe descansar por 30 minutos.

(18:40h): Segunda sessão de alongamento e dobra da massa.
(19:20h): Terceira sessão de alongamento e dobra.
(20:00h): Quarta sessão de alongamento e dobra.

(20:40h-21:00h): Última sessão de alongamento e dobra e pré-moldagem. Depois das dobras e repousos, é hora de fazer uma pré-modelagem no pão, para que a massa se adapte à estrutura em que fermentará. Forme uma bola com a massa, cobrindo-a com as duas mãos e fazendo leve pressão para que a massa ganhe resistência. Cubra a tigela com uma touca de cabelo e deixe a massa descansar durante a noite.

(Dia seguinte - 07:00h): De manhã, a massa terá dobrado em tamanho. Se foi uma noite fria, talvez sua massa precise de mais tempo para fermentar. Se foi uma noite quente, sua massa precisa ser moldada imediatamente e transferida para a geladeira.

A consistência ideal deve ser firme e você verá bolhas de ar ao redor da massa (tome cuidado para não estourar essas bolhas).

Unte o cesto baneton, ou o escorredor de arroz, com a farinha de arroz. Para untar, você deve esborrifar água delicadamente por todo o interior do cesto. Em seguida, espalhe farinha de arroz para forrar o cesto. Repita isso duas vezes, fazendo duas camadas de água e farinha de arroz.

Modelagem: Você irá puxar as laterais da massa e dobrar sobre ela mesma.

Coloque um pouco de farinha na bancada e posicione a massa em cima, com cuidado. Comece a modelar pelo lado esquerdo da massa, puxando e esticando até o centro. Depois, puxe um pouco da massa

na lateral direita e, em seguida, puxe e dobre as partes de cima e de baixo. Trazendo cada uma para o centro, onde elas encontram as outras pontas dobradas da massa. As pontas se sobrepõe umas às outras e unem-se no centro da massa.

Vire a massa de cabeça para baixo, de modo que a parte de costura fique para baixo. Posicione suas mãos em cada lado da circunferência da massa e trabalhe para "engordar" a sua massa, isto é, vá enrolando a massa sobre ela mesma, deixando a parte da costura para baixo, em contato com a bancada, para selar. Eu gosto de usar minhas mãos e ir trazendo o volume da massa para o centro cuidadosamente, na parte de baixo, em contato com a bancada, e ver ela crescer em tamanho. Não é necessário colocar muita pressão na massa.

(07:30h): Ao finalizar a moldagem, transfira a massa para o cesto banneton polvilhado com farinha de arroz, com a parte de costura para cima. Cubra o cesto com a toca de cabelo e refrigere a massa por pelo menos 3 horas e por até 12 horas. A segunda fermentação na geladeira garante firmeza à massa, o que lhe ajudará na hora de marcação da sua superfície.

(10:30h): Pré-aqueça seu forno à 220°C (425°F) se estiver usando um forno de convecção, ou à 230°C (450°F) se for usar o forno convencional. Espere seu forno alcançar essa temperatura antes de iniciar os próximos passos.

Prepare um prato comum de comida e posicione um pedaço retangular de papel de assar por cima do prato. Reserve. Separe sua lâmina de corte e sua panela de assar.

Retire sua massa da geladeira.

Posicione o prato com o papel de assar de cabeça para baixo por cima da abertura do cesto de banneton. Com uma mão embaixo do banneton e a outra na barra do prato, vire tudo junto para tirar a massa do banneton e colocá-la sobre o papel de assar. O prato serve para lhe ajudar a dar suporte ao virar a massa.

Marque a cúpula da massa usando sua lâmina afiada, cortando 1 cm de profundidade na massa, da borda externa para dentro, terminando em uma cruz no meio. Marcar a massa a encoraja a crescer de uma forma ou desenho de sua escolha; a massa não marcada ainda crescerá, mas de maneira inconsistente, e pode rachar ou estourar.

Segure as pontas do papel de assar com cuidado e transfira o papel e a massa para dentro da panela de assar. Tampe a panela e coloque a dentro do forno com a porta fechada. Asse por 50 minutos.

Após 50 minutos, retire a panela do forno e verifique se o topo do seu pão está tostado o suficiente para o seu gosto. Se você quiser uma massa mais crocante por fora, e macia por dentro, volte a panela ao forno, sem tampa, e asse por mais 7 minutos. Desligue o forno, retire a panela e deixe-a descansando em cima do fogão por 10 minutos.

Retire o pão da panela e deixe-o repousar em uma superfície de arame por 40 minutos ou até 1 hora.

Sei que é tentador cortar o pão imediatamente, no entanto, isso afetará a textura do interior do seu pão.

Quando você corta o pão ainda quente, o vapor é liberado imediatamente e isso faz com que a massa fique com uma textura de goma, mais borrachuda. Se você esperar o pão esfriar naturalmente, a textura ficará mais seca e fofinha.

Espere esfriar, corte uma fatia e passe uma quantidade generosa de manteiga natural por cima. Aproveite!

Granola Fermentada

Ingredientes

50 g de fermento natural, pode ser ativo ou descartado
20 g de mel cru
10 g de óleo de coco derretido
5 g de extrato de baunilha
100 gr de aveia integral
20 g de lascas de coco
50 g de amêndoas ativadas (germinadas e ressecadas)
50 g de sementes de girassol ou abóbora (germinadas e ressecadas)
50 g de castanhas de caju (germinadas e ressecadas)
2 g de canela
2 g Sal integral
50 g de frutas secas (opcional)

Instruções

Adicione o seu fermento caseiro de levain, o mel, a baunilha e o óleo de coco em uma tigela. Misture com uma colher até que estejam bem combinados.

Assim que os ingredientes líquidos estiverem homogêneos, acrescente a aveia, o coco em lascas e os temperos. Você irá adicionar as oleaginosas e frutas secas somente no final. Mexa os ingredientes até que tudo esteja bem coberto com a mistura inicial de fermento.

Cubra a tigela com uma toalha limpa e deixe os elementos fermentarem por 24 horas.

No dia seguinte, pré-aqueça seu forno à 160°C.

Pressione uma camada apertada de granola em uma assadeira forrada com papel manteiga ou papel de assar. Não deixe espaços vazios.

Asse em fogo baixo e lento até que a mistura esteja levemente tostada. A granola levará cerca de 20 minutos para torrar. Fique de olho, pois o mel fará com que queime facilmente.

Depois de esfriar, quebre a granola em pedaços e misture com as frutas secas e oleaginosas ativadas.

Guarde a granola em recipiente hermético. Uma jarra de vidro é melhor.

*Veja como germinar e ativar oleaginosas na sessão de “Fermentados”.

Crackers de Levain

Ingredientes

1 xícara de farinha Fazenda Vargem, farinha italiana tipo 01 ou farinha espelta (menor porcentagem de glúten)
1 xícara de de fermento levain
¼ xícara de azeite
1 colher de sopa de alecrim fresco picado
1 colher de chá de manjericão seco
1/2 colher de chá de sal marinho ou sal rosa

Instruções

Em uma tigela de vidro, adicione 1 xícara de farinha, 1 xícara de fermento levain (ou descarte), ¼ xícara de azeite, 1 colher de sopa de alecrim fresco picado, 1 colher de chá de manjericão e ½ colher de chá de sal.

Misture todos os ingredientes até obter uma massa lisa e não pegajosa. Se ainda estiver pegajoso, você pode adicionar um pouco mais de farinha aos poucos até que fique homogêneo.

Cubra a massa com uma toalha limpa e deixe-a repousar na geladeira por 24 horas.

Pré-aqueça o forno a 375˚F.

Retire a massa da geladeira e, com um rolo, abra-a sobre um tapete de silicone ou papel de assar revestindo uma assadeira preparada. A massa deve ser aberta até ficar fina e cobrir a superfície do papel. Não se preocupe com bordas irregulares.

Com um cortador de pizza, ou simplesmente uma faca afiada, corte a massa em tiras longas. Em seguida, corte a massa perpendicularmente para fazer quadrados ou retângulos.

Usando um garfo, pique cada quadrado ou retângulo duas vezes. Isso permitirá que o ar escape durante o cozimento. Caso contrário, seus biscoitos se encherão de ar e parecerão pastéis assados.

Coloque o tapete de silicone em uma assadeira, leve ao forno e asse por 20-25 minutos ou até dourar.

Quando terminar, retire os biscoitos da assadeira e deixe esfriar.

Saboreie com queijo artesanal, curado ou cru.

Crackers de Linhaça

Ingredientes

3 cebolas roxas grandes ou 2 cebolas roxas grandes e um alho-poró, apenas a parte branca
¾ xícara de linhaça dourada, moída
½ xícara de aminoácidos de coco
1 colher de sopa de vinagre de coco (ou qualquer vinagre)
1/2 xícara de óleo de coco amolecido
¼ xícara de levedura nutricional

Como fazer

Mergulhe as sementes de linhaça durante a noite. Enxague bem.

Descasque e pique as cebolas e o alho-poró no processador de alimentos usando o acessório para fatiar. Coloque as cebolas em uma tigela grande.

Coloque as sementes no processador de alimentos. Adicione todos os outros ingredientes, exceto a cebola. Processe até ficar homogêneo.

Coloque esta mistura na tigela grande com as cebolas e misture bem. Espalhe a massa em bandejas desidratadoras forradas com papel manteiga. Você pode transformá-lo em biscoitos pequenos ou pães achatados grandes.

Desidrate a 40° C por aproximadamente 10-12 horas. Ou utilize a temperatura mais baixa do seu forno e asse por 3-4 horas. Vire os biscoitos ou pães achatados e continue desidratando por mais 1-2 horas até que estejam firmes, mas ligeiramente úmidos.

Guarde em um recipiente de vidro na geladeira.

Pão Ezequiel (Receita Adaptada)

Pão de Ezequiel - um pão verdadeiramente ancestral.

Ele é mencionado na Bíblia, no Livro de Ezequiel, por volta de 600 a.C. Esse pão foi consumido por Ezequiel durante seu tempo de dois anos no deserto, quando foi instruído por Deus a jejuar por 390 dias. Deus lhe disse para se alimentar durante esse período com um pão composto por ingredientes que foram devidamente germinados. Abaixo, disponibilizamos uma lista adaptada da receita original da Bíblia:

- Água: Você precisará de água filtrada e morna. A água deve ser morna, pois estaremos usando fermento seco ativo.
- Mel e azeite de oliva: Dissolva o fermento com mel e óleo para obter uma doçura e umidade sutis.
- Fermento: Use dois pacotes de fermento seco ativo para dois pães ou 150g de fermento natural.
- Bagas de trigo: Bagas de trigo são os grãos de trigo integral com o farelo e o germe intactos, mas sem a casca.
- Farinha de espelta: A farinha de espelta é um tipo de farinha de trigo integral feita com o grão inteiro.
- Cevada: a cevada é um grão de cereal mastigável com sabor suave.
- Millet (painço): O painço é um grão pequeno e redondo da família das gramíneas. Pode ser substituído por kamut.
- Feijão: Você precisará de lentilhas verdes secas, feijões do norte secos, feijões renais secos e feijões pinto secos.
- Sal: O sal realça o sabor geral do pão.

Receita simples, com fermento seco ativo:

Ingredientes

4 xícaras de água morna (110 graus F/45 graus C)
1 xícara de mel
½ xícara de azeite de oliva
2 pacotes de fermento seco ativo
2 ½ xícaras de bagas de trigo
1 ½ xícara de farinha de espelta
½ xícara de cevada
½ xícara de painço
¼ de xícara de lentilhas verdes secas
2 colheres de sopa de feijão branco seco
2 colheres de sopa de feijão seco
2 colheres de sopa de feijão seco
2 colheres de sopa de sal, ou a gosto

Como fazer

Quatro dias antes de fazer o pão, você deve demolhar e germinar as lentilhas e feijões em um vidro com água e soro de iogurte (1/4 xícara de soro de iogurte para cada xícara de água). Após germinados, você deve escorrer a água e secar os feijões (pode usar um desidratador de alimentos ou a temperatura mais baixa do forno). No dia de fazer o pão, você irá processar os grãos de trigo, farinha de espelta, cevada e painço (ou kamut).

No dia de assar o pão, misture a água, o mel, o azeite de oliva e o fermento em uma tigela grande. Deixe descansar por 3 a 5 minutos.

Enquanto isso, misture os grãos de trigo, a farinha de espelta, a cevada, o painço, as lentilhas, os feijões do norte, os feijões e os feijões pinto até ficarem bem misturados. Moa em um moinho de farinha.

Adicione a mistura de farinha fresca moída e sal à mistura de fermento; mexa até ficar bem misturado, cerca de 10 minutos. A massa ficará solta.

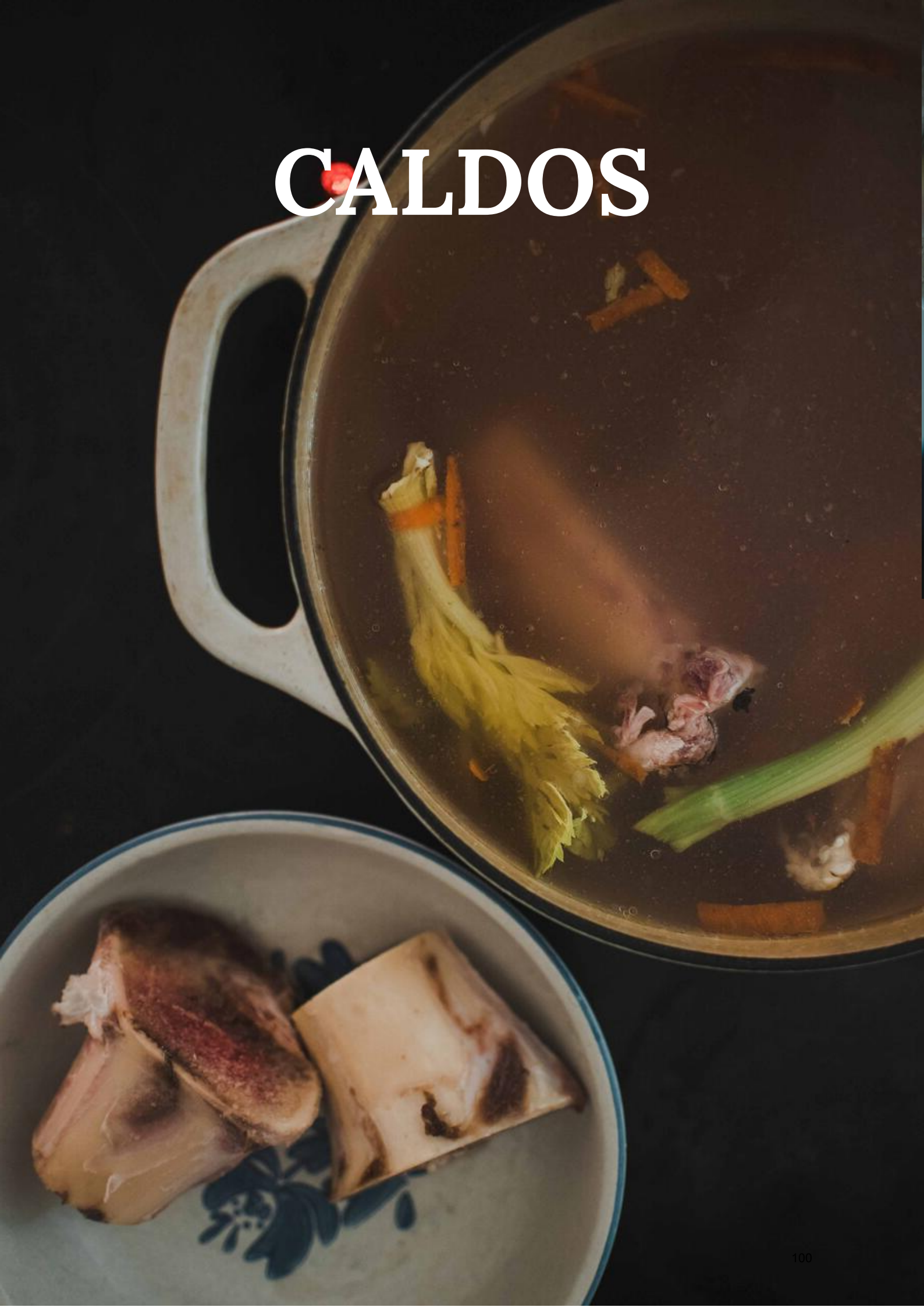
Despeje a massa em duas fôrmas de pão de 9x5 polegadas untadas.

Deixe crescer em um local quente até que a massa atinja o topo da forma, cerca de 1 hora.

Pré-aqueça o forno a 175 graus C (350 graus F).

Asse no forno preaquecido até que os pães estejam dourados, de 45 a 50 minutos.

CALDOS





Caldo de Frango e Ossos

Ingredientes

12 xícaras de água filtrada
5-8 colheres de sopa de vinagre de maçã
1kg de ossos de tutano de boi (ou pé de boi, mocotó e/ou ossobuco)
2 colheres de chá de sal marinho integral
1 frango inteiro com ossos ou partes do frango e pés de galinha
1 fígado de galinha ou 1/2 fígado de boi
Vegetais e temperos à gosto

Modo de fazer

Caldos caseiros são receitas tradicionais, usadas por gerações. Eles são excelentes fontes de nutrientes e podem ser adaptados à realidade de cada família. Quando feito de uma maneira cuidadosa, um caldo simples oferece minerais, gelatina, vitaminas e proteína.

Não existe uma receita perfeita, mas eu gosto de utilizar ossos de diferentes animais no mesmo caldo. Assim posso extrair colágeno, nutrientes e sabor ao mesmo tempo. Quando você adiciona órgãos do animal ao seu caldo, isso torna-o ainda mais nutritivo. Ou seja, são muitas as possibilidades e espero que essa receita seja útil para lhe ensinar a criar muitos tipos de caldos.

- Comece filtrando a água e transfira a água para a panela. Adicione o vinagre de maçã e sal. Tampe a panela e reserve.

- Pré-aqueça o forno à 125C. Enquanto isso, lave os ossos com água quente e transfira-os para uma vasilha levemente untada com sebo de boi ou banha de porco. Passe um pouco da gordura na superfície dos ossos. Asse por 5-8 minutos. Esse processo aprimora o sabor dos ossos. Retire a vasilha do forno e transfira os ossos para a panela com vinagre e sal. Tampe a panela e reserve.
* Se você estiver usando um frango inteiro, você pode aquecer o frango com os ossos na assadeira. Para dourar o frango, você pode mexer um ovo e pincelar o ovo mexido sobre a pele do frango.

- Higienize os pés de galinha da seguinte maneira: Coloque uma panela com água para ferver e assim que a água alcançar a temperatura de fervura, banhe os ossos na água por 5 minutos. Retire os pés e partes da galinha imediatamente e transfira-os para a panela com vinagre e sal.

- Adicione o restante dos ingredientes e comece a cozinhar o caldo em fogo médio, até ferver. Abaixe o fogo imediatamente e continue cozinhando o caldo em fogo baixo, com a panela tampada. Essa primeira parte de cozimento em alta temperatura serve para matar possíveis bactérias e garantir que você terá um caldo seguro para o consumo.

O tempo de cozimento irá depender do seu objetivo. Se você quiser um caldo simples e nutritivo, você pode cozinhá-lo por 4 horas em fogo baixo. Eu gosto de medir a temperatura a cada uma hora, para garantir que meu caldo esteja cozinhando lentamente. Há estudos que indicam que o aquecimento rápido e alto de proteínas acarreta em perdas de nutrientes.

A pior coisa que você pode fazer com o seu caldo é manter a fervura contínua, acima de 96C. No entanto, a temperatura deve ser alta o suficiente, para que haja fortes correntes de convecção térmica e microbolhas. Você conseguirá alcançar a temperatura ideal com a configuração de fogo baixo e contínuo. Essas bolhas de aquecimento agem como cavitação para ajudar a quebrar os ossos e o colágeno, difundindo-os no caldo, com a ajuda do vinagre de maçã.

Se seu objetivo for fazer um caldo mais concentrado, com um volume maior de minerais, boas gorduras e nutrientes, o cozimento lento deve ser de pelo menos 6 horas. Dependendo do osso que eu estiver usando, eu deixo meu caldo cozinhando por até 24 horas.

Após cozinhar, desligue o fogo e deixe a panela descansando por 20 minutos. Enquanto isso, prepare uma jarra resistente ao calor e um coador. Use uma colher funda e transfira o caldo para a jarra com cuidado. Tampe a jarra e deixe o caldo esfriar. Quando o caldo esfriar, você irá perceber que a gordura subiu ao topo da jarra; retire a gordura e reserve-a para o futuro.

O caldo dura até 4 dias na geladeira e por alguns meses no congelador. Você pode tomá-lo puro ou utilizar a receita como base para sopas, arroz, feijão, purê, etc.

A forma de absorção dos nutrientes, através do consumo de caldo de ossos, é superior a qualquer pílula de farmácia. A gelatina é particularmente excelente para a digestão, ela ajuda a atrair os sucos da comida e pode ajudar a normalizar possíveis deficiências de ácido clorídico no corpo; é este ácido responsável por proporcionar o ambiente ideal para a pepsina decompor as proteínas. O vinagre de maçã melhora a absorção de nutrientes em seu corpo, ajudando também a aumentar a acidez estomacal. A elevada acidez serve também como uma barreira contra infecções por matar uma alta quantidade de bactérias.

Eu gosto de adicionar uma quantidade razoavelmente alta de vinagre, tornando o meu caldo um pouco mais ácido do que o comum. Mas a quantidade exata dependerá do seu gosto, e você não precisa aumentar a acidez do seu caldo caso não queira.

Um bom caldo caseiro pode ser uma boa fonte de cálcio. Para elevar o valor nutricional do seu caldo, você pode adicionar uma quantidade maior de pés de boi a esta receita.

Caldo, como fonte de proteína:

A proteína animal é nossa única fonte de proteína completa. Os alimentos vegetais devem ser combinados com sabedoria para fornecer todos os aminoácidos que o corpo necessita. Os alimentos vegetais são alimentos nutritivos, criados por Deus, que precisam ser celebrados, mas achamos necessário fornecer essas informações para que você possa tomar uma decisão consciente para sua família.

Nossos corpos são feitos principalmente de proteínas, que são necessárias para o crescimento e o reparo normais. Órgãos, tecidos e especialmente músculos são formados por proteínas. A proteína é um componente de enzimas, anticorpos e hormônios. Ela é necessária para a energia e a resistência. Muitas funções do corpo dependem da proteína e ela até ajuda a regular o equilíbrio ácido-alcalino.

O caldo de carne ou frango, o leite e os ovos contêm proteína e gordura. A gordura contém os nutrientes necessários para a assimilação da proteína. Nossos ancestrais talvez não conhecessem nenhum desses fatos científicos, mas suas escolhas sábias mostram que eles sabiam o que era bom para seus corpos.

Esperamos que nossos caldos sejam usados para promover saúde em seu lar.

Caldo de Frango GAPS

Ingredientes

4kg de frango (coxa, peito, asa, pescoço, pés com a pele)
4 cenouras cortadas em rodelas
1 cebola pequena, cortada em 4 fatias
2 xícaras de salsão picado
2 colheres de chá de sal marinho
2 colheres de chá de folhas de tomilho
4-6 dentes de alho
Pimenta do reino a gosto, se não houver sensibilidade

Modo de fazer

Pré-aqueça seu forno à 175C.

Coloque todos os ingredientes, exceto pelo alho, em uma panela média. Cubra com água, até 2cm acima dos ingredientes. Tampe a panela e leve ao forno por 6 horas.

Na hora de servir, você pode servir apenas a carne e os vegetais e beber um copo cheio do líquido da panela. Ou sirva-os todos juntos, como uma sopa.

Esmague o alho e deixe-o repousar na bancada por 10 minutos. Adicione o alho fresco aos pratos individuais.

*Esse processo de servir o alho somente no final é explicado abaixo:

O alho fresco mostrou ser capaz de inibir de destruir 14 espécies de bactérias em testes de laboratório. Algumas das bactérias exterminadas pela alicina contida no alho são a Stafilococcus aureus, Klebsiella peneumoniae e Escherichia coli, que são bactérias potencialmente maléficas à saúde e podem causar infecções.

A alicina é o componente que inibe a atividade microbiana e é também responsável pelo odor característico do alho. A atividade antimicrobiana do alho é reduzida com sua fervura, pois a alicina praticamente desaparece durante o processamento térmico. Por isso é tão importante esperar adicionar o alho até o momento de servir.

Fonte: Anapa - Associação Nacional dos Produtores de Alho.
https://anapa.com.br/alho/alho-destroi-14-bacterias-e-combate-mais-de-20-doencas-saiba-a-forma-certa-de-usa-lo/

Caldo de Carne GAPS

Ingredientes

4kg de carne (cervo, gado, ovelha ou cordeiro criado livre)
4 cenouras cortadas em rodelas
1 cebola pequena, cortada em 4 fatias
2 xícaras de salsão picado
2 colheres de chá de sal marinho
2 colheres de chá de folhas de tomilho
4-6 dentes de alho
Pimenta do reino a gosto, se não houver sensibilidade

Modo de fazer

Pré-aqueça seu forno à 175C.

Coloque todos os ingredientes, exceto pelo alho, em uma panela média. Cubra com água, até 2cm acima dos ingredientes. Tampe a panela e leve ao forno por 6-8 horas. Carne de cordeiro costuma cozinhar mais rapidamente e, portanto, o tempo de cozimento deve ser reduzido para 4 horas.

Na hora de servir, você pode servir apenas a carne e os vegetais e beber um copo cheio do líquido da panela. Ou sirva-os todos juntos, como uma sopa.

Esmague o alho e deixe-o repousar na bancada por 10 minutos. Adicione o alho fresco aos pratos individuais.

*Sugestão de acompanhamento: suco fermentado do chucrute ou kvass.

Caldo de Pé de Galinha

Ingredientes

3kg de pés de galinha, com pele
2 cenouras cortadas em rodelas
1 cebola pequena, fatiada em cubos
2 xícaras de salsão picado
2 colheres de chá de sal marinho
2 colheres de chá de folhas de tomilho
4-5 dentes de alho
1 colher de sopa de manteiga natural ou ghee
4 colheres de sopa de vinagre de maçã
12-16 xícaras de água filtrada
Pimenta do reino a gosto, se não houver sensibilidade

Modo de fazer

Comece adicionando água a uma panela média, esquente a água em fogo médio-alto, até ferver. Imediatamente após ferver, adicione todos os pés de galinha e cozinhe por 5 minutos. Desligue o fogo e descarte a água e as impurezas que foram liberadas na parte líquida. Reserve os pés de galinha.

Na mesma panela, refogue a cebola, alho e o salsão com manteiga. Adicione sal e misture bem. Desligue o fogo.

Retorne os pés de galinha à panela e adicione as cenouras, tomilho e água filtrada, até cobrir todos os ingredientes. Adicione o vinagre de maçã por último e tampe a panela. Deixe repousando longe do fogo por 30 minutos.

Aqueça seu forno à 175C e leve ao forno por 6 horas no mínimo, ou por até 24 horas.

Separe os pés e vegetais do líquido, coando-o com uma peneira. Use esse caldo coado como base de sopas, chás que auxiliam na digestão, no acompanhamento de ovos mexidos ou para beber puro.

*Devido o seu perfil de aminoácidos, o colágeno é um otimizador de proteinas e esta receita fornece bastante dessa proteina! Em testes independentes, o colágeno de pé de galinha mostrou ser rico em glicina, prolina e hidroxiprolina. Consumir prolina ajuda na síntese do colágeno no nosso corpo e influencia na sustentação dos tecidos. Pesquisas sugerem que glicina ajuda a combater a insônia. Alguns estudos estão começando a ligar a utilização de suplementos desse aminoácido com maior qualidade e duração do sono.

Fonte: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212429217302523

https://paversul.com.br/beneficios-da-glicina-para-o-organismo/

Caldo de Ossos de Tutano e Mocotó

Ingredientes

12 xícaras de água filtrada
5-8 colheres de sopa de vinagre de maçã
1kg de ossos de tutano de boi
1kg de mocotó ou 500g de mocotó e 500g de ossobuco
2 colheres de chá de sal marinho integral
Vegetais e temperos à gosto (sal, pimenta do reino, cebola, alho, cenoura, gengibre, cúrcuma e salsão)

Modo de fazer

Se estiver usando ossobuco, siga as seguintes instruções: Esquente um punhado de manteiga na panela e refogue alho rapidamente, sem deixar queimar. Quando estiver aquecido, sele o ossobuco. Você irá adicionar o ossobuco à panela e fritar rapidamente de um lado e já virá-lo e fritar o outro. Seu objetivo é deixar a superfície marrom, mas a carne crua por dentro (ela irá cozinhar no caldo). Isso preserva os sucos da carne e faz com que ela fique mais macia no final. Reserve o ossobuco e continue.

Enquanto isso, prepare uma assadeira e passe ghee nas superfícies dos ossos de tutano e mocotó. Pré-aqueça seu forno a 180C. Asse os ossos por 10 minutos. Desligue e reserve.

Limpe a panela e refogue a cebola, alho e o salsão com manteiga. Adicione sal e misture bem. Desligue o fogo. Adicione a água filtrada, o ossobuco e os outros ossos. Adicione as cenouras e temperos da sua escolha (gengibre fica uma delícia).

Adicione o vinagre de maçã por último e tampe a panela. Deixe repousando longe do fogo por 30 minutos.

Ligue o fogo e deixe cozinhar por 8-12 horas se quiser um caldo mais rico em minerais e nutrientes. Alternativamente, aqueça seu forno à 175C e leve ao forno por 6 horas no mínimo, ou por até 18 horas.

Separe os ossos do líquido, coando-os com uma peneira. Preserve os vegetais e a carne do ossobuco no caldo. Para um caldo mais grosso, você pode bater a carne com o caldo. Também pode consumir a carne com o caldo, sem processar.

Use esse caldo coado como base de sopas, ramen ou para beber puro com mais gengibre adicionado. Também pode ser incorporado aos smoothies.

Caldo de Vegetais

Ingredientes

1 colher de sopa de óleo de coco ou azeite;
1 cebola média, com casca, finamente picada;
4 dentes de alho, com casca, finamente picados;
4 cenouras médias, com casca, finamente picadas;
4 talos de aipo, finamente picados
4 talos de salsão, finamente picados
1-2 colheres de chá de sal marinho e pimenta-do-reino
9-10 xícaras de água filtrada
1 xícara de couve-flor ou brócolis
4 colheres de sopa de salsinha fresca picada
1 colher de chá de tomilho fresco
1 colher de chá de alecrim fresco
2 folhas de louro inteiras
3-4 colheres de sopa de levedura nutricional

Modo de fazer

Aqueça uma panela grande e funda e adicione o azeite. Esquente a panela e adicione a cebola, alho, salsão e aipo. Refogue esses vegetais por 5 minutos. Adicione o restante dos ingredientes. Traga a água a ferver e abaixe o fogo. Cozinhe em fogo baixo por 4-5 horas. Coe o caldo e refrigere por até 4 dias.

FERMENTAÇÃO





Iogurte integral de leite cru

Ingredientes

2L de leite integral cru de vaca, cabra ou búfala
2 colheres de sopa de gelatina sem sabor (recomendamos a gelatina bovina, se possível)
1/8 colher de chá de culturas ressecadas ou 2 xícaras de iogurte natural

Modo de fazer

Quando não há aquecimento do leite para a produção do iogurte, a tendência é ter uma consistência aguada no fim da fermentação. Para garantir uma consistência cremosa, usa-se gelatina em pó sem sabor. A gelatina bovina, de preferência de vacas pasteiras, tem vários benefícios para a saúde. Se você não encontrar a bovina, você pode utilizar a gelatina comum, sem sabor.

A gelatina é uma aliada para o sistema digestivo, atraindo líquido para o intestino e facilitando assim a digestão de outros alimentos. Ela não é uma proteína completa, mas atua como um “otimizador de proteínas” – isto é, ela ajuda o corpo a usar totalmente as outras proteínas que são consumidas. Dessa forma, a gelatina ajuda a aumentar ainda mais nossa utilização e absorção da carne saudável.

O aminoácido glicina também está presente na gelatina (e no colágeno). É um neurotransmissor, protege contra o estresse oxidativo e promove a desintoxicação saudável do fígado. Também estimula a produção de ácido estomacal para uma digestão adequada. Outros aminoácidos importantes, como prolina e glutamina, também estão presentes em caldos de pés de galinha, por exemplo.

A gelatina ajuda a fornecer os blocos de construção (proteína) de que nosso corpo precisa. Dessa forma, é benéfico para curar o revestimento do intestino e promover pele, cabelos e unhas saudáveis.

Os benefícios adicionais incluem ajudar a equilibrar o açúcar no sangue, aumentar a saciedade, melhorar a saúde das articulações e reparar feridas.

Coloque 4 xícaras de leite cru no pote de inserção da Panela de Pressão Elétrica (Instant Pot).
Em seguida, polvilhe com gelatina. Deixe a gelatina ser absorvida pelo leite, sem mexer, por 5 minutos. Misture o leite e a gelatina e pressione o botão "Iogurte" duas vezes (ou pressione a função de "Fritar/ Refogar". Isso irá esquentar o leite e derreter a gelatina. Mexendo sempre, deixe o leite aquecer apenas o suficiente para derreter a gelatina completamente. Você saberá que está pronto quando não houver mais flocos de gelatina visíveis no leite.

Pressione o botão "Cancelar" e adicione o restante do leite à panela. Cheque a temperatura, para garantir que está abaixo de 42C. Em seguida, polvilhe/adicione a cultura de iogurte. Você pode utilizar duas xícaras de iogurte natural sem conservantes ou culturas ressecadas (culturas de lactobacilos vivos em pó). Mexa bem. Coloque a tampa na panela e gire o botão de ventilação para a posição de vedação. Pressione o botão "Iogurte" uma vez.
Em seguida, usando os botões -/+, ajuste o tempo. Mínimo de 12 horas; até 24 horas para a dieta GAPS.

Coloque a panela em um canto da cozinha para que o iogurte fermente sem perturbações. Quando terminar, retire o recipiente da panela e cubra-o com uma tampa de vidro, ou com um prato, e transfira-o para a geladeira por 24 horas para engrossar completamente. Não pule essa parte.

Desnate o creme que subiu até o topo, se desejar, para fazer queijo cremoso. Divida o iogurte em potes menores.

Alternativa: Iogurte natural de leite pasteurizado

Ingredientes

1 litro de leite integral de vaca, cabra ou búfala. Escolha o melhor leite possível. Leite tipo A2/A2 tende a ser mais fácil de digerir, pois contém a Caseína tipo A2. O leite deve vir de vacas criadas à pasto, evite leite de caixinha. Leite grade A é uma boa opção se for de vacas que pastam.
1 pote de iogurte natural sem açúcar e conservantes (170 g) - Recomendamos Yorgus Integral

Modo de fazer

Para essa receita, seu iogurte semente precisa estar em temperatura ambiente. Retire o iogurte da geladeira uma hora antes de iniciar o processo. Você pode utilizar a panela de pressão elétrica, na configuração iogurte para essa receita. Se você não tiver esse tipo de panela, preaqueça o forno a 240 ºC (temperatura alta) por 20 minutos. Desligue o forno e deixe a porta fechada.

Ligue a panela de pressão elétrica e aqueça o leite até ele alcançar a temperatura de 90 ºC. Mexa continuamente e desligue a panela quando o termômetro apontar a temperatura máxima de 90 ºC. Tome cuidado para não deixar o leite passar dessa temperatura, ele não deve ferver!

Tampe sua panela e espere o leite esfriar. Utilize o seu termômetro de cozinha e verifique se o leite retornou à temperatura de 45 º C. Adicione o pote de iogurte natural em seguida, misture bem, incorporando-o ao leite completamente. Não adicione o iogurte se a temperatura estiver acima de 45 º C, os micro-organismos não sobrevivem à altas temperaturas.

Tampe a panela e configure a panela para fermentar por 12 horas. Se você estiver seguindo o protocolo GAPS, você deverá fermentar o iogurte por 24 horas.

Quando terminar, retire o recipiente da panela e cubra-o com uma tampa de vidro, ou com um prato, e transfira-o para a geladeira por 24 horas para engrossar completamente. Não pule essa parte.

Desnate o creme que subiu até o topo, se desejar, para fazer queijo cremoso. Divida o iogurte em potes menores.

Alternativamente, você pode colocar o leite numa panela média e aquecer o leite em fogo baixo, até que ele alcance a temperatura de 90 ºC. Mexa continuamente, você notará que uma espuma se formará na superfície. Tire a panela do fogo imediatamente.

Espere o leite esfriar um pouco e verifique se ele voltou à temperatura de 45 °C. Adicione o iogurte natural e mexa delicadamente.

Leve a mistura para fermentar: tampe a panela com um pano grosso e coloque um cobertor infantil, ou manta, ao redor da panela, isso garantirá a estabilidade da temperatura. Lembre-se que os micro-organismos não gostam de temperaturas baixas. Coloque a panela embrulhada dentro do forno e deixe o iogurte fermentar por pelo menos 12 horas. Evite abrir a porta do forno durante a fermentação.



Kefir é uma bebida ancestral e ninguém sabe ao certo onde ela surgiu. Há uma teoria de que kefir foi criado por acidente.

Antigamente, as pessoas fermentavam leite na "bucha" de ovelhas, isto é, no estômago de uma ovelha que fora abatida. As boas bactérias presentes no intestino da ovelha fermentariam esse leite e criariam o famoso iogurte.

A lenda conta que o kefir surgiu de uma fermentação como essa, em alguma fazenda distante na Europa. Acredita-se que os primeiros grãos de kefir foram formados dentro do intestino da ovelha (ou outro animal de fazenda) acidentalmente, em uma fermentação esquecida e abandonada por alguns dias. As diversas bactérias e leveduras tiveram tempo de fermentar o leite e formar uma simbiose, criando assim a cultura de Kefir. A partir dali, o champagne do leite foi apreciado e mantido por gerações.

