OS SEGREDOS DA CONFEITARIA SAUDÁVEL E DELICIOSA



@bru_hash

QUEM SOU EU 3

INTRODUÇÃO 4

SANTO DE CASA FAZ MILAGRE SIM! 5

ALIMENTAÇÃO 7

OS SEGREDOS DOS MEUS DOCES 9

SABOR 10

SACIEDADE 11

INGREDIENTES 13

AÇÚCARES E ADOÇANTES 16

SANTO DOCE 22

OBRIGADA! 24

QUEM SOU EU

Eu sou a Bru Hash, brasileira apaixonada por doces e por cuidar da minha saúde.

Em 2018 meu marido recebeu uma proposta de emprego para a Alemanha, e embarcamos juntos nessa aventura.

E foi na Alemanha que abri minha empresa de doces saudáveis – a Berlin Anis. E foi o maior sucesso! Participei de feiras e eventos, tive muitos clientes que faziam fila para comprar comigo. Os doces saudáveis foram um sucesso, até que em abril do ano passado decidimos nos mudar. Já tínhamos passado muitos invernos na Alemanha e não queríamos passar mais um. Fechei a Berlin Anis e começamos a organizar nossa mudança para um povoado na Espanha.

Como os doces saudáveis são minha paixão, continuei fazendo e me aprimorando. Minhas clientes da Alemanha me pediam para vender as receitas, pois não encontravam nada parecido por lá. Decidi então criar o Santo Doce, curso online onde ensino mais de 60 receitas de doces saudáveis.

E neste ebook vou te contar como faço os meus doces saudáveis para que você perceba que é possível ser saudável sem deixar de comer doces!

INTRODUÇÃO

Bem-vindo(a) ao mundo dos doces saudáveis! Este livro é um convite para explorar um universo delicioso e nutritivo, onde o prazer de saborear doces se une ao cuidado com a saúde. Ao longo das próximas páginas, vamos mergulhar em um mundo de opções que vão além do simples açúcar e farinha refinada, mostrando como é possível desfrutar de doces incríveis sem comprometer sua saúde ou seus objetivos de bem-estar.

Em nossa jornada, descobriremos juntos que é totalmente viável desinchar, desinflamar e até mesmo emagrecer sem abrir mão dos prazeres da vida doce. Este livro não se trata apenas de mostrar alternativas mais saudáveis aos doces tradicionais, mas também de fornecer informações e dicas valiosas para transformar a maneira como nos relacionamos com a comida, especialmente quando se trata de sobremesas.

Se você está pronto para embarcar nesta jornada de descoberta e transformação, então vamos juntos explorar o mundo dos doces saudáveis e desfrutar de uma vida doce e equilibrada como nunca antes.

SANTO DE CASA FAZ MILAGRE SIM!



Vou começar contando o caso do meu marido, que com menos de 30 anos de idade (ainda morávamos no Brasil) estava com sobrepeso, dermatite crônica, refluxo e uma hérnia no esôfago (eu nem sabia que isso era possível).

Ele foi a muitos médicos, primeiramente no Brasil e, depois, na Alemanha. A indicação era a mesma: remédios para o refluxo e pomadas com corticóide para a dermatite e… adivinhem? Não adiantava! Chegaram a dizer que a única solução seria uma cirurgia para a retirada da hérnia no esôfago, e que só assim ele conseguiria dormir em paz, sem refluxo.

Além desses sintomas, ele enfrentava um cansaço e desânimo no dia a dia, e a vergonha de sair nas fotos devido ao sobrepeso.

Até que, após uma consulta com um excelente nutrólogo, ele recomendou uma mudança na alimentação: retirar alimentos inflamatórios. Decidimos dar uma chance e iniciamos a mudança.

E a parte difícil era ficar sem os doces. Eu não conhecia nada do universo sem glúten, mas decidi estudar. Sempre amei fazer doces, e encarei o desafio como uma oportunidade de aprender algo novo.

Conheci então a confeitaria funcional – que usa ingredientes de qualidade, que ajudam no melhor funcionamento do nosso corpo.

Fiz cursos e aprendi a desenvolver minhas próprias receitas sem glúten, sem leite e sem açúcar refinado. Em cerca de 4 meses, meu marido perdeu 25 kg!

A dermatite desapareceu, o refluxo sumiu, a hérnia nunca mais incomodou. Ele não precisa mais de cirurgia, não toma nenhum remédio e sente-se ótimo nas fotos hoje. Também tem mais disposição, mais vontade de viver. Enquanto escrevo esse livro, ele saiu para correr, afinal se inscreveu em (mais) uma maratona.

