OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Lanches fáceis, doces e salgados

*

Balu Carvalho

INTRODUÇÃO

Esta apostila é parte integrante da OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL como complemento dos assuntos falados e práticas realizadas para facilitar a memorização e agregar informações

ÍNDICE

Apresentação..... pag 3
Nosso Planeta..... pag 4
Açucar, o vilão ....pag 7
Glúten, arquinimigo... pag
Receitas ..... pag 13
Diversos..... pag 34

APRESENTAÇÃO

A OFICINA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL é resultado de vários estudos e experiências que começaram a partir da percepção em relação ao meu próprio organismo que apresentava sinais de esgotamento baseado num estilo de vida e alimentação prejudicial. O aprofundamento do tema levou-me a varias pesquisas, trocas, conversas, cursos, Palestras até culminar na Oficina cujo intuito é alertar as pessoas para o estilo de vida nada saudável, nada compassivo e nada consciente que estamos vivendo no contexto atual do Planeta. Espero que esta experiência possa ser útil para nosso crescimento já que ninguém cresce sozinho.

Gratidão,

Balu Carvalho

NOSSO PLANETA

Há muitas décadas estamos nadando contra a corrente da natureza humana e da Natureza do Planeta. Nossa mente pede calma e só fornecemos estresse. Nosso corpo pede os nutrientes que precisam para sobreviver mas só fornecemos produtos químicos, processados, aditivados, intoxicados. Nosso Planeta pede para respirar mas nós sujamos, queimamos, poluímos e assim destruímos o futuro das próximas gerações. A Pandemia de 2020 é a grande comprovação disto.

O Planeta já não é mais o mesmo. A terra, a água e o ar estão contaminados por elementos tóxicos e consequentemente nosso corpo também. Doenças antes raras agora são frequentes. Males sem diagnósticos , problemas físicos e mentais sem soluções. Não será hora de rever nossos procedimentos, nossos hábitos e padrões ? Ou fazemos isto ou derreteremos junto com o Planeta.

NÃO EXISTE CORPO SAUDÁVEL EM UM PLANETA DOENTE.

NOSSOS ALIMENTOS

ALIMENTOS ??

Temos na Natureza todos os nutrientes e remédios que necessitamos para nossa subsistência. Atualmente porém, não nos alimentamos mais com comida e sim com PRODUTOS ALIMENTÍCIOS. De tanto buscarmos as conveniências para nossas vidas, afastamo-nos das nossas origens sobre o que usar e fazer para uma saúde plena. Por outro lado, não podemos mais manter os hábitos que antigamente eram saudáveis pois o Planeta e seus recursos foram alterados significativamente. Precisamos rever velhos costumes, crenças e valores que nos foram sendo deixados como herança ou mesmo impostos por uma indústria forte cujo interesse e cuidado com nossa saúde passam longe.

Quase todos os alimentos estão adulterados em sua composição ou em seu preparo contribuindo para o crescimento nas taxas de várias doenças como as auto imunes por ex. Nosso organismo não reconhece os produtos processados, refinados, aditivados, com químicas excessivas e entra em processo inflamatório gerando as doenças, as crises e alergias. A maior parte das inflamações e infecções são esforços do organismo para se livrar das substancias nocivas que são depositadas nas células e nos espaços intercelulares.

PERGUNTA: E como viver, trabalhar, estudar, amar o próximo, orar, meditar, sentindo tantas dores, tantos incômodos ?
RESPOSTA: Buscando uma alimentação saudável considerando que nosso corpo precisa o que a Natureza pode prover. Simples assim.

AÇÚCAR, O VILÃO

O açúcar que não é utilizado em forma de energia, transforma-se em gordura e gera inflamação.
O médico alemão Otto Henrich, Nobel de medicina (1931), afirmou que as células cancerígenas se alimentam de açúcar. Nenhuma doença sobrevive em ambiente alcalino e o açúcar acidifica o organismo.