Não sei se isso é verdade, mas é fato que é impossível criar grãos de kefir, eles devem ser multiplicados a partir de uma cultura inicial (muda de kefir) e doado, em vez de produzido.

O kefir é um alimento cultivado com leite e uma cultura inicial, chamada de "grãos de kefir" ou "muda de kefir". Essa bebida efervescente e azeda é rica em probióticos que ajudam a restaurar e equilibrar a microbiota intestinal. Ela contém cepas de leveduras e bactérias benéficas (em uma relação simbiótica) que dão ao kefir propriedades antibióticas. Isso mesmo, o kefir é um antibiótico natural, derivado do leite da vaquinha feliz.

Ele serve como antibiótico, pois são as suas bactérias benéficas as defensoras do intestino e uma vez que elas populam o nosso intestino, as bactérias patogênicas acabam sendo inibidas e impedidas de crescer e multiplicar.

Quem tem intolerância a lactose costuma tolerar o kefir muito bem, isso se deve pelo fato de que as bactérias da simbiose da cultura consomem toda a lactose do leite durante a fermentação e, não somente isso, enzimas como a lactase são liberadas durante a fermentação, tornando o kefir um alimento gentil para o intestino.

Kefir de Leite

Ingredientes

2 xícaras de leite integral cru de vaca, cabra ou búfala (pasteurizado em casa)
1/2 xícara de creme de leite fresco (opcional)
1 muda de kefir

Instruções

Para executar esta receita, você precisará de alguns grãos de kefir, também conhecidos como “Muda de Kefir”. A muda de kefir contém todas as leveduras e bactérias necessárias para fermentar o leite e transformá-lo em kefir cremoso.

Essa muda é equivalente ao SCOBY da kombucha. Mas, diferentemente da kombucha, você não pode cultivar sua própria muda de kefir, será preciso adquiri-la em algum lugar. A menos que você tenha uma vizinha ou amiga que faça kefir em casa, será mais fácil conseguir seus grãos online. Procure por “muda de kefir” no Mercado Livre ou em sites como o Vida Probióticos.

O único outro ingrediente além dos grãos de kefir nesta receita é o leite! Você deve usar leite grade A, leite A2/A2, leite cru levemente pasteurizado em casa, leite de búfala ou leite de cabra. À medida que a colônia amadurece, você pode começar a mudar para leite cru não pasteurizado e ir acostumando seus grãos de kefir ao novo ambiente. No entanto, alcançar consistência grossa com o leite cru não pasteurizado pode ser um desafio. Muitas vezes, as bactérias naturalmente no leite cru podem inibir a multiplicação dos probióticos presentes na muda do kefir, isso resultará em um leite levemente efervescente e com consistência mais líquida.

Minhas melhores levas de kefir foram feitas com leite cru pasteurizado em casa ou leite integral tipo A2/A2. Também já tive sucesso fermentando o creme de leite fresco, simplesmente fermentei o creme isolado com a minha muda e fiz um creme de kefir. Ficou uma delícia!

Em termos de nível de gordura, a sua colônia sempre fica muito mais ativa com o leite integral, portanto evite leite desnatado.

Utensílios necessários

Embora fazer kefir seja fácil e não exija equipamento especializado, você precisará de alguns utensílios de cozinha comuns para fazer o seu kefir.

– Colher com fenda não metálica (eu uso colher de silicone ou plástico)
- Pano fino, papel-toalha ou filtros de café
- Tigela larga não metálica (cerâmica ou vidro servem)
- Coador fino não metálico
- Frasco para armazenar kefir pronto

Modo de Fazer

Assim que a sua muda chega em sua casa, ela precisará ser treinada para consumir o seu leite. Você irá fermentar uma pequena leva e descartá-la. Você pode guardar o descarte na geladeira e usá-lo em receitas de assados que peçam por leite.

Para evitar desperdício, você deve começar adicionando uma muda de kefir à 2 xícaras de leite. Nos primeiros dias, você irá mexer a mistura a cada 6 horas. É comum que a colônia se posicione perto da superfície, por isso é bom espalhar os grãos pelo líquido, para garantir que as bactérias e leveduras consumam toda a lactose presente.

Uma vez que você repetiu esse processo por dois dias, siga o passo a passo abaixo:

Limpe tudo muito bem com sabonete neutro (evite sabonetes antimicrobianos, pois qualquer vestígio de detergente pode prejudicar a saúde das suas cepas do Kefir). Limpe suas mãos, jarras de vidro, colheres, tudo!

Adicione 1 colher de sopa de muda de kefir e 4 xícaras de leite integral em uma jarra de vidro grande. Cubra a jarra com algumas camadas de toalhas de papel ou com alguns filtros de café de papel. Prenda com um elástico para evitar a entrada de insetos ou poeira.

Coloque em local quente e escuro (65 a 85°F / 18 a 29°C) por cerca de 24 horas. Você saberá que seu kefir está pronto quando ele estiver ligeiramente espesso e cheirar a fermentado. Se o seu kefir se separou em um soro de leite amarelado e aguado, tudo bem! É apenas um sinal de que você pode reduzir a duração da fermentação na próxima vez ou usar mais leite na próxima vez.

Coloque uma tigela larga não metálica sob uma peneira não metálica de malha fina (uma peneira de plástico é ótima de se usar). Despeje o kefir pronto na peneira, mexendo com uma colher de plástico ou de madeira para forçar suavemente a passagem do kefir. A muda sobrará na peneira.

Comece um novo lote: enxágue o frasco grande onde você fermentou os grãos e adicione-os novamente. Adicione 4 xícaras de leite fresco e creme de leite fresco para reiniciar o processo!

Armazene o kefir fresco: Transfira o kefir finalizado em uma tigela grande e transfira-o para um frasco lacrado. Guarde na geladeira por até 2 semanas.

Creme de Kefir Batido

Ingredientes

4 xícaras de creme de leite fresco
1 muda de kefir
1 colher de chá de extrato de baunilha
2 colheres de sopa de mel in natura

Instruções

Siga as instruções de fazer kefir, mas substitua o leite pelo creme de leite. Você estará utilizando sua muda de Kefir para fermentar esse creme.

Após 24 horas de fermentação, o creme estará grosso e levemente azedo. Transfira-o para a geladeira por 24 horas.

Após esse tempo, retire o creme de kefir da geladeira e adicione o mel e a baunilha.

Em uma batedeira, bata o creme em velocidade média inicialmente e aumentando para a alta em seguida. Bata até que o creme fique mais grosso e fofinho.

Sirva com maçãs cozidas ou bananas caramelizadas.

Kefir de Leite de Coco

Instruções

Para fazer kefir de leite de coco, coloque os grãos de kefir de leite no leite de coco caseiro ou comum. Normalmente, 2 a 4 xícaras de leite é o suficiente. Mexa com uma colher que não seja de metal.
Cubra com um filtro de café ou pano, preso com um elástico.

Cultive o kefir de coco em temperatura ambiente por pelo menos 12 horas.

Após 12 horas, comece a verificar o kefir de leite de coco a cada poucas horas, até um máximo de 24 horas. Remova os grãos de kefir de leite quando o kefir de coco atingir a consistência desejada.

Rabanetes e Cenouras

Ingredientes

1-1/2 colher de sopa de sal marinho de qualidade (integral fino, marinho grosso ou fino, Himalaia, celta, etc).
2-3 rabanetes roxos médios
2 rabanetes daikon
3 cenouras
2 cabeças de alho, descascado e esmagado
2 cravos, triturados ou cortados em pequenos pedaços
1/2 colher de chá de lascas de pimenta vermelha
1 folha de louro
1 colher de chá de gengibre fresco
1/4 copo de soro de iogurte/kefir ou suco de chucrute ou kombucha caseira

Instruções

1. Dissolva o sal em em 3/4 xícara de água quente. Reserve.
2. Lave os vegetais e só descasque-os se não forem orgânicos. Corte fatias finas, não muito compridas.
3. Adicione o alho esmagado, gengibre, pimenta e cravo no fundo de um pote de vidro de 1 litro.
4. Cuidadosamente, posicione os vegetais fatiados dentro do pote, fazendo com que a base seja formada de vegetais eretos, na mesma posição. Encaixe a folha de louro entre as fatias.
5. Adicione 1/ xícara de água gelada à mistura de água quente com sal. Mexa bem e certifique-se que a mistura alcançou temperatura ambiente. Garanta que a mistura não esteja acima de 25C, pois se a água estiver muito quente, as bactérias do soro de iogurte morrerão.
6. Adicione soro de iogurte à mistura de água e sal. Mexa bem.
7. Adicione essa mistura ao pote de vidro com vegetais e temperos. Adicione mais água se necessário, para cobrir todos os vegetais.
8. Use um peso de vidro ou cerâmica em cima dos vegetais, para mantê-los submersos.
9. Feche o pote com tampas específicas para fermentação ou cubra o pote com filtro de café e elástico. Deixe repousando na bancada, longe de luz solar ou artificial, por 5 dias.
10. Com uma colher limpa, teste o suco da fermentação após 5 dias. Se gostou do sabor, refrigere seu vidro. Se preferir um sabor mais azedo, deixe fermentar por mais 3 dias. Você pode usar testes de pH para medir a acidez de sua fermentação e garantir que sua fermentação está segura. As tiras de pH devem medir no mínimo 4.5pH. Uma acidez de 3.5pH é o ideal.

Kvass Simples

Ingredientes

2-3 beterrabas
1/4 repolho médio
2 colheres de sopa de sal mineral
Água filtrada

Como fazer

Corte as beterrabas em fatias médias. Só descasque-as se não forem orgânicas. Adicione as fatias ao pote e cubra a abertura temporariamente. Certifique-se de que seu pote de vidro esteja um terço cheio de beterraba. Reserve.

Em seguida, adicione tiras de repolho e sal a um refratário médio. Deixe o repolho repousando na bancada para absorver o sal. Cerca de 30 minutos.

Com a própria mão, esmague as tiras de repolho, até que líquido seja liberado. Você pode utilizar um socador para esmagar as tiras e extrair mais líquido. Faça esse processo até que todas as tiras estejam amolecidas e haja uma quantidade razoável de líquido no fundo da tigela.

Adicione o repolho e líquido ao pote com beterrabas. Adicione água filtrada, enchendo a jarra e cobrindo todos os ingredientes. Adicione um peso de vidro ou cerâmica no topo das tiras de repolho e não deixe nenhum pedaço de repolho ou beterraba flutuar na superfície. Todos os ingredientes devem ficar abaixo do peso, submersos na água. Isso evita mofo.

Feche o pote com uma tampa especial de fermentação ou utilize coador de café e elástico.

Deixe o frasco descansar e fermentar por cerca de 3-5 dias. Utilize testes de pH para garantir a segurança da sua fermentação. A acidez deve estar abaixo de 4.5 pH.

Transfira o frasco para a geladeira quando o sabor do líquido fermentado agradar o seu paladar.

Kvass Fermentado com Soro

Ingredientes

2-3 beterrabas
1/4 xícara de soro de kefir ou iogurte
2 colheres de sopa de sal mineral
Água filtrada

Como fazer

Corte as beterrabas em fatias médias. Só descasque-as se não forem orgânicas. Adicione as fatias ao pote e cubra a abertura temporariamente. Certifique-se de que seu pote de vidro esteja um terço cheio de beterraba. Reserve.

Esquente uma xícara de água e dissolva o sal. Espere esfriar e transfira a água para uma vasilha.

Adicione 2 xícaras de água fria à vasilha e também 1/4 xícara de soro. Misture tudo.

Adicione o líquido com sal e soro ao pote com beterrabas. Adicione mais água filtrada, enchendo a jarra e cobrindo todos os ingredientes. Adicione um peso de vidro ou cerâmica no topo das beterrabas e não deixe nenhuma fatia flutuar na superfície. Todos os ingredientes devem ficar abaixo do peso de vidro, submersos na água. Isso evita mofo.

Feche o pote com uma tampa especial de fermentação ou utilize coador de café e elástico.

Deixe o frasco descansar e fermentar por cerca de 3-5 dias. Utilize testes de pH para garantir a segurança da sua fermentação. A acidez deve estar abaixo de 4.5 pH.

Transfira o frasco para a geladeira quando o sabor do líquido fermentado agrade o seu paladar.

Geleia Fermentada de Frutas

Ingredientes

1 xícara de morangos orgânicos (o orgânico é importante para a fermentação)
1 xícara de amoras ou framboesas orgânicas
2 colheres de sopa de mel
2 colheres de sopa de sementes de chia
2 colheres de chá de sal marinho
4 colheres de sopa de cultura: kombucha, kefir de água, soro de leite ou cultura vegetal

Como fazer

Descasque os morangos e coloque-os em uma tigela de vidro.

Adicione o sal. Deixe na geladeira durante a noite.

Coloque a mistura de morangos em uma panela de fundo grosso e leve ao fogo brando até que todo o mel se dissolva. Aumente o fogo e ferva vigorosamente por 5 minutos.

Retire do fogo e deixe esfriar por 5 minutos. Adicione o mel e mexa bem.

Depois que a mistura esfriar completamente, adicione a cultura e as sementes de chia.

Transfira para potes de geleia bem limpos e feche bem.

Deixe fermentar em temperatura ambiente por cerca de 2 dias, verificando regularmente o nível de fermentação desejado. Não se esqueça abrir os potes, desatarraxando a tampa e tampando novamente, para evitar a formação excessiva de gás.

Quando a geleia estiver pronta, guarde-a na geladeira por até 2 meses.

*Alternativamente, você pode substituir as duas colheres de sal marinho por uma colher de sopa de açúcar orgânico branco e iniciar uma fermentação doce. Nesse caso, a geleia deve fermentar em temperatura ambiente por pelo menos 7 dias. A partir do sétimo dia, você começa a provar para ver se está do seu gosto. Para garantir uma fermentação segura, você deve tampar o pote e colocá-lo em um local escuro. É possível que CO2 se forme a partir do sexto dia, para que não haja muita formação de CO2, você deve abrir o pote 1x a cada dois dias a partir do sétimo dia.

Fermentação doce leva mais tempo, pois as bactérias do ácido lático estão trabalhando para consumir o açúcar e convertê-lo em ácidos benéficos para o intestino.

Essa alternativa é para quem não deseja uma geleia agridoce.

Aproveite!

Kimchi Apimentado

Ingredientes

2 cabeças de repolho, picado em fatias pequenas
2 pedaços de rabanete daikon, picados em cubos pequenos
1 ramo de cebolinha, picada em tamanhos bem pequenos
4-6 dentes de alho
Pedaço médio de gengibre, descascado
1/4 - 1/2 xícara de pimenta vermelha em pequenas lascas ou em pó
1/4 xícara de soro de iogurte ou outra cultura de sua escolha (kombucha, soro de kefir, suco do chucrute)
3-4 colheres de sopa de sal marinho

Como fazer

Em uma tigela grande, adicione o sal aos legumes cortados e preparados e misture bem. Deixe descansar por uma ou duas horas. Cubra com papel filme. O sal vai ajudar a extrair o líquido dos vegetais.

Em um processador de alimentos, misture o alho, o gengibre e a pimenta em flocos até formar uma pasta.

Em uma tigela, misture bem o repolho, o rabanete, a cebolinha e o molho de peixe opcional com a pasta Embale a mistura em potes de vidro com algum tipo de utensílio de cozinha com uma ponta afiada.

Pressione a mistura com firmeza nos potes até que o nível da água comece a subir.

Coloque as tampas e deixe os potes em temperatura ambiente por 2 a 7 dias. Abra as tampas todos os dias para liberar os gases que se formam como subproduto da fermentação. Se o nível da água subir, drene um pouco. Se os vegetais subirem acima do nível da água, coloque-os novamente embaixo da água.

Chucrute

O chucrute é rico em ácido lático, vitaminas A, B, C e vários minerais. No inverno, ele tem sido usado para repor vitamina C, desde os tempos antigos. Nos tempos dos nossos antepassados, quando frutas frescas e cítricas ainda eram escassas durante as estações frias, apenas o chucrute permanecia como um suprimento regular da vitamina de defesa. Este é um alimento verdadeiramente ancestral, que passa o teste do tempo e não há dúvidas de que chucrute traz benefícios à saúde.

O chucrute também tem poucas calorias e, devido à fermentação, contém significativamente mais vitaminas B do que o repolho branco fresco.

Ingredientes

Repolho
Sal marinho fino
Fermento lácteo (Kombucha, soro de iogurte ou kefir ou sucos de outras fermentações)
Água filtrada
Temperos (ver instruções)

Como fazer

Corte o repolho branco fresco em tiras finas com uma faca afiada. Misture o repolho branco fatiado em uma tigela com sal e, se desejar, cominho, pimenta do reino e/ou uma folha de louro. Para cada quilo de repolho branco, calcule cerca de uma colher de sopa cheia de sal.

Deixe o sal descansar sobre as folhas do repolho, cubra a vasilha e espere uma hora.

Amasse e pressione um pouco a mistura na tigela com as mãos até que o repolho branco comece a soltar líquido. Exprema as tiras com vigor, extraindo o máximo de líquido possível. Isso ajudará a multiplicação das bactérias do ácido láctico durante a fermentação.

Despeje a mistura em um pote com tampa. Pressione levemente e complete com a bebida de Kombucha ou vinagre de Kombucha até que o repolho esteja completamente coberto pelo líquido.

Coloque um peso sobre as folhas, para que elas fiquem sempre submersas durante a fermentação. Tampe o vidro com uma tampa firme para uma fermentação anaeróbica e abra o vidro 1x por dia para soltar os gáses de fermentação.

Se você notar que faltou líquido, você pode adiconar 3-4 colheres de sopa de água filtrada ao pote a cada dois dias. Empurre as tiras para baixo com um socador limpo.

Transfira para a geladeira após 4 dias ou quando o sabor estiver do seu agrado (até 3 semanas).

Cenouras Fermentadas

Ingredientes

3 cenouras médias ou 5 cenouras pequenas
2 colheres de sopa de sal marinho
1 L de água (1 litro)
1/4 xícara de fermento lácteo (soro de iogurte, kefir, kombucha ou chucrute)
1 dente de alho grande ou 2 normais, picados

Como fazer

Corte as cenouras lavadas em rodelas e coloque-as em dois vidros pequenos, ou em um de tamanho grande. Adicione o alho picado ao vidro, posicionando os pedaços pelos espaços entre as cenouras.

Separadamente, dissolva o sal em 1 xícara de água filtrada. Se a água estiver quente, adicione o restante do litro da água à mistura e, em seguida, adicione a cultura (soro, kombucha ou chucrute). Mexa bem.

Despeje esse líquido nos vidros onde você posicionou as cenouras cortadas em rodelas. Certifique-se de que elas estão todas submersas e faça com que que nenhum pedaço de alimento fique flutuando. Utilize um peso de vidro ou cerâmica para adicionar pressão às cenouras e tampe o vidro com filtro de café e elástico. Você pode utilizar uma tampa normal, mas deverá abrir o pote uma vez por dia para liberar os gases de fermentação.

Deixe fermentar por 4-5 dias antes de transferir para a geladeira.

Pepinos Lactofermentados

Ingredientes

6 pepinos médios cortados em duas partes diagonalmente
2 colheres de sopa de sal marinho
1 L de água (1 litro)
1 colher de chá de gergelim branco
2 folhas de louro
1/4 xícara de fermento lácteo (soro de iogurte, kefir, kombucha ou chucrute)
1 dente de alho grande ou 2 normais, picados

Como fazer

Em dois vidros médios, ou em um grande, adicione o alho picado, gergelim e folha de louro. Adicione os pepinos cortados.

Separadamente, dissolva o sal em 1 xícara de água filtrada. Se a água estiver quente, adicione o restante do litro da água à mistura e, em seguida, adicione a cultura (soro, kombucha ou chucrute). Mexa bem.

Despeje esse líquido nos vidros onde você posicionou os ingredientes. Certifique-se de que os pepinos estão todas submersos e faça com que que nenhum pedaço de alimento fique flutuando. Utilize um peso de vidro ou cerâmica para adicionar pressão aos vegetais e tampe o vidro com filtro de café e elástico. Você pode utilizar uma tampa normal, mas deverá abrir o pote uma vez por dia para liberar os gases de fermentação.

Deixe fermentar por 4-5 dias antes de transferir para a geladeira.

Pimentas com Alho

Ingredientes

6 xícaras de pimentas variadas (com a semente se quiser mais picante), sem a parte superior e cortadas em pedaços médios
6 dentes de alho fatiados
1 cebola picada
2 colheres de sopa de sal
1 litro de água
1/4 xícara de kombucha ou suco do chucrute

Como fazer

Coloque os pimentões, a cebola e o alho no pote de fermentação.

Combine sal, kombucha e água e mexa até que o sal esteja totalmente dissolvido para formar a salmoura.

Adicione o peso de fermentação e despeje a salmoura para cobrir, os vegetais devem ficar totalmente submersos.

Deixe fermentar por 4-5 dias. Use em pratos picantes.

Ketchup Probiótico

Ingredientes

2 latas de pasta de tomate ou 1,5 xícara de pasta de tomate caseira
3 colheres de sopa de xarope de bordo ou mel cru
3 colheres de sopa de vinagre de maçã
2 colheres de sopa de soro de leite ou salmoura de fermentos vegetais
1/4 de colher de chá de cebola em pó
1/2 colher de chá de sal marinho
1/8 de colher de chá de pimenta-do-reino
1/8 de colher de chá de pimenta da Jamaica

Como fazer

Combine todos os ingredientes, provando e ajustando os temperos conforme necessário.

Coloque o ketchup em um pote de vidro de tamanho pequeno e encaixe-o com uma câmara de ar ou tampa normal firme. Deixe o ketchup caseiro descansar em temperatura ambiente por 2 a 3 dias. Se estiver usando uma tampa comum, provavelmente precisará “arrotar” o ketchup todos os dias para evitar o acúmulo de gases. Se estiver usando uma câmara de vácuo, não precisará se preocupar com isso. Leve o ketchup para a geladeira por mais três dias antes de consumir.

Rabanetes com Alho

Ingredientes

4 xícaras de rabanetes orgânicos cortados em rodelas
2 colheres de sopa de sal
1/4 xícara de soro de iogurte, kombucha ou suco do chucrute
1 litro de água
Temperos como alho, endro ou pimenta em grão

Como fazer

Prepare a salmoura: a salmoura é simplesmente a solução de água salgada com uma cultura inicial, na qual você fermentará os rabanetes. A adição de sal impede o desenvolvimento de bactérias indesejadas e permite que o processo de fermentação do ácido láctico desenvolva vegetais crocantes e saborosos. Já a adição da cultura inicial permite que sua fermentação inicie com o pH ideal, abaixo de 4, inibindo assim o crescimento de fungos. Você pode fazer um lote de um galão de salmoura e tê-lo à mão para fermentar os vegetais, mas se estiver fermentando em um pote de vidro, adicione 2 colheres de sopa de sal a 1 litro de água e agite para dissolver o sal completamente.

Coloque os rabanetes cortados em rodelas em um pote de vidro de boca larga limpo. Além disso, se desejar adicionar outros temperos, como alho, endro, sementes de cominho ou grãos de pimenta, este é o momento de fazê-lo.

Em seguida, despeje a salmoura de água salgada sobre os rabanetes, certificando-se de que estejam completamente cobertos. Adicione um peso (pedra limpa ou peso de vidro/cerâmica) sobre os vegetais, para que eles permaneçam debaixo do superfície durante a fermentação.

Deixe fermentar por 4 dias e refrigere.

Natto de Feijão Preto

O natto (natô) é considerado uma das formas mais saudáveis de soja fermentada. Porém, a soja não é a única leguminosa com a qual você pode fazer natto. Com apenas um quilo de feijão preto lavado, demolhado em soro por 24 horas e seco, você poderá iniciar sua fermentação para fazer um autêntico natto de feijão preto.

Utensílios:

Colher média
Pote de vidro
Panela de inox
Copos medidores
Colher comum para mexer
Tigela grande higienizada
Potes de vidro médios ou grandes

De manhã, após ter demolhado os feijões em soro, enxágue-os bem e deixe-os secar em uma peneira. Quando estiverem secos, coloque-os em uma panela grande com água fresca. Leve à fervura e cozinhe os feijões até que fiquem macios. Cozinhe por cerca de 30 a 40 minutos, ou até que alcancem a maciez desejada.

Enquanto eles estiverem cozinhando, prepare outra panela grande com água. Deixe ferver e comece a adicionar todos os utensílios, copos de medição ou recipientes que você usará para fazer o natto. Se for entrar em contato com os feijões, ferva-os.

Escorra os feijões cozidos e coloque-os em sua tigela grande higienizada com água fervente. Mexa os grãos de vez em quando para garantir que esfriem uniformemente. Cubra com plástico filme para evitar contaminação.

Uma vez que os feijões alcançaram temperatura ambiente, você pode misturar uma porção de esporos de natto em 2-3 colheres de sopa de água filtrada. Se você não sabe garantir a limpeza da água, ferva-a e deixe que ela esfrie completamente em um copo coberto com plástico filme.

Despeje sobre os grãos na tigela com os feijões e mexa bem para garantir que a cultura seja distribuída uniformemente.

Transfira os grãos para potes de vidro. Cubra os potes com uma camada de papel manteiga novo, nunca usado, e outra camada de papel alumínio. Use um elástico para mantê-los no lugar.

Coloque os feijões em um local que tenha temperatura de 37C, em média. Geralmente, o forno fechado, com a luz ligada, tem essa temperatura. Um truque que pode funcionar é deixar a luz ligada por 5 horas e desligá-la pelo restante do tempo de fermentação. O tempo deve variar entre 23 e 24 horas de fermentação dentro do forno desligado.

Uma consideração importante, que você deve compartilhar com os membros da sua família, é que essa fermentação liberará um cheiro muito forte durante o processo de cultivo. É provável que haja reclamações!

Assim que o natto estiver formando géis fibrosos, que você pode perceber ao redor do pote, transfira-o imediatamente para a geladeira. Após 8 horas, ele estará pronto para ser consumido.

Sugestão de acompanhamento: Ovo frito com vinagrete.

Alho Fermentado

Ingredientes

3 xícaras (chá) de dentes de alho descascados
1 colher de sopa de sal
Água filtrada para encher a jarra

Como fazer

Adicione os dentes de alho descascados para encher uma jarra de 1 litro.

Adicione sal à jarra.

Encha a jarra com água.

Adicione um peso, ou uma pedra limpa, por cima dos alhos, para que eles fiquem submersos.

Tampe o pote e deixe fermentar em temperatura ambiente por 3 a 5 dias, arrotando o pote pelo menos uma vez a cada 24 horas.

Quando terminar, guarde na geladeira e use como se fossem dentes de alho frescos.

*Alho fresco é ótimo para o intestino e para a imunidade. Uma vez cozido, ele perde essas propriedades. Indicamos o uso do alho fermentado da seguinte maneira:

- Pique o alho fermentado em pedaços bem pequenos, deixe em repouso por 10 minutos.

- Misture o alho picado com uma colher de sopa de mel e engula a mistura (não precisa mastigar).

Essa receita simples é substituta de xarope de farmácia para resfriados e também serve como prevenção de infecções.

Massa Puba

A massa puba é feita a partir da fermentação da mandioca. Como a mandioca é alta em ácido fítico, nós recomendamos fermentá-la antes de consumir.

A técnica de fermentação da mandioca (ou aipim, macaxeira) é popular no nordeste e conhecida por gerações. A massa que se resulta dessa fermentação é ótima para bolos, muffins, panquecas e beiju com recheio. Por ser sem glúten, é uma ótima alternativa para celíacos ou pessoas sensíveis ao gluten. Ela também é alta em fibra, o que ajuda a regulação do intestino e contém uma substância especial, chamada tripofano, que ajuda na produção do hormônio da serotonina. Além de ser também uma ótima fonte de B6. Ou seja, em moderação, essa massa substituirá a farinha branca da sua casa e você continuará formando memórias afetivas com a sua família, através de receitas de sobremesas e bolos feitos com a massa puba.

Ingredientes

1 1/2 kg de mandioca (aipim, macaxeira) crua
Água filtrada para cobrir o pote de vidro completamente

Como fazer

Pegue 1 quilo e meio de mandioca (aipim, macaxeira), descasque e corte em pedaços médios;

Coloque a mandioca numa vasilha com água até cobrir completamente. Cubra com um pano e reserve em um local escuro e seco por 1 semana (7 a 10 dias), para fermentar - não precisa trocar a água;

No oitavo dia, escorra a água e desmanche a mandioca com as mãos - ela estará bem mole, esfarelando.

Se as mandiocas ainda estiverem duras no centro, retire o filamento duro do centro e triture as mandiocas num processador;

Coloque as mandiocas esfareladas em um pano bem limpo e arrume dentro de um escorredor. Deixe o líquido escorrer por 12h. Cubra o escorredor para evitar moscas;

No final desse tempo torça o pano com a massa no centro, expremendo para extrair todo o líquido, para assim garantir uma massa de puba bem sequinha;

Por fim transfira a massa de puba para um pano seco e deixe repousando de um dia para o outro. Cubra a região com um cobre mosquitos ou algo que permita a entrada de ar, mas iniba o assentamento de moscas.

Após secar, a massa está pronta para usar!

Azeitonas Fermentadas (Método Espanhol)

Ingredientes

1200 g de azeitonas verdes, separadas por tamanho
800 ml de água filtrada
200 ml de vinagre branco
40 g de sal marinho
6 dentes de alho
1 limão
1 colher de chá de alecrim seco
1 colher de chá de sementes de erva-doce
1/2 colher de chá de pimenta vermelha seca esmagada
3 ramos de orégano fresco
4 folhas de louro secas

Como fazer

Separe as azeitonas por tamanho. Jogue fora as azeitonas com furos.

Dissolva o sal na água para criar uma salmoura.

Adicione os temperos e as cascas de limão em um pote de vidro de 2 litros.

Adicione as azeitonas ao pote.

Despeje o vinagre e a salmoura sobre as azeitonas, a 1/2 polegada do topo do pote.

Insira um peso para evitar que as azeitonas flutuem.

Prenda o pote com uma tampa ou câmara de ar.

Fermentar por 4 a 6 meses, até que o sabor amargo desapareça. (Você pode começar a provar depois de 4 meses).

Fermentação Doce: Pêssego e Canela

Ingredientes

8 xícaras de pêssegos, sem casca e cortados em pedaços médios.
1 1/2 xícara de nozes pecã picadas ou amêndoas trituradas no processador
1 colher de chá de açúcar demerara ou 1 colher de sopa de rapadura ralada
1/4 xícara de soro ou kombucha saborizada (qualquer sabor serve)
1 colher de sopa de canela
1 colher de sopa de extrato de baunilha, mais ou menos
1 colher de chá de noz-moscada
Uma pitada de cardamomo - apenas uma pequena pitada, pois o cardamomo é muito forte
1 colher de chá de cravo em pó
1/2 xícara de suco de limão

Como fazer

Misture os pedaços de pêssego com as especiarias e as nozes em um vidro fundo.

Em seguida, use um socador para amassar os pêssegos e liberar os sucos. Quanto mais os sucos forem liberados, menos água precisará ser adicionada, se houver. Seu objetivo será adicionar a menor quantidade de água possível.

Adicione o suco de limão e continue levando as frutas para o fundo do vidro. Por fim, adicione o soro ou a kombucha.

Coloque um peso de vidro ou uma pedra higienizada para manter os alimentos abaixo da superfície.

Cubra o frasco de vidro com uma tampa específica de fermentação ou tampa comum.

Se você usar os bicos de câmara de ar, não precisará “arrotar” o fermento. Se usar uma tampa comum, terá de “arrotar” o fermento soltando um pouco a tampa com cuidado (você ouvirá/sentirá a liberação de gás) e, em seguida, aperte a tampa novamente.

Deixe fermentar por pelo menos 4 dias antes de refrigerar.

Refrigere quando o sabor estiver do seu agrado (você pode testar o líquido fermentado com uma colher limpa).

Saboreie com queijos, crackers ou iogurte.

Sorvete de Queijo Cottage

Ingredientes

2 xícaras de queijinho de kefir - ou L reuteri em cápsula, ou iogurte e adicione queijo cottage
1½ xícara de frutas congeladas - morangos, bananas, pêssegos etc.
4 gemas de ovos Caipira de boa procedência
3 colheres de sopa de mel cru

Como fazer

Em um processador de alimentos ou liquidificador de alta velocidade, adicione as frutas e bata até obter um purê espesso.

Acrescente o queijo cottage e o adoçante e bata até ficar homogêneo. Isso pode levar um ou dois minutos.

Para obter um sorvete macio, sirva-o imediatamente ou transfira a mistura de sorvete de queijo cottage para uma forma e congele por uma hora antes de servir.

Se você tiver uma máquina de sorvete, você pode processar todos os ingredientes e colocá-los na máquina e seguir as intruções do manual.

*Queijo de kefir é simples de fazer: você deve fermentar o kefir por pelo menos 36 horas, mexendo a cada 12 horas e esperar o kefir separar do soro completamente. Aquela parte grossa que sobe para a superfície do topo ficará concentrada e grossa. Retire apenas essa parte gorda do leite fermentado com kefir e passe-o para uma vasilha. Coe a muda do kefir, mas deixe um pouco da muda no creme. Misture bem. Esse é o seu “queijinho” de kefir e servirá como base para o sorvete.

Caso não consiga produzir isso em casa, você pode comprar queijo cottage de mercado e fermentá-lo com uma cápsula de L. Reuteri por 24 horas. Pode fermentar na bancada mesmo. Caso esteja fazendo iogurte em casa, você pode retirar o creme amarelo que sobe à superfície da panela e utilizá-lo nessa receita.

Muda de Gengibre

Ingredientes

Para fazer a muda de gengibre, você precisa de apenas três ingredientes:

1. Gengibre

Use gengibre orgânico, se possível. Os alimentos orgânicos, de solo saudável, já vem com probióticos que estimulam a fermentação caseira.

2. Açúcar

Use açúcar de cana orgânico, rapadura ou açúcar demerara. Não use estévia ou outros adoçantes. Você precisa de açúcar de verdade.

O açúcar alimenta as bactérias e leveduras da muda. A quantidade de açúcar que você adiciona à muda e às bebidas pode deixá-la preocupada, mas são as bactérias que consomem o açúcar - não você - e, como resultado, elas emitem dióxido de carbono, o que acrescenta a tão desejada efervescência no seu refigerante caseiro. Quando suas bebidas tiverem fermentado por pelo menos duas semanas, elas conterão muito menos açúcar.

3. Água

Use água filtrada. Se você tiver água altamente clorada, encha um recipiente e deixe-o aberto ao ar por várias horas ou até mesmo um dia antes de usá-lo para que o cloro se dissipe. O excesso de cloro pode matar seus micróbios.

Como fazer

Em um pote de vidro, misture cerca de 1 colher de sopa de gengibre orgânico com casca ralado e 1 colher de sopa de açúcar.

Adicione 1 1/2 xícara de água e mexa vigorosamente. Cubra o frasco com um pequeno pano respirável para deixar o ar entrar e impedir a entrada de substâncias nocivas.

Alimente seu inseto com 1 colher de sopa de gengibre ralado e 1 colher de sopa de açúcar diariamente. Mexa vigorosamente toda vez.

Sua cultura de gengibre deverá estar pronta para uso em cerca de 5 dias. Ela borbulhará e cheirará a fermento, terá uma cor amarela turva com um material branco de aparência viscosa no fundo do frasco (leveduras) e o gengibre flutuará até o topo.

Você pode utilizar essa muda para fazer refrigerantes caseiros ou para fermentar seus vegetais.

Aproveite!

Molho de Missô

Ingredientes

3 colheres de sopa de missô
¼ de xícara de Kombucha
2½ colheres de sopa de mel
1½ colher de sopa de raiz de gengibre fresco - picada
2 colheres de sopa de óleo - eu gosto de óleo de semente de gergelim, mas o azeite de oliva também é bom
2 colheres de chá de suco de limão - fresco

Como fazer

Bata a pasta de missô com a kombucha em uma tigela até ficar homogêneo. Acrescente o mel, o gengibre, o óleo de gergelim, o suco de limão e misture até ficar homogêneo e cremoso.

Guarde na geladeira por 2 a 3 semanas.

Método Anaeróbico vs. Aeróbico na fermentação.



Em termos simples, a diferença aqui é que anaeróbico significa fermentar sem a presença de oxigênio, enquanto aeróbico significa fermentação com a presença de oxigênio.

Além disso, o termo aeróbico (respiração) na fermentação quase sempre significa ao ar livre, e anaeróbico na fermentação geralmente se refere à fermentação que ocorre em um recipiente fechado com uma câmara de ar ou tampa firme.

A fermentação anaeróbica normalmente produz etanol, ácido lático, dióxido de carbono (CO2) e energia, mas o tipo e a quantidade de subprodutos podem variar de acordo com os microrganismos envolvidos.

O oxigênio pode ser prejudicial em determinados tipos de fermentação, pois pode reagir com os subprodutos, podendo causar sabores estranhos ou deterioração.

Os subprodutos da fermentação, como álcoois, ácidos e ésteres, podem contribuir significativamente para as características de sabor, aroma e textura dos alimentos fermentados.

É importante controlar condições como temperatura e disponibilidade de oxigênio durante o processo de fermentação para garantir a saúde e a atividade dos microrganismos, o que afeta diretamente a qualidade do produto final.

A fermentação anaeróbica metaboliza parcialmente os nutrientes consumidos pelo hospedeiro, fornecendo a energia e os nutrientes necessários aos micróbios. Alguns produtos finais do metabolismo microbiano e os próprios microrganismos fornecem nutrientes para o hospedeiro.