Os doces que aprendi a fazer nesse processo eram deliciosos, nossos amigos amavam e me diziam para empreender com isso. E foi assim que abri minha empresa de doces saudáveis na Alemanha.

ALIMENTAÇÃO

Desde os primórdios da humanidade, a comida desempenhou um papel importantíssimo em nossas vidas, não apenas como fonte de energia, mas também como elemento cultural, social e emocional.

O que a gente come influencia não só o corpo, mas também o nosso humor e bem-estar mental. Sim, o cérebro e o intestino estão interligados pelo nervo vago. O que comemos têm influência sobre o nosso humor.

Para conservar uma boa saúde (mental, inclusive) é preciso ingerir bons alimentos que contenham ácidos graxos essenciais, vitaminas, minerais e antioxidantes. Eles auxiliam na saúde cerebral, afetando desde o humor até a prevenção de doenças neurodegenerativas.

Já percebeu como às vezes a gente fica meio pra baixo ou ansioso? Às vezes a culpa é da comida que a gente escolhe. Muitos doces, gorduras ruins e comida processada podem deixar essa sensação, podendo desencadear depressão.

Neste estudo abaixo, vemos como os alimentos de baixa qualidade nutricional podem estar ligados com a depressão.

Association of macronutrient consumption quality, food source and timing with depression among US adults: A cross-sectional study.

Song, Xingxu; He, Kai; Xu, Tong; Tian, Zhong; Zhang, Jiaqi; He, Yue; Fang, Jiaxin; Jiang, Kexin; Fan, Xiaoting; Tao, Yuchun; Jin, Lina.

J Affect Disord ; 351: 641-648, 2024 Apr 15.

Artigo em Inglês | MEDLINE | ID: mdl-38309482

CONCLUSION:

All in all, diet plays a crucial role in the prevention and treatment of depression. Especially in terms of macronutrient intake, high-quality, moderate intake can reduce the risk of depression. However, different subtypes of macronutrient consumption may have different effects on depression, so it becomes crucial to carefully consider the selection and combination of macronutrients.

Em resumo, o estudo explica que a alimentação tem um papel crucial na prevenção e tratamento da depressão.

Mas tem uma boa notícia: dá pra melhorar nosso humor e bem-estar só escolhendo melhor o que a gente come.

Como eu disse, comer está ligado ao nosso emocional, momentos com a família, amigos, memórias afetivas. Por isso é tão difícil seguir uma dieta restritiva. Mas eu acredito que não precisa ser assim. E vou te mostrar como.

OS SEGREDOS DOS MEUS DOCES



São três os segredos:

1 **SABOR**

2 **SACIEDADE**

3 **INGREDIENTES**

1 SABOR

Quando se trata de escolhas alimentares, o prazer desempenha um papel fundamental. Não é apenas sobre satisfazer a fome física; é também sobre alimentar nossa necessidade de prazer e satisfação. E isso é especialmente verdadeiro quando se trata de doces.

A fome hedônica – a fome por prazer – é uma parte natural da experiência humana.

Quem nunca sentiu aquele desejo irresistível por um doce após uma refeição ou durante um momento de descontração?

É essa busca pelo prazer que nos leva a consumir alimentos que nos fazem nos sentirmos bem, tanto fisicamente quanto emocionalmente.

Quando optamos por um doce saudável e gostoso, estamos alimentando não apenas nosso corpo, mas também nosso emocional. A sensação de prazer ao saborear algo delicioso é inigualável, e isso pode ter um impacto positivo em nosso estado de espírito e bem-estar emocional.

Mas, além de simplesmente consumir, há algo de especial em fazer os seus próprios doces saudáveis. A sensação de realização ao preparar algo com as próprias mãos e ver o resultado final pode ser incrivelmente gratificante. Saber que você escolheu ingredientes de qualidade, escolhidos com cuidado para promover sua saúde, adiciona um elemento extra de motivação e orgulho ao processo.

Ao criar e saborear um doce saudável e gostoso, você não está apenas nutrindo seu corpo; você está nutrindo sua alma. Essa combinação de prazer, satisfação pessoal e motivação pode ser poderosa, incentivando você a fazer escolhas alimentares mais saudáveis e a buscar um estilo de vida equilibrado e feliz.

Portanto, da próxima vez que você estiver com vontade de comer um doce, não se sinta culpado ou culpada por buscar prazer na comida. Em vez disso, escolha opções que não apenas agradem ao seu paladar, mas também promovam sua saúde e bem-estar.

Vem comigo que vou te contar quais são essas opções!