Tipos de açúcar:
Da cana de açucar (Por ordem de refinamento e processamento, quanto mais refinado, menos nutrientes) Rapadura, melado, açúcar mascavo, demerara, cristal e branco.
Mel de abelha
Açúcar de coco: baixo índice glicêmico, rico em fibras e minerais.
Frutas secas – frutas como tâmaras, ameixas e uva passas são ótimas opções para adoçar receitas doces. Tem maior concentração de frutose que a fruta in natura, portanto devem ser usadas com parcimônia por diabéticos.
Adoçantes naturais : Stevia, Xilitol, Eritritol, Maltitol

Há um estudo que demonstra que a cada seis crianças, apenas uma delas terá a capacidade de deixar o vício do açúcar. E as outras 5 conviverão com o açúcar pelo resto de suas vidas. Assim, a maior parte dos produtos industrializados de hoje contém açúcar e sal, que são dois produtos altamente viciantes para nossa vida.

a maior parte das pessoas que vêm buscar uma nutrição, uma alimentação mais saudável através de nutricionistas, são pessoas adultas mas com hábitos de criança na alimentação, pois continuavam comendo chocolates, bolos, em um típico paladar infantil. Não é à toa que cada vez mais aumenta o número de pessoas com diabetes, com doenças cardiovasculares, que dependem de "O mais importante é descascar mais e desembalar menos." remédios ao longo da vida. E tudo isso está ligado diretamente aos produtos que se ingere e também ao açúcar, o qual é um grande vilão.

ROTULAGEM

COMO IDENTIFICAR O AÇÚCAR OCULTO

NATÁLIA ARRUDA - NUTRICIONISTA

LEIA A LISTA DE INGREDIENTES!

TAMBÉM É AÇÚCAR SE:

Tiver nome óbvio:

Açúcar de coco
Açúcar de beterraba
Açúcar mascavo
Açúcar demerara
Açúcar invertido
Açúcar de tâmara
Açúcar turbinado
Açúcar castanho
Açúcar granulado

Parecer natural:

Amido
Suco de fruta
Suco de fruta desidratada
Suco concentrado
Mel
Melaço
Melado
Caramelo
Rapadura
Cana-de-açúcar
Maltodextrina
Malte
Malte de cevada
Caldo de cana
Néctar

@nutrinataliaarruda

Começar por "Xarope"

Xarope de arroz
Xarope de arroz integral
Xarope de alfarroba
Xarope de agave
Xarope de bordo
Xarope de guaraná
Xarope de milho
Xarope de malte
Xarope de tapioca

Terminar em "ose"

Dextrose
Frutose
Xarope de frutose
Lactose
Maltose
Galactose
Galapolidextrose
Sacarose
Ribose
Glicose
Glucose

Terminar em "ideo"

Monossacarideo
Dissacarideo
Polissacarideo

GLÚTEN, o arqui inimigo : O glúten é composto por duas proteínas sem valor nutricional presentes no trigo, no centeio e cevada. É comum a aveia ser contaminada com o glúten desses outros cereais. Em latim, significa COLA . Ele pode aglomerar/grudar as boas bactérias do intestino durante o trânsito abdominal fazendo com que apodreçam e fermentem sem ser digeridos o que pode causar lesões na parede do intestino.

O uso de glúten do trigo está ligado à toda gordura abdominal e visceral que se acumula e gera vários problemas de saúde desencadeando processos inflamatórios pelo corpo toda vez que é ingerido (efeito gliadina). Trigo aumenta os níveis de glicose mais do que qualquer outro carboidrato. Engorda e facilita a permeabilidade intestinal, inflama todo nosso corpo e ainda por cima, cria casos de compulsão alimentar, uma vez que o glúten desencadeia, no cérebro, uma vontade de comer maior, sem controle alimentar. Esta relacionado `a depressão , melancolia , ansiedade Parkinson, Alziheimer, esquizofrenia e autismo

Em 1954 começou a transformação do trigo. Hoje em dia temos 400% a mais de glúten no trigo 3 x mais PROLINA = aminoácido altamente inflamatório.Hj em dia comemos 11x mais carboidratos que a 30 anos atrás

O pior glúten é o do trigo, que ao longo de anos sofreu vários cruzamentos entre espécies para melhoramento genético até chegarmos ao trigo atual, chamado de trigo anão, que tem 20 vezes mais gluten tóxico do que o trigo da década de 60.