A fermentação aeróbica ou glicólise aeróbica é um processo metabólico pelo qual as células metabolizam os açúcares por meio da fermentação na presença de oxigênio.

Abaixo, exemplo de tampas para fermentação sem presença de oxigênio:



Em questão de contaminação, é mais fácil inibir patógenos com essas tampas acima, no contexto em que a salmoura seja preparada corretamente. Veja nossas receitas para compreender mais.

A fermentação aeróbica também pode ser feita de forma segura; ambas exigem excelente higiene.

CAFÉ DA MANHÃ



Torrada de Abacate e Ovo

Ingredientes

1 abacate grande e maduro
4 ovos cozidos, cortados em cubos
1 colher de sopa de suco de limão fresco
1 colher de sopa de salsinha fresca picada e mais para enfeitar
½ colher de chá de sal marinho
¼ colher de chá de pimenta-do-reino
4 fatias de pão de fermentação natural, torradas

Como fazer

Corte o abacate ao meio e retire o caroço. Retire a polpa da casca e coloque em uma tigela; amasse bem com um garfo. Acrescente os ovos cortados em cubos, o suco de limão, a salsa, o sal e a pimenta.

Divida a mistura igualmente em cada fatia de pão torrado. Decore com mais salsinha, se desejar.

Mingau de aveia

Ingredientes

3 xícaras de aveia integral orgânica, preferencialmente sem contaminação de glúten.
2 xícaras de soro de iogurte ou kefir
1 xícara água filtrada
1/2 colher de chá de sal marinho
2 colheres de sopa de manteiga natural ou ghee

Modo de fazer

Misture aveia, água e soro em um recipiente médio. Cubra com uma toalha e deixe a aveia fermentar por 12-24 horas em um local aquecido e escuro.

Aqueça 3 xícaras de água e sal em uma panela média. Quando a água ferver, abaixe o fogo e adicione a aveia fermentada. Cozinhe em fogo baixo por 15-20 minutos. Adicione a manteiga. Mexa até alcançar a consistência de mingau. Sirva quente com mel cru, lascas de coco, frutas e canela em pó.





Panquecas fermentadas

Ingredientes

2 xícaras de farinha de mandioca crua (não use a torrada)
2 xicaras de kefir de leite integral (ou whey de iogurte)
2 ovos batidos
1/2 colher de chá de sal integral
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
2 colheres de sopa de Ghee, óleo de coco ou manteiga
2 colheres de sopa de mel cru

Modo de fazer

24 horas antes de fazer as panquecas, você deve fermentar a farinha de mandioca. Eu gosto de usar o kefir para essa receita. Essas panquecas ficam macias e fáceis de digerir.

Comece misturando a farinha e o kefir em uma tigela. Cubra a tigela com uma toalha limpa e deixe a farinha fermentar em um local seco e longe da luz do sol, por 24 horas.

No dia seguinte, aqueça a sua frigideira no fogo baixo e adicione os outros ingredientes à mistura. Bata em uma batedeira até alcançar uma consistência homogênea.

Adicione manteiga ou ghee à sua frigideira e utilize uma colher funda para despejar porções pequenas da massa na panela. Deixe a panqueca cozinhando e, com uma espátula, vire-a para cozinhar do outro lado quando você observar bolhas formando-se por toda a massa.

Sirva com xarope de bordo aquecido, manteiga levemente derretida, frutas da estação e ovos mexidos.



Ovos Fritos com Batata Doce

Ingredientes

2 ovos Caipira
Manteiga natural ou ghee
Espinafre
Bacon (minimamente processado, sem nitrato adicionado)
Frutas da estação
1/2 Batata doce
Canela em pó
Sal marinho
Pimenta do reino

Modo de fazer

No dia anterior, pré-aqueça seu forno à 180C. Unte uma forma com banha de porco, sebo de boi ou manteiga derretida. Corte uma batata doce ao meio, pincele a gordura natural de sua escolha pela superfície da batata. Adicione sal e pimenta à gosto. Leve para assar por 40 minutos ou até amolecer a batata. Retire do forno e refrigere assim que a batata esfriar um pouco.

Aqueça seu forno à 180C e retire a batata do refrigerador. Esquente-a por 7-8 minutos. Enquanto isso, refogue o espinafre com manteiga e reserve. Reaqueça sua frigideira em fogo médio-alto, adicione manteiga e abaixe o fogo para médio-baixo. Espere a manteiga fazer aquele barulhinho de cozimento e quebre os ovos com cuidado. Cozinhe até sua consistência desejada, sem virar os ovos. Retire-os da panela com uma espátula e adicione sal e pimenta à gosto.

Retire a batata do forno e adicione manteiga e canela em pó por cima.

Sirva o prato com frutas da estação, bacon e chá de gengibre.

Ovos Mexidos na Manteiga

Ingredientes

4 ovos Caipira
Manteiga natural ou ghee
Sal e pimenta a gosto

Modo de fazer

Bata os ovos em uma tigela. Derreta a gordura na frigideira, em fogo baixo, e despeje os ovos. Mexa delicadamente e raspe as laterais com uma colher de cozinha. Quando os ovos ainda estiverem um pouco escorridos, retire-os da frigideira e polvilhe com sal e pimenta. Eles continuarão a cozinhar um pouco, portanto, certifique-se de retirá-los antes de estarem totalmente cozidos.

Ovos Mexidos com Caldo de Frango

Ingredientes

5 ovos Caipira
2-4 colheres de sopa de manteiga natural
5 colheres de sopa de caldo de pé de galinha (ver receita em caldos)
1/4 colher de chá de sal integral
Pimenta do reino à gosto

Modo de fazer

Aqueça uma frigideira em fogo baixo. Em uma tigela média, bata os ovos e adicione caldo, sal e pimenta do reino.

Uma vez que a frigideira está aquecida, aumente o fogo para médio baixo. Adicione manteiga e deixe que ela derreta completamente. Ela deve fazer aquele barulhinho de derretimento e a panela deve estar aquecida o suficiente para cozinhar os ovos de maneira satisfatória. Adicione mais manteiga se a frigideira for grande.

Despeje a mistura dos ovos e mexa constantemente com uma espátula. Retire do fogo perto de alcançar a consistência desejada. O ovo continuará cozinhando na panela aquecida.

Eu gosto dos ovos bem molinhos, com as gemas praticamente intactas. Geralmente, eu retiro do fogo antes de cozinhar completamente, pois os ovos continuam a cozinhar na panela, já que eu uso a panela de ferro. Esse tipo de panela tende a reter calor por mais tempo.

NOTA: Você pode fazer essa receita sem o caldo de pé de galinha. Eu gosto de adicionar 1/2 colher de sopa de manteiga no final do cozimento nesse caso, isso deixa a textura dos ovos mexidos mais macia.

Você pode adicionar duas fatias de queijo cru aos ovos mexidos com caldo. Essa refeição trará saciedade, devido a união de boas gorduras, proteínas completas e vitaminas lipossolúveis.

Granola de Aveia à Moda Antiga

Receita: Kathryn Mange (do livro de receitas familiares)
Cortesia de Cássia Mange

Ingredientes

3 xícaras de aveia em flocos (orgânica, integral, sem glúten e não GMO)
1 xícara de coco ralado não adoçado
1 xícara de nozes cruas picadas (amendoins, castanhas de caju, nozes)
1/4 de xícara de mel ou xarope de bordo puro
1/4 de xícara de manteiga ou gordura de coco virgem, derretida
11/2 colher de chá de canela em pó
2/3 de xícara de uvas-passas (opcional, pode ser omitida)

Modo de fazer

Preparação dos Grãos: Para tornar os grãos da aveia mais digestíveis, é preciso deixá-los de molho antes de usá-los. Combine as 3 xícaras de aveia com água suficiente para cobri-las em uma tigela grande. Adicione 1 colher de sopa de iogurte ou suco de limão para cada xícara de aveia e deixe de molho por 12-24 horas. Após o período de imersão, escorra e enxágue bem antes de usar.

Pré-aqueça o forno a aproximadamente 170°C.

Em uma tigela grande, misture a aveia em flocos preparada, o coco ralado e as nozes picadas. Em uma panela pequena, derreta a manteiga ou a gordura de coco e misture com o mel ou xarope de bordo e a canela em pó até que esteja bem combinado.

Despeje a mistura líquida sobre os ingredientes secos e mexa bem para garantir que todos os flocos de aveia estejam cobertos.

Espalhe a mistura em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse em forno pré-aquecido a 180° C por 25-30 minutos, mexendo ocasionalmente para garantir um douramento uniforme.

Se desejar, adicione as uvas-passas após retirar a granola do forno. Deixe a granola esfriar completamente na assadeira.

Armazene em um recipiente hermético em local fresco. Sugestões para servir: Com iogurte, kefir, leite cru ou ainda com frutas, pasta de amendoim ou como desejar.

Cookies de Amêndoas e Passas

Receita: Cassia Mange

Ingredientes

1/2 xícara de óleo de coco derretido
1/3 xícara de manteiga
1/4 xícara de mel
1 ovo
2 xícaras de aveia
1/2 xícara de farinha de amêndoa
1/4 xícara de farinha de coco
2 colheres de sopa de sementes de chia
1 colher de chá de canela
1/2 colher de chá de fermento em pó
1/4 colher de chá de sal marinho não refinado ou sal rosa do Himalaia
1/2 xícara de amêndoas (pré-preparadas de molho e picadas grosseiramente)
1/2 xícara de uva passas

Modo de fazer:

Pré-aqueça o forno a 180° C e forre uma assadeira com papel manteiga. Misture o óleo de coco, a manteiga e o mel até ficar homogêneo. Adicione o restante dos ingredientes e misture até incorporar.

Forme os biscoitos com as mãos, achatando-os no formato e tamanho que desejar. Eles incham um pouco, mas não muito - apenas faça-os do tamanho que você deseja e coloque-os na assadeira forrada.

Asse os biscoitos a 180° C por 10-12 minutos para biscoitos pequenos e 15 minutos para biscoitos maiores, ou até dourar por cima. Deixe esfriar os biscoitos na assadeira por 5 minutos antes de colocá-los em uma gradinha para esfriar completamente. Eles firmam à medida que esfriam e mantêm sua textura.

NOTA:
Esses cookies de café da manhã podem ser armazenados em temperatura ambiente em um recipiente hermético por 3 dias ou podem ser congelados no freezer.

*Não recomendado para pessoas tratando SIBO ou disbiose.

Barco de Mamão com Iogurte e Frutas

Corte um mamão maduro ao meio e retire as sementes (alimente as galinhas com essas sementes, pois elas são antiparasitárias). Coloque iogurte caseiro dentro de cada parte do mamão, cubra com lascas de coco, frutas da estação e granola caseira. Sirva com ovos mexidos.

Musse Probiótico de Manga

Ingredientes

1 manga madura, cortada em cubos ou fatias
2 xícaras de iogurte caseiro ou kefir
Suco de 1 limão
4 gemas de ovos
1 colher de sopa de mel cru
Coco em pedaços
Lascas de coco ou coco ralado
Gelo à vontade

Como fazer

Misture todos os ingredientes no liquidificador, exceto pelas lascas de coco, e bata até ficar homogêneo. Coloque lascas de coco por cima. Sirva gelado, com colher.

Sugestão de acompanhamento: ovos mexidos com salsinha fresca.

Aveia Hidratada Versátil

Receita: Cassia Mange

Ingredientes

5 xícaras de aveia (certifique-se de que não seja aveia de cozimento rápido; se você for sensível ao glúten, use aveia sem glúten)
2 1/2 xícaras de leite de coco integral ou leite cru
1/2 xícara de iogurte de coco integral sem açúcar ou iogurte caseiro
2 xícaras de nozes ou sementes de sua escolha, picadas
2 colheres de sopa de sementes de chia
1 colher de sopa de farinha de linhaça
8 ovos orgânicos
1/2 xícara de adoçante de sua escolha (mel cru, xarope de bordo, açúcar de coco, etc.)
1 colher de sopa de extrato de baunilha
1-4 colheres de chá de canela, dependendo da fruta que você está usando (eu gosto de usar mais com maçãs, bananas, peras ou uvas passas e menos se estiver usando berries e pêssegos)
3 colheres de chá de fermento em pó
1 1/2 - 2 xícaras de frutas frescas OU 1 xícara de frutas secas

Modo de Fazer

Passo 1 - Hidratação:
No dia anterior ao café da manhã que você deseja fazer, coloque a aveia, sementes e nozes, o leite de coco e o iogurte em uma tigela média, misture bem e cubra com um pano para deixar de molho por 8-24 horas, em temperatura ambiente. Se desejar, unte a forma de 9x13 com manteiga na noite anterior para que esteja pronta.

Passo 2 - Preparação:
Na manhã seguinte, pré-aqueça o forno a 180 graus Celsius. Adicione todos os ingredientes, EXCETO a fruta, à aveia de molho e misture bem. Adicione a fruta na massa e despeje-a na forma untada. Asse a 180 graus Celsius por 50-55 minutos, até que a parte de cima esteja levemente dourada. Certifique-se de que o meio está cozido com o teste do palito.

NOTA:
O açúcar de coco tem maior índice glicêmico que as outras opções sugeridas. Diminua a quantidade de açúcar natural adicionado se quiser diminuir o índice glicêmico desta receita.

Você pode manter a receita o mais básico possível com um pouco de mel e canela, ou enriquecer com abóbora (moranga/cabotiá) e maçãs para o outono, cranberries para o inverno, morangos na primavera e pêssegos no verão! Siga a estrutura básica da receita acima e acrescente frutas para mudar os sabores, como: maçãs, peras, bananas com canela, uvas passas, frutas cristalizadas, cranberries, mirtilos, morangos (frescos ou secos), creme de abóbora moranga/cabotiá ou abóbora manteiga.

Cookies de Abóbora (Moranga/Cabotiá)

Receita: Kathryn Mange (do livro de receitas familiares)

Ingredientes

2 ovos orgânicos
240 ml de óleo de coco ou manteiga clarificada (ghee)
400 ml de Mel Cru
2 colheres de chá de extrato de baunilha
425g de purê de abóbora (moranga/cabotiá) (feita em casa, sem adição de açúcar, simplesmente cozinhe a abóbora e bata no liquidificador)
500g de farinha de trigo integral*
4 colheres de chá de fermento em pó (sem alumínio)
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
1 colher de chá de sal marinho não refinado ou sal rosa do Himalaia
4 colheres de chá de canela em pó
340g de gotas de chocolate com alto teor de cacau (verifique se não contêm aditivos não aprovados pela dieta Weston Price, como lecitina, óleo de soja, óleos de sementes, adoçantes, sabores artificiais)

Modo de Fazer

Pré-aqueça o forno a 190°C. Forre uma assadeira com papel manteiga. Em uma tigela grande, misture os ovos orgânicos, o óleo de coco ou ghee, o açúcar mascavo ou de coco e o extrato de baunilha até obter uma mistura homogênea.

Adicione o purê de abóbora (moranga/cabotiá) à mistura líquida e mexa bem.

Em outra tigela, peneire a farinha de trigo integral, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio, o sal e a canela em pó. Misture os ingredientes secos até ficarem bem combinados.

Gradualmente, adicione os ingredientes secos à mistura líquida, mexendo bem até formar uma massa uniforme.

Por último, adicione as gotas de chocolate e misture até que estejam distribuídas de forma uniforme na massa.

Com uma colher de chá, coloque montinhos de massa na assadeira preparada, deixando espaço entre eles.

Asse no forno pré-aquecido por 10 a 12 minutos, ou até que os cookies estejam firmes ao toque.
Rendimento: Aproximadamente 6 dúzias de cookies.

NOTA:
*Para garantir que esta receita esteja alinhada com os princípios da dieta Weston A. Price, recomendamos o uso de farinha integral orgânica e não geneticamente modificada (GMO), sem o uso de pesticidas sintéticos, herbicidas ou fertilizantes químicos.

** A WAPF não recomenda utilizar farinha integral não fermentada e cacau com frequência na dieta, pelo fato da carga de ácido fítico ser alta com esses alimentos. Evite se estiver na dieta Gaps e revertendo níveis baixos de ferro no corpo.

*** Versão sem glúten: utilizar 500g de farinha de mandioca naturalmente fermentada ou massa puba.

Maçãs Caramelizadas

Receita: Cassia Mange

Ingredientes

4 maçãs orgânicas, descascadas, sem as sementes e cortadas em fatias finas
2 colheres de sopa de óleo de coco virgem
2 colheres de sopa de ghee (manteiga clarificada)
2 colheres de sopa de mel cru
1 colher de chá de canela em pó
1 colher de chá de extrato de baunilha puro

Modo de fazer

Em uma panela de ferro grande, aqueça o óleo de coco e o ghee em fogo médio. Adicione as fatias de maçã à panela de ferro e mexa bem para revestir com a gordura. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos até que as maçãs comecem a amolecer. Polvilhe o mel sobre as maçãs e mexa para incorporar. Continue cozinhando por mais 5 a 7 minutos, mexendo ocasionalmente, até que as maçãs comecem a caramelizar e fiquem douradas.

Adicione a canela em pó e o extrato de baunilha às maçãs caramelizadas. Misture bem para distribuir os sabores. Continue cozinhando por mais 2 a 3 minutos até que as maçãs estejam caramelizadas a gosto. Elas devem ficar macias, porém ainda com alguma firmeza. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco antes de servir junto com panquecas, por cima da aveia adormecida, ou ainda quente com iogurte frio.

Nota: o tempo de cozimento pode variar dependendo da variedade das maçãs e do tamanho das fatias, por isso, fique atenta para garantir que elas estejam caramelizadas, mas não excessivamente cozidas.

Mingau de Coco com Limão

Ingredientes

1 cabeça grande de couve-flor
¾ xícara de coco ralado fino
2 colheres de sopa de pasta de coco (pasta do interior integral do coco) ou 1 colher de sopa de óleo de coco extra virgem
3 xícaras de leite de coco
Raspas de um limão grande (guarde o suco para outra coisa)
Uma pitada generosa de sal
Colherada de creme de coco batido* (opcional para servir)
Porção de frutas vermelhas (opcional para servir)
Lascas de coco torrado (opcional para servir)
Mel cru (opcional para servir)

Como fazer

Corte a couve-flor em pedaços médios, com talos, e coloque-os em seu processador de alimentos. Pulse até que a couve-flor tenha a mesma consistência de grãos grandes de arroz. Cuide para que não vire um purê!

Transfira a couve-flor processada para uma panela grande, adicione os ingredientes restantes do mingau e mexa para misturar tudo.

Leve ao fogo brando, cubra com uma tampa e cozinhe por cerca de 25 a 30 minutos, até que a couve-flor esteja macia e o mingau agradável e cremoso.

Enquanto o mingau estiver esfriando, bata o creme de coco. Você pode utilizar uma lata de leite de coco e descartar a parte líquida. Comece retirando o leite de coco resfriado da geladeira, virando-o de cabeça para baixo e abrindo-o com um abridor de latas.

Despeje a água de coco fina em um pote e guarde-a para outra finalidade.

Retire o creme e bata-o na batedeira até formar picos macios e transfira-o para um recipiente pequeno. Coloque uma porção em cima do mingau e cubra com frutas vermelhas e mel.

NOTA:
*Coloque uma lata de leite de coco na geladeira pelo menos uma noite antes de fazer o chantilly de coco.

Panquecas de Abóbora com Psyllium

Ingredientes

1 xícara de abóbora cozida e amassada (qualquer tipo de abóbora)
1/2 xícara de kefir
6 ovos
1 colher de sopa de fermento biológico orgânico
1/4 xícara de farinha de coco
1 colher de sopa de Psyllium
1 colher de sopa de gelatina sem sabor ou colágeno hidrolisado
1/4 xícara de manteiga derretida ou óleo de coco
1 colher de sopa de mel
1 colher de chá de essência de baunilha
1 colher de chá de canela em pó
Gordura para forrar a frigideira: manteiga, ghee, banha ou óleo de coco

Como fazer

No dia anterior, misture o kefir com a farinha de coco em um vidro. Tampe e deixe fermentar por 8-24 horas.

Misture todos os ingredientes em uma vasilha e misture bem. A massa fica um pouco grudenta, mas não deve ficar extremamente líquida. Adicione um pouco mais de psyllium e 1 colher de farinha de coco por vez, para engrossar.

Aqueça a frigideira com manteiga e adicione porções pequenas da massa. Deixe fritar de um lado, até que se formem bolhas no topo da panqueca. Vire e frite do outro lado.

Sirva com ovos fritos, ou mexidos, e frutas ou iogurte integral.

Variação: cozinhe a abóbora com espinafre e amasse os dois ingredientes juntos, para aumentar o valor nutricional das panquecas.

Mingau de Quinoa com Peras

Ingredientes

1 xícara de quinoa branca
1/4 xícara de soro de iogurte ou kefir (substituição: suco fermentado do chucrute)
2 xícaras de água
1 colher de sopa de manteiga natural
1 pera cortada em fatias
1 colher de chá de canela
Cravos triturados a gosto
1 colher de chá de sal marinho
Colo ralado a gosto

Como fazer

Comece colocando 2 xícaras de água filtrada em uma vasilha. Adicione o soro e o sal e mexa bem. Em seguida, lave e enxague a quinoa e transfira-a para a vasilha. A quinoa não precisa estar seca.

Cubra a vasilha com um pano de algodão limpo e deixe a mistura fermentar por pelo menos 12 horas. Eu gosto de deixar minha quinoa de repouso por 24 horas, pois -- no meu caso -- é o tempo necessário para a sua germinação. Minha cozinha tende a manter baixas temperaturas, pode ser que você precise de menos tempo que isso para ver a quinoa germinar.

Transfira todo o conteúdo da vasilha para uma panela média sem tampa e cozinhe a quinoa em fogo médio-baixo até que todo o líquido tenha sido absorvido e a sua quinoa tenha ganhado uma consistência macia.

Enquanto a quinoa cozinha, esquente 1/2 colher de sopa de manteiga em uma frigideira. Adicione as fatias de pera e cozinhe até que elas fiquem douradas. Desligue o fogo.

Adicione o restante da manteiga à quinoa cozida. Mexa bem.

Em uma tigela pequena, adicione a quinoa cozida e cubra-a com as peras, canela em pó, mel cru e coco ralado.

Sugestão de acompanhamento: ovos fritos ou iogurte integral.

Panquecas Simples de Abóbora

Ingredientes

1 xícara de purê de abóbora
1 xícara de pasta de castanha de caju ou amêndoas
5 ovos (gemas e claras separadas)
1/2 colher de chá de sal marinho

Modo de fazer

Aqueça sua frigideira de ferro no fogo baixo.

Na batedeira, bata as claras até alcançar uma consistência fofa. Reserve.

No liquidificador, bata as gemas com o purê de abóbora, pasta de amêndoas e sal.

Gentilmente, despeje a mistura das gemas às claras e mexa até ficar homogêneo.

Forre a panela com um pouquinho de ghee ou manteiga, aumente o fogo para médio-baixo.

Adicione porções pequenas da mistura à panela e vire as panquecas uma vez que você observar bolhas formando-se na superfície.

Notas:

*Você pode cozinhar a abóbora no dia anterior e bater a abóbora cozida no liquidificador, abóbora orgânica enlatada não é ideal, mas não comprometerá a receita.

**O ideal é fermentar as amêndoas e fazer sua própria pasta, mas a pasta industrializada também serve para esta receita.

Espinafre cremoso com torrada

Ingredientes

1 fatia de pão levain do dia anterior
2 xícaras de espinafre
2 ovos
2 colheres de sopa de manteiga natural
1/2 - 1 xícara de creme de leite fresco
1/2 colher de chá de sal marinho

Modo de fazer

Lave e higienize seu espinafre e cozinhe as folhas na panela com metade da manteiga em fogo baixo, sem adicionar água. Cozinhe até as folhas ficarem molinhas. Retire do fogo, pique todas as folhas e retorne-as à panela. Adicione creme e sal. Aumente o fogo para médio e cozinhe a mistura até engrossar. Uma vez pronta, coloque-a no topo de sua torrada de levain.

Aqueça sua frigideira de ferro no fogo médio-baixo e derreta o restante da manteiga. Frite os ovos e coloque-os por cima do espinafre cremoso.

Caçarola de Ovos e Levain

Ingredientes

Cubos de pão levain do dia anterior (média de 3 fatias)
6 ovos
1 xícara de leite
1/2 xícara de queijo maturado ou queijo artesanal cru
200g de linguiça artesanal
1 colher de chá de sal marinho integral
Pimenta do reino, manjericão e orégano a gosto
1 colher de sopa de manteiga natural

Modo de fazer

Pré-aqueça seu forno à 190C. Bata os ovos, leite e temperos juntos. Adicione queijo, linguiça e pão. Unte uma forma média com manteiga natural e adicione a mistura. Asse por 30 minutos.

Panquecas de Kefir

Ingredientes

1/2 xícara de fermento natural levain
3/4 xícara de kefir
3/4 xícara de farinha espelta, kamut ou einkorn
1/4 xícara de farinha de centeio ou farinha de mandioca crua
2 colheres de sopa de mel cru ou xarope de bordo
2 ovos, batidos
1/2 colher de chá de sal integral
3-4 colheres de sopa de manteiga natural derretida ou óleo de coco derretido

Modo de fazer

Coloque suas farinhas para fermentar na noite anterior, misturando todas as farinhas com o fermento levain e kefir. Deixe fermentar na bancada por pelo menos 12 horas. Na manhã seguinte, adicione os outros ingredientes.

Aqueça sua frigideira com um pouco de manteiga ou banha e cozinhe as panquecas em fogo médio ou baixo.

Sirva com frutas da estação ou folhas verdes refogadas, ovos mexidos ou caldo de frango e óleo de fígado de bacalhau.

*Nota da Nutri: Essa refeição é ótima para acompanhar sua suplementação de vitamina D3/K2. Tome sua vitamina D3 manipulada com a refeição e não esqueça de aproveitar o sol da manhã.

Ninho de Ovos

Ingredientes

2 fatias de pão levain do dia anterior ou pão caseiro sem glúten
2 ovos
Manteiga natural a gosto

Modo de fazer

Faça um furo no meio da fatia do pão e passe manteiga dos dos lados. Esquente sua frigideira e adicione as fatias do pão. Cozinhe dos dois lados. Quebre os ovos dentro dos furos, abaixe o fogo e deixe cozinhar até a consistência desejada.

Vitamina de Kefir

Ingredientes

2 xícaras de kefir
3 gemas cruas (de boa procedência)
1 colher de sopa de pó de alfarroba ou cacau natural (ver nota sobre cacau abaixo)
1/2 avocado ou 1 colher de sopa de óleo de coco extra virgem ou 1 colher de sopa de ghee
1 banana madura congelada
1 colher de chá de canela Ceylon em pó
Pasta de castanha de caju (de castanhas devidamente demolhadas e ressecadas)
1 colher de sopa de mel cru ou 5 tâmaras secas
1/2 xícara de água de coco
1 scoop de peptídeos de colágeno ou 1/2 xícara de caldo gelatinoso caseiro sem sabor
Gelo a gosto
Coco ralado

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o coco ralado. Adicione o coco ralado no final.

*O cacau é um alimento alto em ácido fítico, evite se estiver revertendo níveis baixos de minerais no corpo.

**Nota da Nutri: Essa vitamina tem boas gorduras e nutrientes. O colágeno é um otimizador de proteina e seu perfil de amino ácidos essenciais ajudará o seu corpo a utilizar as proteínas presentes na vitamina. Ela serve como uma refeição completa e é perfeita para aquelas manhãs agitadas. Aproveite!

Torrada de Sardinhas

Ingredientes

2 fatias de pão de fermentação natural (sem glúten para quem tem sensibilidade)
1 abacate maduro
1 colher de chá de pó de alho
1/2 colher de chá de sal marinho
Suco de 1/2 limão
Sardinhas em conserva de água ou azeite de oliva
Salsinha fresca

Modo de fazer

Torre as fatias em uma torradeira ou frigideira com um pouco de manteiga.

Esmague o abacate e adicione alho em pó, sal e suco de limão. Misture e passe por cima da fatia de pão, finalize com sardinhas e salsinha fresca.

Piña Colada Probiótica

Ingredientes

1 xícara de kefir
3 gemas (de boa procedência)
1 xícara de abacaxi fresco ou congelado
1 colher de sopa de óleo MTC ou de coco
2 colheres de sopa de gengibre fresco
1 polpa de coco congelada
1/2 xícara de água de coco
1 scoop de peptídeos de colágeno ou 1/2 xícara de caldo gelatinoso caseiro sem sabor
Gelo a gosto
Coco ralado

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o coco ralado. Adicione o coco ralado no final.

Panqueca de Farinha de Coco

Ingredientes

Para as panquecas:
3 colheres de sopa de farinha de coco
3 ovos
2 colheres de sopa de purê de maçã sem açúcar
1 colher de sopa de manteiga derretida ou óleo de coco, mais um pouco para a frigideira
3-4 colheres de sopa de leite de coco caseiro
¼ colher de chá de bicarbonato de sódio
¼ colher de chá de vinagre de maçã

Para o molho de morango:
1 xícara de morangos orgânicos (usei os congelados descongelados)
2 colheres de sopa de creme de coco, em temperatura ambiente
Mel a gosto

Modo de fazer

Aqueça uma frigideira (de preferência de ferro fundido) em fogo médio-alto.

Misture a farinha de coco e os ovos até formar uma pasta homogênea.

Acrescente o molho de maçã, o óleo, o leite de coco e a estévia até ficar homogêneo. Pouco antes do cozimento, acrescente o bicarbonato de sódio e o vinagre.

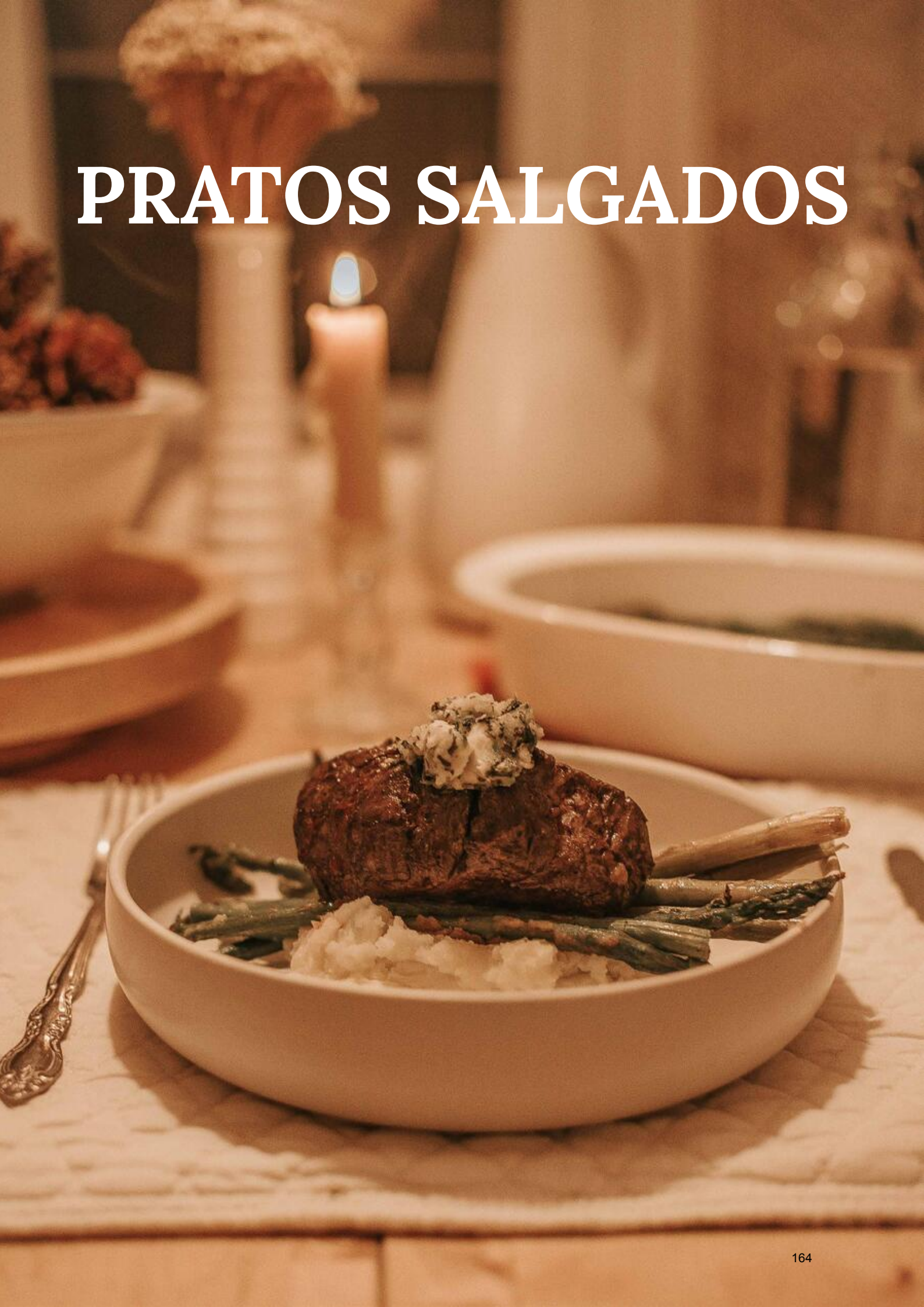
Adicione cerca de uma colher de sopa de óleo na frigideira quente. Cozinhe as panquecas na frigideira. Para obter melhores resultados, faça panquecas pequenas para que sejam mais fáceis de virar.

Cubra com calda ou molho cremoso de morango.

Para fazer o molho de morango, bata todos os ingredientes em um processador de alimentos até ficar cremoso.

Sirva com ovos mexidos, frutas frescas e laticínios fermentados.

PRATOS SALGADOS



Frango Souvlaki e Tsaziki de Kefir

Ingredientes

2 Pepinos grandes, ralados
Sal integral e pimenta do reino
5 colheres de sopa de manteiga, banha de porco ou ghee
4 colheres de sopa de limão siciliano ou limão comum
5 cabeças de alho, triturado
2 colheres de sopa de orégano fresco
1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem
4kg de coxas de frango, cortadas ao meio (pode utilizar peito também)
1 cebola roxa média, cortada em 8 partes
3/4 xícara de kefir de leite ou iogurte caseiro
2 colheres de sopa de aneto fresco ou ressecado
1 tomate maduro, cortado em 8 partes
Acompanhamento:
Arroz branco ou integral cozido em caldo de ossos (substituição: quinoa germinada, cozida em caldo)
Azeitonas pretas
Queijo ricota

Modo de fazer

Molho Tsaziki de Kefir

Misture metade do pepino ralado, aneto, parte do alho picado, metade do suco de limão, sal e kefir de leite até ficar bem combinado. Decore com o resto do aneto e um fio de azeite extra virgem por cima. Refrigere até o momento de servir.

Molho Mediterrâneo

Misture a outra metade do pepino ralado, restante do alho picado, suco de limão, sal, orégano fresco, pimenta do reino e manteiga derretida (substituição: banha de porco ou ghee). Reserve.

Frango Souvlaki

Pré-aqueça seu forno à 260C. Lave as coxas do frango e seque-as com papel toalha. Forre uma assadeira com um fio de banha de porco e posicione uma cremalheira de arame por cima, garantindo 10cm de distância entre a cremalheira e a assadeira. Forre a cremalheira com as coxas e cubras as coxas com o molho mediterrâneo. Distribua as cebolas roxas pela cremalheira, cobrindo todos os espaços vazios.

Grelhe até que o frango esteja levemente carbonizado em ambos os lados, cerca de 6 minutos para cada lado. Vire as coxas para baixo após 6 minutos e asse por mais 6. Retire do forno. Cuidado para não queimar. Acenda a luz do forno para observar a superfície das coxas após os primeiros 5 minutos.

Sirva com acompanhamentos e tomates cortados.

Filé Mignon com Cebolas Amarelas

Receita: Kathryn Mange (do livro de receitas familiares)

Ingredientes

1/4 a 1/2 xícara de caldo ossos de galinha
2 cebolas amarelas (conhecidas como cebola doce, baiona ou cristal) grandes, fatiadas finamente
4 dentes de alho, picados
1 colher de gordura de boi
1/4 de xícara de vinagre maçã cru
1/2 colher de chá de sal marinho não refinado ou sal rosa do Himalaia
1/4 colher de chá de pimenta moída na hora
4 bifes de filé mignon, com cerca de 2,5 cm de espessura (cerca de 450g)

Modo de fazer

Aqueça 1/4 de xícara de caldo até ferver em uma panela de 1 litro. Acrescente as cebolas e cozinhe por cerca de 15 minutos, mexendo ocasionalmente, até que as cebolas fiquem bem macias e douradas, adicionando até 1/4 de xícara de caldo conforme necessário para evitar que grudem. Misture o vinagre. Cozinhe sem tampa em fogo médio-alto por cerca de 2 minutos ou até que o líquido tenha evaporado; retire do fogo.

Em uma panela de ferro; aqueça em fogo médio-alto e derreta a gordura de boi. Polvilhe sal e pimenta nos bifes. Cozinhe os bifes na frigideira por cerca de 8 minutos para ficarem no ponto médio, virando uma vez.

Sirva com legumes grelhados e arroz (demolhado e cozido em caldo caseiro).

Bife Suíço

Receita: Kathryn Mange (do livro de receitas familiares)

Ingredientes

680g de bife de alcatra, acém ou peito de boi, sem osso, com cerca de 2 cm de espessura
3 colheres de sopa de farinha de trigo
1 colher de chá de mostarda em pó (seca)
1/2 colher de chá de sal
2 colheres de chá de óleo vegetal
4 tomates maduros, inteiros, sem casca
2 dentes de alho, picados
240 ml de água
1 cebola grande, fatiada
1 pimentão verde grande, fatiado

Modo de fazer

Retire a gordura da carne. Misture a farinha, mostarda e sal. Polvilhe um lado da carne com metade da mistura de farinha; bata. Vire a carne e bata na mistura de farinha restante. Corte a carne em 6 pedaços para servir.

Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio. Cozinhe a carne no óleo por cerca de 15 minutos, virando uma vez, até dourar.

Adicione os tomates e o alho, esmagando os tomates. Aqueça até ferver; reduza o fogo para baixo. Cubra e cozinhe por cerca de 11/4 horas ou até que a carne esteja macia.

Adicione a água, a cebola e o pimentão.

Aqueça até ferver; reduza o fogo para médio. Cubra e cozinhe por 5 a 8 minutos ou até que os legumes estejam macios.

Frango com Damascos

Receita: Kathryn Mange (do livro de receitas familiares)

Ingredientes

4 peitos de frango
1 cebola média, picada
1/2 xícara de pimentão verde picado
1 colher de sopa de farinha de trigo
1 colher de sopa de páprica
2 xícaras de caldo de ossos de galinha
1 xícara (240 ml) de creme de leite fermentado
1/4 colher de chá de casca de limão ralada
1/2 xícara de damascos secos finamente picados (use tesouras!)

Modo de fazer

Em uma frigideira revestida banha de boi, cozinhe o frango até dourar. Retire o frango. Adicione a cebola e o pimentão verde à frigideira; refogue até que fiquem macios. Adicione farinha de trigo, páprica e pimenta; mexa até ficar bem misturado.

Adicione gradualmente o caldo de galinha, mexendo até ficar suave e espesso. Retire do fogo; misture o creme de leite, a casca de limão e os damascos. Arrume o frango em uma assadeira de revestida com manteiga. Despeje o molho sobre o frango.

Asse, descoberto, a 180°C por 20-30 minutos ou até que o frango esteja macio. Sirva sobre o macarrão de ovo cozido quente.

Sugestão de Servir: Purê de batata doce, legumes cozidos, quinoa e ou Arroz integral.

Sopa Cremosa de Couve-Flor

Receita: Kathryn Mange (do livro de receitas familiares)

Ingredientes

3 xícaras (720 ml) de caldo de galinha feito com ossos
1 cabeça grande de couve-flor, separada em floretes
4 tiras de bacon criado a pasto
1 colher de sopa de ghee derretido
1 pequena cebola branca doce picada
4 dentes de alho
Pitada de noz-moscada
1/2 colher de chá de sal marinho
1/4 colher de chá de pimenta-do-reino moída
1/4 xícara de cebolinha ou cebolinha verde picada

Modo de fazer

Pré-aqueça o forno a 190°C. Coloque o bacon em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse até ficar crocante, aproximadamente 15 minutos. Pique o bacon depois de esfriar.

Aumente a temperatura do forno para 200°C. Coloque a couve-flor e a cebola em uma assadeira. Regue com o ghee derretido e coloque o alho na assadeira. Misture bem. Asse até que os vegetais dourem nas bordas, cerca de 20-25 minutos.

Enquanto isso, aqueça o caldo de galinha feito com ossos em uma panela grande em fogo médio. Depois de ferver, adicione a couve-flor assada, a cebola, o alho, a noz-moscada, o sal marinho e

a pimenta-do-reino. Desligue o fogo e bata com um liquidificador de imersão até que a couve-flor esteja misturada e o caldo fique espesso e cremoso.

Coloque a sopa em tigelas e cubra com bacon e cebolinha verde picada.

Frango ao molho branco

Ingredientes

3 peitos de frango cortados ao meio, formando 6 fatias finas
4 colheres de sopa de manteiga natural ou 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
1 xícara de leite de coco puro
2 colheres de sopa de pó de araruta ou gelatina bovina em pó
1 xícara de caldo de pé de galinha (ver receita de caldo)
3 xícaras de espinafre
3 cabeças de alho picado
1/2 colher de chá de sal integral
Suco de 1/2 limão
Pimenta do reino (evite se estiver na Gaps)
1 colher de sopa de levedura nutricional
Salsinha fresca
Manjericão desidratado

Modo de fazer

Combine o leite de coco, o caldo, o amido de araruta, o suco de limão e o fermento nutricional e bata bem. Reserve.

Usando uma frigideira grande, aqueça 2 colheres de sopa de óleo em fogo médio-baixo. Adicione o frango e tempere. Cozinhe por cerca de 4-5 minutos ou até que o frango comece a dourar levemente. Vire e cozinhe por mais 4-5 minutos. Reserve.

Adicione o alho à panela e cozinhe por 2-3 minutos ou até ficar perfumado.

Despeje a mistura de leite de coco e leve ao fogo baixo, deixando o molho engrossar.

Adicione o frango de volta à frigideira e mexa para cobrir o molho. Cubra e deixe ferver por mais 5-7 minutos ou até que o frango esteja cozido completamente.

Assim que o frango estiver cozido, adicione o espinafre. Mexa para permitir que o espinafre murche.

Cubra a frigideira com salsa fresca, manjericão e retire do fogo. Sirva com um acompanhamento de sua escolha.

*Nota: Essa refeição vai muito bem com arroz cozido em caldo de ossos. Recomendamos demolhar o arroz conforme instruções dadas e cozinhá-lo com caldo caseiro, em vez de água.

**Sirva com chucrute ou beterrabas fermentadas.

Almôndegas de Carne e Fígado

Ingredientes

500g de carne moída
100g Fígado bovino, finamente picado
1/2 xícara de cebola cortada em cubos
2 colheres de chá de páprica defumada
1 colher de chá de alho em pó
1/2 colher de chá de canela moída
1 colher de chá de pimenta preta (evite na Gaps)
1/2 colher de chá de sal integral

Modo de fazer

Pré-aqueça o forno para assar a 180°C.

Em uma tigela de tamanho médio, misture a carne moída e o fígado bovino.

Tempere com páprica defumada, alho em pó, canela, pimenta-do-reino e sal. Continue a misturar com as mãos até que a carne esteja igualmente temperada.

Misture a cebola cortada em cubos.

Forme bolas com a mistura de carne, um pouco maiores que 30 gramas.

Coloque em uma assadeira e asse as bolas de carne por 25 minutos.

*Sirva com molho de tomate caseiro e macarrão sem glútem.
**Opções de acompanhamento: Chucrute, pepinos fermentados, beterrabas fermentadas, kimchi, picles de cenoura ou salada de rúcula com maças cozidas, queijo de cabra e molho caseiro de azeite e limão.

Salada Quente de Repolho

Ingredientes

1 cabeça de repolho picado
2 xícaras de carne moída cozida
3 cenouras cortadas em fatias finas
2 cebolas cortadas em fatias finas
1 colher de sopa de pó de araruta ou gelatina bovina em pó
2-3 colheres de sopa de ghee derretido (a depender do tamanho do repolho)
1 colher de chá de alho em pó
1 colher de chá de cebola em pó
1 colher de sopa de salsinha
1 colher de chá de pimenta

Modo de fazer

Preaqueça o forno a 180 graus.

Coloque o repolho picado em uma caçarola untada com uma colher de sopa de ghee. Adicione as cenouras e as cebolas.

Em uma panela pequena, misture 2 colheres de sopa de ghee e pó de araruta (ou gelatina) e bata-os.

Cozinhe em fogo médio até ferver. Continue fervendo, mexendo até que o molho engrosse, aproximadamente 2 a 3 minutos.

Despeje metade do molho sobre o repolho e os legumes. Cubra com algumas cebolas fatiadas extras. Adicione temperos.

Asse em forno a 180 graus por 30 minutos. Adicione a carne moída após assar e misture. Despeje o restante do molho de ghee por cima.

*Sirva com Kvass ou ovos fritos com a gema intacta.

Couve e Cebolas Caramelizadas

Ingredientes

1 colher de sopa de manteiga ou ghee
1 cebola média cortada em fatias finas
½ cacho de couve fresca, cerca de 6-8 xícaras
1 pitada de sal

Modo de fazer

Em uma frigideira grande ou panela, derreta a manteiga ou aqueça o ghee em fogo médio. Adicione as cebolas e cozinhe em fogo baixo-médio, mexendo ocasionalmente, até ficarem macias e caramelizadas, cerca de 30-45 minutos.

Acrescente uma pitada de sal, 2 colheres de sopa de água e a couve. Tampe e cozinhe por cerca de 5 minutos. Mexa bem e sirva.

*Opções de acompanhamento: almôndegas de carne e fígado e cenouras fermentadas.

Hambúrguer de Frango e Espinafre

Ingredientes

PARA A PASTA DE QUEIJO COTTAGE OU RICOTA:
1/2 xícara de queijo cottage ou ricota
1 colher de sopa de ghee ou azeite de oliva extra virgem
1 dente de alho grande, picado
¼ de colher de chá de pimenta-do-reino moída na hora
1 colher de sopa de suco de limão

PARA O MOLHO TZATZIKI:
1 xícara de iogurte caseiro
2 dentes de alho grandes, picados
¼ de xícara de pepino inglês, finamente picado
2 colheres de sopa de endro, finamente picado
1 colher de sopa de suco de limão fresco (½ limão, espremido)
1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
¼ de colher de chá de sal
uma pitada de pimenta do reino moída na hora

PARA OS HAMBÚRGUERES DE FRANGO:
3 xícaras de espinafre picado congelado, descongelado e bem espremido para retirar todo o líquido!
500g de frango ou peru moído
50g de fígado de frango
2 colheres de sopa de queijo ricota ou cottage
¼ xícara de farinha de amêndoas ou 2 colheres de sopa de pó de araruta
1 cebola amarela média, finamente picada
6 dentes de alho picados
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de pimenta
1 colher de chá de orégano
Opcional: pão de hamburger de fermentação natural ou você pode utilizar a alface no lugar do pão, para uma opção sem alto teor de carboidrato.

COBERTURAS PARA HAMBÚRGUER DE FRANGO:
1 tomate maduro grande, cortado em fatias
Alface de folhas verdes, lavada e seca
Pepino inglês fermentado, cortado em fatias finas

Modo de fazer

PASTA DE QUEIJO FETA:
Adicione todos os ingredientes para a pasta de queijo feta em uma tigela pequena e leve ao fogo baixo até alcançar uma consistência homogênea. Reserve.

(Se preferir, você também pode colocar os ingredientes em um processador de alimentos e bater até que todos os ingredientes estejam combinados e cremosos).

MOLHO TZATZIKI:
Misture todos os ingredientes do molho tzatziki e leve à geladeira. O molho Tzatziki também pode ser feito no dia anterior, se preferir.

HAMBÚRGUERES:
Descongele o espinafre na bancada e esprema bem todo o líquido.

Em uma tigela grande, adicione todos os ingredientes do hambúrguer e misture bem. Molde os hambúrgueres em 4 hambúrgueres do mesmo tamanho.

Preaqueça a grelha a 190 graus.

Passe um pouco de ghee nos hambúrgueres nos dois lados e grelhe por 5 minutos no primeiro lado. Vire os hambúrgueres e grelhe por mais 3 a 5 minutos, até que o frango esteja completamente cozido.

Espalhe a pasta de queijo feta na parte interna dos pães de levain, adicione o hambúrguer e coloque as coberturas. Coloque um pouco do molho Tzatziki no hambúrguer e sirva.

*Você também pode servir o hambúrguer de frango em uma cama de alface, como um hambúrguer embrulhado em alface. Essa é uma opção low-carb e leve para a sua digestão.

Fígado de Frango com Molho Mexicano

Ingredientes

2 colheres de sopa de banha ou outra gordura de cozinha
500g de fígado de galinha
Sal, a gosto
¼-½ xícara de creme de leite ou creme de coco
1 pêssego e/ou 1 ameixa, cortados em rodelas e depois picados
Hortelã para enfeitar

Modo de fazer

Apare o tecido conjuntivo dos fígados de galinha: depois de secar suavemente em uma toalha ou papel toalha, pegue cada fígado e procure por pedaços brancos ou lóbulos brancos. Apare essas peças com uma tesoura de cozinha. Se houver alguma marca descolorida no fígado, corte-a também. Se os lóbulos do fígado não ficarem planos, corte entre os lóbulos para separá-los. Coloque em uma tigela limpa. Se algum material aparado permanecer na tesoura, descarte-o limpando-o na ponta da toalha. Repita até que todos os fígados estejam limpos e preparados.

Adicione 1 colher de sopa de banha à panela em fogo médio-alto. Quando derreter, coloque metade dos fígados na frigideira e tempere generosamente com sal. Refogue por 4-6 minutos até dourar, depois vire e refogue por mais um ou dois minutos até firmar no centro. Remova os fígados do prato para descansar. Adicione a segunda colher de sopa de banha à panela. Repita, para cozinhar os fígados restantes.

Sirva imediatamente com um pouco de creme de leite/coco e pêssegos e ameixas picados. Decore com hortelã.

Alternativamente, sirva com molho de tomate caseiro ou salsa mexicana.

Sopa Chili de Cervo

Essa receita é para quem mora nos Estados Unidos ou outros países onde a caça de cervo é permitida. No Brasil, o IBAMA regula a atividade de criação e abate de animais exóticos. Substitua por carne de ovelha ou bovina.

Ingredientes

¼ xícara de azeite extra virgem
1kg de carne de veado moída (ou carne vermelha de gado livre)
1 colher de chá de pimenta em pó
1 colher de chá de cominho em pó
1 colher de sopa de sal do Himalaia ou Sal de Maras
1 pimentão verde picado
1 cebola picada
3 dentes de alho picados finamente
1 xícara de tomate esmagado ou processado até virar uma pasta
3 tomates frescos picados
2 xícaras de feijão preto, demolhado e pré-cozido
1 xícara de feijão branco, demolhado e pré-cozido
Cebolinha fresca (opcional)
Pão de milho sem glúten, para servir

Como fazer

Em uma panela grande de fundo grosso, aqueça o óleo em fogo médio-baixo. Adicione a carne e cozinhe, mexendo, por 5 minutos ou até dourar bem.

Adicione a pimenta em pó, o cominho e o sal e misture bem.

Adicione o pimentão, a cebola, o aipo e o alho e cozinhe por 10 minutos ou até ficar macio.

Adicione os tomates esmagados, os tomates frescos e o feijão e cozinhe por 10 minutos ou até engrossar ligeiramente. Coloque em tigelas, decore com cebolinha, se quiser, e sirva com o pão de milho.

Pão de Milho sem Glúten

Ingredientes

6 ovos
2 colheres de sopa de adoçante natural (rapadura ralada, mel cru, xarope de bordo ou pasta de uvas passas)
½ xícara de manteiga sem sal derretida
2 xícaras de milho cozido (você pode fazer um purê se preferir)
½ xícara de farinha de coco peneirada
1 colher de chá de fermento em pó
½ colher de chá de sal

Como fazer

Em um liquidificador ou processador de alimentos, misture ovos, adoçante, manteiga derretida e milho cozido.

Em uma tigela pequena, misture a farinha de coco, o fermento em pó e o sal. Acrescente a mistura de farinha à mistura úmida e bata tudo no liquidificador rapidamente.

Espalhe a mistura em uma forma de pão untada ou pulverizada.

Asse em forno a 180°C por 40 minutos. Deixe esfriar por pelo menos 10 minutos antes de fatiar.

Sirva quente com manteiga.

Couve-flor com Molho Tahini

Ingredientes

1 cabeça de couve-flor, folhas removidas
2 colheres de sopa de azeite extra virgem
Sal
Salsinha fresca picada ou folhas de coentro, para enfeitar

Molho de tahine:

1 xícara de tahine
1/4 xícara de água morna
¼ xícara de suco de limão fresco
3 dentes de alho amassados na prensa
Sal

Como fazer

Pré-aqueça o forno a 195° C.

Corte a couve-flor em pequenas florzinhas, descartando os talos grandes, e arrume-a em uma assadeira grande com borda. Regue com o azeite, tempere com sal e misture bem.

Espalhe a couve-flor em uma única camada e leve ao forno por 35 minutos ou até dourar bem.

Enquanto isso, faça o molho de tahine: em uma tigela, misture o tahine, a água, o suco de limão, o alho e o sal a gosto até ficar homogêneo. Adicione um pouco mais de água se a mistura ficar muito grossa.

Para servir, transfira a couve-flor para uma travessa, regue com o molho de tahine e decore com salsa ou coentro.

Coxa de Pato Assado

Ingredientes

4 coxas de pato, marreco ou frango (coxas e asas, anexas)
Sal do Himalaia ou integral
Pimenta preta moída na hora
2 colheres de sopa de azeite
2 alhos-porós, apenas partes brancas e verdes claras, lavados e picados grosseiramente
4 cenouras descascadas
4 xícaras de aspargos cortados
1 cabeça de brócolis
6 raminhos de tomilho, só as folhas
6 ramos de salsinha, só as folhas
1 folha de louro
1 xícara de azeitonas verdes (ou frutas desidratadas, como ameixa, figo ou uva passas)
½ xícara de vinho branco
1½ xícara de caldo de galinha
1 tira de raspas de limão

Como fazer

Apare o excesso de gordura das pernas do pato. Deixe as coxas marinarem na noite anterior, temperando-as com sal e pimenta-do-reino. Cubra e leve à geladeira.

No dia seguinte, pré-aqueça o forno a 200°C. Em uma frigideira grande o suficiente para segurar confortavelmente as coxas do pato e os vegetais, aqueça o azeite. Adicione o alho-poró, a cenoura, brócolis e os aspargos e cozinhe em fogo médio por 3 minutos.

Adicione 1 colher de chá de sal, tomilho, salsinha, louro e azeitonas. Cozinhe por mais 3 minutos.

Coloque as coxas de pato na frigideira, com a pele voltada para baixo. Adicione o vinho branco, o caldo de galinha e as raspas de limão à frigideira.

O líquido deve ter cerca de 3 cm de profundidade, sem necessidade de cobrir as coxas completamente Adicione mais cado ou água, se necessário. Aumente o fogo, deixe ferver um pouco e leve a frigideira ao forno assim que alcançar fervura.

Após 30 minutos, retire a assadeira do forno e vire a pele das pernas para cima. Se necessário, retire e reserve um pouco do líquido para que toda a pele do pato fique exposta, assim ela ficará dourada.

Abaixe o forno para 180° C e continue assando por mais 45 minutos (reduza o tempo para 30 minutos se estiver assando frango). O pato estará pronto quando a pele estiver dourada e a ponta da faca desliza facilmente para dentro e para fora da carne.

Retire as coxas de pato da frigideira e reserve o suco do refogado e os vegetais em uma tigela pequena. Deixe o líquido assentar e espere a gordura separar da parte líquida. As coxas do pato renderão uma quantidade surpreendente de gordura, que pode ser utilizada para cozinhar outros alimentos. Guarde a gordura na geladeira e utilize o líquido como um molho para ser despejado por cima dos pratos individuais.

Prove o sal e corrija o tempero se necessário. Retorne os vegetais e coxas de pato à frigideira. Adicione as azeitonas. Pouco antes de servir, volte a ferver brevemente e reaqueça por alguns minutos.

Espeto de Coração Bovino

Ingredientes

PARA O CORAÇÃO:
1 coração de boi (pode substituir por coração de galinha)
2 pimentões cortados em pedaços grandes
1 cebola cortada em pedaços grandes
Sal integral grosso

PARA A SALADA:
4 xícaras de rucula
1/4 xícara de nozes (ativadas por germinação e desidratação)
1 maçã verde fatiada (pode substituir por uvas verdes cortadas ao meio)
3 colheres de sopa de queijo brie ou gruryere cortado em pequenos cubos
1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
1/2 colher de sopa de mel cru
Suco de 1/2 limão
Sal integral ou rosa do Himalaia

Como fazer

CORAÇÃO:

Ligue a grelha em fogo alto.

Abra o coração de boi e use uma tesoura para aparar quaisquer tubos conjuntivos na parte superior do coração ou pendurados/conectados de cima para baixo por dentro. Não corte nenhuma gordura do lado de fora.

Corte o coração em cubos médios e perfure-os com palitos/espetos de madeira. Espete a sequência de pimentão, coração e cebola.

Sobre um prato ou assadeira, esfregue a carne com sal grosso, virando o espeto e repetindo para cobrir bem cada lado.

Coloque os espetos sobre a grelha deixando a tampa aberta. Cozinhe por cerca de 8 a 10 minutos no primeiro lado. Vire e cozinhe por mais 8 minutos ou mais. Em seguida, vire novamente e cozinhe por mais 5-8 minutos até que todos os lados estejam levemente dourados e a gordura fique crocante e suculenta. Retire da grelha e deixe a carne descansar por alguns minutos.

SALADA:

Enquanto isso, em um copo de vidro, misture o suco de limão, azeite, mel e sal. Monte a salada com os outros ingredientes e despeje o molho por cima. Faça uma cama com a salada, utilizando uma bandeija rasa.

Adicione os espetos à salada e sirva imediatamente.

Sopa de Coração de Galinha

Ingredientes

1 colher de sopa de banha, sebo de boi ou manteiga natural
1 cebola em cubos
3 cabeças de alho picado
3 cenouras em cubos
2 talos de salsão cortados em cubos
1 colher de sopa de gengibre ralado
1 xícara de arroz, demolhado e enxaguado
10 xícaras de caldo de galinha caseiro
500g de coração de frango
1 kg de peito de frango (ou meio quilo extra de coração, se disponível)
Cebola verde picada, coentro ou salsinha para enfeitar

Como fazer

Aqueça o caldo caseiro em uma panela média. Deixe-o aquecido em fogo baixo.

Adicione metade da gordura à uma segunda panela e derreta em fogo médio. Adicione a cebola, alho, a cenoura, o salsão e o gengibre e cozinhe por 6-8 minutos até ficar macio. Tempere com sal.

Adicione o arroz e mexa por 3 minutos. Adicione o caldo aquecido e reduza a temperatura para cozinhar. Tampe a panela e deixe cozinhar, sem mexer, por 15 minutos.

Enquanto isso, utilize o restante da gordura e frite os corações de frango e carne de peito. Coração de galinha tem gordura exposta e, portanto, não é necessário utilizar uma quantidade grande de gordura para a fritura. Frite o peito por 5 minutos de cada lado.

Corte a carne em pedaços pequenos para a sopa e reserve.

Quando o arroz estiver perto de completamente cozido, adicione as carnes e os sucos à sopa e leve a sopa para ferver rapidamente.

Finalize com cebolinha picada, coentro ou salsinha. Sirva quente.

Opções de acompanhamento: Pão de fermentação natural ou croutons de pão de fermentação natural e queijo parmesão fresco e ralado (sem aditivos e conservantes).

Sopa de Abóbora e Gengibre

Ingredientes

2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
1-1/2 colher de sopa de manteiga natural
3 cabeças de alho picado
2 abóboras descascadas e cortadas em cubos (abóbora “Cucurbita moschata” ou abóbora de pescoço)
4 colheres de sopa de gengibre ralado
10 xícaras de caldo de ossos caseiro
1 xícara de sementes de abóbora demolhadas e tostadas em baixa temperatura
1 xícara de leite de coco integral
1 colher de chá de sal marinho
Pimenta do reino a gosto
Cebola verde picada, coentro ou salsinha para enfeitar

Como fazer

Pré-aqueça seu forno à 180C.

Unte uma assadeira com 1 colher de azeite e adicione os cubos de abóbora. Utilize o restante do azeite para lubrificar todos os cubos. Adicione sal e pimenta do reino. Leve para assar por 30 minutos ou até você perceber que os cubos estão macios.

Refoque o alho em uma panela com uma colher de sopa de manteiga, até que ele fique levemente dourado, e reserve.

Retire a abóbora do forno e adicione os cubos, com todo o azeite que restou na assadeira, à panela com alho e manteiga. Misture bem, até incorporar toda a gordura aos cubos de abóbora.

No liquidificador, bata a mistura de abóbora assada, azeite, alho e manteiga com o caldo caseiro, gengibre e leite de coco.

Despeje o conteúdo do liquidificador na panela que você utilizou para refogar o alho. Cozinhe em fogo baixo por 20 minutos, ou até que a sopa fique cremosa e alcance a temperatura do seu gosto.

Sirva quente, com sementes tostadas e salsinha por cima.

Bolo de Carne com Molho de Tomate

Ingredientes

BOLO DE CARNE:

600-700g de carne moída
100g de tutano (encontrado dentro do osso da canela do boi)
2 ovos grandes
1 cebola pequena picada
2 dentes de alho picados
2 xícaras de cogumelos shiitake picados
1 colher de chá de aminoácidos de coco
1 colher de sopa de pasta de tomate
¼ xícara de leite de coco ou leite de baixa pasteurização
¼ xícara de farinha de amêndoas (caseira ou orgânica)
1 colher de sopa de manjericão
1 colher de chá de sal rosa do Himalaia
1 colher de chá de pimenta preta moída
1 1/2 colher de chá de azeite de oliva extra virgem
1 colher de sopa de farinha de mandioca (crua ou torrada)

MOLHO DE TOMATE:

1 xícara de tomate picado
½ colher de chá de sal rosa do Himalaia ou sal marinho integral
½ colher de chá de pimenta preta moída
½ colher de chá de orégano e ½ colher de chá de manjericão

Como fazer:

Aqueça o forno a 180°C.

Coloque um pouco de óleo (banha ou ghee) em uma frigideira pequena. O mínimo possível. Mantenha o fogo baixo e adicione os ossos das canelas do boi ao óleo aquecido. Isso amolecerá o tutano, uma vez que é possível extrair o tutano dos ossos, você pode desligar o fogo. Separe o tutano dos ossos e preserve os ossos para fazer caldo caseiro no futuro.

Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes do bolo de carne e amasse a mistura com as mãos até incorporar bem.

Unte uma forma de vidro com o azeite de oliva e farinha de mandioca, adicione a mistura de bolo de carne e pressione para preencher todas as bordas da forma. Reserve.

Em uma panela pequena, em fogo baixo, adicione os ingredientes do molho de tomate e leve para ferver. Cozinhe por 2 minutos, mexendo ocasionalmente. Retire do fogo.

Despeje o molho de tomate sobre o bolo de carne. Leve ao forno e asse por 45 - 50 minutos.

Retire do forno e deixe descansar até aquecer, cerca de 10 minutos. Sirva quente.

Acompanhamento: Repolho refogado com um pouco de manteiga, sopa de lentilhas e cenouras, pickles de pepino, salada de rúcula com queijo de cabra e nozes, grão de bico ou arroz e feijão demolhados e cozidos em caldos caseiros.

Salmão Assado com Cenouras Fritas

Ingredientes

SALMÃO:

6 filés de salmão selvagem
2-3 colheres de sopa de manteiga natural ou ghee
2 cabeças de alho
Suco de 1 limão
1/2 colher de chá de sal marinho integral ou do Himalaia
1 colher de chá de mel cru
1 gema de ovo
Pimenta do reino a gosto

CENOURAS:

3 cenouras médias cortadas em fatias, imitando o corte de batata frita
1/2 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
1/4 colher de chá de sal marinho
1 colher de chá de alecrim desidratado
Pimenta do reino a gosto

Modo de fazer

Pré-aqueça seu forno à 185C.

Em uma assadeira de vidro, pincele um pouco de manteiga derretida no fundo e adicione os filés de salmão com o lado da pele para baixo. Cubra com plástico filme e reserve.

Derreta o restante da manteiga em uma pequena vasilha.

Em um processador de alimentos, misture a manteiga derretida, o suco de limão, alho, sal, mel e pimenta. Despeje a misture por cima dos filés de salmão e leve a assar por 15 minutos. Após 15 minutos, retire o salmão do forno e pincele a gema de ovo por todos os filés. Aumente a temperatura para 200C e asse por mais 5 minutos ou até alcançar uma superfície dourada.

Enquanto isso, pré-aqueça sua air fryer à 180C.

Misture o azeite, sal, alecrim e pimenta em uma vasilha e mexa bem. Adicione as cenouras fatiadas e misture.

Cozinhe as cenouras na air fryer por 25 minutos.

*Opções de acompanhamento: arroz demolhado e cozido em caldo caseiro, purê de abóbora, couve cozida com cebolas caramelizadas ou salada de alface e tomate.



Sopa de Frango e Legumes

Ingredientes

1kg de frango (peito e coxa)
2 xícaras de salsão picado
4 xícaras de cenouras descascadas e cortadas em rodelas (ou morangas cortadas em cubo)
1 cebola média cortada em pequenas fatias
4 dentes de alho picado
6 colheres de sopa de manteiga natural
1L de caldo de frango caseiro
Fígado de galinha
Salsinha fresca picada
Sal integral
Pimenta do reino

Modo de fazer

Comece aquecendo a sua panela no fogo médio, adicione 3 colheres de manteiga com a cebola. Mexa a cebola até ela ficar translúcida e, então, adicione o alho picado. Mexa por 2 minutos ou até o alho começar a dourar. Imediatamente, adicione o salsão, as cenouras e o restante da manteiga e deixe refogar por 10 minutos com a panela fechada.

Adicione o peito, coxas de fígado de frango à panela. Adicione o sal e pimenta do reino sobre as partes do frango. Refogue o peito e coxas dos dois lados, até que eles alcancem uma cor dourada. Abaixe o fogo e adicione o caldo caseiro. Deixe cozinhar por 3-4 horas em fogo baixo. Adicione a salsinha picada antes de servir.

Acompanhamento opcional:
- Queijo parmesão ralado na hora
- Pão de fermentação natural
- Macarrão sem glúten
- Lentilhas germinadas

Sopa de Gengibre e Fígado

Ingredientes

1¼ xícara de caldo de pés de galinha ou qualquer outro caldo caseiro
1 colher de chá de gelatina sem sabor (se necessário para gelificar o caldo)
Um dedo de gengibre fatiado
4 colheres de sopa de fígado cru
1 colher de chá cheia (ou mais) de óleo de coco ou ghee
Sal, a gosto

Modo de fazer

Se o seu caldo não gelificar quando resfriado, adicione a gelatina sem sabor ao seu caldo caseiro e deixe descansar por 5 minutos para permitir que a gelatina floresça.

Misture caldo, gengibre, fígado, óleo de coco ou ghee e sal à panela. Cozinhe em fogo médio-baixo até que o caldo esteja quente e o fígado (principalmente) cozido. Se você usou gelatina, a temperatura do líquido deve chegar a pelo menos 180° F.

Despeje o conteúdo da panela no liquidificador e bata em velocidade média-alta até que o gengibre e o fígado estejam pulverizados.

Despeje através de uma peneira em uma jarra e desfrute imediatamente.

Alternativa: adicione abóboras assadas à mistura no liquidificador.

Tilápia Silvestre com Brócolis

Ingredientes

6 filés de tilápia silvestre
1 colher de azeite de oliva extra virgem
1 colher de sopa de ghee
1 limão cortado em rodelas
Suco de 1 limão
2 cabeças de alho, triturado
3 batatas cortada em cubos
1 cabeça de brócolis cortado
1 colher de chá de tomilho seco
1 colher de chá de alho em pó
Pimenta do Reino a gosto
Sal a gosto

Modo de fazer

Pré-aqueça seu forno a 185C.

Prepare uma assadeira de vidro, untando-a com 1/2 colher de sopa de azeite. Posicione os filés de tilápia com a pele para baixo, de um lado da assadeira. Do outro lado, posicione o brócolis.

Passe um fio de azeite pelos filés e brócolis. Despeje suco de limão por cima dos filés e adicione sal. Decore ao redor do filé com rodelas de limão.

Espalhe alho em pó, sal e pimenta do reino pelos pedaços de brócolis. Leve para assar.

Enquanto isso, tempere a batata com tomilho seco e sal. Aqueça uma frigideira de ferro ou inox com ghee, em fogo médio. Adicione os cubos de batata e deixe que elas soltem água na panela. Mexa cuidadosamente, para evitar que elas grudem. Continue a mexer por 3 minutos.

Tampe a frigideira e deixe a batata cozinhar até que fique macia.

Sirva quente.

Sugestão de acompanhamento: Pepinos fermentados ou chucrute com salada de tomate.

Couve com Cebolas

Ingredientes

1 cabeça de couve, cortada em fatias finas
1 cebola roxa fatiada
2 colheres de banha ou ghee
Sal marinho a gosto

Modo de fazer

Utilize 1 colher de banha ou ghee para massagear as fatias de couve. Massageie até amolecer as fatias. Reserve.

Aqueça uma frigideira de ferro com o restante de ghee ou banha. Adicione as fatias de cebola e refogue-as até que fiquem translúcidas.

Adicione a couve à panela e cozinhe até que ela fique mole.

Adiciona sal no final.

Sugestão de acompanhamento: Steak mal passado, pepinos fermentados e inhame cozido a vapor.

Ensopado de Bacalhau à Espanhola

Ingredientes

4 xícaras de azeite de oliva extra-virgem
2 dentes de alho amassados
1 pimentão vermelho cortado em cubos finos
1 pimentão poblano com as costelas e sementes removidas, cortado em cubos finos
1 colher de chá de sal marinho
1/4 de colher de chá de pimenta vermelha em flocos (opcional)
4 tomates italianos ou de videira cortados em cubos finos
500g de batatinha salsa, cerca de 2 médias, descascadas e cortadas em cubos pequenos
2 xícaras de caldo de galinha ou de vegetais
1kg de bacalhau ou outro peixe branco semi-firme cortado em pedaços médios
2 colheres de sopa de folhas de salsa fresca de folhas planas finamente picadas

Modo de fazer

Aqueça o óleo em uma panela grande com tampa. Adicione o alho e cozinhe em fogo baixo até dourar de todos os lados, cerca de 3 minutos.

Adicione cuidadosamente os pimentões, o sal e a pimenta em flocos, se for usar. Refogue em fogo médio até que os legumes estejam bem macios, mas não dourados, cerca de 10 minutos. Acrescente os tomates e as batatas. Cubra com o caldo ou a água e deixe ferver.

Abaixe o fogo para médio-baixo e cozinhe em fogo brando, mexendo ocasionalmente, até que as batatas estejam macias e o caldo tenha engrossado, cerca de 15 minutos. Tempere o bacalhau com sal, coloque-o na mistura de tomate e cubra com uma tampa. Cozinhe em fogo brando até que o peixe esteja macio, mas não se desfaça, cerca de 7 minutos.

Enfeite com a salsinha e sirva imediatamente.

Sugestão de acompanhamento: chucrute, kvass, alho fermentado, rabanetes fermentados ou cenouras fermentadas.

Sopa de Abóbora Simples

Ingredientes

4 colheres de sopa de ghee divididas
1 cebola média picadaa
1 abóbora grande, descascada e cortada em pedaços médios
1/2 colher de chá de sal marinho celta e mais para temperar
1 colher de chá de tomilho seco
6 xícaras de caldo de galinha (de preferência caseiro)
1/2 xícara de leite de coco

Como fazer

Pré-aqueça o forno a 400°F e ajuste a grelha para a posição central.

Coloque 2 colheres de sopa de ghee em uma panela grande em fogo médio. Adicione as cebola e mexa. Reduza o fogo, tampe a panela e cozinhe por 20 minutos.

Misture a abóbora com as 2 colheres de sopa restantes de ghee derretido e espalhe uniformemente em uma assadeira grande. Tempere com sal marinho. Asse por 15 minutos.

Usando uma espátula, vire os pedaços de abóbora e asse por mais 15 minutos ou até que a abóbora esteja dourada por fora e macia por dentro.

Misture o tomilho seco à mistura de cebola até ficar perfumado, cerca de 30 segundos. Despeje o caldo e adicione a abóbora. Leve para ferver e cozinhe por 15 minutos. Usando um liquidificador de imersão manual, bata a sopa até ficar homogênea (ou você pode colocar a sopa no liquidificador e bater até ficar homogêneo).

Junte o leite de coco e tempere com sal marinho. Sirva quente com salsinha fresca por cima.

Acompanhamentos:
Carne moída, salada verde com azeite de oliva e limão, tilápia silvestre.

Sopa Dourada de Cúrcuma e Gengibre

Essa é uma variação da sopa de abóbora simples, com propridades anti-inflamatórias e com um ingrediente especial, que é ótimo para desparasitação natural: sementes de abóbora. Você pode utilizar as sementes da abóbora da sopa ou comprá-las em granel.

Ingredientes

4 colheres de sopa de ghee divididas (substituição: manteiga natural)
4 alhos picados
1 abóbora grande, descascada e cortada em pedaços médios
1 colher de chá de sal marinho ou sal do Himalaia
2 colheres de chá de cúrcuma em pó ou 1/2 colher de sopa de cúrcuma fresca ralada
1 1/2 colher de sopa de gengibre fresco ralado
1/2 colher de chá de Pimenta do Reino
6 xícaras de caldo gelatinoso
1/2 xícara de leite de coco
Sementes de abóbora (demolhadas e desidratadas em baixa temperatura)
Salsinha fresca para finalizar

Como fazer

Pré-aqueça o forno a 400°F e ajuste a grelha para a posição central.

Coloque 2 colheres de sopa de ghee em uma panela grande em fogo médio. Adicione as cebola e mexa. Reduza o fogo, tampe a panela e cozinhe por 20 minutos.

Misture a abóbora com as 2 colheres de sopa restantes de ghee derretido e espalhe uniformemente em uma assadeira grande. Tempere com sal marinho. Asse por 15 minutos.

Usando uma espátula, vire os pedaços de abóbora e asse por mais 15 minutos ou até que a abóbora esteja dourada por fora e macia por dentro.

Misture o tomilho seco à mistura de cebola até ficar perfumado, cerca de 30 segundos. Despeje o caldo e adicione a abóbora. Leve para ferver e cozinhe por 15 minutos. Usando um liquidificador de imersão manual, bata a sopa até ficar homogênea (ou você pode colocar a sopa no liquidificador e bater até ficar homogêneo).

Junte o leite de coco e tempere com sal marinho. Sirva quente com salsinha e sementes de abóbora por cima por cima.

