

Alimentação Natural



A alimentação deve possuir as qualidades indispensáveis para a construção, manutenção e reparação do corpo humano. É necessário que ela seja: viva (para dar vida), rica (em qualidade), equilibrada (em quantidade), integral (nos seus constituintes), não intoxicante e não carenciada.

Os alimentos fornecem as substâncias nutritivas indispensáveis à vida, à manutenção da saúde, ao crescimento, ao movimento, ao trabalho e à reprodução. Aos constituintes dos alimentos chamam-se nutrientes. A qualidade destes nutrientes e de extrema importância para a harmonia do organismo.

Regras da boa alimentação

- Combinar os alimentos
- Não abusar da carne ou evitá-la
- Não abusar dos farináceos
- Evitar fritos e gorduras
- Beber, por hábito, sumos de frutos e legumes
- Comer abundantemente saladas e legumes
- Não beber álcool
- Beber água entre as refeições
- Utilizar gorduras vegetais
- Temperar os alimentos com ervas aromáticas

Substituir: pão branco por pão integral; açúcar branco por mel ou açúcar de cana; ou açúcar de frutos; café por tisanas ou café de cereais; vinagre vulgar por vinagre de cidra; vinho ou bebidas gasosas por água mineral, sumos de frutos e de legumes.

Combinação dos Alimentos



Neste tipo de alimentação, o importante não é a quantidade de alimentos ingeridos mas sim a sua combinação. O nosso estômago necessita de um pH adequado (ácido ou alcalino) para digerir os distintos alimentos. Na digestão, ao misturar alimentos que necessitam de um ambiente ácido para ser digeridos com alimentos que necessitam de um pH alcalino, o processo digestivo é dificultado. Quando isso acontece, são geradas toxinas pelos processos fermentativos, causando irregularidades metabólicas e consequentemente obesidade.

Alimentos permitidos:

Todos os alimentos são permitidos. O segredo está na sua combinação.

Alimentos proibidos:

A restrição é a mistura dos alimentos. O programa não permite a ingestão de alimentos ácidos com carboidratos. Por exemplo, não se deve beber um sumo de laranja com pão.

Vantagem: O programa faz uma importante desintoxicação, melhorando o funcionamento do aparelho digestivo.

Desvantagem: Este tipo de alimentação não combina com os normais hábitos alimentares. É, no entanto, fácil de introduzir aos poucos na dieta alimentar, colocando uma tabela de compatibilidades alimentares na cozinha.

Sistemas alimentares

Vegetarianismo



O vegetarianismo é um regime alimentar baseado fundamentalmente em alimentos de origem vegetal. A União Vegetariana Internacional define vegetarianismo como "a prática de não comer carne, aves, peixes ou seus subprodutos, com ou sem uso de laticínios e ovos." Ser vegetariano é dizer não à dor pois os vegetais não possuem sistema nervoso. Existem vegetarianos por razões morais, outros por questões de saúde e outros ainda que misturam estes dois fortes motivos. Há ainda uma outra razão, a teoria de que o consumo de alimentos de origem animal excita

de tal forma as papilas gustativas, que estas perdem a capacidade de saborear os alimentos naturais. Menos animal mais paladar. Para além dos vegetarianos existem os **ovolactovegetarianos** (consomem também ovos e leite), os **lactovegetarianos** (incluem os laticínios), os **ovovegetarianos** (consomem ovos) e os **ultrarecivovegetarianos** (não ingerem alimentos industrializados).

Vegan



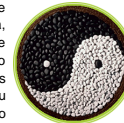
Os **veganos** excluem todos os produtos de origem animal, não só da sua dieta como de tudo o que consomem, como por exemplo cosméticos, vestuário e calçado.



proud to be a vegan

Macrobiótica

A macrobiótica é um regime alimentar e de vida. A sua designação deriva de macro, grande, e bio, vida. O estilo de vida macrobiótico preconiza a vida plena, implementando o velho aforismo "alma sã em corpo sã". O japonês George Ohsawa (1893-1966) é o principal responsável pela divulgação dessa cultura no ocidente. Considera esta arte/ciência que o alimento principal para os seres humanos são os cereais integrais, comidos crus, cozidos, assados, fritos ou germinados. Um tópico importante a ser destacado é que se dá muita atenção ao equilíbrio sódio-potássio na escolha e no preparo da alimentação. A proporção dos mesmos deve-se aproximar, na alimentação, da proporção existente nas células do organismo humano. A habilidade em discernir essas características vem com a prática, através da observação e meditação sobre os conceitos de Yin e Yang, principais colunas do pensamento dialéctico oriental.