SUGESTÃO de PROPORÇÃO para SUBSTITUIÇÃO
Para 4 xic farinha de trigo : utilize 3 xic de farinha de arroz (de preferencia integral) , 1 xic de fécula de batata e ½ xic de polvilho doce. Ou simplesmente substitua a farinha de trigo por uma mistura de farinhas comprada pronta. Para pães, bolos, panqueca, empadões, a farinha de trigo pode ser substituida, em quantidades iguais, por polvilho doce que dá liga e alasticidade – e por farinha de grão de bico.

Docinhos variados (ou barrinha)

Base:

1 xic de castanhas / amendoas / amendoim

3/4 xic tamaras / ameixa seca / passas pretas ou brancas

Cobertura:

Cacau / Coco ralado / amendoim esfarelado / amêndoas em lascas douradas na frigideira

Processar a oleaginosa e depois q estiver enfarinhada juntar as frutas secas. Se precisar, adicione bem pouca agua.

Depois faça bolinhas e passe rolando num prato com a cobertura de sua preferencia.

RECEITAS

Doces & Salgados

MOUSSE DE MANGA

INGREDIENTES: • 1 ou 2 mangas maduras • 1 ou 2 polpas de coco verde • ½ xicara de linhaça germinada MODO DE PREPARO: Bater tudo no liquidificador e deixar na geladeira. Dura uns 2 dias.

BOLO de BANANA com AVEIA

4 bananas maduras amassadas

2 xic chá de aveia

1/2 xic açúcar mascavo ou demerara orgânico

1/2 xic de óleo vegetal da sua preferência

3 C Sopa vinagre branco

2 C Chá fermento em pó (orgânico de pref.)

Em um bowl adicione todos os secos e junte as bananas e misture bem. Por ultimo junte o fermento e ponha na forma untada. Leve ao forno pré aquecido a 180* por 45min ou até dourar.

BARRINHA DE CEREAL CASEIRA

Ingredientes: 1 e 1/2 de xícara de aveia ★1/4 de xícara de coco ralado em flocos grossos ★ 1/2 xícara de frutas secas de sua preferência ★ 1/2 xícara de melado de cana ★ 1/2 xícara de pasta de amendoim (ou outra oleaginosa) ★ 1/2 xícara de castanhas de sua preferência ★ 1 e 1/2 colheres de sopa de chia ou linhaça ★ Pitadinha de sal e canela

Preparo:

Misture tudo em um recipiente grande até obter quase que uma massinha úmida. Coloque toda a massa em uma forma e pressione bem pra que todos os ingredientes fiquem bem grudadinhos. Deixe descansar na geladeira por uns 20 minutos pra que fique mais fácil de cortar. Divida em mais ou menos 12 barrinhas.

GRANOLA CASEIRA

Ingredientes:

2 xícaras de Aveia em flocos ★ 1/3 xícara de Castanhas do Pará (ou de caju) ★ 1/3 xícara Amêndoas (ou amendoim) ★ 1/3 xícara de Melado ★ 2 colheres de sopa de Óleo de coco ★ Pitada de sal e canela (opcional)

Preparo:

Pique as castanhas do Pará e as amêndoas em pedaços pequenos e/ou médios. Numa tigela grande adicione todos os ingredientes e misture até ficar homogêneo. Todos os ingredientes devem estar levemente úmidos pelo melado e óleo de coco. Transfira a mistura para uma assadeira e espalhe uniformemente. Asse por cerca de 20 minutos por 200ºC. Retire do forno no meio do tempo e misture os ingredientes para dourar e ficar crocantes uniformemente, leve novamente ao forno. Retire do forno e deixe esfriar. Não se preocupe se a granola ainda estiver um pouco úmida e mole, ao esfriar ela irá ficar sequinha e crocante.