Acompanhamentos:
Carne moída, fígado acebolado, salada verde com azeite de oliva e limão, tilápia silvestre ou pão de fermentação natural.

Sopa Cremosa de Tomate e Curry

Ingredientes

2 colheres de sopa de óleo de coco
1 cebola roxa picada
1 pimentão vermelho picado
1 cenoura picada
Sal grosso
1 dente de alho picado
2 tomates médios cortados em cubos pequenos
2 colheres de chá de curry em pó
1,5 xícara de caldo de ossos de frango ou qualquer caldo caseiro de sua escolha
1 xícara de leite de coco integral enlatado
1 limão cortado em quartos
Pimenta do reino moída na hora
Salsinha fresca

Como fazer

Em uma panela média em fogo médio-alto, aqueça o óleo de coco até derreter. Acrescente a cebola, o pimentão, a cenoura e uma pitada de sal e cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios, de 4 a 6 minutos.

Em seguida, acrescente os tomates e uma pitada de sal. Cozinhe, mexendo, por mais um minuto.

Acrescente o caldo e cozinhe em fogo brando até que os tomates estejam cozidos, de 10 a 15 minutos.

Retire do fogo e bata até ficar homogêneo com um liquidificador de imersão ou um liquidificador comum. Acrescente o leite de coco e um pouco de limão e cozinhe por mais um minuto. Tempere com sal e pimenta a gosto. Enfeite com salsinha fresca.

Sugestão de acompanhamento: Espetinho de coração de galinha, chucrute, fígado acebolado, almôndegas caseiras, brócolis refogado, salada quente de repolho, cenoura e carne moída.

Sopa de Frango e Ervilhas

Ingredientes

4 coxas de frango com osso e pele
2 fígados de frango
¼ colher de chá de sal marinho
¼ colher de chá de pimenta-do-reino moída
1 colher de sopa de manteiga
2 dentes de alho picados
½ cebola finamente picada
2 xícaras de caldo de ossos
½ xícara de ervilhas
1 colher de sopa de salsinha picada

Como fazer

Aqueça o forno a 190 °C. Com uma toalha de papel, seque os dois lados das coxas de frango e pincele sal e pimenta no frango.

Aqueça uma frigideira. Coloque as coxas de frango com o lado da pele para baixo na frigideira. Cozinhe por 5 minutos. Sem necessidade de adicionar óleo, a própria pele da coxa oferece gordura para o cozimento.

Coloque o alho, a cebola, o caldo de osso de galinha e as ervilhas em uma panela que pode ir ao forno. Adicione as coxas de frango e o fígado à frigideira e leve ao forno por 30 minutos ou até que o frango esteja totalmente cozido.

Sirva quente.

Sugestão de acompanhamento: Pão de levain, beterrabas do kvass ou salada leve.

Assado de Carne com Cenouras

Ingredientes

4 xícaras de caldo de ossos de carne
1 1/2 kg de carne assada
6 cenouras descascadas e cortadas em rodelas
2 batatas-doces cortadas em cubos pequenos ou médios
2 cebolas cortadas ao meio
2 ramos de alecrim fresco
3 ramos de tomilho fresco
½ colher de chá de sal
½ colher de chá de pimenta-do-reino moída

Como fazer

Em uma panela grande, adicione todos os ingredientes e cozinhe em fogo médio por 4 horas. (Ou 8 horas em fogo baixo). Remova os talos das ervas e saboreie.

Sugestão de acompanhamento: Pickles de pepino, rabanetes fermentados, salada de pepino e tomate, couve cozida com cebolas, arroz cozido em caldo de ossos, chucrute.

Batata-doce ao Curry e Erva-doce

Ingredientes

2 colheres de sopa de óleo de coco
1 cebola grande, cortada em cubos
1 colher de chá de sal marinho, dividida
1 bulbo de erva-doce grande, cortado em fatias finas (cerca de 3 a 4 xícaras)
2 batatas doces grandes, descascadas e cortadas em cubos médios
1 colher de chá de cominho em pó
1 colher de chá de cúrcuma em pó
1 colher de chá de gengibre em pó
1/2 colher de chá de canela em pó
1/4 de xícara de creme de coco (ou leite de coco)
Folhas de erva-doce picadas para servir

Como fazer

Aqueça o óleo de coco em uma frigideira grande de aço inoxidável em fogo médio.

Adicione as cebolas e polvilhe com 1/4 de colher de chá de sal marinho. Refogue até dourar levemente, de 3 a 4 minutos.

Adicione a erva-doce à frigideira com mais 1/4 de colher de chá de sal marinho e refogue até dourar levemente, mais 3 a 4 minutos.

Acrescente as batatas-doces, os temperos restantes e o sal marinho. Misture bem com as cebolas e a erva-doce. Despeje o creme de coco, reduza o fogo para médio-baixo para evitar que queime e cubra com uma tampa. Cozinhe as batatas no vapor por 4 a 5 minutos até ficarem macias, mexendo uma ou duas vezes para verificar se não estão grudando na frigideira. Remova a tampa e continue a mexer com frequência, permitindo que todo o líquido evapore e que os sabores se combinem por mais um ou dois minutos. Sirva quente com folhas de erva-doce picadas.

Sugestão de acompanhamento: Frango grelhado, vegetais fermentados, arroz cozido em caldo caseiro, salada de manga com couve e cebola roxa.

Salada de Couve, Manga e Cebola Roxa

Ingredientes

1 manga cortada em cubos
1 cabeça de couve, cortada em fatias bem fininhas
1/2 cebola roxa
1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
Suco de 1/2 limão
1/2 colher de chá de sal marinho

Como fazer

Aqueça uma frigideira com 1/2 colher de azeite, mantenha no fogo baixo, para não queimar o óleo.

Adicione as fatias de cebola e cozinhe levemente. Em seguida, adicione as tiras de couve e cozinhe até que a cebola esteja translúcida e a couve macia. Desligue o fogo. Adicione o sal e misture.

Transfira a couve para uma saladeira de vidro e espere esfriar. Adicione os cubos de manga e misture a salada. Finalize com o restante do azeite e suco de 1/2 limão.

Sirva gelada.

Sugestões de acompanhamento: Hambúrger de carne de pasto, croutons de levain, cenouras fermentadas, coração bovino grelhado, peixe assado ou frango grelhado.

Bife Asiático

Ingredientes

1/2 cebola fatiada
500g de carne bovina, em cubos ou fatiada
2 colheres de sopa de banha ou óleo de coco
2 colheres de sopa de molho tamari (ou aminoácidos de coco)
10 dentes de alho
1 pedaço grande de gengibre fresco, cortado em cubos
2 colheres de sopa de coentro, picado (para enfeitar)
1 colher de sopa de gergelim branco
2 abobrinhas italianas raladas para imitar macarrão (ou utilize macarrão japonês de arroz branco)

Como fazer

Derreta a banha em uma frigideira de ferro em fogo médio.

Fatie as fatias de cebola e adicione-as à panela.

Acrescente os cubos ou fatias de carne bovina e o molho tamari.

Cozinhe de um lado até a carne ficar macia, sem mexer.

Vire as tiras de carne e cozinhe por mais 5 minutos.

Divida a abobrinha ralada, ou o macarrão de arroz, entre os pratos. Cubra com a carne refogada, enfeite com o coentro picado e gergelim. Sirva quente.

Bife com Curry e Moranga

Ingredientes

900g de carne moída
1 colher de sopa de ghee
2-3 xícaras de abóbora descascada e picada (ou 1 abóbora grande)
1 cebola grande
1 lata de purê de abóbora (ou duas xícaras de purê de abóbora caseiro)
1 lata de leite de coco integral
1 xícara de caldo de ossos (ou caldo de carne)
2 colheres de sopa de cúrcuma
1 colher de sopa de alho picado
1 colher de sopa de gengibre cru picado
1 colher de sopa de mel cru
1 colher de sopa de aminos de coco
2 colheres de chá de canela
1 colher de chá de gengibre em pó
1 colher de chá de alho em pó
½ colher de chá de sal marinho, ou a gosto coentro fresco picado e um pouco de suco de limão

Como fazer

Aqueça uma panela grande e funda com ghee. Acrescente cebola e cozinhe até que ela fique levemente dourada. Adicione o alho e cozinhe por 1 minuto. Adicione a carne e doure todos os lados. Adicione todos os outros ingredientes e cozinho em fogo baixo por 2-3 horas. Ou coloque a panela no forno pré-aquecido a 180C por 3 horas.

Sugestão de acompanhamentos: Arroz de couve-flor, vegetais fermentados, espaguete de abobrinha ou simplesmente coma puro em uma tigela. Cubra com coentro fresco e suco de limão.

Sopa de Repolho e Kimchi Apimentado

Ingredientes

2 colheres de sopa de azeite de oliva
1 cebola amarela média picada
1 kg de carne suína (ou carne vermelha) moída
2 dentes de alho picados
2 centímetros de gengibre picado
4 xícaras de repolho picado (1 cabeça grande)
2 colheres de sopa de aminoácidos de coco
1/2 colher de chá de óleo de gergelim torrado
2 xícaras de kimchi caseiro
4 xícaras de caldo de ossos de frango
2 cebolinhas cortadas em fatias finas

Como fazer

Em uma panela grande em fogo médio, aqueça o azeite de oliva.

Acrescente a cebola e cozinhe até ficar translúcida, de 4 a 6 minutos.

Acrescente a carne moída e cozinhe, desfazendo-a com uma colher, até dourar, de 8 a 10 minutos.

Adicione o alho e o gengibre e cozinhe por mais um minuto, acrescentando o repolho. Em seguida, acrescente o molho de aminoácidos de coco.. Acrescente o caldo de osso e deixe ferver. Reduza o fogo para uma fervura branda e cozinhe, coberto, até que o repolho esteja completamente macio, de 15 a 20 minutos.

Regue a sopa com óleo de gergelim.

Sirva com o kimchi e o suco de kimchi. Decore com as cebolinhas.

Almôndegas de Frango e Gengibre

Ingredientes

600g de carne de frango moída, ou peru
80-100g de fígado de frango moído ou processado com um pouco de azeite de oliva
¼ de xícara de coentro fresco finamente picado
Um pedaço médio de gengibre de 2 descascado e picado ou ralado (cerca de 2 colheres de sopa)
1 ovo grande batido
1/2 colher de chá de sal marinho
1 colher de sopa de tamari sem glúten
1 colher de sopa de óleo de gergelim torrado
½ xícara de farinha de aveia sem glúten ou 1/4 xícara de farinha de coco ou 4 colheres de sopa de pó de araruta
2 cebolinhas, somente as partes verdes, cortadas em fatias finas
1 colher de sopa de sementes de gergelim
4 xícaras de arroz branco cozido para servir (demolhado e cozido com caldo caseiro)
2 cenouras grandes, raladas para servir

Para o molho de gengibre e gergelim:
2 colheres de sopa de tahini
1/4 de xícara de azeite de oliva extra virgem
2 colheres de sopa de vinagre de arroz
2 colheres de sopa de suco de limão fresco
2 colheres de sopa de tamari sem glúten
Um pedaço pequeno de gengibre descascado
1 colher de chá de óleo de gergelim torrado

Como fazer

Preaqueça o forno a 200 graus Celsius.

Em uma tigela grande, misture a carne de frango moída, o fígado processado, o coentro, o gengibre, o ovo, o sal, o tamari e o óleo de gergelim.

Adicione a farinha de aveia à tigela. Com as mãos limpas, misture a carne com os outros ingredientes até obter uma combinação homogênea. Você não deve quebrar demais a carne. Forme bolas de 4-5cm com a mistura (uma colher de sorvete funciona bem para repartir) e enrole com as mãos até ficar redondo e macio. Você deve ter uma dúzia de bolinhas.

Disponha as almôndegas em uma assadeira forrada de papel manteiga ou untava com banha e leve ao forno até que estejam assadas e começando a dourar na parte inferior, cerca de 20 a 25 minutos.

Enquanto as almôndegas assam, faça o molho: em um processador de alimentos pequeno, misture o tahine, o azeite de oliva, o vinagre, o suco de limão, o tamari, o gengibre e o óleo de gergelim e bata até ficar homogêneo. Adicione mais sal, se necessário, ou água para diluir a mistura.

Transfira para um recipiente de servir e decore com as cebolinhas e as sementes de gergelim ou faça tigelas com arroz e cenouras raladas. Regue com o molho e sirva.

Sugestão de acompanhamento: Kimchi, pepinos fermentados, chucrute, kvass ou molho Tzaziki.

Espaguete de Abobrinha Italiana

Ingredientes

3 abobrinhas médias
4 pedaços de bacon cozido, picados
1 xícara de cenouras raladas
1 lata pequena de azeitonas pretas fatiadas, escorridas
1/2 xícara de leite de coco enlatado
2 cabeças de alho triturado
1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem ou óleo de coco
1 colher de sopa de queijo parmesão ralado (opcional)
2 colheres de sopa de salsinha fresca
1 colher de chá de sal marinho

Modo de fazer

Espiralize as abobrinhas com um espiralizador, para imitar macarrão. Reserve.

Em uma panela pequena, misture: leite de coco, azeite de oliva, alho triturado e queijo parmesão. Cozinhe levemente até engrossar. Desligue o fogo e reserve.

Aqueça uma frigrideira média no fogo médio e adicione o bacon. Deixe cozinhar até crocante. Retire o bacon, mas deixe a gordura na panela.

Cozinhe o macarrão de abobrinha por 2 a 3 minutos na gordura do bacon, ou até ficar macio.

Remova o macarrão de abobrinha e escorra o excesso de água se houver.

Coloque o macarrão em uma tigela grande e adicione o bacon crocante, as azeitonas, cenouras e o molho branco de leite de coco.

Decore com salsinha fresca.

Assado de Almôndegas e Legumes

Ingredientes

Para a salsa verde de couve:
4 folhas de couve
1 xícara de ervas mistas: cebolinha, hortelã, salsinha
1 dente de alho
1/4 de xícara de azeite de oliva extra-virgem
2 colheres de sopa de suco de limão de ½ limão
2 colheres de sopa de alcaparras
1/2 colher de chá de sal marinho
Uma pitada de pimenta vermelha em flocos

Para a assadeira:
4 cenouras médias cortadas em fatias finas
2 batatas-doces pequenas cortadas em fatias finas
1 abóbora da estação, sem sementes e cortada em fatias finas
1 beterraba, cortada em fatias finas
Azeite de oliva
Sal marinho

Para as almôndegas:
600g de carne moída
100g de fígado bovino processado
1 ovo grande
½ xícara de farinha de amêndoas ou 3 colheres de sopa de pó de araruta
1 colher de sopa de sementes de chia
1 colher de chá de sal marinho
1/2 colher de chá de páprica defumada

Modo de fazer

Pré-aqueça o forno a 200 graus Celcius. Prepare a salsa verde: Em um liquidificador ou processador de alimentos pequeno, misture a couve, as ervas, o alho (se estiver usando), o azeite de oliva, o suco de limão, as alcaparras, o sal marinho e a pimenta vermelha. Prove o tempero e reserve.

Em uma assadeira forrada com papel manteiga, arrume as cenouras, a batata-doce, a delicata e a beterraba. Regue com uma pequena quantidade de azeite de oliva e tempere com sal. Misture bem e arrume em uma camada uniforme.

Em uma tigela grande, misture a carne moída e o fígado bovino, o ovo, a farinha de amêndoas, as sementes de chia, o sal marinho e a páprica defumada. Adicione ¼ de xícara da salsa verde às almôndegas.

Com as mãos limpas, misture a carne com os outros ingredientes até obter uma combinação homogênea. Cuidado para não quebrar demais a carne. Forme bolas com a mistura (a medida de 1/4 de xícara ou uma colher de sorvete funciona bem para porções) e enrole com as mãos até ficarem redondas e macias. Você deve ter uma dúzia de bolinhas.

Disponha as bolas sobre os legumes e leve ao forno até que estejam cozidas e comecem a dourar na parte superior, cerca de 25 a 30 minutos.

Quando os legumes estiverem caramelizados e as almôndegas estiverem douradas, retire do forno e regue com a salsa verde. Sirva com vegetais fermentados ou kvass com vinagre de maçã (antes da refeição).

Stroganoff de Carne com Repolho

Ingredientes

1 cabeça de repolho, cortada em tiras finas e longas
700g de carne patinho ou de cortes especiais
5 colheres de sopa de manteiga natural, divididas (ou 4 colheres de sopa de ghee)
3 cabeças de alho, triturado ou cortado em fatias pequenas
300g de cogumelo
1 xícara de caldo caseiro (ossos ou carne)
5 colheres de sopa de cream cheese (queijo cremoso)
1/2 xícara de creme de leite fermentado ou creme de leite fresco
2 colheres de chá de mostarda Dijon
1 colher de sopa de aminoácidos de coco
Sal marinho ou sal do Himalaia a gosto
Pimenta do reino a gosto
Salsinha fresca para enfeitar

Como fazer

Pré-aqueça seu forno à 200C. Comece untando uma assadeira média com 1 colher de sopa de manteiga, adicione as tiras de repolho, tempere com sal e pimenta, adicione pedaços de manteiga (cerca de três colheres de sopa) por cima das tiras e leve a assar por 30 minutos, ou até que as tires fiquem moles. Após 15 minutos, mexa as tiras para incorportar a manteiga por todo o repolho e continue a assar.

Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-alto e derreta 1 colher de sopa de manteiga. Adicione a carne e tempere com sal e pimenta. Cozinhe a carne, mexendo ocasionalmente, até que esteja cozida, cerca de 10 minutos. Transfira a carne para um prato.

Volte a frigideira ao fogo médio-alto e adicione 1 colher de sopa de manteiga e os cogumelos. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que os cogumelos estejam dourados, cerca de 7 minutos. Tempere com sal e pimenta e adicione o alho. Cozinhe até ficar perfumado, por 1 minuto. Adicione o caldo, o cream cheese, o creme fermentado (ou o creme de leite), os aminoácidos de coco e a mostarda Dijon à frigideira. Leve ao fogo brando, mexendo.

Retorne a carne à frigideira e misture bem. Sirva sobre repolho assado e decore com salsinha.

Sugestão de acompanhamento: Legumes assados, beterraba ralada, salada de cenoura com molho caseiro de vinagre de maçã e azeite, kvass ou pepinos fermentados.

Tacos Mexicanos

Esse é um prato popular no meu lar e uma receita que tenho tentado aperfeiçoar pelos últimos 10 anos Estou feliz de compartilhar as instruções com você hoje.

Ingredientes

Recheio:
1kg de carne moída
100g de fígado bovino moído (opcional)
1 cebola média, picada
5 cabeças de alho, picado
1 colher de chá de cominho em pó
1 colher de chá de páprica doce
3 tomates italianos, picados
1 cabeça de alface, cortada em tiras
4 avocados maduros pequenos ou médios para Guacamole (ver instruções abaixo)
Suco de 2 limões, separados
1 colher de sopa de vinagre branco
Coentro fresco
Alho em pó
Queijo mussarela ralado (opcional)
Salada de manga e cebola roxa (ver instruções abaixo)
Salada de milho (ver instruções abaixo)
1 xícara de creme fermentado (ou iogurte grego Yorgus)
Maionese caseira
Pimentão verde, picado
Manteiga, ghee, banha ou sebo de boi (veja quantidades nas instruções)
Azeite de oliva extra virgem (veja quantidades nas instruções)
Azeite balsâmico (ver quantidades nas instruções)
Cebolinha picada a gosto
Sal marinho e pimenta do reino a gosto
Tortillas caseiras (ver receita de tortilla de descarte de levain)

Como fazer

***Carne*:**
Em uma frigideira grande, adicione uma colher de sopa de ghee (ou banha, manteiga, sebo) e esquente em fogo médio. Adicione a cebola e cozinhe até que ela fique translúcida, adicione o alho e cozinhe por 3 minutos.

Em seguida, adicione a carne moída com o fígado e tempere com sal marinho, pimenta do reino, cominho e páprica doce. Abaixo o fogo para médio-baixo e continue cozinhando até a carne estiver completamente cozida. Não deixe cozinhar muito, para que ela não fique seca.

***Guacamole*:**
Em um processador de alimentos, adicione os avocados maduros, coentro fresco, suco de limão, sal marinho, pimenta do reino, vinagre branco e alho em pó. Bata até tudo ficar bem incorporado. Reserve.

***Salada de manga e cebola roxa*:**
Descasque e corte uma manga em cubos. Corte a cebola em tiras finas. Misture em um pote de vidro e adicione 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem, 1 colher de chá de azeite balsâmico e 1/2 colher de sal marinho. Tampe o pote e reserve.

***Salada de milho*:**
Em uma frigideira média, adicione azeite e deixe a panela esquentar, em fogo médio. Adicione o milho e cozinhe até que ele fique dourado dos dois lados. Deslique o fogo e transfira o milho para uma vasilha média. Espere esfriar.

Adicione creme de leite fermentado, a maionese caseira, o pimentão verde picado, suco de 1 limão, sal marinho e pimenta do reino. Mexa bem e reserve.

Sirva os tacos com alface e tomate picados e os outros acompanhamentos. Veja receitas de tortillas caseiras a seguir.

Tortillas Mexicanas

Ingredientes

125 g de descarte de levain ou de fermento natural de levain
320 g de água morna ou temperatura ambiente
56 g de azeite
2 colheres de chá de sal marinho ou rosa
637 g de farinha espelta (substituição: farinha integral Fazenda Vargem, kamut, Einkorn)
Mais farinha extra para polvilhar

Como fazer

Misture o fermento de descarte, a água, o óleo, o sal e 4 xícaras de farinha na tigela de uma batedeira e amasse com o gancho para massa por 4 a 6 minutos, até que a massa se forme em uma bola lisa e não pegajosa. Se estiver muito pegajosa, comece a adicionar a xícara de farinha restante até obter a consistência necessária.

Você também pode misturar os ingredientes com uma colher de pau e amassar com as mãos.

Quando terminar de sovar, coloque a massa em uma tigela levemente untada com óleo, cubra-a com uma toalha ou filme plástico e deixe-a descansar em temperatura ambiente por cerca de 8 horas, ou até 12 horas.

Na manhã seguinte, soque a massa levemente e divida a massa em cerca de 32 pedaços iguais.

Forre a bancada com um pouco de farinha e, usando a palma das mãos, enrole cada pedaço de massa em uma bola, fazendo um movimento circular, pressionando levemente a massa contra a bancada.

Deixe as bolinhas fermentarem pela segunda vez, por 1 ou até 2 horas.

Com um rolo de pão, abra as massas em círculos, até que elas fiquem finas.

Esquente uma fridigeira média e adicione a tortilla. Cozinhe de um lado, até formar bolhas. Vire a tortilla e termine de cozinhar. Retire da panela e reserva. Repita com as outras massas.

Sirva com tacos mexicanos.

Tortillas Mexicanas Sem Glúten

Ingredientes

5 claras de ovo e 3 ovos inteiros
1/2 xícara de leite de coco ou leite A2A2 ou cru
1/4 xícara de farinha de coco
1/4 colher de chá de cominho
1/2 colher de chá de alho em pó
Sal e pimenta a gosto
Banha, óleo de coco ou azeite para fritar

Como fazer

Combine todos os ingredientes (exceto a banha) em um processador de alimentos ou à mão, até que estejam macios e incorporados.

Aqueça 1 colher de sopa de banha de porco em uma frigideira e espere até que aqueça levemente.

Despeje uma pequena porção da massa na frigideira (aproximadamente 4 colheres de sopa).

Use uma espátula de silicone para espalhar a massa, se necessário, para deixá-la fina. Cozinhe em fogo médio até que a tortilla esteja marrom de um lado, cerca de 2 minutos. Usando a espátula de silicone, vire cuidadosamente a tortilla e cozinhe do outro lado, por cerca de 2 minutos também.

Deslize-a para um prato específico e repita o processo com o restante da massa.

Certifique-se de cobrir a frigideira com banha toda vez que começar uma nova tortilla.

Sirva quente com tacos.

Pizza Marguerita com Massa de Frango

Ingredientes

500g Frango cozido e desfiado
1/2 xícara de queijo parmesão ralado
2 dentes de alho (picados)
1/2 colher de chá de sal marinho
2 ovos grandes

COBERTURA:
Queijo muzzarela fresco ou muzzarela de búfala
Rodelas de tomate
Molho de tomate
Manjericão fresco

Como fazer

Pré-aqueça o forno a 204 graus C. Forre uma assadeira de pizza com papel manteiga.

Misture o frango desfiado, o queijo parmesão ralado, o alho picado, ovos e o sal marinho em um liquidificador. Bata em velocidade média até ficar homogêneo. Adicione mais um ovo, com 1 colher de sopa de farinha de amêndoas, se faltar consistência.

Espalhe a "massa" de pizza com crosta de frango sobre o papel manteiga na assadeira da pizza, o mais fino possível. Deslize o papel-manteiga para uma pedra de pizza caso tenha uma, do contrário, leve a assadeira ao forno.

Asse por 15 a 20 minutos, até que esteja firme e dourada nas bordas.

Deixe a crosta descansar por 10 minutos.

Adicione o molho e as coberturas. Volte ao forno por 10 a 15 minutos, até que o queijo esteja derretido.

Sugestão de acompanhamento: Beterrabas do Kvass, Kimchi, chucrute, salada de manga com couve ou salada de pepino e abacate com nori (alga marinha).

Almôndegas com Molho Mediterrâneo

Ingredientes

Para as almôndegas:
500g de carne moída
50g de fígado moído
2 ovos grandes
1 colher de sopa de pó de araruta ou farinha de mandioca crua
1 colher de chá de tomilho seco
1 colher de chá de sal do Himalaia
1 colher de chá de cominho
1 colher de chá de Pimenta do Reino
1 colher de chá de alho em pó
1 colher de chá de cebola em pó

Para o molho Tzaziki sem leite:
2 xícaras de iogurte integral de coco
3 cabeças de alho triturado
Suco de 1/2 limão
1 pepino fresco ralado
1 colher de chá de sal do Himalaia

Para o arroz:
2 xícaras de arroz branco seco (previamente demolhado com água filtrada e duas colheres de soro por pelo menos 12 horas)
1 colher de sopa de manteiga
4-5 xícaras de caldo de ossos, frango ou carne
2 dentes de alho picado

Como fazer

Almôndegas:

Pré-aqueça seu forno a 190C.

Comece processando o fígado cru em um processador de alimentos. Retire o fígado processado e coloque-o em uma vasilha. Adicione os outros ingredientes e misture bem.

Forre uma assadeira com papel manteiga e faça bolas com a mistura.

Espalhe as almôndegas pela assadeira e asse por 25 minutos ou até que fiquem douradas.

Molho:

Misture todos os ingredientes e reserve.

Arroz:

Aqueça seu caldo em uma panela e mantenha a temperatura em médio-baixo.

Em uma outra panela, aqueça a manteiga e adicione alho. Cozinhe por 3-4 minutos, mexendo constantemente, e adicione o arroz. Mexa por 3 minutos.

Adicione o caldo quente à panela de arroz e abaixe o fogo. Tampe a panela e deixe o arroz cozinhar em fogo baixo por 30 minutos (ou até que ele absorva todo o líquido).

Sirva bowls com o arroz, almôndegas, molho Tzaziki, vinagrete e salada de rúcula ou escarola.

Zuppa Toscana (Sopa Italiana)

Ingredientes

6 fatias de bacon cortadas em pedaços de pequenos
500-600g de linguiça italiana doce ou apimentada, caseira ou artesanal (sem conservantes)
Pimenta vermelha esmagada a gosto
1 cebola média cortada em cubos
5 dentes de alho picados
2 batatas grandes cortadas em cubos pequenos
Sal marinho e pimenta a gosto
4 xícaras de caldo de ossos de frango
5 xícaras de couve-flor picada (opcional)
1 xícara de leite de coco integral
Sal marinho e pimenta a gosto

Modo de fazer

Aqueça uma panela grande e funda em fogo médio-alto. Adicione os pedaços de bacon e cozinhe, mexendo ocasionalmente para dourar por igual, até ficar crocante - cerca de 5 a 8 minutos. Use uma escumadeira para transferir o bacon cozido para um prato preparado.

Abaixe o fogo para médio e cozinhe com a gordura do bacon na panela. Adicione a linguiça à panela e polvilhe com pimenta vermelha moída, se desejar (eu gosto do sabor apimentado, mas ele pode ser ofensivo para crianças). Cozinhe, mexendo e desfazendo os caroços com uma colher, até ficarem douradas - cerca de 5 a 8 minutos. Use uma escumadeira para retirar a linguiça e colocá-la em um prato para escorrer. Deixe a gordura na panela.

Com o fogo ainda médio, adicione as cebolas à panela e cozinhe até ficarem translúcidas, depois adicione o alho, mexa e cozinhe por mais 1 minuto. Acrescente as batatas à panela, polvilhe as batatas, as cebolas e o alho com sal marinho e pimenta-do-reino e mexa para cobrir.

Adicione o caldo à panela e deixe ferver em fogo médio. Abaixe o fogo para médio-baixo e continue a cozinhar até que as batatas estejam macias - cerca de 15 minutos.

Adicione o leite de coco à panela e a linguiça, mexa e cozinhe por cerca de 5 minutos. Acrescente a couve, se tiver, e o bacon cozido e cozinhe por mais um minuto ou mais até que a couve esteja murcha e com um verde vibrante.Tempere a sopa com sal marinho e pimenta a gosto, se desejar.

Retire do fogo e sirva com pão levain.

Ramen Japonês de Carne

Ingredientes

SOPA DE NOODLES
2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
1 1/2 kg de carne bovina com osso
1 cebola, cortada em cubos
4 dentes de alho picados
2 colheres de sopa de gengibre fresco picado
1/4 de xícara de pasta de gochujang
8 xícaras de caldo de carne
1 colher de sopa de vinagre de vinho de arroz
2 colheres de sopa de óleo de gergelim torrado
2 colheres de chá de óleo de peixe ou óleo de fígado de bacalhau (não deve esquentar)
20 oz de macarrão ramen fresco (de preferência, sem glúten)
Sal marinho
Pimenta do reino a gosto
Alga marinha para servir

COBERTURAS
Ovos cozidos (quantidade depende de quantas pessoas irão apreciar o ramen)
Cebolinha verde picada
Kimchi caseiro picado
1/4 colher de chá de óleo de gergelim, para regar

Como fazer

Prepare a carne. Se estiver usando um pedaço grande de mandril com osso, corte o osso e reserve. Corte a carne em cubos de 2" e tempere com sal e pimenta.

Salteie a carne. Aqueça o óleo em um forno holandês em fogo médio-alto. Adicione a carne à panela em uma única camada (talvez seja necessário fazer isso em lotes). Deixe grelhar até dourar de todos os lados, depois retire da panela com uma escumadeira e transfira para um prato.

Refogue os ingredientes aromáticos. Acrescente a cebola cortada em cubos, o alho e o gengibre à panela e cozinhe por 3 a 4 minutos, mexendo ocasionalmente, até que estejam dourados e perfumados. Acrescente a pasta de gochujang e cozinhe por mais 2 a 3 minutos.

Acrescente a carne e o caldo de carne. Adicione o caldo de carne à panela e mexa bem para misturar. Leve ao fogo brando e acrescente a carne e os ossos de boi grelhados. Tampe a panela, reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe em fogo brando por cerca de 2 horas, até que a carne esteja macia.

Tempere e finalize. Retire os ossos da carne da sopa e descarte-os. Desfie a carne com cuidado, acrescente o vinagre de vinho de arroz, o óleo de peixe e o óleo de gergelim à sopa. Tempere a gosto com sal e pimenta. O macarrão pode ser cozido diretamente na sopa ou separadamente. Coloque a sopa e o macarrão em tigelas e cubra com kimchi picado, ovos cozidos macios, alga marinha e cebolinha.

Morangas Recheadas

Ingredientes

2 morangas médias (ou 3 pequenas)
600g de carne moída
2 colheres de sopa de banha
1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
1 cebola picada
2 dentes de alho picado
1 cenoura cortada em cubos pequenos
1 ½ xícara de caldo caseiro
½ xícara de pasta de tomate
½ colher de chá de sal marinho
¼ de colher de chá de pimenta-do-reino moída na hora
½ de xícara de salsinha picada

Como fazer

Pré-aqueça seu forno à 185C.

Faça uma abertura no topo das morangas e retire todas as sementes. Pincele azeite de oliva pelo exterior das morangas e leve para assar por 20-30 minutos. Retire do forno para adicionar o recheio.

Enquanto isso, esquente uma frigideira funda com banha e adicione as cebolas, cozinhe até que elas fiquem translúcidas. Adicione o alho e a cenoura picada. Cozinhe por 3 minutos. Adicione a carne moída, o sal e a pimenta do reino. Mexa por 2 minutos.

Adicione a pasta de tomare e o caldo caseiro. Misture até incorporar tudo.

Coloque a mistura da carne dentro das morangas e leve para assar por 10 minutos.

Finalize com salsinha fresca e sirva quente.

Sugestão de acompanhamento: Pepinos fermentados, salada de rúcula com morango e manga ou purê de couve-flor.

Arroz de Couve-flor e Limão

Ingredientes

2 colheres de sopa de azeite de oliva
2 colheres de sopa de cebola roxa picada
1 dente de alho picado
8 xícaras de couve-flor picada
½ colher de chá de sal marinho
¼ de colher de chá de pimenta-do-reino moída na hora
¼ de xícara de coentro picado
1 limão com casca (separe suco e raspas)

Como fazer

Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo médio-baixo. Acrescente a cebola e o alho e cozinhe por 2-3 minutos.

Adicione o arroz de couve-flor, sal e pimenta. Reduza o fogo para médio, tampe e cozinhe por 5 a 10 minutos até atingir a maciez desejada.

Retire do fogo e acrescente coentro fresco, o suco de limão e as raspas de limão.

Acompanhamento: Carne patinho de cozimento lento e legumes cozidos a vapor.

Purê de Couve-flor

Ingredientes

1 cabeça grande de couve-flor
1/2 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
4 dentes de alho picados
3 xícaras de caldo caseiro
1 colher de chá de sal marinho
1/4 de xícara de gordura tradicional de sua preferência: manteiga, ghee, óleo de coco, sebo, etc.
Tomilho fresco
Grão de bico (demolhado e cozido)

Como fazer

Encha uma panela grande com cerca de 2,5 cm de caldo e coloque um cesto para cozimento a vapor. Deixe o caldo ferver e adicione os floretes de couve-flor. Reduza o fogo para fogo brando e cubra, deixando a couve-flor cozinhar no vapor por 10 minutos ou até ficar macia.
Escorra a couve-flor e deixe-a de lado. Reserve o caldo que sobrou para outras receitas.

Volte a panela ao fogo e adicione o azeite de oliva e o alho. Refogue rapidamente, apenas até o alho amolecer e ficar perfumado, cerca de 2 minutos.

Transfira a couve-flor e o alho para a tigela de um processador de alimentos. Adicione a gordura de sua preferência. Tempere com sal, pimenta e o tomilho fresco.

Processe até que a mistura fique homogênea e se assemelhe a um purê de batatas. Você pode adicionar um pouco do caldo que sobrou, se necessário, mas a couve-flor já tem umidade suficiente para não precisar de mais líquido. Prove e ajuste o tempero, acrescentando mais sal, se desejar. Você pode adicionar grão de bico demolhado e cozido se quiser um purê mais cremoso. Mas é opcional

Sirva quente.

Sugestão de acompanhamento: Filé mignon, aspargus assado e vegetais fermentados.

Carne Patinho ao Modo Irlandês

Ingredientes

1 colher de sopa de ghee ou manteiga natural
1 quilo de carne bovina (patinho), cortada em pedaços pequenos
1 cebola cortada em cubos
2 dentes de alho picados
4 xícaras de caldo de carne
1 lata de cerveja preta irlandesa (ou 2 xícaras de caldo de carne)
1 colher de chá de alecrim picado
1 colher de chá de tomilho picado
2 folhas de louro
2 batatas brancas médias, cortadas em pedaços pequenos
3 cenouras, cortadas em pedaços pequenos
1 colher de sopa de molho Worcestershire (ou aminoácidos de coco misturado com um pouco de vinagre de vinho branco)
Sal e pimenta a gosto

Como fazer

Adicone ghee a uma panela funda e grande e aqueça a panela em fogo médio. Cozinhe a carne bovina somente até selar, isto é, até dourar de todos os lados, mas sem cozinhar completamente por dentro. Seu objetivo é deixar a carne semi-crua, para que ela termine de cozinhar na panela dentro do forno, com os outros ingredientes.

Retire a carne, drenando toda a gordura, exceto 1 colher de sopa, que deve permanecer na panela. Reserve.

Acrescente a cebola e cozinhe até ficar macia, cerca de 5 minutos.

Acrescente o alho e cozinhe até ficar perfumado, cerca de um minuto.

Acrescente 1/2 xícara do caldo e deglaceie a panela, raspando os pedaços marrons do fundo da panela enquanto o caldo esquenta, antes de acrescentar o caldo restante, a cerveja preta, o alecrim, o tomilho e as folhas de louro.

Retorne a carne pré-cozida à panela. Deixe ferver, reduza o fogo e cozinhe em fogo brando, coberto, até que a carne esteja quase desmanchando, cerca de 2 a 3 horas, OU transfira para um forno pré-aquecido a 180C e asse, coberto, até que a carne esteja macia, cerca de 2 a 3 horas.

Após 2 horas, acrescente as batatas e as cenouras e cozinhe até ficarem macias.

Acrescente o molho Worcestershire (ou molho substituto) e tempere com sal e pimenta a gosto.

Retire as especiarias da panela e sirva quente.

Sugestão de acompanhamento: Pão levain, arroz cozido em caldo, purê de batata ou salada de rúcula com nozes e beterrabas cortadas.