E lembre-se: você merece desfrutar de cada mordida e se orgulhar de cada criação culinária saudável que preparar.

2 SACIEDADE

Saciar a fome não é apenas encher o estômago. É também sobre fornecer ao corpo os nutrientes certos para se sentir satisfeito e energizado. Afinal, uma pessoa com fome está mais propensa a tomar decisões impulsivas e não pensar claramente.

Os doces tradicionais são frequentemente carregados de carboidratos simples, que proporcionam um pico rápido de energia seguido por uma queda abrupta, deixando-nos com mais fome do que antes. Isso cria um ciclo vicioso de desejos por mais comida e contribui para os altos e baixos de energia ao longo do dia.

Esse é o famoso ciclo vicioso do carboidrato simples. Eu já enfrentei isso no passado, mas depois que conheci a confeitaria funcional, isso não faz mais parte da minha vida!

Doces saudáveis e funcionais são elaborados com uma combinação inteligente de ingredientes que oferecem saciedade duradoura. Proteínas, gorduras saudáveis, fibras e carboidratos de boa qualidade são os pilares de uma receita equilibrada que nos mantém satisfeitos por mais tempo, além de fornecer nutrientes essenciais para o corpo.

Essa abordagem não só ajuda a controlar o apetite e evitar excessos, mas também combate a inflamação e previne doenças. Os ingredientes presentes em doces saudáveis, como frutas, nozes, sementes, especiarias e grãos, são ricos em antioxidantes e nutrientes anti-inflamatórios, que promovem a saúde geral do corpo e aumentam os níveis de energia de forma sustentável.

Portanto, ao escolher um doce funcional e saudável, você não está apenas satisfazendo um desejo por algo gostoso; você está fornecendo ao seu corpo os nutrientes de que ele realmente precisa para se sentir bem, energizado e satisfeito. É uma forma deliciosa de cuidar de si de dentro para fora, garantindo que você possa enfrentar o dia com clareza mental, vitalidade e bem-estar duradouro.

3 INGREDIENTES

Nos doces tradicionais, os ingredientes frequentemente deixam muito a desejar quando se trata de nutrição e saúde. Gorduras de péssima qualidade, como margarina e óleo de canola, são frequentemente utilizadas, contendo ácidos graxos trans e ômega-6 em excesso, que são conhecidos por promover inflamação no corpo quando consumidos em grandes quantidades.

A farinha de trigo branca, que é o ingrediente principal em muitos doces tradicionais, contém glúten e gliadina, proteínas que podem desencadear inflamação. Além disso, o glúten pode contribuir para problemas digestivos e desconforto gastrointestinal.

O leite de vaca também é frequentemente encontrado em doces tradicionais, e, para muitas pessoas, isso pode ser um gatilho para inflamação e intolerância alimentar. Isso ocorre devido à lactose (açúcar do leite) e às proteínas do leite, como a caseína, de difícil digestão.

Além disso, em meus doces saudáveis não uso corantes nem conservantes! Cada vez mais vejo bolos coloridos e cheios de corantes artificiais por aí. E poucas pessoas sabem que esses produtos podem causar hiperatividade e reações imunológicas, principalmente em crianças.

E, é claro, o açúcar refinado, aquele açúcar branco, sabe? Ele passa por um processo de refinamento que remove todos os seus nutrientes, deixando apenas a presença de calorias vazias.

Por outro lado, os doces saudáveis optam por ingredientes de alta qualidade que nutrem o corpo em vez de prejudicá-lo. Gorduras saudáveis, como óleo de coco virgem, nozes e sementes, tomam o lugar de gorduras trans e óleos refinados.

Em vez de farinha de trigo branca, em meus doces saudáveis uso farinhas sem glúten, como farinha de amêndoa, farinha de arroz ou farinha de aveia, mais gentis com o sistema digestivo.

Mas é importante ressaltar que a farinha de trigo traz elasticidade, maciez e estrutura para um bolo, por exemplo. E não há outra farinha com todas essas qualidades. Por isso, quando faço um bolo sem glúten, utilizo mais de 1 tipo de farinha para que ele cresça com estrutura e fique bem fofinho, a ponto de ninguém perceber que é sem glúten. Normalmente, quando eu conto que o bolo é sem glúten, as pessoas costumam dizer: “está melhor do que os bolos tradicionais que comi. Me passa essa receita, por favor!”

O leite de vaca, por sua vez, pode ser substituído por leites vegetais, como leite de amêndoa, leite de coco ou leite de aveia, que são mais facilmente digeridos.