Crudivorismo



O crudivorismo é o acto de ser vegetariano ou vegan, ou seja, o indivíduo não consome nada de origem animal, e além disso, os alimentos ingeridos não são cozidos.

Nada pode ser preparado ao fogo, porque esse tipo de preparação causa uma incrível perda de nutrientes. Não quer dizer, necessariamente, que se comam apenas alimentos crus. Existem processos de preparação que não causam essa perda de nutrientes, como a desidratação dos alimentos.

A Alimentação Crudívora, também chamada de Alimentação Viva, é uma forma de alimentação baseada em alimentos crus, frutos frescos e secos (hidratados), vegetais, sementes, grãos germinados e algas, ricos em enzimas e todos os nutrientes necessários para o nosso organismo. Os quais têm toda a vitalidade nutricional necessária para uma vida saudável.

Os alimentos crus são ricos em enzimas - responsáveis por toda a construção do nosso organismo. As enzimas são os incansáveis trabalhadores que levam os nutrientes às nossas células. Podemos dizer que a alimentação crua é uma alimentação enzimática. Ao cozermos os alimentos (a partir de + 40°C) destruímos as enzimas. Se comermos alimentos crus evitamos a destruição das enzimas que a comida contém, enzimas essas que facilitam a digestão e nos poupam energia. Segundo o Dr. Edward Howell (um dos principais e o primeiro pesquisador das enzimas), a falta de enzimas na comida cozida é ainda uma das maiores razões do envelhecimento e morte precoce. É ainda a causa subjacente da maior parte das doenças.

Se o nosso corpo está ocupado com a digestão de alimentos cozidos e a produção de enzimas para a saliva, suco gástrico, suco pancreático e sucos intestinais, então terá que diminuir a produção de enzimas para outros propósitos. Quando isto acontece, então como pode o corpo produzir enzimas para o trabalho do cérebro, coração, rins, músculos e os outros órgãos e tecidos? Esta falta de enzimas ocorre na maioria da população mundial dos países civilizados que se alimentam de comida cozida. Inclusive os animais domésticos alimentados cada vez mais de forma artificial e com alimentos cozidos sofrem das mesmas doenças que nos atacam.

Alimentos Vegetarianos

Seitan



O seitan ou glúten, como por vezes também é designado devido ao nome da proteína do cereal, é um substituto da carne derivado de uma proteína de trigo chamada glúten. É um alimento da antiguidade, tal como o tofu. Não está claro se a receita provém da Índia ou da China. O seitan é um ótimo substituto da carne, não só a nível proteico como também a nível de preparação culinária. Pode grelhar-se, panar-se, usar em estufados, em espetadas ou assar no forno. Este é um alimento disponível em

todas as lojas de produtos naturais. O seitan é produzido a partir da preparação da farinha de trigo. Faz-se primeiro uma massa, como para o pão. Esta é depois lavada, num passador, com água corrente. Neste processo perde as gorduras e os hidratos de carbono. A massa lavada é então cozinhada com molho de soja (shoyu ou tamar) e ganha assim uma consistência dura. Fica um preparado fibroso, que deve ser bem cortado em fatias. O seitan é um ótimo substituto da carne e assemelha-se no aspecto. É também um produto rico em fibras e minerais.

Tofu

O tofu é um alimento produzido a partir da soja. Tem uma textura firme parecida com a do queijo, sabor delicado, cor branca cremosa e apresenta-se com a forma de um cubo branco. É originário da China, mas muito comum também na alimentação japonesa e coreana. O seu processo de fabricação, a partir do leite de soja, é muito similar ao do queijo fabricado a partir de leite, tendo também a mesma consistência. É por isso também conhecido por queijo de soja. Tem um sabor suave, e por isso é usado em receitas simples. Na culinária asiática, o tofu é usado em todo o tipo de receitas, tanto doces como salgadas. Pode ser comido cru, frito, cozido em sopas ou em molhos, cozido a vapor, recheado com diferentes ingredientes, ou fermentado como picles. Nutricionalmente tem um conteúdo proteico muito rico e por isso é usado no Ocidente como substituto da carne por vegetarianos.



Germinados



As sementes são verdadeiros acumuladores biológicos de energia solar e cósmica, sob a forma de energia nutritiva e alimentar. No processo de germinação desencadeado pela água, pelo ar e pelo calor dá-se uma verdadeira explosão de enzimas e de outras substâncias biologicamente activas no interior da semente. Os seus elementos latentes que se encontravam adormecidos são desta forma chamados a participar neste processo de desenvolvimento inicial da planta, tornando-se também mais facilmente assimiláveis.