Bowl de Arroz com Peixe Silvestre

Ingredientes

Arroz previamente cozido (demolhado e cozido em caldo)
Nori ou Wakame (Alga marinha para pratos japoneses)
1kg de peixe silvestre (tilápia ou bacalhau ou substitua por camarão)
2 limões
Bok choy ou espinafre fresco
Repolho roxo, cortado em fatias bem finas
3 pepinos fatiados
2 cenouras raladas
Cebolinha fresca
Gergelim branco
Aminoácidos de coco
1 porção de natto (opcional)
1 colher de chá de óleo de gergelim
1 colher de sopa de mel cru
1/2 colher de sopa de vinagre de maçã
1 colher de sopa de azeite
4 cabeças de alho triturado
1 colher de sopa de ghee
Sal marinho a gosto
Pimenta do reino a gosto

Como fazer

Pré-aqueça o forno à 185C.

Comece fazendo o molho para o peixe. Em um copo de vidro, misture suco de 1 limão, azeite de oliva, sal, pimenta do reino, metade da porção do alho triturado, vinagre de maçã e mel. Reserve.

Unte uma assadeira com um fio de azeite. Posicione os filés de peixe por cima, passe o molho por cima dos filés e leve a assar por 15 minutos. Aumente a temperatura para 200C e asse por 5 minutos.

Enquanto o peixe assa:

Em uma frigideira aquecida, adicione ghee e refogue o bok choy inteiro (ou uma porção generosa de folhas de espinafre). Cozinhe até que as folhas fiquem moles. Deslique o forno e regue as folhas com óleo de gergelim. Reserve.

Na mesma panela, com o óleo que sobrou, cozinhe as fatias de repolho roxo com um pouco de sal. Adicione 3 colheres de sopa de água e tampe a panela, para que as fatias fiquem bem moles.

Retire o peixe do forno e corte-o em cubos.

Monte as tigelas:

Adicione o arroz pronto, fatias de peixe e porções de vegetais. Adicione gergelim branco ao peixe e vegetais. Sirva com Nori ou wakame.

Canja de Galinha (Prato ancestral chinês)

O congee, ou canja chinesa, é feito com o cozimento do arroz em uma quantidade grande de água, em contraste com a receita do arroz básico brasileiro. O arroz é cozido até que o arroz se decomponha e engrosse, até a mistura obter uma consistência semelhante à de um pudim. Embora possa ser consumido a qualquer hora do dia, esse prato é especialmente popular como alimento para o café da manhã na China, assim como o mingau de aveia no Brasil.

Os chineses não costumam consumir comidas doces, a não ser frutas. E posso contar para você, através da minha experiência de morar com chineses em Shandong por um semestre, que sim, mingau salgado pode fazer parte do seu café da manhã. Apesar de ser um prato para essa ocasião do dia, eu decidi inseri-lo na categoria de "pratos principais" pelo fato de que essa canja pode cair muito bem naquela noite em que você sente que há resfriado chegando. A combinação do caldo, com gengibre, arroz e proteina do frango possui propriedades curativas e pode ajudar a fortalecer o corpo. Por ser facilmente digerida e feita com gengibre, essa canja é frequentemente dada às pessoas quando estão doentes.

Ingredientes

7 xícaras de caldo de galinha ou de legumes

1 xícara de arroz branco cru de grão longo (agulhinha), demolhado, fermentado e seco

1/2 colher de chá de sal kosher ou sal marinho e mais para temperar

Um pedaço de gengibre de 2,5 cm, descascado e cortado em fatias finas

Cebolinha fatiada, para enfeitar

Óleo de semente de gergelim ou aminoácidos de coco, para servir (opcional)

Frango desfiado temperado a gosto

Coração de galinha assado na airfyer, ou forno, picado em pedaços pequenos

Como fazer

Reúna os ingredientes.

Em uma panela grande, adicione o caldo, o arroz, o sal e o gengibre.

Leve a mistura para ferver e, em seguida, reduza o fogo para uma fervura baixa. Mexa de vez em quando para que o arroz não grude no fundo.

Cozinhe o congee em fogo brando por cerca de 1 hora ou até que ele fique espesso e cremoso. Adicione sal a gosto.

Adicione o frango desfiado e coração. Mexa e incorpore-os à canja.

Sirva a canja quente com cebolinha, óleo de semente de gergelim e aminoácidos de coco.

Salmão com Salada de Avocado e Pepinos

Ingredientes

Para o salmão assado:
6 filés de salmão
Suco de 1/2 limão
Alho triturado
1 colher de chá de mel cru
1 colher de chá de vinagre de maçã
Pimenta do Reino a gosto
Sal marinho a gosto
1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem + azeite para untar a assadeira

Para a salada:
1 avocado cortado em fatias finas
1 pepino cortato em rodelas bem finas
1 colher de chá de aminoácidos de coco
1 colheres de chá de gergelim branco
1 colher de chá de gengibre fresco ralado
1 porção de alga marinha silvestre crua ou Nori (opcional)
1/2 cabeça de alface cortada em tiras finas
1/4 colher de chá de óleo de gergelim para regar
Wasabi

Como fazer

Comece aquecendo o forno à 180C.

Misture o suco do limão, mel, vinagre de maçã, azeite, alho, pimenta do reino e sal. Reserve.

Em uma assadeira de vidro, passe um fio de azeite e espalhe-o pelo fundo. Adicione os filés de peixe com a pele para baixo. Pincele o molho caseiro por cima e leve para assar por 25 minutos.

Enquanto isso, prepare a salada:

Misture aminoácidos de coco com gengibre e gergelim. Reserve.

Monte a salada começando por uma camada de alface, uma camada de alga marinha, uma camada de avocados e finalize com os pepinos. Despeje o molho de aminoácidos de coco por cima e reque a salada com óleo de gergelim.

Sirva o peixe cortado em fatias com a salada e porções de wasabi.

Cassarola Italiana

Ingredientes

Base do caldo
1 ombro de cordeiro (ou outros cortes de carne de ovelha ou vermelha, com tecidos conjuntivos)
1 litro de água filtrada

Ervas e especiarias
4 folhas de louro ou outra mistura de ervas de sua escolha
1-2 raminhos de alecrim
1-2 colheres de chá de sal marinho celta ou do Himalaia

Vegetais
6-8 dentes de alho cru esmagados
1 Cebola inteira
2 Paus de aipo inteiros, finamente cortados em cubos
2 Cenouras inteiras, finamente cortadas em cubos
1/2 Abóbora inteira, cortada em cubos médios
1/2 Cabeça de couve-flor ou brócolis - Corte e remova todos os talos

Equipamento
1 Panela de formato oval ou panela funda

Como fazer

Aqueça o forno a 140 - 160 graus Celsius. Coloque a carne em uma panela funda e encha 2/3 da panela com água filtrada. Não precisa cobrir completamente a carne com água, pois a parte exposta na parte superior da carne fica dourada e produz sabor para a cassarola.

Corte a cebola e o aipo em cubos, esmague um pouco de alho e refogue em uma panela separada com um pouco de gordura de cordeiro, ou sebo de boi, e adicione à panela funda. É bom adicionar parte desses ingredientes refogados por cima do cordeiro, isso melhora o sabor da carne.

Acrescente sal, ervas secas, folhas de louro e um ramo de alecrim. Cubra a panela com a tampa e cozinhe em fogo bem baixo por 4 a 6 horas (ou coloque dentro do forno aquecido entre 125 e 140 graus Celsius).

Após 4 ou 5 horas, adicione uma variedade de legumes picados à panela. Você pode utilizar os legumes listados ou escolher os disponíveis na sua região, de preferência da estação. Deixe a tampa aberta nos estágios finais do cozimento e aumente a temperatura para 180 graus Celsius e deixe cozinhar por mais 45 minutos.

Quando estiver cozido, sirva a carne e os legumes e use o caldo (coado em uma peneira) para uma servir separadamente, como uma bebida quente com a refeição, você pode adicionar gengibre ao caldo, para ajudar na digestão. Guarde o caldo que sobrar na geladeira e beba durante o próximo dia.

Kitchari

Ingredientes

1 colher de sopa de óleo de coco
2 colheres de chá de sementes de cominho
1 1/2 colher de chá de sementes de coentro ou 1/2-1 colher de chá de coentro moído
1 colher de chá de sementes de feno-grego
1/2 colher de chá de sementes de mostarda
2 colheres de chá de gengibre fresco ralado
1 colher de chá de cúrcuma moída
1 colher de chá de sal marinho
Pimenta do reino a gosto
4 xícaras de legumes picados de sua preferência (por exemplo, abobrinha, cenoura, brócolis, espinafre etc.)
1/2 xícara (100 g) de arroz jasmim seco ou arroz basmati (demolhado por pelo menos 12 horas)
1 xícara (215 g) de moong dal (feijão mungo amarelo) lavado, ou use lentilhas comuns
4 1/2 xícaras de caldo de legumes ou caldo de frango
1/2 xícara (120 ml) de leite de coco enlatado
Temperos frescos, como folhas de coentro ou salsinha, para decorar

Como fazer

Aqueça o óleo de coco em uma panela ou frigideira grande e, quando estiver quente, adicione sementes de cominho, sementes de coentro, sementes de feno-grego e sementes de mostarda. Frite por cerca de 30 segundos e, em seguida, acrescente o gengibre fresco, a cúrcuma moída, o sal e a pimenta-do-reino.

Acrescente os legumes de sua preferência (três variedades diferentes) e misture bem.

Acrescente também o arroz, o moong dal (ou lentilhas) e o caldo de legumes. Mexa para misturar e leve ao fogo brando. Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 a 25 minutos, depois tampe a panela e cozinhe por mais 10 a 15 minutos.

Acrescente o leite de coco e misture bem. Também acrescentei espinafre e deixei a mistura cozinhar em fogo brando por mais 5 minutos até atingir a consistência desejada.

Acrescente mais caldo de legumes ou leite de coco para obter um prato mais encorpado. Prove e tempere com mais sal, pimenta e especiarias, se necessário. Bom apetite!

Sugestão de acompanhamento: Carne suína desfiada, frango desfiado ou ovos fritos, servidos por cima do kimtchari.

Nota:
Opção de vegetais: Use 1 xícara de cenoura picada, 1 xícara de abobrinha italiana picada, 1 xícara de brócolis, 1 xícara de espinafre.

Sopa de Lentilhas e Cúrcuma

Ingredientes

2 colheres de sopa de azeite extra virgem
1 cebola grande, cortada em cubos
3 cenouras grandes, picadas
2 pastinacas picadas (pode ser batata-doce)
3 talos de aipo, picados finamente
6 dentes de alho picados (cerca de 3 colheres de sopa)
2 colheres de sopa de gengibre fresco picado
1 colher de chá de cúrcuma fresca ou seca ou em pó
¾ xícara de lentilhas vermelhas secas (demolhadas por pelo menos 12 horas em soro e água)
2 colheres de sopa de salsinha fresca
½ colher de chá de sal marinho, mais a gosto
4 xícaras de caldo de legumes + 2 xícaras de água
2 xícaras de couve ou espinafre, finamente picados
1 limão pequeno, espremido

Modo de fazer

Aqueça o azeite de oliva em uma panela grande em fogo médio-baixo (não deixe o óleo queimar). Quando estiver aquecido, adicione a cebola e refogue por 3 minutos.

Acrescente a cenoura, a mandioquinha e o aipo e refogue por mais 5 minutos. Acrescente o alho, a cúrcuma e o gengibre e refogue por 1 minuto.

Adicione o caldo, a água, as lentilhas, o sal e vários grãos de pimenta-do-reino. Mexa e leve ao fogo até ferver. Reduza o fogo para baixo e cozinhe, coberto, por uma média de 35 minutos.

Retire do fogo. Acrescente a couve, a salsa e o suco de limão. Cubra e deixe as verduras cozinharem no vapor por alguns minutos. Tempere a gosto e saboreie!

Sugestão de acompanhamento: Tilápia silvestre, bacalhau assado com limão, frango grelhado, ou almôndegas de carne e fígado.

Bowl de Frango com Curry

Ingredientes

2 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem
1 colher de sopa de curry em pó
2 colheres de chá de gengibre ralado na hora
1 colher de chá de páprica
2 xícaras de batata Russet descascada e cortada em cubos
3 colheres de sopa de pasta de amendoim ou de caju natural (sem aditivos, previamente fermentada)
2 xícaras de caldo de legumes ou frango
1 lata de tomates em cubos
¾ colher de chá de sal
½ colher de chá de pimenta-do-reino
2 xícaras de espinafre fresco
1 ½ xícara de frango assado desfiado
1 ½ xícara de leite de caju refrigerado sem açúcar (ou 1 lata de leite de coco)
3 xícaras de arroz branco cozido em caldo para servir (previamente demolhado)
Manjericão fresco para enfeitar, se desejar

Como fazer

Aqueça o óleo em uma frigideira grande e alta em fogo médio. Adicione o curry em pó, o gengibre e a páprica; cozinhe por 2 minutos. Acrescente a batata e cozinhe por 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até dourar levemente. Adicione a manteiga de amendoim, o caldo, os tomates, o sal e a pimenta; leve a mistura para ferver. Reduza para médio-baixo e cozinhe em fogo brando, coberto, até que a batata esteja macia, cerca de 20 minutos.

Acrescente o espinafre e cozinhe até murchar, cerca de 2 minutos. Acrescente o frango e o leite de caju; misture bem. Cozinhe em fogo brando, sem tampa, por 5 minutos.

Coloque ½ xícara de arroz em cada uma das tigelas preparadas e cubra com 1 xícara da mistura de curry. Decore com manjericão fresco, se desejar.

Sirva com vegetais fermentados ou bebidas fermentadas.

Sopa Tailandesa de Legumes

Ingredientes

2 colheres de sopa de óleo de coco ou ghee
2 cebolinhas cortadas em fatias (separadas as partes branca e verde)
2 cenouras grandes cortadas em cubos
2 costelas de aipo cortadas em cubos
1 colher de sopa de gengibre fresco ralado finamente
2 dentes de alho picados
2 colheres de sopa de pasta de curry verde
2 xícaras de caldo de legumes
1 lata de leite de coco
2 xícaras de brócolis picado
2 xícaras de couve-flor picada
2 xícaras de repolho picado
1 colher de chá de sal marinho
5 gemas de ovos

Opções de enfeite:
Coentro ou manjericão e limão fresco

Modo de fazer

Em uma panela de sopa de 4 litros, aqueça o óleo de coco em fogo médio-baixo.

Refogue a cebolinha verde, a cenoura e o aipo até ficarem macios.

Acrescente o alho e o gengibre e refogue por alguns minutos.

Acrescente a pasta de curry para cobrir os legumes e refogue por alguns minutos.
Acrescente o leite de coco, o caldo de vegetais, os cogumelos, o brócolos, a couve-flor, o repolho e o sal. Mexa para combinar.

Deixe ferver e reduza o fogo para baixo.

Cozinhe em fogo brando por 20 minutos ou até que os legumes estejam cozidos na maciez desejada.

Adicione as gemas de ovos no final e misture.

Sirva quente, guarnecido com a parte superior da cebolinha. Ou finalize com manjericão e limão.

Sugestão de acompanhamento: Pão levain com patê de fígado de frango.

Sopa de Lentilha Amarela

Ingredientes

Sopa:
1kg de frango cozido (um frango inteiro ou várias partes do frango)
7 xícaras de caldo de ossos de galinha
2 xícaras de lentilhas amarelas (deixadas de molho em água morna e 2 colheres de sopa de suco de limão, vinagre ou soro de leite por 10 horas, longe da luz solar)
1 cebola picada (omita se low FODMAP)
2 cenouras grandes, picadas
2-3 dentes de alho, picados finamente
Coentro ou cebolinha a gosto
2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
Manjericão a gosto
2 colheres de chá de sal marinho
1 colher de sopa de alga marinha ou folhas de alga marinha (ou utilize sal rosa iodado caso não tenha alga)
2 batatas salsas médias, cortadas em pedaços pequenos

Quinoa:
2 xícaras de caldo de ossos
1 xícara de quinoa (demolhada e germinada em água morna e 2 colheres de sopa de suco de limão, vinagre ou soro de leite por 12 horas)

Modo de fazer

Em uma frigideira média, refogue a cebola, a cenoura e o alho no azeite de oliva até ficarem macios, cerca de 5 minutos.

Enquanto isso estiver cozinhando, escorra, enxágue e coloque as lentilhas vermelhas embebidas em uma panela grande com 6 a 7 xícaras de caldo de ossos.

Leve ao fogo e deixe cozinhar por 10 minutos. Acrescente sal, alga marinha, manjericão, coentro, batatas e legumes salteados. Deixe cozinhar por 20 minutos ou até que as lentilhas estejam macias. Mexa com frequência para evitar que as lentilhas grudem no fundo da panela.

Enquanto a sopa de lentilha estiver cozinhando, prepare a quinoa. Depois que a quinoa estiver de molho, enxágue e escorra bem. Cozinhe em 2 xícaras de caldo de ossos.

Para servir, monte tigelas de acordo com o gosto de cada um.

Sirva com creme batido de kefir (sem adição de mel) para oferecer probióticos e aumentar a cremosidade.

Molho de Tomate Fácil

Ingredientes

6 tomates italianos, cortados em 4 partes (pelados ou com cascas)
1 cebola média, cortada em 6 partes
1 colher de sopa de alho triturado
1 colher de sopa de azeite
1 colher de chá de sal marinho
1 colher de chá de pimenta do reino
1 colher de sopa de salsinha fresca
1/2 colher de sopa de manjericão fresco
1/2 cenoura média, cortada em rodelas

Modo de fazer

Em um vidro, misture azeite, alho, sal, pimenta do reino, salsinha fresca e manjericão. Mexa bem e reserve.

Pré-aqueça seu forno à 200C.

Em uma assadeira média, adicione tomates, cebolas e cenoura. Regue os vegetais com o molho de azeite.

Leve para assar por 25 minutos.

Retire a assadeira do forno e transfira a mistura para um liquidifcador. Bata até ficar homogêneo.

Sirva com almôndegas caseiras e macarrão low carb (palmito em tiras finas, abóbora espaghetti ou abobrinha em tiras).

Sugestão de acompanhamento para o prato de almôndegas: Salada de rúcula com pepino fermentado, salada de cenoura crua com vinagre e óleo de coco ou kvass.

Abóbora Espaguete Assada

Ingredientes

1 abóbora espaghete
2 colheres de sopa de azeite
Sal marinho e pimenta do reino a gosto

Modo de fazer

Pré-aqueça seu forno a 185C.

Reque uma assadeira média com 1 colher de sopa de azeite.

Corte a abóbora espaghete ao meio, retire as sementes e coloque as partes da abóbora com a casca para baixo.

Pincele uma colher de azeite pelo topo da abóbora e leve para assar por 40 minutos ou até que o intetior fique macio.

Retire a abóbora do forno e espere esfriar um pouco. Com um garfo, perfure o interior da abóbora e retire as tiras, que se parecem com espaghete. Transfira-as para uma vasilha e tempere com sal e pimenta.

Sirva com almôndegas e molho de tomate caseiro.

Cassarola de Frango Shawarma

Ingredientes

1/3 de xícara de suco de limão fresco
1/3 de xícara de azeite de oliva
2 colheres de chá de cominho moído
2 colheres de chá de páprica
½ colher de chá de cúrcuma
¼ colher de chá de canela em pó
1 colher de chá de sal marinho
½ colher de chá de pimenta vermelha em flocos
1 kg de coxas de frango desossadas e sem pele
1 abobrinha média cortada em cubos pequenos
1 ¼ xícara quinoa seca (germinada em água filtrada e 1/4 xícara de soro)
2 xícaras de caldo caseiro de pés de galinha
¼ xícara de salsinha fresca picada ou hortelã, dividida
2 pepinos japoneses picados (para servir)
2 tomates grape picados (para servir)

Como fazer

Marinando o frango: Misture o suco de limão, o azeite de oliva, o sal, o cominho, a páprica, a cúrcuma, a canela e a pimenta vermelha em flocos em uma tigela grande e misture bem. Adicione o frango e misture bem para cobrir. Cubra e guarde na geladeira por pelo menos 30 minutos e até 12 horas.

Pré-aqueça o forno a 200C.
Retire o frango da marinada, sacudindo o excesso, e transfira-o para um prato.

Na tigela com o restante da marinada, adicione a abobrinha, a quinoa, o caldo de galinha e metade da salsinha ou hortelã. Misture os ingredientes até que estejam bem misturados. Transfira para uma frigideira de 15 polegadas à prova de forno ou uma caçarola de 9 x 13 e arrume em uma camada uniforme. Coloque as coxas de frango na mistura de arroz.

Asse a caçarola por 45 minutos ou até que o arroz esteja macio e a maior parte do líquido tenha sido absorvida. Retire do forno e deixe descansar por 5 minutos.

Enquanto isso, prepare a cobertura: Misture os pepinos e os tomates com azeite de oliva e sal (e um pouco de suco de limão, se desejar). Espalhe os legumes por cima da caçarola.

Espalhe a cobertura de pepino e tomate sobre a caçarola e sirva com salsinha fresca ou molho picante.

Escondidinho de Bacalhau

Ingredientes

1kg de batatinhas salsas, cortadas em cubos médios
Sal marinho
2 ovos grandes
Azeite de oliva
1 alho-poró cortado ao meio e em fatias finas (opcional)
1 cenoura grande cortada em cubos
1 xícara de creme de coco
Suco de 1 limão
2 colheres de chá de mostarda Dijon
200g de espinafre fresco
600g de filés de bacalhau ou pescada de truta silvestre, cortados em pedaços médios
¼ de xícara de salsinha finamente picada, dividida
2 tomates grape picados (para servir)

Como fazer

Pré-aqueça o forno a 200 graus Celsius.

Coloque as batatas em uma panela grande com água e sal e deixe ferver. Cozinhe por 5 minutos e, em seguida, adicione os ovos com cuidado. Ferva por mais 5 a 7 minutos ou até que as batatas estejam macias. Retire os ovos com uma escumadeira e deixe esfriar.

Escorra as batatas em uma peneira, sacudindo o excesso de umidade, e volte à panela. Amasse as batatas grosseiramente com um garfo ou espremedor de batatas, até formar um purê. Não se preocupe se o purê não ficar macio, ele irá ficar crocante ao assar. Acrescente 2 colheres de sopa de azeite de oliva. Reserve.

Quando os ovos cozidos estiverem frios o suficiente, retire a casca e corte-os em quartos.

Enquanto isso, em uma assadeira ou caçarola grande, que possa ir ao forno, aqueça 2 colheres de sopa de azeite de oliva em fogo médio. Refogue o alho-poró e a cenoura até ficarem macios, cerca de 5 minutos. Acrescente o creme de coco e leve ao fogo brando.

Fora do fogo, acrescente o suco de limão, o Dijon e ½ colher de chá de sal. Acrescente o espinafre até murchar.

Em seguida, adicione o peixe, os ovos e metade da salsa. Arrume a mistura de peixe em uma camada uniforme e cubra com as batatas, esmagando-as para cobrir totalmente a torta. Regue as batatas com um pouco mais de azeite de oliva.

Asse o escondidinho descoberto no forno por 20 minutos ou até que as batatas estejam douradas e as laterais estejam borbulhando. Retire do forno e deixe descansar por 5 minutos antes de servir. Enfeite com o restante da salsa e sirva quente!

*Você pode substituir o peixe por carne moída ou carne de panela. Sirva com vegetais fermentados.

Escondidinho de Carne e Batata Doce

Ingredientes

1kg de batata doce, cortadas em cubos médios
Sal marinho
Pimenta do reino
Azeite de oliva
Manteiga natural
4 cabeças de alho
1 cebola média, cortada em cubos pequenos
2 colheres de chá de alecrim fresco
1 colher de chá de cominho
1/2 colher de chá de orégano ou manjericão
2 cenouras grandes cortadas em cubos pequenos
1 lata pequena de pasta de tomate
600g de carne moída de vacas livres
50g de fígado bovino moído
¼ de xícara de salsinha finamente picada, dividida

Como fazer

Pré-aqueça o forno a 200 graus Celsius.

Em uma assadeira, misture batatas, alecrim, sal a gosto e 1 colher de sopa de azeite. Misture bem e leve para assar por 30 minutos.

Em uma panela grande de ferro, refogue a cebola com 1 colher de sopa de manteiga, até que a cebola fique transparente. Adicione o alho e cozinhe por 2-3 minutos. Adicione as cenouras, até que elas fiquem perto de amolecer. Adicione a carne moída, o fígado moído, cominho, orégano, sal e pimenta a gosto. Cozinhe em fogo médio, mas não deixe a carne ficar 100% cozida (você irá finalizar o escondidinho no forno).

Quando a carne estiver levemente marrom, adicione a pasta de tomate e mexa bem. Desligue o fogo.

Retire as batatas do forno e amasse-as até que forme um purê. Adicione porções pequenas de manteiga ou azeite, para deixar o purê mais macio.

Passe o purê por cima da carne cozida e leve para assar à 200C por 15 minutos.

Sirva quente, com acompanhamento de rabanetes fermentados ou salada de pepino fermentado.

Quiche Sem Glúten

Ingredientes

7 ovos Caipira
1 copo de leite direto da fazenda
400g de espinafre
1 1/2 xícara de queijinho colonial (o mais natural possível)
2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado na hora, sem aditivos
4 tomates grape
1 colher de chá de manjericão fresco
Sal e pimenta do reino a gosto

Como fazer

Pré-aqueça o forno a 185 graus Celsius.

Prepara a assadeira: abra a massa de arroz (ver receitas em conservas e compotas) e forre a assadeira.

Adicione o queijinho e o espinafre cru. Reserve.

Em um recipiente, misture ovos, leite, sal e pimenta. Bata bem

Adicione a mistura dos ovos ao queijo e espinafre.

Corte os tomates ao meio e espalhe-os pelo topo. Adicione temperos e finalize com queijo parmesão ralado.

Leve para assar por 35-40 minutos, a depender da potência do seu forno. Tire do forno quando o topo começar a dourar.

Sirva com chucrute ou cenouras fermentadas e uma salada de folhas verdes com molho caseiro.

Kibbi Libanês Fortificado sem Glúten

Ingredientes

Recheio:
½ kg de carne moída (acém misturada com patinho)
80g de fígado bovino moído
1 cebola média picada finamente
1 colher de sopa de azeite de oliva
½ colher de chá de pimentão
½ colher de chá de canela
½ colher de chá de sal
Pimenta do reino a gosto

Massa:
¾ xícara de quinoa seca (rende aproximadamente 2 xícaras de quinoa cozida; demolhe 3/4 xícara de quinoa seca com 1 ½ xícara de água e duas colheres de sopa de soro por 12 horas)
½ xícara de tapioca fresca (de feirinha de rua ou produtor local, ou polvilho azedo ou massa puba)
1 cebola grande picada bem fininha
1 ½ kg de carne moída magra (patinho)
1 ½ colher de chá de coentro moído
¾ colheres de chá de canela em pó
1 colher de chá de hortelã seca
1 colher de chá de pimenta-do-reino moída na hora
½ colher de chá de sal marinho
Azeite para regar ao assar

Como fazer

COMO PREPARAR A QUINOA:
Despeje a quinoa crua em uma peneira de malha fina e enxágue com água corrente fria, agitando as sementes com as mãos para remover qualquer resíduo.

Coloque a quinoa, a água filtrada e o soro em um recipiente de vidro e tampe. Deixe fermentar dentro do forno desligado por 12-24 horas.

No dia seguinte, aproveite a água de fermentação e leve a quinoa à fervura sem a tampa. Quando ferver completamente, abaixe o fogo, tampe a panela e cozinhe em fogo brando por 15 minutos ou até que toda a água seja absorvida e as sementes se abram.

Retire a panela do fogo, mas deixe-a tampada por 5 minutos para que o líquido restante seja absorvido.

Reserve para esfriar.

COMO FAZER O RECHEIO:
Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira grande. Adicione a cebola picada e refogue por cerca de 5 minutos até ficar macia.

Acrescente 500g de carne bovina moída e 80g de fígado bovino moído, separando-os e virando-os com uma colher de pau. Cozinhe até dourar - aproximadamente 5 minutos.

Depois de dourada, acrescente o tempero e continue o cozimento por mais 5 minutos até ficar macia. Retire do fogo e deixe esfriar enquanto prepara a massa do quibe.

COMO PREPARAR A MASSA:
Misture a tapioca à quinoa cozida (e resfriada).

Coloque a carne moída em uma tigela grande.

Adicione a quinoa, a cebola e os temperos e misture bem com as mãos para incorporar.

Adicione a carne moída à mistura da massa e mexa bem, até que tudo fique incorporado. Guarde na geladeira.

COMO FAZER E RECHEAR O QUIBE
Prepare sua bancada para começar a virar e rechear o quibe. Você precisará do recheio de carne e de uma colher de chá, uma bandeja para colocar o quibe formado e uma tigela pequena com água.

Coloque um quarto da massa de carne na bandeja. Mantenha a massa restante na geladeira para ficar fria enquanto trabalha.

Você irá separar porções iguais da massa, modelando bolinhas. Dessas bolinhas, você deverá formar um tubo de carne moída com a mão. Para que a massa fique homogênea, você precisará esmagar a massa de carne muito bem. Para facilitar esse processo, pegue um saquinho de plástico limpo e coloque a massa dentro. Feche o plástico e agora amasse-o com as mãos, para assim tornar a massa mais maleável.

Retire porções dessa massa e modele uma bola. Dessa bola, você formará um tubo, achatando a bola e unindo duas pontas, deixando um espaço vazio no centro.

Segure o tubo em sua mão. Gire-o e, ao mesmo tempo, aperte uma das extremidades para fechá-lo, moldando o formato de quibe desejado enquanto trabalha. Molhe as pontas dos dedos, se necessário.

Quando uma extremidade estiver selada, preencha o orifício com aproximadamente uma colher de sopa do recheio preparado. A abertura do quibe é estreita, portanto, uma colher de chá é a melhor opção. Use o cabo da colher de chá para empurrar o recheio para dentro.

Junte as bordas da abertura para selar o quibe fechado no mesmo formato da outra extremidade.

Repita o processo até que os ingredientes tenham acabado.

Coloque o quibe na geladeira por 1 hora ou durante a noite. (Você também pode congelar o quibe depois de recheado).

COMO ASSAR:
Preaqueça o forno a 180 C. Arrume o quibe em uma bandeja forrada com papel manteiga. Pincele com uma leve camada de azeite de oliva e leve ao forno até dourar, cerca de 25 a 30 minutos.

Sirva quente ou em temperatura ambiente com molho tzatziki e saladas mediterrâneas (veja receitas).

Bibimbap (Arroz Coreano)

Ingredientes

Arroz:
2 xícaras de arroz (fermentado por 12-24 horas, com água e soro em temperatura de 40C; enxaguado e pronto para ser cozido)
3 xícaras de caldo caseiro (talvez seja necessário utilizar 4 xícaras, dependendo do tipo de caldo de sua escolha)
2 cabeças de alho finamente picadas
Sal marinho

Salada de pepino japonês:
1 pepino japonês finamente ralado em rodelas
1 colher de sopa de gergelim branco
1 colher de sopa de aminoácidos de coco
1/4 colher de chá de óleo de gergelim extraído a frio (opcional)

Espinafre refogado com cenoura:
8 xícaras de espinafre fresco
1 cenoura grande descascada e ralada em tiras largas
1 1/2 colher de chá de manteiga
1/2 colher de sopa de alho fresco triturado
1 colher de chá de gengibre fresco
1 colher de chá de aminoácidos de coco
Sal marinho

Broto de feijão japonês (grãos germinados):
2 xícaras de brotos
1/2 colher de sopa de azeite
Sal marinho a gosto
Aminoácidos de coco ou Shoyu orgânico fermentado artesanalmente

Kimchi (ver receita na categoria de “fermentados”)

Ovos fritos:
Ovos Caipira
1/4 colher de sopa de manteiga
Pimenta do reino a gosto

Carne moída ou steak:
1kg da carne de sua escolha
Ghee, banha, sebo ou manteiga natural
Sal e pimenta do reino a gosto
1 colher de chá de óleo de gergelim puro

Como fazer

COMO PREPARAR O ARROZ:
Coloque o arroz, a água filtrada e o soro em um recipiente de vidro e tampe. Deixe fermentar dentro do forno desligado por 12-24 horas.

No dia seguinte, descarte a água de fermentação e esquente o caldo caseiro em uma panela média. Enquanto isso, aqueça uma segunda panela com manteiga e alho, mexa por 3 minutos.

Adicione o arroz e mexa por mais 3 minutos. Adicione o caldo e o sal e cozinhe em fogo baixo com a panela tampada.

Retire a panela do fogo quando o arroz estiver soltinho, mas deixe-a tampada por 5 minutos para que o líquido restante seja absorvido.

Reserve para esfriar.

COMO FAZER A SALADA DE PEPINO:
Coloque as rodelas de pepino em uma tigela e adicione aminoácidos de coco e óleo de gergelim. Misture bem. Espalhe gergelim branco pelo topo. Cubra a tigela e reserve.

COMO REFOGAR O BROTO DE FEIJÃO:
Aqueça uma panela em fogo médio com o azeite (não deixe esquentar muito) e adicione os brotos de feijão. Refogue-os até que fiquem molinhos. Retire do fogo imediatamente e adicione sal e pimenta. Finalize com aminoácidos de coco.

COMO REFOGAR O ESPINAFRE E CENOURA
Aqueça a manteiga em uma frigideira funda e adicione o alho. Mexa bem por 2-3 minutos. Imediatamente, adicione as folhas de espinafre e a cenoura ralada em tiras largas à panela e mexa mais uma vez, até que toda a gordura e alho estejam incorporados. Adicione sal e tampe a panela. Cozinhe até notar que as folhas de espinafre estão começando a amolecer. Desligue o fogo e adicione os outros ingredientes. Reserve.

COMO PREPARAR A CARNE
Adicione a gordura à panela e aqueça-a em fogo médio. Adicione a carne moída e tempero. Mexa bem e cozinhe ao ponto do seu gosto.

COMO PREPARAR O OVO (Deixe por último, na hora de servir)
Aqueça uma frigideira com manteiga e adicione um ovo por vez. Deixe fritar até que toda a clara fique cozida. Tire do fogo imediatamente, antes da gema começar a cozinhar. Reserve.

COMO MONTAR O BOWL DE BIBIMBAP:
Em uma tigela, adicione o arroz como base e cubra-o com todos os outros ingredientes. O segredo do Bibimbap é servir o prato com a gema mole. Na hora de comer, você deve misturar tudo e deixar a gema se espalhar por todo o prato. Fica uma delícia! Aproveite.

SALADAS

Panelada de Batata Doce e Grão de Bico

Ingredientes

Salada:
500g de batata doce com casca (orgânica), cortadas em tiras médias
Sal marinho
Pimenta do reino
Azeite de oliva
2 colheres de chá de salsinha fresca
1 xícara de grão de bico (demolhado por 12 horas em água e soro e cozido até al dente)
1 pepino japonês cortado em fatias finas
1 avocado maduro fatiado

Molho:
Azeite de oliva
Mostarda Dijon
Suco de 1 limão
1 colher de sopa de mel cru
1 colher de chá de salsinha fresca
1 colher de chá de alho em pó
Sal marinho e pimenta do reino a gosto

Como fazer

Comece preparando o molho: misture todos os ingredientes e reserve.

Pré-aqueça o forno a 180 graus Celsius.

Em uma assadeira, misture batatas e duas colheres de azeite de oliva. Misture bem e adicione sal e pimenta. Leve para assar por 30 minutos. Após esse tempo, retire a assadeira do forno e adicione o grão de bico. Mude a configuração do forno para “dourar” e asse por mais 10 minutos.

Retire do forno e adicione pepino e avocado.

Passe o molho por cima e finalize com salsinha fresca.

Saboreie com coxa de pato assado ou outra carne de sua preferência.

Salada de Rúcula com Pêras

Ingredientes

Salada:
400g de rúcula
2 peras fatiadas
Nozes (demolhadas e ativadas por germinação de 10 horas em água, sal e soro; desidratadas em baixa temperatura)

Molho:
1 colher de sopa de azeite de oliva
1/2 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico
1/2 colher de sopa de mel cru
Sal e pimenta do reino a gosto

Como fazer

Comece preparando o molho: misture todos os ingredientes e reserve.

Em um recipiente raso, faça uma cama com as folhas de rúcula e preencha com fatias de pera e nozes. Passe o molho por cima.

Sirva com sua carne de preferência.

Pepinos Fermentados com Kiwi

Ingredientes

Salada:
2 Pepinos fermentados cortados em fatias finas
1 kiwi descascado e cortado em fatias finas
1/4 xícara de queijinho colonial sem nata (opcional)
Alface roxa

Molho:
Azeite de oliva
Suco de 1 limão
Gergelim branco
Sal rosa a gosto

Como fazer

Comece preparando o molho: misture todos os ingredientes e reserve.

Em uma saladeira média, faça uma cama com a alface roxa e organize camadas intercaladas de kiwi e pepino. Jogue queijinho colonial por cima. Passe o molho por todo o prato.

Sirva com peixe silvestre ou outra carne de sua preferência.

Salada Colorida com Mirtilos Frescos

Ingredientes

Salada:
2 Ameixas frescas descascadas e cortadas em 4 partes
1/2 xícara de mirtilo fresco
Alface crespa
Amêndoas trituradas ou cortada em partes pequenas (demolhadas e ativadas por fermentação de 12 horas em água e soro; desidratadas em baixa temperatura)
Cenoura ralada

Molho:
1/2 colher de sopa de óleo MTC (MCT oil) de extração de coco
2 colheres de chá de vinagre de maçã orgânico
Suco de 1 limão
Suco de 1/2 laranja
Sal e pimenta do reino a gosto

Como fazer

Comece preparando o molho: misture todos os ingredientes e reserve.

Em uma saladeira média, faça uma cama com a alface crespa e cubra-a com os outros ingredientes.