E, no lugar de açúcar refinado, em meus doces saudáveis utilizo açúcares de melhor qualidade. Vou falar sobre isso no próximo capítulo – Açúcares e Adoçantes, logo à frente.

Em resumo, os ingredientes de doces saudáveis são escolhidos com cuidado para promover a saúde e o bem-estar, evitando os ingredientes inflamatórios e prejudiciais comuns em doces tradicionais. Essa abordagem não apenas torna os doces mais nutritivos, mas também mais gentis com o corpo, permitindo que você desfrute de um doce saboroso sem comprometer sua saúde.

Em outras palavras: os doces tradicionais são calorias vazias que inflamam nosso corpo, enquanto os doces saudáveis, por outro lado, utilizam ingredientes de qualidade que contêm fibras, proteínas, gorduras boas e carboidratos de melhor qualidade, promovendo saciedade e quebrando o ciclo do carboidrato simples.

AÇÚCARES E ADOÇANTES

O que usar no lugar do açúcar refinado?

Essa dúvida é bem recorrente. Nos doces saudáveis não utilizamos açúcar refinado, como eu disse. Mas temos muitas outras opções!



Açúcar Mascavo

É um tipo de açúcar menos refinado e mais próximo do estado original da cana-de-açúcar. Ele é produzido a partir do suco de cana evaporado, mas não passa pelo mesmo processo de refinamento intenso do açúcar branco. Por isso, retém parte dos nutrientes presentes na cana, como cálcio, ferro, potássio e algumas vitaminas do complexo B.

O açúcar mascavo tem uma cor marrom escura e uma textura úmida devido à presença de melaço. Seu sabor é mais intenso e característico em comparação com o açúcar branco.



Açúcar Demerara

É um outro tipo de açúcar menos refinado, mas mais claro e com grânulos maiores do que o açúcar mascavo. Ele é produzido a partir do suco de cana evaporado, de maneira semelhante ao açúcar mascavo, mas passa por um processo de centrifugação para remover parte do melaço.

Isso resulta em um açúcar com cor dourada e sabor mais suave em comparação com o açúcar mascavo. Embora ainda contenha alguns nutrientes da cana-de-açúcar, como cálcio e potássio, o açúcar demerara tem menos melaço do que o açúcar mascavo.

O açúcar demerara é frequentemente usado como um substituto do açúcar branco em café, chá, cereais e outras receitas onde se deseja um leve sabor de caramelo e uma textura crocante devido aos seus grânulos maiores.

Assim como o açúcar mascavo, o açúcar demerara é considerado uma alternativa mais saudável ao açúcar branco devido ao seu processo de produção menos refinado e ao seu teor ligeiramente maior de nutrientes.

AÇÚCAR DE COCO



Açúcar de Coco

Produzido a partir da seiva das flores de coqueiro. Após a extração, a seiva é aquecida até que a maior parte da água evapore, resultando em cristais de açúcar de coco. Este processo é minimamente nocivo, pois preserva nutrientes presentes na seiva, como potássio, magnésio, ferro e algumas vitaminas do complexo B.

O açúcar de coco tem uma cor marrom dourada e um sabor semelhante ao açúcar mascavo, com um toque de caramelo.

Esse é o meu favorito, pois possui **Índice Glicêmico*** bem mais baixo do que o do açúcar branco (cerca de 35 ao invés de 95).

* **Índice Glicêmico** (**IG**)

É uma medida indicativa do quão rapidamente um alimento pode elevar os níveis de glicose no sangue após o consumo. Alimentos com um **IG** mais baixo são digeridos e absorvidos mais

lentamente, resultando em uma liberação gradual de energia e evitando picos de glicose no sangue.

Em comparação com o açúcar refinado, de alto índice glicêmico, o açúcar de coco tem um índice glicêmico mais baixo. Isso significa que ele provoca uma elevação mais gradual nos níveis de glicose no sangue, proporcionando uma energia mais estável e duradoura.

Porém, é importante notar que o açúcar de coco ainda é uma fonte concentrada de carboidratos e deve ser consumido com moderação, especialmente por pessoas com diabetes ou que precisam controlar seus níveis de glicose no sangue. Apesar de ter um índice glicêmico mais baixo, o açúcar de coco ainda pode afetar os níveis de açúcar no sangue, principalmente se consumido em grandes quantidades.

Em resumo, o açúcar de coco é uma opção mais nutritiva e com um índice glicêmico mais baixo em comparação com o açúcar refinado. No entanto, deve ser consumido com moderação como parte de uma dieta equilibrada e saudável.