ALOO PARATHA (pãozinho indiano)

Ingredientes: ★½ xícara de batata doce cozida morna e amassada feito purê ★½ xícara de polvilho doce ★ 1 colher de sopa de amido de milho (Maizena) ★ ⅓ xícara de água morna (ou o quanto baste) ★1 c. de sopa de azeite + azeite para untar a frigideira ★ ½ de chá de sal.

Preparo: Misturar os secos e depois o azeite. Água só se precisar. Fazer a massa com a mão e dividir em 4 bolinhas. Fazer um disco com as mãos e dispor o disco num"sanduiche" de papel manteiga e passar o rolinho para afinar mas não muito. Menos de 1 dedo de espessura. Fritar na frigideira com um fio de azeite. 1 min cada lado . Comer na hora.

HAMBURGUER DE LENTILHA E AVEIA

Ingredientes: ★2 conchas cheias de lentilha sem caldo★ ½ xícara de aveia em flocos★ 2-4 colheres de sopa de farinha de aveia ou farinha de arroz (sentir a massa, não deve ficar muito mole) ★ 1/2 cebola ★Pimenta à gosto ★ tomilho e orégano ★1 colher de sopa de azeite de oliva ★ 1 colher de sopa de óleo de coco. ★ Sal à gosto.

Preparo: Amasse a lentilha com um garfo. Misture as farinhas até formar uma massa que consiga moldar sem grudar nas mãos. Adicione os temperos. Molde na forma de hambúrguer. Unte uma forma e asse os hambúrgueres em forno pré aquecido por 25 a 30 minutos. Os hambúrgueres podem ser congelados antes de assar (separar um a um com papel manteiga

HAMBURGUER DE BATATA COM QUINOA

A quinoa é rica em proteínas, assim como a batata doce, que também possui vitamina A, fibras e carboidratos.

Ingredientes: ★ xícara e meia de batata doce cozida ★ xícara de quinoa cozida ★ xícara de aveia batida em farinha ★ colher de sopa de farinha de linhaça★ 2 de sopa de água ★sal e pimenta a gosto★1 dente de alho picado ★ 1/2 cebola picada ★Salsinha a gosto ★ ½ colher de chá de cominho

Preparo: Misture a linhaça com a água e deixe descansar por meia hora. Bata a quinoa, a aveia e a batata doce no processador com o gel de linhaça. Adicione os temperos, misturando com uma colher. Forme hambúrgueres. Asse em uma fôrma untada por 30 minutos a 180ºC ou frite.

HAMBURGUER (sem processador)

Ingredientes: ★ 1 xícara de farinha de grão de bico ★ 1/2 xícara de farinha em aveia ★ 2 colheres de sopa de óleo de coco ★ 2/3 de xícara de água gelada ★ Temperos a gosto (sal, alho triturado e orégano, paprica picante, paprica defumada) ★

Misture todos os ingredientes em um refratário, deixando uma massa homogênea, deixe esta massa descansar por 15 minutos. ★ O intuito é a massa não grudar nas mãos, caso esteja grudando, coloque mais farinha de aveia, caso fique seca, adicione 2 colheres de água. ★ Logo após, molde à sua maneira e deixe assar em fogo médio por 20 minutos.

PANQUECA

Ingredientes: 1 xícara de farinha de arroz 2 colheres (sopa) de óleo vegetal 1 colher (sopa) de linhaça dourada 1 pitada de açafrão em pó (opcional) 1 colher (chá) de sal 1 xícara de água Modo de preparo: Em uma vasilha, misture os cinco primeiros ingredientes. Vá acrescentando a água aos poucos, mexendo sempre, até obter uma massa mais lisa e líquida (como uma panqueca tradicional). Leve uma frigideira antiaderente ao fogo baixo/médio (se precisar, coloque um fio de azeite) e despeje parte da massa. Espalhe, com delicadeza, até formar um círculo de espessura fina. Assim que dourar um lado, vire com cuidado e deixe dourar do outro lado. Retire da frigideira. e recheie como preferir. 4 unidades 20 min Observação: 1) Não fique mexendo na panqueca enquanto ela não estiver pronta para virar! 5