Sirva com tiras de filet mignon ou outra carne de sua preferência. Você pode servir com ovos cozidos também.

Salada de Outono

Ingredientes

Salada:
Cubos de abóbora assada al dente com ghee, azeite ou manteiga (qualquer abóbora de sua preferência)
Pepitas ou sementes de girassol
1 maçã
Uva passas
Alface crespa
Levedura nutricional em lascas

Molho:
1/2 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
1/2 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico
Suco de 1 laranja
1 colher de sopa de gengibre fresco e triturado
Sal marinho e pimenta do reino a gosto.

Como fazer

Comece preparando o molho: misture todos os ingredientes e reserve.

Em uma saladeira média, faça uma cama com a alface crespa e cubra-a com os outros ingredientes.

Sirva com fígado acebolado ou caldo de frango sem legumes.

Salada de Espinafre com Mirtilo

Ingredientes

Salada:
1/2 xícara de mirtilo fresco
4 xícaras de espinafre fresco (refogado se quiser diminuir oxalatos)
Nozes (demolhadas em água e soro por 12 horas; desidratadas em temperatura baixa)
Queijo ricota, cottage ou queijinho colonial

Molho:
1/2 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
1/4 xícara de iogurte caseiro
1 colher de chá de alho em pó
2 colheres de chá de gengibre fresco triturado
Sal e pimenta a gosto

Como fazer

Comece preparando o molho: misture todos os ingredientes e reserve.

Em uma saladeira média, faça uma cama com o espinafre e cubra-o com os outros ingredientes.

Sirva com sua proteína de preferência.

Salada de Couve com Cenouras

Ingredientes

Salada:
1 cabeça de couve cortada em tiras médias (levemente refogada com sal marinho em ghee, manteiga ou azeite)
1 cenoura ralada
1 cebola roxa fermentada em salmoura de azeite balsâmico
1 pimentão vermelho fatiado, sem sementes

Molho:
1/2 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
Suco de 1 limão
1 colher de sopa de cúrcuma fresca processada ou cúrcuma em pó
1 colher de sopa de mel cru

Como fazer

Comece preparando o molho: misture todos os ingredientes e reserve.

Em uma saladeira média, faça uma cama com a couve refogada e cubra-a com os outros ingredientes.

Sirva com sua proteína de preferência.

Salada de Brócolis e Bacon

Ingredientes

Salada:
1 cabeça grande de brócolis
500g de bacon artesanal
1/2 cebola roxa pequena cortada em fatias finas e depois picada grosseiramente
Punhado de passas (opcional)
Punhado de sementes de girassol (fermentadas e desidratadas em baixa temperatura)

Molho:
1/2 xícara de maionese caseira (ver receitas em “preservação e compotas”) ou purê de abacate com limão
1 colher de sopa de vinagre de maçã cru
4 colheres de sopa de mel cru

Como fazer

Salada:
Lave o brócolis e divida os talos em floretes. Se quiser deixá-los crus, faça os floretes bem pequenos, mas se quiser cozinhá-los no vapor, quebre-os em floretes um pouco maiores. Guarde os talos para fazer salada de brócolis, sopa ou smoothies.

Se estiver cozinhando no vapor, coloque-os em uma cesta de cozimento a vapor sobre água fervente até ficarem bem verdes, de 1 a 2 minutos.

Coloque em uma peneira e deixe escorrer enquanto prepara o restante da salada. Os floretes devem ser drenados da melhor forma possível.

Prepare o bacon cortando-o em tiras de 1 a 2 polegadas e frite em fogo médio ou médio-alto até ficar crocante, cerca de 10 minutos. Remova-o para um prato e deixe-o descansar até esfriar, depois esfarele. Reserve.

Molho:
Para fazer o molho, misture a maionese ou o abacate, o vinagre e o açúcar em uma tigela grande e bata para misturar bem. Certifique-se de que a mistura esteja bem homogênea.

Montagem:
Acrescente os floretes de brócolis, bem como as passas e as sementes de girassol (se estiver usando) e misture bem. Cubra com a cebola picada e o bacon esfarelado.
Sirva imediatamente.

Salada de Laranja com Beterraba

Ingredientes

Salada:
2 beterrabas assadas em banha ou azeite, cortadas em fatias médias
1 laranja descascada, cortada em rodelas
1/2 xícara de queijinho colonial ou queijo ricota (o mais natural possível)
Hortelã para enfeitar

Molho:
1/2 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
Suco de 1 limão
1 colher de sopa de cúrcuma fresca processada ou cúrcuma em pó ou gengibre fresco
1 colher de sopa de mel cru

Como fazer

Comece preparando o molho: misture todos os ingredientes e reserve.

Em uma saladeira média, intercale laranjas e beterrabas. Espalhe o queijinho por cima. Finalize com hortelã.

Sirva com sua proteína de preferência.

Salada de Steak e Castanha de Caju

Ingredientes

Castanha de Caju + Molho:
1 colher de chá de óleo de gergelim
1/2 colher de chá de pimenta em pó
11/3 de xícara de castanhas de caju cruas e ativadas (demolho de seis horas em água e sal + desidratação em temperatura baixa)
1-2 colheres de chá de mel
1 limão com casca

Steak + Molho:
1 quilo de bife de flanco
2 laranjas limas espremidas + a casca de 1 lima
2 colheres de aminoácidos de coco ou molho de soja fermentado
2 a 3 colheres de sopa de molho de pimenta tailandesa doce (opcional)
1-2 dentes de alho picados ou processados
1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
2-3 colheres de sopa de tahini (pode ser pasta de amendoim ou pasta de semente de gergelim)

Salada:
4 xícaras de couve ou outra folha verde escura
1 xícara de ervilhas cozidas na manteiga
3 cenouras raladas ou picadas
2 pimentões (vermelho, amarelo ou laranja), cortados em fatias finas
1 xícara de manga fresca ou congelada cortada em pedaços
2 talos de capim-limão picados
1 talo de cebolinha picada
3/4 de xícara de manjericão , coentro e hortelã frescos
4 ovos cozidos picados ou cortados em 4 partes

Molho Tailandês (Faça com antecedência):
1 xícara de água
1 xícara de vinagre de arroz
1/4 xícara de rapadura
2 colheres de chá de gengibre fresco picado
2 colheres de chá de pimenta malagueta picada
2 colheres de chá de ketchup caseiro
1 colher de chá de alho picado
2 colheres de chá de amido de milho ou pó de araruta
1 colher de sopa de água, ou conforme necessário

Como fazer

Molho tailandês:

Despeje a água e o vinagre em uma panela; deixe ferver em fogo alto. Acrescente a rapadura, o gengibre, a pimenta do reino, o ketchup e o alho; cozinhe em fogo brando por 5 minutos. Coloque o amido de milho em uma tigela pequena e misture com água até ficar homogêneo. Bata a mistura de amido de milho no molho de pimenta. Retire a panela do fogão e deixe esfriar. Transfira para uma tigela, cubra e leve à geladeira até que seja necessário.

Castanha de Caju:

Misture óleo de gergelim, as castanhas de caju e a pimenta em pó. Acrescente as raspas de limão e 1 colher de sopa de sementes de gergelim preto. Misture bem e reserve.

Coloque o filé em um pirex de vidro ou em um saco plástico com fecho de correr. Em uma tigela ou copo medidor de vidro, misture o suco de limão e as raspas, aminoácidos de coco, o molho tailandês, o alho e o gengibre. Despeje cerca de 1/4 -1/3 do molho sobre o bife, cubra ou feche o saco e coloque-o na geladeira enquanto prepara o restante da salada, por pelo menos 45 minutos.

Enquanto isso, coloque o tahine em uma tigela pequena e leve ao banho-maria até derreter e ficar homogêneo, cerca de 15 a 20 segundos. Adicione o tahine derretido ao molho e bata até ficar homogêneo. Prove e adicione mais tahine ou molho tailandês a seu gosto e reserve.

Em uma tigela grande, adicione a couve, as ervilhas, a cenoura, o pimentão, os pedaços de manga, o capim-limão e a cebolinha. Misture tudo muito bem.

Aqueça uma grelha ou frigideira em fogo alto. Quando estiver quente, grelhe o filé por 5 a 8 minutos, vire e grelhe por mais 5 minutos ou até atingir o ponto de cozimento desejado. Retire o bife e deixe descansar por 5 minutos. Corte o filé em fatias finas e adicione à salada. Acrescente o molho e as sementes de gergelim restantes. Misture para cobrir e massageie o molho nos vegetais por 1 a 2 minutos. Acrescente os ovos e as castanhas de caju. Sirva quente ou cubra e coloque na geladeira por até 2 dias.



PRESERVAÇÃO & COMPOTAS

Ghee

Ingredientes

500 gramas de manteiga pura sem sal (deve ser sem sal)
1 colher plana de aço inoxidável para peneirar
1 pedaço grande de gaze limpa

Modo de fazer

Opção 1:

Pré-aqueça o forno a aproximadamente 60 – 120 graus Celsius.

Adicione um bloco grande de manteiga pura sem sal em uma assadeira de vidro ou aço inoxidável e deixe no forno por 45 a 60 minutos.

O líquido no prato se separará com sólidos de leite no fundo (líquido de cor branca cremosa), ghee no meio (amarelo) com alguns pedaços flutuantes de soro de leite por cima (pedaços flutuantes amarelos e dourados).

O soro pode ser cuidadosamente retirado de cima com um coador de chá e o líquido amarelo que é o ghee pode ser cuidadosamente despejado em uma jarra com um pano de queijo/gaze por cima para coletar qualquer soro ou sólidos indesejados do leite.

Tente não quebrar os sólidos do leite e certifique-se de que eles permaneçam no fundo da panela enquanto você despeja o ghee.

Descarte os sólidos do leite e leve à geladeira o ghee em potes de vidro.

Opção 2:

Derreta a manteiga sem sal em uma panela em fogo baixo. Não mexa.

Reduza o fogo e deixe a manteiga derretida ferver por uma hora ou até formar uma “espuma” firme na superfície.

Remova a espuma com uma colher peneira de aço inoxidável de cabeça chata. Na parte inferior, você verá a proteína do leite branco, que você deve filtrar como a seguir.

Despeje cuidadosamente a manteiga clarificada em um pote coberto pela gaze. A proteína branca do leite deve permanecer no pano, enquanto a gordura transparente penetra para dentro do pote.

Repita a filtragem algumas vezes para obter os melhores resultados.

Deixe o ghee esfriar em uma jarra de vidro e guarde-o em temperatura ambiente. Ghee não precisa ser refrigerado.

Picles / Conserva de Cenoura

Ingredientes

Para a salmoura:

2 xícaras de chá de vinagre de maçã;
2 xícaras de chá de água mineral ou filtrada;
2 colheres de sopa de sal.

Picles:

4-6 cenouras grandes cortada em fatias finas;
2 cebolas cortadas em fatias finas
2 dentes de alho (não precisa cortar);
4-6 grãos de pimenta do reino em grão;
½ colher (de sopa) de semente de mostarda;
Fatias finas de cúrcuma fresca
8 grãos de semente de cominho;
1 ramo de erva doce.

Modo de fazer

Em uma panela pequena adicione os ingredientes da salmoura e leve ao fogo alto até ferver. Abaixe o fogo, conte 5 minutos e desligue;

Adicione então, nos potes de vidro as fatias de cenoura, adicione as especiarias e temperos, alho, cebola, e por cima - com a ajuda de um funil - o líquido da salmoura ainda quente;

Gentilmente, dê batidinhas leves ao redor do pote com uma colher de metal ou madeira, garantindo que saia todo o ar entre as fatias de cenoura. Você irá notar bolhas escapando para a superfície.

Se notar que ainda restam bolhas de ar no interior do pote, com o auxílio de um socador de fermentação, mergulhe-o, empurrando as cenouras para o fundo. Todas as bolhas irão escapar assim. Cuidado para não queimar as mãos.

Complete com mais salmoura até cobrir totalmente os legumes e tampe firmemente com o líquido ainda quente.

Leve seus potes de cenouras para uma panela que tenha pelo menos a mesma altura do pote.

Adicione água na panela até a altura do gargalo do pote.

Leve ao fogo e assim que ferver conte 10 minutos, retire o pote da panela e deixe esfriar sobre uma toalha. Para retirar o pote, você precisará de um equipamento especial, que fixe-se firmemente ao redor da tampa do seu pote. Assim você não corre o risco de se queimar com a água quente.

Se sua tampa selou completamente, você pode deixar a sua conserva em temperatura ambiente. Mas se você não consegue garantir se há ou não acesso ao ar, você pode guardar seu pote de picles na geladeira depois de esfriar e consumir em até 60 dias.

Temperos com Azeite

Ingredientes e Utensílios

Temperos frescos
Azeite de oliva extra virgem
Forma de gelo

Modo de fazer

Encha as formas de gelo com azeite de oliva até a metade. Adicione os temperos frescos nos espaços e misture-os com o azeite. Congele.

Uma vez congelados, os cubos podem ser preservados dentro de uma embalagem no congelador. Utilize esses cubos em receitas que pedem por azeite e temperos frescos.

Purê de Maçã

Ingredientes

10-12 maçãs de produtores regionais
1 colher de chá de canela (moída)
1/2 colher de chá de noz-moscada (moída)
1/2 colher de chá de cravo da índia (moído)
Suco de 1 limão
1 xícara de água (filtrada)
1/4 de xícara de suco de laranja espremido na hora
1/2 colher de chá de extrato de baunilha
Canela em pau (opcional)

Modo de fazer

Descasque todas as maçãs e corte cada maçã em pedaços grandes. Coloque os pedaços de maçã em uma panela grande no fogão, em fogo médio, e adicione todos os ingredientes restantes. Cubra com a tampa.

Cozinhe em fogo baixo-médio até que as maçãs se desmanchem, cerca de 30 a 45 minutos. Não se esqueça de mexer de vez em quando. Remova os paus de canela quando o molho de maçã tiver terminado de cozinhar.

Amasse as maçãs com um espremedor de batatas para obter uma consistência grossa. Para obter uma consistência mais suave, bata a compota de maçã em um processador de alimentos ou com um liquidificador de imersão.

Desfrute-o resfriado ou quente!

Espere esfriar para congelar. Esse purê dura até 5 dias na geladeira, o limão serve como um conservante natural e pode ser que a compota dure mais tempo refrigerada. Para garantir a segurança, nós recomendamos preservar no congelador por até 6 meses.

Ovos de Codorna em Conserva

Ingredientes

30 Ovos de Codorna
100ml de Vinagre Branco
1 colher de chá de sal marinho
1 colher de chá de pimenta vermelha em flocos
1 colher de chá de orégano seco
1 folha de louro
Pimenta branca moída na hora a gosto

Modo de fazer

Cozinhe os ovos de codorna por 6 a 7 minutos, até que estejam completamente cozidos.

Retire a casca e reserve em uma tigela. Lave-os em água filtrada para remover qualquer pedaço de casca que possa ter ficado e escorra-os em uma toalha de papel.

Esterilize um pote de conserva e encha metade dele com o vinagre branco.

Complete com 100 ml de água.

Acrescente os temperos.

Misture bem e acrescente os ovos.

Feche a tampa e mantenha na geladeira até a hora de servir.

Maionese Caseira

Ingredientes

1 gema de ovo
1 colher de sopa de suco de limão espremido na hora
1 colher de sopa de água
1 colher de chá de mostarda Dijon
1 xícara de azeite de oliva (não extra virgem)
Sal marinho, a gosto

Modo de fazer

Coloque a gema de ovo, o suco de limão, a água e a mostarda em um recipiente estreito e alto. Como um pote de vidro de conserva. Despeje o azeite de oliva e deixe o conteúdo assentar por um momento.

Usando um liquidificador de imersão, processe até que a maionese comece a se formar. Assim que começar a ver a maionese, mova suavemente o liquidificador para cima e para baixo. Continue até que todo o óleo esteja emulsionado. A textura será espessa.

Tempere a gosto com sal e guarde na geladeira por até 4 semanas.

Alternativmente, utilize um liquidificador que tenha velocidade baixa ou processador de alimentos.

Massa de Arroz para Quiche

Ingredientes

1 xícara de arroz cozido (sobra do dia anterior)
1/4 xícara de água gelada (bem gelada!)
1/4 xícara de azeite de oliva ou banha
Sal marinho a gosto

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes no processador de alimentos e forme uma bola. Congele a massa por até 6 meses.

Você pode triplicar a receita, a depender da quantidade disponível de arroz cozido que você tem em casa.

Para fazer a quiche, você precisa descongelar a massa e seguir as instruções da receita.

Pasta de Amêndoas

Ingredientes

2 xícaras de amêndoas fermentadas
3 colheres de sopa de óleo de coco extra virgem
Sal mineral a gosto

Como fazer

Adicione as amêndoas fermentadas e coloque-as no processador de alimentos.

Misture até começar a notar que as amêndoas adquirem uma consistência mais amanteigada.

Adicione 2-3 colheres de óleo de coco para ajudar a ficar mais suave. Você pode adicionar sal a gosto.

À medida que fica mais lisa, pegue uma espátula e raspe as laterais para ajudar a manteiga de nozes a ficar com uma consistência macia.

Como fermentar as amêndoas:

Adicione amêndoas, uma colher de sopa de soro de iogurte e água filtrada (até cobrir) em uma tigela.

Cubra com um pano de prato e deixe descansar em temperatura ambiente por 48 horas (mínimo 12 horas).

Coe as amêndoas e coloque-as em uma assadeira em uma camada uniforme.

Adicione uma pitada de sal.

Para desidratar, leve ao forno na temperatura mais baixa possível por uma média de 3 horas. (Não há necessidade de desidratar as amêndoas completamente antes de fazer manteiga de nozes.)

Como preservar:

Em temperatura ambiente, com uma tampa selada à vácuo, por 1 mês.

Congele por até 6 meses.



Na mesa do Rei

Os mantimentos que Salomão e sua corte demandavam todos os dias, eram em torno de seis mil quilos de farinha de trigo e seis mil quilos de farinha de outros cereais; dez bois gordos, vinte bois de pasto e cem carneiros, bem como cervos, gazelas e aves escolhidas.

1 Reis 4: 22,23

Artigos interessantes:

A remodelação do microbioma intestinal por Lactobacillus johnsonii alivia o desenvolvimento de infarto agudo do miocárdio:
https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmicb.2023.1140498/full

Dieta para o tratamento da MTHFR: Como ajudar a gerenciar a mutação MTHFR:
https://methyl-life.com/blogs/mthfr/mthfr-treatment-diet#:~:text=Reduce%20intake%20of%20inflammatory%20foods,inflammation%20in%20the%20gut%20lining.

Estilo de Vida para MTHFR:
https://www.restorativechiro.com/blog/2019/10/27/diet-considerations-for-those-with-mthfr#:~:text=Consume%20fermented%20foods%20such%20as,Manage%20stress

Prevalência de hiper-homocisteinemia em adultos com enteropatia sensível ao glúten no momento do diagnóstico: papel da vitamina B12, do folato e da genética:
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15952099/

Benefícios do Lactobacillus Bulgaricus:
https://www.healthline.com/health/digestive-health/lactobacillus-bulgaricus

Para celíacos: Reação cruzada entre a gliadina e diferentes antígenos de alimentos e tecidos
https://www.researchgate.net/publication/271288328_Cross-Reaction_between_Gliadin_and_Different_Food_and_Tissue_Antigens

Alimentos ricos em K2:
https://chriskresser.com/vitamin-k2-the-missing-nutrient/comment-page-7/

BEBIDAS FERMENTADAS



Kombucha

Kombucha, simplesmente, é um chá doce fermentado. A bebida é feita adicionando uma cultura de kombucha a um lote de chá adoçado e deixando a mistura fermentar em temperatura ambiente. Fermentar o chá doce transforma-o em uma bebida extremamente saborosa, ácida, efervescente e saudável, que conhecemos como kombucha. A cultura usada para fermentar o kombuchá é chamada de S.C.O.BY., sigla que significa Cultura Simbiótica de Bactérias e Leveduras. Você pode encontrar a cultura para compra em websites, procure por “muda de kombucha” ou “scoby de kombucha” e você encontrará algumas opções.

Durante a fermentação, o SCOBY (as bactérias benéficas em harmonia com as leveduras) converte o açúcar em ácidos que são benéficos para a saúde do intestino. A bebida resultante contém probióticos, vitaminas e enzimas, além dos benefícios adicionais do chá para a saúde.

Leva-se, em média, três semanas para fermentar o chá e produzir kombucha. No entanto, esse tempo pode variar muito de ambiente para ambiente. As leveduras costumam se alimentar mais rápido em temperaturas quentes e você irá notar menos atividade durante o outono e inverno. Eu já tive levas de fermentação que precisaram de 30 dias para serem transferidas para as garrafas.

O preparo da kombucha é um processo de duas etapas. Essas etapas consistem em fermentação primária e fermentação secundária. A fermentação primária é quando você faz a kombucha pura, sem carbonação e sabor adicionado, e a fermentação secundária é quando você finaliza a fermentação inicial e engarrafa o conteúdo, adiciona sabor e espera carbonar.

Fermentação Primária: A fermentação primária é a primeira etapa do processo de fabricação da kombucha. É aqui que o seu SCOBY transforma o chá doce normal na kombucha azeda e levemente adocicada. Ao final desta etapa, você terá a kombucha, mas sem sabor e sem carbonação.

Segunda Fermentação: Esta é a etapa em que você engarrafa a sua bebida. Além disso, é aqui que você aromatiza sua kombucha com a adição de sabores. Esta etapa consiste essencialmente em adicionar um pouco de suco/frutas/ervas a cada garrafa hermética e deixá-la fermentar um pouco mais, permitindo que o fermento carbonize naturalmente a bebida em um ambiente hermético. A garrafa deve permanecer fechada, com a tampa firme, durante a segunda fermentação.

Para começar a preparar sua kombucha, você precisará de alguns utensílios:

- Jarra de vidro: Vidro ou porcelana sem chumbo são opções populares para fabricação de cerveja caseira. Esses materiais servem também para a fermentação da sua kombucha. Eu gosto de usar vidro, pois assim consigo acompanhar a atividade da minha colônia de bactérias e leveduras.

- Cultura de Kombucha | SCOBY (Cultura Simbiótica de Bactérias e Leveduras): O SCOBY é o grupo de micro-organismos vivos, responsáveis por transformar o chá doce em kombuchá. Eles residem na kombucha previamente preparada, bem como na película de celulose que cresce na superfície.

- Açúcar de Cana Orgânico: Sem açúcar, não haveria fermentação. Mas não se preocupe! O açúcar não é para você, ele é adicionado para alimentar os bichinhos que estão cumprindo o trabalho de converter esse açúcar em ácido glucônico. A levedura come açúcar, decompondo-o em dióxido de carbono e álcool, que depois é decomposto pelas bactérias em ácidos orgânicos saudáveis, enzimas e vitaminas.
A kombucha não é considerada uma bebida alcólica, pois o teor alcólico final é extremamente baixo. De fato, a bebida final é um chá ácido e não um chá alcólico.

- Chá Preto Orgânico: O chá fornece ao SCOBY nutrientes que ajudam a facilitar a fermentação. É tradicional usar chá preto, que possui alto teor de taninos e nutrientes, porém, você pode experimentar todos os tipos de chás diferentes.

- Água Filtrada: Como a água é o ingrediente mais abundante na kombucha, você deve escolher água de alta qualidade. A água da torneira contém cloro e cloraminas que inibem o crescimento de micróbios (não é bom para fermentação). Os filtros de água de carbono mais baratos removem o cloro e as cloraminas, portanto, eles serão suficientes.

- Tiras de pH: Testar o pH no início da preparação da kombucha é essencial. As tiras de pH nos mostrarão o nível de acidez da bebida e isso nos ajuda a garantir que o preparo está sendo feito com segurança (sem contaminação de mofo ou bactérias patogênicas). A meta inicial deve ser de 4,5 ou menos. 7 dias depois, você pode testar o pH novamente e ver se ele baixou. De fato, você pode monitorar a bebida à medida que ela fermenta e acompanhar seu progresso à medida que o pH diminui. A kombucha finalizada, dependendo da preferência, terá um pH entre 2,5 e 3,5. A finalização depende mais do sabor do que do nível de acidez, essa é uma questão de preferência. Como falado, o pH é medido por questões de segurança. Bactérias patogênicas e mofo não sobrevivem em ambientes acidos.

- Faixa de temperatura (opcional): cole uma faixa adesiva de temperatura na lateral do recipiente de infusão. Essas faixas de temperatura permitem monitorar a temperatura da sua bebida, para que você garanta que seu lote está sendo mantido na temperatura adequada. Esse utensílio é opcional se você mora em estados mais quentes. No Brasil, o clima tropical é muito propício para fermentação. Se você está em países frios, eu recomendo investir em faixas de temperatura.

Modo de Fazer

INGREDIENTES
Frasco de vidro (1 galão), capa (use coador de café) e um elástico.
1 galão de água filtrada
1 xícara de açúcar de cana orgânico
2 colheres de sopa de folhas soltas de chá preto ou verde ou 6 saquinhos de chá
Kombucha SCOBY – 2 xícaras de cultura Kombucha com a película
Termômetro ou faixa adesiva de temperatura
Tiras de pH
Funil
Garrafas de Kombuchá - retenção de pressão, garrafas herméticas para a segunda fermentação e armazenamento da bebida finalizada.

Em uma panela pequena, leve 2 xícaras de água para ferver – desligue e retire do fogo.

Coloque o chá na panela. Se estiver usando folhas soltas, você pode usar uma bola de infusão de chá para facilitar a remoção.

Deixe o chá em infusão por 5 a 10 minutos e depois retire-o da panela.

Adicione o açúcar e mexa até dissolver completamente.

Despeje o conteúdo da panela na jarra de galão.

Cubra o frasco com água fria filtrada, certificando-se de deixar espaço para sua cultura e um pouco de espaço para respirar, média de três dedos de espaço. Cubra o frasco e deixe-o repousando na bancada até esfriar.

Adicione delicadamente sua cultura inicial de kombucha, o líquido e a película (SCOBY).

Usando uma colher, retire uma pequena quantidade de líquido do frasco para testar o pH. Se o pH for 4,5 ou inferior, isso é um bom sinal! Se for superior a 4,5, você deve testar o pH pelos próximos 4 dias e garantir que há acidez. Algumas pessoas falam para adicionar vinagre à kombucha, mas eu não recomendo! Kombucha e vinagres são culturas completamente diferentes e isso pode interromper o lindo trabalho feito pelas bactérias e leveduras nutridas na sua cultura inicial. Uma dica para baixar o pH é deixar o frasco em um local quentinho, longe da luz do sol.

Prenda a abertura com um pano respirável ou filtro de café, use um elástico para manter a capa no lugar. Isso é importante para manter os insetos afastados e permitir que o fermento respire.

Coloque seu frasco em um local quente, longe da luz solar direta, por 7 a 21 dias. O tempo de preparação depende da temperatura.

Após 7 dias na faixa de temperatura desejada [24-29°C], é hora de começar o teste de sabor. O resultado final da fermentação deve lhe render uma bebida ligeiramente doce. Se o sabor for excessivamente doce, quer dizer que sua kombucha precisa de mais tempo para fermentar. Cubra e verifique diariamente até atingir um equilíbrio entre ligeiramente doce e ligeiramente ácido.

Quando você terminar a fermentação primária, é hora de passar para a fermentação secundária. A fermentação secundária é onde você adiciona sabor à sua kombucha. Nessa fase, você irá notar uma camada espessa no fundo do frasco. Essas camadas são amontoados de leveduras, são elas as responsáveis por uma carbonação de sucesso. Portanto, antes de transferir sua bebida para as garrafas herméticas, é importante que você mexa toda a sua bebida com uma colher higienizada, para espalhar as leveduras por todo o líquido. Assim você estará garantindo um volume robusto de leveduras no produto final.

Lave e higienize suas garrafas. Adicione dois dedos de suco ou frutas frescas. Adicione a kombucha e feche a garrafa. Deixe fermentar por pelo menos 4 dias. Cuidado com a carbonação, eu já perdi um lote por ter aberto a garrafa muito rapidamente. Você deve colocar pressão sobre o topo da tampa e abrir a garrafa cuidadosamente.


BREW NOTES
Jun. Kombucha
April 6 2022

Bebida Revigorante

Bebida Revigorante para Suporte Adrenal.

Essa é uma bebida que pode ser apreciada pela manhã, em jejum, ou à tarde, quando o corpo estiver dando sinais de que precisa de mais energia. Você pode eliminar os ingredientes que faltam em casa e utilizar o que estiver ao seu alcance.

Ingredientes

1 colher de sopa de Vitamina C natural (pó de acerola ou um kiwi esmagado)
1 colher de chá de gengibre fresco ralado
1 colher de chá de Rodiola ou tintura/extrato de Rodiola
Conteúdo de uma cápsula de suplemento de glicina
1 porção de inositol em pó
1 porção de L-Theanina ou 1/2 porção de matchá japonês ou 3 colheres de sopa de chá verde orgânico
1 xícara de kvass
1/2 xícara de água de coco ou eletrólitos em pó
1 porção de chlorella ou spirulina
4 colheres de sopa de água ou cubos de gelo

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes no liquidificador e aprecie essa bebida gelada.

Nota da Nutri: Se você está repondo seu magnésio, com magnésio dimalato ou glicinato, este é um ótimo momento de incorporá-lo à sua alimentação. Você pode consumir seu magnésio com essa bebida. No entanto, recomendamos que ele seja consumido no período da tarde somente. Como o magnésio pode relaxar músculos e dar suporte para o sistema nervoso central, é possível que afete sua energia pela manhã. Portanto, recomendamos esperar pelo último período da tarde ou antes de dormir.

Essa bebida antioxidante oferece minerais e nutrientes que lhe trarão vigor durante a tarde. É uma excelente substituição para o café ou bebidas energéticas.

O inositol é uma substância encontrada naturalmente no corpo humano, que pode reduzir o DHT (a causa da queda de cabelo) e estimular o crescimento e a saúde dos folículos capilares. Quando tomado na forma de suplemento, o inositol pode desempenhar um papel fundamental na prevenção da queda de cabelo. Esse suplemento demonstrou-se muito eficiente contra a queda de cabelo quando consumido com colina. Colina está presente na gema do ovo e você pode adicionar uma gema à bebida acima, caso queira alcançar esses resultados.

O inositol também desempenha um papel na sinalização da insulina e pode melhorar a sensibilidade do corpo à insulina em alguns casos. Os benefícios foram observados em indivíduos com síndrome metabólica metabólica, mulheres com risco de diabetes gestacional e mulheres com SOP.

Aprenda mais:

https://www.healthline.com/nutrition/inositol-benefits#TOC_TITLE_HDR_3

https://www.hairrestore23.com/inositol-for-hair-growth-s/1880.htm#:~:text=Inositol%20is%20a%20substance%20found,the%20prevention%20of%20thinning%20hair.

Por que tomar kvass de beterraba?

A beterraba é uma excelente fonte de vitamina C, vitamina B, magnésio e potássio. Estudos demonstraram que os compostos da beterraba ajudam o coração, aumentando o fluxo sanguíneo, reduzindo o LDL, o HDL e o colesterol total, além de diminuir os níveis de homocisteína.

Se você deseja uma boa desintoxicação do fígado, o fitonutriente betaína encontrado na beterraba pode ajudar! A betaína protege contra a doença hepática gordurosa, que está aumentando, e pode ajudar a proteger contra as hepatoxinas. A beterraba também aumenta o fluxo de bile no fígado e na vesícula biliar.



https://www.researchgate.net/publication/260944042
https://alongthemeadow.com/beet-kvass/

Kombucha Jun (Chá Verde)

Ingredientes e utensílios

12-14 xícaras de água filtrada
6 saquinhos de chá verde OU 6 colheres de chá de folhas soltas de chá verde
1 xícara de mel
1 SCOBY (cultura simbiótica de bactérias e leveduras) - película com 2 xícaras de chá cultivado de Jun ou Kombucha comum

Jarra de fermentação de kombucha de 1 galão, pote pequeno, tampa de pano respirável para kombucha e um elástico.
1 funil
1 termômetro ou fita adesiva de temperatura
1-3 tiras de pH
5 garrafas de Kombucha - Garrafas herméticas e que suportam pressão para a fermentação secundária e para armazenar a bebida pronta.

Como fazer

Ferva duas xícaras de água e, em seguida, retire a panela do fogo.

Deixe o chá em infusão por 5 a 10 minutos.

Deixe o chá esfriar um pouco (se você adicionar o mel enquanto estiver muito quente, ele pode queimar os micróbios que deseja preservar; se estiver muito frio, será difícil dissolvê-lo completamente).

Despeje o chá adoçado na jarra de vidro e encha com água filtrada, deixando espaço suficiente para adicionar a cultura e um pouco de espaço em cima.

A adição da água deve levar a mistura de chá à temperatura ambiente. Certifique-se de que ela esteja a ≥24-25°C ou fria ao toque antes de prosseguir.

Adicione seu SCOBY (película de Scoby com 2 xícaras de chá inicial de jun maduro).

Tampe o frasco e deixe-o fermentar entre 25-29°C. Comece a provar sua kombucha Jun após o quinto dia para avaliar o progresso. Se ainda estiver muito doce, deixe-a continuar fermentando, pois a fermentação completa pode levar até 21 dias, ou 1 mês, dependendo da temperatura e da preferência de sabor desejada.

Bebida para Libido Feminina

Essa é uma bebida que pode ser apreciada após o almoço ou meio da tarde.

Ingredientes

1 porção de maca peruana
1 xícara de kvass ou kombucha caseira
1/2 xícara de água de coco ou eletrólitos em pó
Chá ou tintura com caule de Muira Puama com casca (Croton echioides)
Chá ou tintura de raiz de Shatavari (Asparagus racemosus)
Erva com flor de Damiana (Turnera diffusa)
Ginseng asiático (Panax ginseng)

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes no liquidificador e aprecie essa bebida gelada.

Kefir de Água

Kefir de água é uma ótima alternativa para o kefir de leite. Com o mesmo objetivo, de criar uma bebida fermentada, os grãos para o kefir de água irão consumir açúcar, seja de cana ou de outras fontes naturais, e convertê-lo em ácidos que são benéficos para o intestino. Esse tipo de fermentação será um trabalho feito pelas bactérias do ácido lático, elas podem consumir suco de frutas, água de coco ou açúcar de cana diluído em água filtrada. A receita impressa é para Kefir de água filtrada e é muito simples de fazer. Uma vez que você estiver confiante no processo, você pode utilizar as mesmas medidas para fermentar sucos ou água de coco.

Para iniciar a fermentação, você irá precisar de:

1 jarra de vidro, pano de algodão e elástico
1/4 xícara de açúcar de cana
4 xícaras de água
1 colher de sopa de melado de cana orgânico (isso é obrigatório, mas somente necessário para a primeira fermentação)
1/4 xícara de grãos de kefir próprios para água

Primeiro passo:

Comece dissolvendo o açúcar na água. Você pode aquecer a água, adicionar o açúcar e esperar a água esfriar.

Uma vez que a água alcançar a temperatura ambiente, adicione o melado de cana e mexa bem.

Adicione os grãos de kefir e mexa novamente.

Tampe a jarra com pano de algodão ou papel toalha e prenda-o com um elástico. Deixe a jarra repousar na bancada por pelo menos 24 horas (pode ser que a fermentação inicial exija mais tempo, até 72 horas, principalmente se seus grãos foram transportados congelados ou em temperaturas muito baixas).

Sinais de fermentação: você irá mexer a jarra gentilmente e observar bolhas escapando da região dos grãos, em direção à superfície. Você pode começar a provar o líquido após 24 horas e ver se está do seu gosto. Talvez a bebida tenha um leve aroma de leveduras e isto é um bom sinal!

Segundo passo:

Retire os grãos da jarra cuidadosamente. Você pode fazer isso utilizando uma peneira. Tome cuidado para não esmagá-los, pois a muda inicial é frágil. Coloque os grãos em uma jarra limpa e tampe temporariamente (veja “terceiro” passo” para continuar cultivando a sua muda).

Agora você irá iniciar a segunda fermentação. Uma vez que você retirou os grãos da água de kefir, você pode adicionar sabor e deixar formar carbonação.

Use uma garrafa com tampa firme, adicione 1/4 xícara de suco puro de fruta ou 1/4 xícara de pedaços da sua fruta de escolha. Adicione o líquido fermentado e coado (NUNCA SABORIZE COM OS GRÃOS) e tampe a garrafa. Deixe fermentar por 24 horas, durante esse tempo haverá a formação de carbonação. Portanto, tome muito cuidado ao abrir a garrafa, talvez você tenha que abri-la em encrementos.

Terceiro passo:

Agora você vai continuar cultivando a sua muda. Dissolva 1/4 de açúcar de cana em 4 xícaras de água. Adicione os grãos de kefir. A partir daqui, você adicionará minerais às suas jarras, tomando cuidado para adicionar somente 1/8 colher de chá de bicarbonato de sódio, a cada duas fermentações. Isso mesmo, você irá fazer uma pausa entre uma fermentação e outra.

Adicione 1/8 colher de chá de bicarbonato de sódio à mistura e deixe repousar na bancada por 24-48 horas. Ou 72 horas, caso seja necessário.

Prossiga fazendo a saborização.

Suas mudas precisarão descansar a cada três fermentações. Para colocá-las para descansar, você deve reservar 1/2 xícara do líquido da primeira fermentação e adicionar a muda de kefir. Coloque o líquido e a muda dentro de uma vasilha com tampa e coloque na geladeira por até dois dias. Reinicie o processo de fermentação, cuidando para adicionar bicarbonato de sódio em porções alternadas.

Refrigerante Caseiro

A muda de gengibre (ver receita na categoria de fermentação) serve para fermentar vegetais e para criar um refrigerante caseiro, probiótico e cheio de sabor!