Shoyu

É o nome mais popular para o molho de origem chinesa feito a partir da fermentação de grãos de soja e amplamente utilizado na culinária japonesa e chinesa na preparação de pratos como yakisoba. É também utilizado para acompanhamento como no sashimi.

Receitas

Sopa de abóbora

1k de abóbora, 3 batatas, 2 cenouras, 1 cebola, 3 dentes de alho.



Corte a abóbora aos bocadinhos e coza-a em água e sal, com as batatas a cebola e os alhos. Depois de cozidos, reduza-os a puré e leve novamente ao lume, mexa bem para que o creme fique todo por igual. Junte 1 dl de azeite e deixe ferver 8 minutos. Sirva com pão torrado ou com quadradinhos de abóbora cozida.

Seitan com Caril

1 bola de seitan, azeite, 2 tomates fresco de tamanho médio ou 4 colheres de sopa de polpa de tomate, 2 bolas médias, shoyu(molho de soja), caril. Corte o seitan como se fossem bifés, em fatias fininhas e tempere, no dia anterior, com alho e molho de soja.



Preparação: corte a cebola às rodelas e coloque num tacho com o azeite e deixe alourar. De seguida, coloque as fatias do seitan, o tomate, o molho de soja e um pouco de água, sem chegar a cobrir. Deixe cozinhar 20 minutos em lume brando e coloque um pouco de caril. Deixe cozinhar e acrescente mais um pouco de caril, mexa, tape, apague o lume e deixe repousar 5 minutos antes de servir.

Salada de Cenoura com Avelãs

1 alface, 6 cenouras, salsa picada, 50 grs de avelãs descascadas, limão e azeite. Descasque, lave e rale as cenouras. Sobre uma travessa disponha a alface e no centro as cenouras raladas; por cima as avelãs inteiras; salpique com a salsa picada. Sirva com quartos de limão e azeite.



Molho Francês

2 colheres de sopa de azeite de oliveira,, 1 colher de sopa de sumo de limão, ½ colher de sopa de cebola ralada, sal, 1 pitada de açúcar.

Misture todos os ingredientes e bata bem. Sirva imediatamente.

Pudim de Soja e Baunilha



Ingredientes

600ml de água
10 colheres de sopa de extracto de soja
2 chávenas de açúcar
1 colher de sopa de gelatina vegetal em pó
essência de baunilha a gosto

Preparação:

Coloque todos os ingredientes, menos a essência, numa panela e leve ao fogo alto. Quando começar a ferver, coloque em fogo brando e ferva por mais 3 minutos mexendo sempre para não agarrar no fundo da panela.

Desligue o fogo e acrescente a essência de baunilha. Coloque num pirex e quando arrefecer leve ao frigorífico pelo menos 2 horas.

Promovido por:

Escola Básica Integrada de Eixo
Escola Profissional de Vagos

Colaboração:

Restaurante dona Al face

Responsáveis:

Roberto Conde (Professor de serviço de Mesa)
Sérgio Hel eno (Professor de Informática)

Webgrafia:

<http://pt.wikipedia.org>
www.helenismos.com/naturismo/naturismo.html

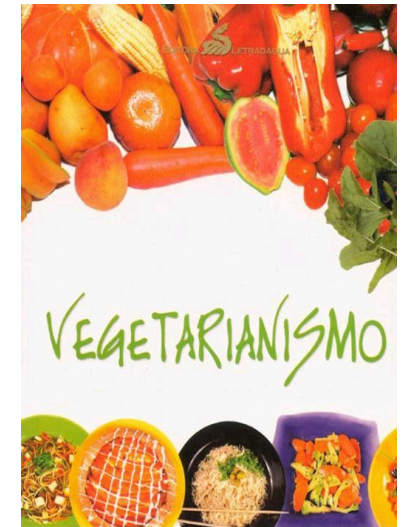
A perfeição somos nós. está aqui,
por dentro e por fora. Vê-se nos
nossos corpos que emanam uma
luz direccionada para a jovem
consciência do século XXI.

Desdobrável elaborado nas aulas de TIC da turma CEF-A do curso Serviço de Mesa da Escola Básica Integrada de Eixo - Abril 2008

Os alunos do curso de serviço de mesa de Eixo promovem a alimentação Natural no restaurante Dona Al face.

Almoço Vegetariano

serviço de Mesa
Curso de Educação e Formação



Dia 16 de Maio de 2008
13:00 horas

Restaurante Dona Al face
Aveiro

ebeixo@prof2000.pt