Frutas

Essa é uma maneira bem legal de adoçar doces saudáveis, principalmente para quem tem crianças em casa. Eu gosto muito de usar tâmara, maçã, uva-passa e banana, para adoçar de forma natural. O ponto negativo é que o uso dessas frutas pode atrapalhar na textura do doce ou causar desconforto no paladar de quem não gosta delas, afinal o doce fica com um leve sabor da fruta utilizada.

Outras opções de que gosto muito por serem naturais são: mel, xarope de agave e xarope de tâmaras. No entanto, é preciso saber equilibrar a receita para que fique com uma boa textura.

Stevia

Adoçante natural derivado das folhas da planta *Stevia rebaudiana*. É considerada uma excelente alternativa ao açúcar refinado devido ao seu poder adoçante intenso (até 200 vezes mais doce do que o açúcar comum) e por possuir zero calorias. Isso a torna uma ótima opção para pessoas com diabetes. Porém, como os outros adoçantes, ela possui sabor residual que pode não agradar o paladar.

Polióis (como xilitol e eritritol)

Os polióis são adoçantes naturais encontrados em frutas e vegetais, e são frequentemente utilizados como substitutos do açúcar em alimentos e bebidas. Eles são conhecidos por fornecerem um sabor doce semelhante ao açúcar, mas com menos calorias e um menor impacto sobre os níveis de glicose no sangue.

O xilitol e o eritritol são dois exemplos populares de polióis. Eles têm a vantagem de não causarem cáries dentárias e terem um índice glicêmico baixo, tornando-os adequados para diabéticos. No entanto, o consumo de polióis pode causar efeitos colaterais gastrointestinais, como inchaço, gases e diarréia, além do sabor residual ser bastante forte.

Minha opinião

Eu dou preferência para o consumo de açúcares de qualidade ou frutas, que realmente acabam com a vontade de comer doce causada pela fome hedônica, pois quando você come um doce com adoçante, a tentativa de enganar o cérebro pode não funcionar e sua vontade tende a aumentar. Além disso, o sabor residual do adoçante não costuma agradar o paladar, e se o doce não for gostoso, fica difícil mantê-lo na dieta do dia a dia, e você provavelmente vai acabar procurando outro doce.

Claro que pessoas que não podem consumir açúcar devem optar por adoçantes naturais e ingredientes de qualidade para aumentar a saciedade.

Embora seja verdade que alguns adoçantes naturais podem causar efeitos colaterais, é importante lembrar que cada indivíduo é único e pode reagir de maneira diferente a certos alimentos e ingredientes. É sempre uma boa ideia experimentar diferentes opções e observar como seu corpo responde.

Além disso, é importante consumir adoçantes naturais com moderação e como parte de uma dieta equilibrada. Comer uma variedade de alimentos integrais e nutritivos continua sendo a base de uma alimentação saudável, e os adoçantes naturais podem ser apenas uma pequena parte disso.

Ao considerar os benefícios dos adoçantes naturais, como a stevia e os polióis, e mantendo um olhar atento aos seus próprios sinais corporais, você pode descobrir que eles são uma adição valiosa à sua dieta de doces saudáveis.

SANTO DOCE



Com minha experiência em doces saudáveis e receitas famosas por serem deliciosas (até mesmo melhores do que as tradicionais), eu resolvi passar meu conhecimento adiante.

Criei um curso online onde ensino em aulas gravadas as minhas receitas de doces saudáveis, substituições que você pode fazer, técnicas de confeitaria, aulas teóricas sobre ingredientes e estilo de vida saudável e muitas outras coisas etc.

São mais de 100 aulas para você assistir em qualquer lugar do mundo e a qualquer hora, abrangendo desde barrinhas energéticas para treino, até bolos de festa e tortas saudáveis.

A busca por uma vida mais saudável tem aumentado significativamente, e muitas pessoas têm apresentado restrições alimentares como intolerância ao glúten e ao leite. Por isso eu acredito que uma confeitaria saudável nos dias de hoje pode ser também uma ótima fonte de renda, além de ajudar muitas pessoas a serem mais saudáveis.

Então quem sabe você pode empreender com isso, como eu fiz na Alemanha?

Se você quer ter uma vida saudável sem deixar de comer doces, clique aqui para entrar para o Santo Doce.

As vagas estarão abertas até 12 de maio de 2024.

Obrigada por sua atenção!

OS SEGREDOS DA CONFEITARIA SAUDÁVEL E DELICIOSA



@bru_hash

Texto
Bru Hash

Fotos
Natália Schardosim | Canva | Bru Hash

Design
RR Hashimoto