Ingredientes

½ xícara de muda de gengibre, coado

7 ½ xícaras de líquido (chá de ervas adoçado ou suco aromatizado)

Como fazer

Combine a muda de gengibre e o líquido.

Transfira a mistura para uma garrafa com tampa flip top como a da foto, deixando ½ polegada de espaço livre.

Deixe a bebida fermentar por 2 a 3 dias em temperatura ambiente.

Transfira a garrafa para a geladeira por até alguns meses.

Fire Cider

Como fazer uma receita tradicional de Fire Apple Cider (Cidra de maçã para fortalecer a imunidade).

Essa cidra é um potente remédio popular à base de ervas conhecido por suas propriedades de reforço imunológico. A Fire Cider é um tônico que pode ajudar a fortalecer o seu sistema imunológico durante a temporada de gripes e resfriados.

Antes de nos aprofundarmos nos detalhes da elaboração desse remédio fitoterápico, vamos entender o papel crucial do sistema imunológico em nosso bem-estar. O sistema imunológico é a primeira linha de defesa do corpo contra infecções e doenças. Ele atua como um guardião, identificando e neutralizando patógenos nocivos, inclusive vírus.

O sistema imunológico é composto por uma rede complexa de células e proteínas, todas trabalhando em uníssono para proteger seu corpo. Ele tem dois componentes principais: o sistema imunológico inato, que fornece defesa imediata, e o sistema imunológico adaptativo, que se adapta e aprende a combater patógenos específicos ao longo do tempo.

Um sistema imunológico robusto está mais bem equipado para se defender de invasores. Uma dieta rica em nutrientes, exercícios regulares e controle do estresse desempenham papéis importantes na manutenção de um sistema imunológico saudável. Além disso, a incorporação de alimentos que estimulam o sistema imunológico e remédios fitoterápicos, como o tônico "Fire Cider", pode fornecer aquela camada extra de energia que o sistema imunológico precisa para se manter saudável.

Você pode incluir uma variedade de ingredientes no seu tônico, portanto, sinta-se à vontade para ser criativo. Aqui estão algumas sugestões de ingredientes importantes para você:

Couve-Rábano: Conhecida como couve-nabo, ela é uma ótima fonte de vitamina C e aumenta a imunidade.

Raiz de gengibre: Essa raiz potente tem propriedades anti-inflamatórias e de fortalecimento do sistema imunológico.

Alho: O alho é um antibiótico natural e um estimulante do sistema imunológico.

Cebola: Juntamente com o alho, as cebolas contribuem com sabor e qualidades de reforço imunológico. Pimenta preta: A pimenta-do-reino não só dá um toque picante, mas também aumenta a biodisponibilidade de outros ingredientes. Ela contém piperina, que pode melhorar a absorção dos compostos benéficos da cúrcuma e de outras ervas.

Pimenta-caiena: A pimenta-caiena traz o calor e melhora a circulação.

Vinagre de maçã: Atuando como base, o vinagre de maçã ajuda a extrair os compostos benéficos dos outros ingredientes e possui probióticos!

Raiz de cúrcuma: A cúrcuma é conhecida por suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Ela contém curcumina, um composto com inúmeros benefícios potenciais à saúde, incluindo a redução da inflamação.

Suco de limão: O suco de limão é rico em vitamina C, que é conhecida por suas propriedades de reforço imunológico. Ele também acrescenta um sabor cítrico agradável. Qualquer tipo de fruta cítrica ficaria ótimo!

Raiz de Ashwagandha: Ashwagandha é uma erva adaptogênica que tem sido usada na medicina ayurvédica tradicional por seu potencial de reduzir o estresse, aumentar a energia e melhorar o bem-estar geral.

Pimentas Jalapeno: As pimentas jalapeno dão um toque picante e também contêm capsaicina, que pode ajudar a aliviar a dor e aumentar o metabolismo.

Alecrim: O alecrim contém compostos como o ácido rosmarínico e o ácido carnósico, que têm efeitos anti-inflamatórios e antioxidantes. Essas propriedades podem ajudar a reduzir a inflamação no corpo. O alecrim também contém propriedades antimicrobianas naturais que podem ajudar a proteger contra infecções bacterianas.

Ingredientes

- 1 cabeça de alho picado
- 1 maço de raiz de gengibre do tamanho da palma de sua mão, picado
- 1 polegada de raiz-forte picada
- 1 cebola picada
- 1 colher de sopa de pimenta-caiena ou pimenta do reino moída na hora
- 4 xícaras de vinagre de maçã
- Opcional: 1 limão fatiado, 2-3 ramos de alecrim, 1 colher de sopa de pó de Ashwagandha e/ou cúrcuma

Como fazer

Despeje 4 xícaras de vinagre de maçã cru e não pasteurizado sobre os ingredientes, garantindo que fiquem totalmente submersos.

Tampe o frasco com uma tampa higienizada e, em seguida, agite-o bem para misturar bem os ingredientes.

Deixe a Fire Cider em infusão por cerca de um mês em um local fresco e escuro, agitando-a diariamente. Depois de um mês, coe a mistura em um escorredor forrado com gaze ou em uma peneira de malha fina.

Adicione 1/2-1 xícara de mel local cru para adoçar e por suas propriedades antibacterianas, calmantes para a garganta e supressoras da tosse.

Armazene e saboreie: Transfira a Fire Cider para uma garrafa ou pote de vidro, guarde-a na geladeira e tome uma dose diariamente. Você pode incorporá-la em receitas, como um molho de salada à base de vinagre de ervas, quando precisar de um reforço imunológico.

SOBREMESAS



Sorvete de Baunilha

Ingredientes

1 litro de creme de leite fresco
2 colheres de chá de extrato de baunilha
Pitada de sal mineral
¼ xícara de adoçante (mel cru ou xarope de bordo)
6-9 gemas de galinhas saudáveis
2 colheres de sopa de pó de araruta ou peptídeos de colágeno
1 colher de sopa de extrato de baunilha

Modo de fazer

Adicione os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Leve à geladeira por 4 horas.

Adicione a mistura à sua sorveteira e deixe processar por cerca de 30 minutos.

Adicione suas coberturas preferidas.

Nota: Na dieta GAPS, certifique-se de que seja creme fermentado. Se não estiver na dieta GAPS, então o creme cru é o ideal, ou pelo menos tente garantir que seja um creme orgânico fresco, que não foi ultra pasteurizado.

Você também pode substituir o creme por kefir. Para fazer um kefir grosso, próprio para sorvete, você deve alimentá-lo com fibra inulina durante a fermentação. Alimente-o 2 vezes, dentro do período de 24 horas, mexendo e incorporando a fibra ao leite e muda de kefir.

As bactérias do kefir irão consumir a fibra e o kefir ficará com uma consistência mais grossa. O sorvete fica azedinho e cheio de probióticos.

Coquetel Virgem de Limão

Ingredientes

2 xícaras de iogurte caseiro
5 cubos de gelo
Suco de 6 limões
2 colheres de sopa de mel cru
Coco ralado
Sal marinho e abacaxi para decorar

Modo de fazer

Adicione o iogurte, gelo, suco de limão e mel no liquidificador. Bata bem.

Encha taças com o iogurte batido e finalize com coco ralado.

Umedeça o topo da taça com o dedo molhado e passe sal marinho pelas abertura. Decore com uma fatia de abacaxi.

Aprecie gelado.

Bolo de Anjo

Ingredientes

2 xícaras de claras de ovos em temperatura ambiente
1/4 de xícara de mel cru
1 xícara de farinha de amêndoas

Como fazer

Pré-aqueça o forno a 350°C e reserve uma fôrma de bolo não untada. Não adicione óleo para untar! Isso afeta a consistência das claras. Esse bolo não precisa ir para a forma untada.

Em uma tigela grande e alta, bata as claras em neve com uma batedeira manual ou de mão até formar picos firmes - cerca de 5 a 10 minutos (dependendo da velocidade da batedeira).

Acrescente o mel e bata até ficar bem misturado.

Peneire a farinha de amêndoas, cerca de 3 colheres de sopa de cada vez, dobrando lentamente após cada adição, até que toda a farinha seja adicionada.

Despeje na fôrma de bolo não untada e leve ao forno por 20 a 25 minutos, ou até que esteja dourado e elástico ao tocar.

Inverta a forma de bolo para esfriar. Quando o bolo esfriar, retire-o da forma e cubra-o com chantilly e frutas vermelhas ou adicione geleia sem açúcar quando servir.

Bolo de Passas com Canela

Ingredientes

1/2 xícara de manteiga
1/4 de xícara de mel
5 ovos, de preferência de galinhas de pasto
1/4 colher de chá de sal marinho celta finamente moído
1/4 colher de chá de bicarbonato de sódio
1 colher de chá de baunilha
1/2 colher de chá de canela em pó
pitada de noz-moscada
1/3 de xícara de farinha de coco (deve ser peneirada se não estiver usando um liquidificador de imersão)
1/4 de xícara de farinha de amêndoas, de preferência de nozes crocantes

1/2 xícara de uvas passas

Como fazer

Pré-aqueça o forno a 180°C e reserve duas fôrmas de bolo não untada.

Derreta a manteiga em uma panela pequena em fogo baixo. Desligue o fogo, acrescente o mel e mexa um pouco.

Em uma tigela média, misture os ovos, o sal, o bicarbonato de sódio, a baunilha, a canela e a noz-moscada. Misture bem usando um liquidificador de imersão ou um mixer manual.

Acrescente a manteiga e o mel e misture bem.

Adicione a farinha de coco e a farinha de amêndoas. Misture bem com um liquidificador de imersão ou batedeira.

Acrescente as passas com uma colher ou espátula.

Unte com manteiga duas fôrmas de pão pequenas ou forre-as com papel manteiga.

Embora a massa caiba em uma forma de pão maior, ela cozinhará melhor em dois pães menores para que a farinha de coco não cozinhe demais antes que o meio esteja firme.

Despeje a massa nas fôrmas de pão.

Leve para assar por 25-35 minutos.

Pode congelar a segunda fôrma.

Pasta de Coco

Ingredientes

3 xícaras de coco ralado sem açúcar
1 pitada de sal marinho
1/2 colher de chá de extrato de baunilha puro
1 colher de sopa de mel cru

Como fazer

Adicione 3 xícaras de coco ralado em um processador de alimentos. Se o seu processador de alimentos for maior do que 7 ou 8 xícaras, talvez seja necessário adicionar mais coco ralado, para que haja conteúdo suficiente para moer e transformar em "pasta".

Não recomendamos utilizar o liquidificador para essa receita. O melhor utensílio é um processador de alimentos de boa qualidade, tamanho pequeno.

Misture até formar uma pasta cremosa - média de 10 minutos - raspando as laterais conforme necessário.

Depois de ficar líquido e cremoso, adicione sal, extrato de baunilha e mel.

Armazene em temperatura ambiente por até duas semanas. Dependendo da temperatura da sua casa, ela provavelmente endurecerá quando esfriar. Para usar, você pode aquecê-lo no micro-ondas ou colocá-lo em uma panela rasa com água bem quente e ele amolecerá.

Como alternativa, se for colocá-la em um alimento quente, retire-a com uma colher e ela derreterá facilmente sobre o alimento.

Adicione a pasta de coco em receitas como batata-doce assada, bananas, muffins, cupcakes, waffles, panquecas, smoothies, sorvete e aveia.

Bolo de Massa Puba

Ingredientes

1kg de puba fresca

4 ovos

1 xícara (250ml) de mel, rapadura ralada ou açúcar de tâmaras

2 xícaras de leite

60g de manteiga derretida ou banha de porco ou óleo de coco

1/2 xícara de coco ralado sem açúcar

1 colher de sopa de fermento seco orgânico (sem alumínio)

Como fazer

Pré aqueça o forno a 220ºC.

Em uma tigela esfarele a puba com as mãos.

Acrescente o fermento e mexa bem.

Acrescente os ovos, o açúcar, o leite, a manteiga derretida e o coco ralado.

Misture bem com uma colher.

Coloque um pouco de manteiga no fundo da forma para untar, aproximadamente 4 colheres de sopa, e despeje a massa.

Leve ao forno por aproximadamente 50 minutos.

Cobertura (opcional): Geleia de morango sem açúcar adicionado.

Cupcake de Morango

Ingredientes

Massa:
2 xícaras de pasta de coco caseira
6 tâmaras grandes, sem caroço
1/2 xícara de coco ralado
10 ovos Caipira
12 morangos sem a parte superior e cortados em pedaços de meio centímetro
1 colher de chá de sal rosa
1 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
2 colheres de chá de extrato de baunilha

Cobertura:
2 xícaras de creme de leite fresco A2A2 ou cru, pasteurizado em casa;
1 xícara de iogurte caseiro
2 colheres de sopa de mel em natura

Como fazer

Pré-aqueça o forno a 185ºC.

Amoleça a manteiga de coco em banho maria.

Hidrate as tâmaras com água morna por 15 minutos, coe e seque as tâmaras com papel toalha.

Bata as tâmaras em um liquidificador (ou processador de alimentos) com a manteiga de coco até ficar homogêneo.

Adicione o coco ralado à mistura de tâmaras com manteiga de coco e bata até ficar homogêneo.

Transfira a mistura para uma tigela.

Adicione os ingredientes restantes e misture para incorporar.

Despeje a massa em forminhas de cupcake.

Asse por 30 minutos.

Deixe esfriar antes de colocar a cobertura e decorar.

Cobertura:

Bata o creme de leite na batedeira, até que ele comece a ficar cremoso. Vá adicionando o iogurte aos poucos enquanto o creme continua batendo. Adicione o mel aos poucos e continue batendo até o creme ficar fofinho.

Utilize um equipamento especial de confentaria para adicionar a cobertura de creme aos cupcakes.

Finalize com morango.

Pasta de Caju e Coco

Ingredientes

6 colheres de sopa de ghee
2 xícaras de caju, fermentado e desidratado em temperatura baixa
6 colheres de sopa de pasta de coco caseira
2 colheres de sopa de mel cru (ou in natura)

Como fazer

Misture todos os ingredientes em um processador de alimentos, até que a pasta fique homogênea.

Utilize a pasta em pães artesanais ou como acompanhamento de peras e maçãs cruas.

Granola sem Grãos

Ingredientes

1/2 xícara de amêndoas in natura
1/4 xícara de sementes de girassol in natura
1/2 xícara de castanha de caju
1 xícara de lascas de coco
1/2 barra de chocolate de alta qualidade 85%, quebrada em pedaços pequenos
1/4 xícara de uva passas ou tâmaras cortadas
1/4 xícara de soro de iogurte (substituição: kombucha ou chucrute)
Sal marinho

Como fazer

Em um pote de vidro, adicione as amêndoas, sementes de girassol e castanhas de caju.

Em um copo separado, adicione uma colher de sopa de sal e dissolva em 1 xícara de água. Adicione o fermento lácteo (soro de iogurte) e mexa bem. Adicione essa salmoura ao pote de vidro com as oleaginosas e encha o vidro de água até cobrir tudo. Deixe fermentar por 6 horas.

Coe o líquido e coloque as oleaginosas em uma assadeira e leve para assar na menor temperatura possível, com a porta do forno aberta, por 2 horas ou até que elas fiquem secas e prontas para o consumo.

Uma vez secas, misture-as com lascas de coco, uva passas e chocolate 85%.

Use como granola, em iogurte caseiro, ou como lanche da tarde.

Pudim de Banana

Ingredientes

1 lata de leite de coco (ou 300ml de leite de coco caseiro)
4 gemas de ovo
1 colher de chá de óleo de coco (ou pasta de coco)
1 colher de sopa de manteiga
2 bananas maduras com manchas
24g de gelatina bovina sem sabor
½ colher de chá de baunilha
½ colher de chá de canela

Como fazer

Em uma panela, misture o leite de coco, as gemas e a baunilha. Adicione a gelatina e misture bem, deixe repousar por 15 minutos.

Ligue o fogo e mexa constantemente até a mistura começar a engrossar e, em seguida, retire-a do fogo. Não deixe ferver!

Em uma frigideira, aqueça o óleo de coco e a manteiga em fogo médio. Amasse as bananas com um garfo e adicione as bananas amassadas e a canela ao óleo quente.

Cozinhe por 5 minutos, até que as bananas estejam levemente caramelizadas.

Despeje a mistura de leite de coco e ovos em um processador de alimentos junto com as bananas cozidas e processe até ficar homogêneo e cremoso.

Despeje em uma tigela com tampa e refrigere por 6 horas. Sirva gelado.

Dica: você pode fazer esse pudim com qualquer fruta. Siga as mesmas instruções, apenas substitua a fruta.

Bolo de Chocolate

Ingredientes

1/2 xícara de abóbora assada e processada em forma de purê (ou farinha de coco)
5 colheres de sopa de manteiga ou óleo de coco (temperatura ambiente)
4 ovos
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
1 colher de sopa de vinagre de maçã
1/2 xícara de cacau natural ou pó de alfarroba
1/4 de xícara de creme de leite fresco A2A2
1/4 de xícara de mel cru ou rapadura
1 colher de sopa de extrato de baunilha
pitada de sal

Como fazer

Pré-aqueça o forno a 185°C.

Reserve o vinagre de maçã e bata todos os outros ingredientes no liquidificador até ficar bem homogêneo.

Acrescente o vinagre. Misture bem.

Despeje em uma assadeira 9x9 untada e leve ao forno por 15 a 20 minutos ou até passar no teste da faca.

Maçãs Assadas

Ingredientes

6 maçãs
6 colheres de sopa de manteiga
Canela em pó
Cravo triturado
Água filtrada

Como fazer

Pré-aqueça o forno a 185°C.

Tire o caroço das maçãs para remover o miolo, mas não vá até o final. O objetivo é manter a maçã inteira, apenas sem seu miolo. Imagine que elas serão assadas com manteiga no lugar do miolo, por isso não devem ser cortadas.

Coloque as maçãs em uma assadeira.

Coloque 1 colher de sopa de manteiga dentro de cada maçã, polvilhe canela por cima e adicione um pouquinho de cravo.

Coloque 2 colheres de sopa de água no fundo da assadeira.

Asse as maçãs por aproximadamente 45 minutos. Dependendo do forno, pode ser necessário assar por mais tempo.

Retire do forno quando estiverem macias e levemente douradas.

Sirva com creme fermentado ou sorvete caseiro de baunilha.

Barrinhas de Banana

Ingredientes

2 bananas maduras amassadas
1/4 xícara de coco em lascas ou manteiga de coco
1 xícara de pasta de castanha de caju caseira (castanhas ativadas por demolho com água, soro e sal de 8 horas, desidratadas em baixa temperatura)
100g de chocolate 85%
1 colher de sopa de mel
1 colher de sopa de ghee ou óleo de coco

Como fazer

Forre uma assadeira pequena com papel manteiga.

Em uma panela média, aqueça o ghee e adicione as bananas. Mexa por 2 minutos. Adicione o chocolate 85% e mexa até que ele derreta.

Desligue o fogo e adicione os outros ingredientes.

Transfira a mistura para a assadeira de maneira uniforme, criando uma camada de 2cm, e leve para refrigerar por 4 horas.

Corte as barrinhas com um cortador de pizza e mantenha na geladeira por até 4 dias.

Torta de Limão

Ingredientes

Massa:
1 xícara de farinha de mandioca fermentada ou 1/2 xícara de farinha de coco e 1/2 xícara de farinha de amêndoas
¾ colher de chá de sal
4 colheres de sopa de mel
1/4 de xícara de manteiga amolecida (ou ghee ou azeite)
1/4 de xícara de água gelada (bem gelada)

RECHEIO:
1 xícara de suco de limão
6 ovos
1 xícara de mel
½ xícara de manteiga derretida
3 colheres de chá de raspas de limão, divididas
2 colheres de sopa de gelatina dissolvida em ½ xícara de água em temperatura ambiente

Como fazer

Pré-aqueça o forno a 185°C.

MASSA:
Misture a farinha, a água e o sal
Acrescente mel e manteiga.
Misture até formar uma bola.
Pressione a massa de farinha no fundo da fôrma.
Asse por 12-15 minutos.

RECHEIO:
Reserve uma colher de chá de raspas de limão e misture os ingredientes do recheio em um liquidificador.

Quando a massa estiver assada, despeje o recheio de limão sobre ela.

Asse por 30 minutos ou até que o recheio esteja firme. Ao esfriar, o recheio ficará mais firme, pois você adicionou gelatina.

Espalhe o restante das raspas de limão pela superfície da torta. Leve à geladeira por 6 horas pelo menos.

Marshmallow

Ingredientes

2 a 3 colheres de sopa de pó de araruta, para untar a forma

1 xícara de água
3 colheres de sopa de gelatina em pó sem sabor
1 xícara de mel cru de cor clara
1 colher de chá de extrato puro de baunilha
4 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar (opcional)

Como fazer

Forre uma assadeira com papel manteiga e espalhe 1 colher de sopa de araruta uniformemente sobre o papel manteiga para cobrir.

Na tigela de uma batedeira, despeje 1/2 xícara de água e polvilhe a gelatina por cima. Deixe a gelatina florescer, ou absorver a água, por 10 minutos.

Misture o restante de 1/2 xícara de água e o mel em uma panela, leve para ferver em fogo médio-alto e ferva por 15 minutos ou até que um termômetro para doces marque 95°C aproximadamente.

Ligue a batedeira em fogo baixo e, com ela funcionando, despeje lentamente o xarope de mel quente pela lateral da tigela.

Depois de despejar tudo, acrescente a baunilha, aumente a velocidade da batedeira para média-alta e bata por 8 a 10 minutos. A mistura passará de marrom para branca e triplicará de volume.

Vire o creme de marshmallow na assadeira preparada e alise-o com uma espátula. Você precisará trabalhar rapidamente aqui, antes que o marshmallow comece a endurecer. Deixe esfriar e endurecer em temperatura ambiente por 6 horas.

Esfregue toda a parte superior dos marshmallows com 1 colher de sopa de pó de araruta. Unte levemente uma faca afiada com óleo de coco e corte o marshmallow em 24 pedaços. Se os marshmallows ainda estiverem grudentos, jogue os pedaços gentilmente na 1 colher de sopa de araruta restante para cobri-los. Sirva imediatamente.

*Receita adaptada do blog “Against all grain”.
Original aqui: https://againstallgrain.com/2017/12/13/gluten-free-homemade-marshmallows-recipe/

Trufinhas de Tâmaras

Ingredientes

Recheio:

2 xícaras de tâmaras secas
1/2 xícara de castanha de caju (demolhada por 10 horas com sal e soro, desidratada à 40-50C por 4 horas)
1/4 xícaras de amêndoas cruas (demolhadas e desidratadas)
1/2 xícara de pasta de amêndoas ou castanha de caju (caseira, veja receitas)
1/2 xícara de coco ralado
1 colher de sopa de fibra Psyllium
4 colheres de sopa de óleo de coco extra virgem

Cobertura:

Chocolate 85% derretido na panela de fondue.

Como fazer

Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve.

Coloque o chocolate para derreter.

Em um processador de alimentos, misture todos os ingredientes do recheio até ponto uniforme. Desligue o processador e forme bola com as mãos.

Passe as bolas pelo chocolate derretido e coloque as trufas na assadeira forrada com papel manteiga.

Leve ao refrigerador por duas horas. Retire do refrigerador e mantenha as trufas na geladeira por até 2 semanas.

Gelatina Cremosa de Mirtilo

Ingredientes

2 xícaras de creme de leite fresco ou creme de coco
4 colheres de sopa de gelatina sem sabor
2 colheres de sopa de mel
1/2 xícara de mirtilo congelado ou fresco

Como fazer

Em uma panela média, despeje o creme de leite e adicione a gelatina. Deixe a gelatina florescer e ser absorvida naturalmente, sem mexer, por 15 minutos.

Ligue o fogo em médio-baixo e aqueça sem ferver, até que toda a gelatina esteja dissolvida.

Desligue o fogo e espere a mistura esfriar um pouco.

Adicione o mel e mexa bem.

Transfira a mistura para um pote de vidro e espalhe mirtilos por todo o vidro.

Refrigere por 6 horas.

Bolo de Abobrinha Italiana

Ingredientes

1 xícara de abobrinha italiana, cortada em pedaços finos e espremida
4 ovos Caipira
2-3 colheres de sopa de mel cru ou rapadura
1 banana madura, amassada
1 colher de sopa de óleo de coco
1/2 xícara de farinha de coco
3/4 colher de chá de bicarbonato de sódio
1/2 colher de chá de sal marinho
1 colher de sopa de canela em pó
½ colher de chá de noz-moscada
1 colher de chá de vinagre de cidra de maçã
1/2 xícara de nozes ativadas por demolho e desidratação (opcional)

Como fazer

Pré-aqueça o forno a 185 graus C.

Unte uma forma de pão pequena com óleo de coco ou forre-a com papel manteiga; reserve.

Corte a abobrinha em pedaços finos e, em seguida, use um pano de algodão para espremer toda a umidade.

Misture o ovo, o mel ou xarope, o óleo e a banana em uma tigela grande.

Misture os ingredientes secos e a abobrinha, depois acrescente o vinagre de maçã e mexa até a massa ficar homogênea.

Acrescente as nozes, se for usar.

Despeje a massa em uma forma de pão untada e asse por 45 a 50 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo. (As formas maiores levarão menos tempo.)

Muffins de Mirtilos

Ingredientes

1/3 xícara de açúcar de coco, rapadura ou xarope de bordo
¼ xícara de pasta de nozes (ou amêndoas, castanha de caju) ou sementes germinadas
¼ de xícara de farinha de amêndoas ou farinha caseira de nozes ou sementes germinadas, se preferir
¼ de xícara de farinha de coco
1 colher de sopa de gelatina em pó sem sabor
½ colher de chá de bicarbonato de sódio peneirado
¼ de colher de chá de sal marinho
1 ovo
1/3 xícara de ghee ou óleo de coco, derretido e ligeiramente resfriado
¼ de xícara de leite de sua preferência
2 colheres de chá de vinagre de cidra de maçã
1/3 xícara de mirtilos frescos ou congelados (pode substituir por amora)

Como fazer

Preaqueça o forno a 175°C. Forre uma fôrma de muffin com forros ou unte-a bem. Reserve.

Em uma tigela grande, combine os ingredientes secos: açúcar de coco, pasta de nozes, farinha de amêndoas, farinha de coco, gelatina, bicarbonato de sódio e sal marinho.

Em uma tigela média, combine os ingredientes úmidos: gordura de sua escolha, leite, ovo e vinagre de cidra de maçã. Adicione os ingredientes úmidos aos ingredientes secos e misture bem. Acrescente os mirtilos.

Encha a forma de muffin uniformemente com a massa.

Asse até que o palito inserido no centro saia limpo, cerca de 25 a 30 minutos para muffins maiores e 12 a 15 minutos para os menores.

Os muffins ficarão bem escuros, não dourados.

Espere esfriar e sirva!

Muffins de Coco e Cenoura

Ingredientes

6 ovos
1/2 xícara de óleo de coco derretido
1/2 xícara de mel ou xarope de bordo
2 colheres de sopa de baunilha
1/2 colher de chá de sal marinho
1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
2 colheres de chá de canela
1/2 xícara de farinha de coco
2 xícaras. de cenouras raladas
1/2 xícara de uvas passas ou cranberries secas, opcional

Como fazer

Pré-aqueça o forno a 180 graus.

Forre 12 xícaras de muffin com forros ou unte-as com óleo de coco.

Misture os ovos, o óleo de coco, o mel e a baunilha em uma tigela grande ou na tigela de uma batedeira elétrica.

Acrescente o sal, o bicarbonato de sódio e a canela.

Polvilhe a farinha de coco sobre a mistura e, em seguida, bata na massa. Misture bem.

Acrescente as cenouras raladas e as uvas passas ou cranberries.

Use uma colher de sorvete para dividir a massa uniformemente entre as forminhas de muffin preparadas.

Asse por 20 minutos ou até que um palito saia limpo.

Gemada de Coco

Ingredientes

10 gemas de ovos Caipira
1 xícara de rapadura ou 1/2 xícara de mel cru
1/2 litro de leite de coco
1 colher de chá de canela em pó
1 colher de chá de essência de baunilha
Coco ralado a gosto

Como fazer

Coe as gemas de ovo. Aqueça a rapadura com ½ xícara de água para fazer uma calda.

Acrescente o leite de coco, canela e essência de baunilha e cozinhe por 2 minutos.

Retire do fogo, espere até ficar morno e acrescente as gemas. Cozinhe em banho-maria, mexendo sempre e tomando cuidado para não coalhar, até que a mistura fique cremosa.

Adicione coco ralado no final.

Nota: Essa é uma sobremesa adaptada, que a Princesa Isabel costumava fazer para seu marido francês, o Conde d'Eu, e também era o doce preferido do escritor brasileiro José de Alencar. Um dos símbolos do Segundo Império, atravessou gerações na mesa e, ao longo das décadas, recebeu toques aromáticos, como água de flor de laranjeira, fava de baunilha ou canela. A versão original contém açúcar, mas nós modificamos um pouquinho e substituímos por adoçantes naturais.

Gominhas de Laranja e Gengibre

Ingredientes

2 xícaras de suco de laranja 100% (não concentrado, feito na hora)
5 colheres de sopa de gelatina bovina em pó
1/4 colher de chá de gengibre
1/4 colher de chá de cúrcuma
1/8 colher de chá de pimenta-do-reino (ajuda a melhorar a absorção da cúrcuma)

Como fazer

Adicione o suco de laranja a uma panela de tamanho médio sem o fogo ligado.

Polvilhe a gelatina no suco de laranja e distribua uniformemente uma camada por cima. Deixe a gelatina descansar e florescer.

Ligue o fogão em fogo médio e mexa lentamente até que a gelatina esteja completamente dissolvida. Desligue o fogo e acrescente as especiarias.

Despeje a mistura em formas para doces ou em uma assadeira forrada com papel manteiga. Ou em vidros de armazenamento, forrados com papel manteiga.

Deixe endurecer na geladeira por cerca de 4 horas.

Corte em quadrados individuais e guarde em um recipiente hermético na geladeira.



Está aqui um rapaz que tem cinco pães de cevada e dois peixinhos; mas que é isto para tantos?
E disse Jesus: Mandai assentar os homens. E havia muita relva naquele lugar. Assentaram-se, pois, os homens em número de quase cinco mil.
E Jesus tomou os pães e, havendo dado graças, repartiu-os pelos discípulos, e os discípulos pelos que estavam assentados; e igualmente também dos peixes, quanto eles queriam.
E, quando estavam saciados, disse aos seus discípulos: Recolhei os pedaços que sobejaram, para que nada se perca.
Recolheram-nos, pois, e encheram doze alcofas de pedaços dos cinco pães de cevada, que sobejaram aos que haviam comido.
Vendo, pois, aqueles homens o milagre que Jesus tinha feito, diziam: Este é verdadeiramente o profeta que devia vir ao mundo. - João 6:9-14



Agradecimentos

Quando eu comecei a minha jornada na nutrição tradicional, alguns membros da minha família estavam sofrendo com disbiose e anemia. Suplementos não pareciam ajudar a resolver o desconforto geral e foi quando eu atrás da raiz do problema é que os eventos mudaram drasticamente.

Intestinos disbióticos tornaram-se fortes e resfriados constantes começaram a se tornar raros. Em tudo, o Senhor foi bondoso e me sustentou quando tive preguiça, inseguranças e indisposição.

Acima de tudo, eu agradeço o meu Salvador, que morreu por mim na cruz do Calvário e me libertou da pena do pecado. Esse projeto traz muitas belezas, mas a maior delas é o amor infalível de Deus por mim e você, querida cozinheira.

Nenhum outro versículo resume tão bem o evangelho quanto este: "*Porque Deus amou o mundo de tal maneira que deu o seu Filho Unigênito, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna.*" - *João 3: 16*

Esse versículo começa com DEUS e termina com VIDA ETERNA. Um Deus vivo, descrito por Isaías como a seguir:

Porquanto assim afirma o Alto e Sublime, Aquele que vive para sempre, e cujo Nome é Santíssimo: "Habito no lugar mais majestoso e santo do universo; contudo, estou presente com o contrito e humilde de espírito, a fim de proporcionar um novo ânimo ao quebrantado de coração e um novo alento ao coração arrependido! - *Isaías 57:15*

Quando pensamos nesse Deus santo, o único Santo, nos damos conta que somos pecadores, transgressores da Sua lei. Assim como afirma Paulo em Romanos 3:23: "*Porque todos pecaram e destituídos estão da glória de Deus.*"

As Escrituras revelam nossa natureza de pecado e incapacidade de salvarmos a nós mesmos. Ao estudarmos a Bíblia, aprendemos que o pecado causou a nossa separação do Deus vivo, mas temos acesso à vida eterna por intermédio de Cristo!

"*Porque o salário do pecado é a morte, mas o dom gratuito de Deus é a vida eterna por intermédio de Cristo Jesus, nosso Senhor!*" - *Romanos 6:23*

As palavras de Jesus são essas: "*Eu sou o caminho, a verdade e a vida. Ninguém vem ao Pai, a não ser por mim.*" - *João 14:6*

Deus prova Seu amor por nós através do sacrifício de Cristo na cruz. "*Mas Deus prova o seu próprio amor para conosco pelo fato de ter Cristo morrido por nós, sendo nós ainda pecadores.*" - *Romanos 5:8*

Nada se compara ao Seu amor e Sua graça. Nossas obras, por mais boas que sejam, não nos salvam. O mérito da salvação descansa da obra completa de Cristo na cruz do calvário. Veja o que o apóstolo Paulo fala abaixo:

"*Porquanto, pela graça sois salvos, por meio da fé, e isto não vem de vós, é dom de Deus; não vem por intermédio das obras, a fim de que ninguém venha a se orgulhar por esse motivo.*" - *Efésios 2:8-9*

O apóstolo João nos revela que nós, que confiamos em Jesus para a nossa salvação, temos a vida eterna! "*Estas orientações vos escrevi, a fim de saberdes que tendes a vida eterna, a vós outros que credes em o Nome do Filho de Deus.*" - *1 João 5:13*

"*Mas a todos quantos o receberam, a eles deu o poder de se tornarem os filhos de Deus, aqueles que creem em seu nome;*" *João 1:12.*

Essa separação que o pecado causou, entre os homens e Deus, é somente eterna para aqueles que rejeitaram a mensagem de Boas Novas do evangelho. Mas para todo aquele que crê verdadeiramente no Filho de Deus, a reconciliação com Deus é estabelecida para sempre, de uma vez por todas. Não por intermédio de obras, mas por meio da fé.

Minha querida, se essa mensagem tocou seu coração e você agora tem um desejo de aprender mais sobre a motivação dos nossos corações, estaremos aqui para regar essa sementinha que está querendo germinar em você.

Esse é o meu agradecimento, ao único Deus, que tudo criou e que me abençoou até aqui.

Também agradeço ao meu esposo, que foi paciente enquanto eu estudava centenas de estudos científicos, livros antigos sobre nutrição e testava receitas para ele provar. O Dave é uma bênção!

Agradeço aos meus filhos que, apesar de terem reclamado de alguns pratos, provaram praticamente tudo e foram clientes do meu restaurante familiar.

Aos meus pais, que sempre deram seu melhor para que eu tivesse boa saúde, conhecimento das Escrituras e a família que tenho hoje.

Às superestrelas Bianca, Cássia e Clara Formiga. Esse projeto é fruto do trabalho dessas mulheres, que incansavelmente passaram os últimos meses doando seus talentos, tempo e energia.

A Bia é a nutricionista que todo lar brasileiro precisa, pois o seu conhecimento vale ouro! E além de inteligente, ela é atenciosa, dedicada e paciente com seus pacientes. Ter este material em mãos é como receber um pouco da Bia em casa e portanto, um enorme privilégio. O papel da Bia neste projeto foi trazer conhecimento teórico e prático para a aplicação dos princípios da nutrição ancestral. Sua visão cristocêntrica sobre todas as áreas de sua vida foi um encorajamento desde o começo do planejamento. Espero que você seja encorajada pelo seu trabalho também!

A Cá e seu coração doce transbordam em forma de serviço ao outro. Seu coração sensível ao Espírito Santo sempre me constrangeu e é uma honra tê-la como amiga. Ela trouxe algumas das receitas que você irá apreciar em casa e dividiu um pouco do seu coração de cozinheira familiar conosco. Além de criar a identidade visual, fazer edição de vídeos, capa do Ebook, copy do site de vendas, legendas de publicações nas redes sociais e tantas outras coisas. Seu testemunho glorifica o nome de Deus, pois ela trabalha diligentemente com calma e alegria. Obrigada, Cá, por seu testemunho de fé e longaminidade. Obrigada por tornar esse projeto possível.

Se esse projeto saiu do papel e está lhe abençoando hoje é porque a Clara trabalhou para que nossas ideias tomassem forma! Ela organizou as nossas funções e soube gerenciar o planejamento com maestria. Foi paciente com os nossos atrasos, dúvidas e eventuais mudanças de curso. A melhor gerente de projeto (aka chefe) que poderíamos ter! Além de gerenciar o Tradições à Mesa, a Clara cuidou de preencher todas as lacunas que surgiram, organizou o curso dentro da plataforma do Hotmart e administrou as nossas pendências. Tudo isso enquanto trabalhava em tempo integral, com o bônus de ser uma super tia e irmã dedicada nos bastidores do processo.

Nosso caminho até aqui foi longo, mas não árduo. Foi um prazer estudar e dividir com vocês nossas descobertas, receitas e técnicas ancestrais. Nosso agradecimento final é a você, aluna do curso Tradições à Mesa, esse projeto foi criado com você e sua família em mente e esperamos que você saia transformada em uma cozinheira confiante, que serve ao seu Deus através do trabalho extraordinário de nutrir a família com os alimentos que Ele tão bondosamente criou.

Ao Deus Eterno toda honra e glória.

Com carinho,

Bruna Masalin