

SONIA HIRSCH

INGHAMME BOCA FELIZ



correcofia



COMER É BOM E EU GOSTO

Ninguém precisa ser naturalista para melhorar a alimentação. Mas, afinal, o que é um naturalista?

Antigamente chamavam assim as pessoas que iam viver nas ilhas: todo mundo morando no mato pelado, comendo fruta, observando passarinho e convivendo com as cobras numa boa. Mas essa moda não pegou, e naturalista passou a ser quem come comida natural.

E o que é comida natural? Existe alguma comida que não seja natural?

De uma forma ou de outra, tudo é tirado da natureza. Até o plástico, que vem do petróleo, que por sua vez vem do centro da terra, pode ser considerado natural. Mas o plástico não se desmancha de novo. Não é como a madeira, a casca de banana ou o corpo de pessoas e animais, que vieram do pó e ao pó voltarão. Podem se passar 100 anos e o plástico ainda estará do mesmo jeito. Algumas comidas são como o plástico — não se desmancham dentro do corpo, não se misturam com a nossa natureza de uma forma normal nem nutrem a vida. Aqui e ali começam a aparecer os montinhos de lixo que a gente comeu, no sangue, nas juntas, nas células. Em volta deles vão se instalando bactérias, vermes, fungos, e dali a pouco tudo já virou bagunça, isto é: doença. Ou seja: certas comidas agridem a nossa natureza, enquanto outras se integram ao nosso corpo de uma forma completamente natural. Por isso é que se diz comida natural.

Por exemplo, a dona Maria, lá daquele lugarejo do sul de Minas, come comida natural. O feijão vem da roça do Bento, o arroz quem traz é dona Fujiko, o milho e o aipim e as verduras são ali do quintal mesmo e as frutas aparecem conforme Deus vai dando: banana, laranja, tangerina, jaca, mamão, jabuticaba, abacate, cada qual na sua estação. Os ovos também são do quintal, postos todo dia pelas galinhas que têm até nome. E se acontece de comer um frango, um leitão, um cabrito ou uma carne de vaca, todo mundo sabe que o animal era sadio e bem tratado.

Dona Maria tem uma saúde de ferro.

Muito longe de Minas, lá nas bandas do Maranhão, seu Ribamar também come comida natural: é um peixe, uma caça, um milho, uma farinha de mandioca, um óleo de coco babaçu, umas folhas de vinagreira cozidas só no bafo da panela, castanha-do-brasil, banana, coco e todas as frutas que Deus também dá por lá. Seu Ribamar é outro que tem saúde de ferro.

Agora: o filho da dona Maria e a filha do seu Ribamar, que foram atrás de outra vida na cidade grande e casaram, não comem comida natural. Porque na cidade quase nada é colhido ou criado, tudo pode ser comprado no supermercado, enlatado, empacotado, congelado, superconservado, já vem preparado, já vem temperado, já vem salgado e adoçado que é pro freguês

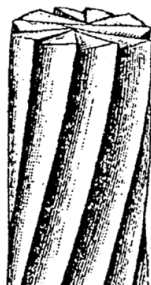
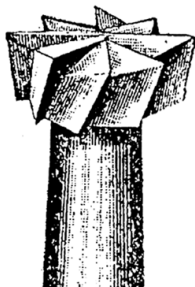
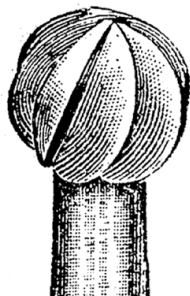
ficar bem acostumado... Então eles comem é muito pão, salsicha, salgadinho, macarrão, fritura, doce, biscoito recheado, bolo, refrigerante. Sabem que não é uma comida decente, mas vão comendo assim mesmo.

A saúde deles é fraca. Sentem dor de cabeça, acordam cansados, se irritam com facilidade, volta e meia estão com gripe. A filha do seu Ribamar tem prisão de ventre e está engordando muito, o filho da dona Maria sente uma queimação no estômago que parece úlcera. E Júnior, o filhinho, que só tem três anos, vive dando entrada no hospital por causa de asma.

Nós somos o que comemos. Assim como uma árvore precisa de terra boa para crescer e dar frutos, gente precisa de alimentos bons para ser feliz.

O filho da dona Maria e a filha do seu Ribamar não veem que a comida fraca está sabotando sua felicidade.

E você, como é? Já parou pra pensar se a sua comida está ajudando ou atrapalhando a sua vida?



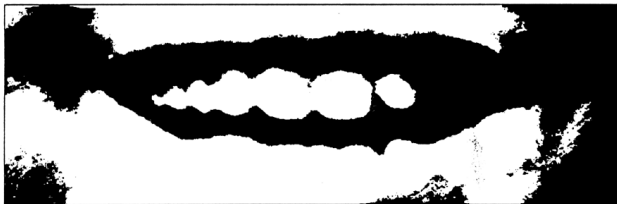
UM GRÃO DE TRIGO

pode valer mais que um grão de ouro – porque o ouro só serve para ser trocado por outra coisa, enquanto o grão de trigo, sozinho, é capaz de criar vida na terra e produzir quilos e quilos de grãos iguais a ele. Desse trigo, moído, é que a humanidade aprendeu a fazer a farinha, a massa, o macarrão; fermentou, assou, fez pão.

Pão integral é um dos símbolos da alimentação natural. A farinha usada para fazê-lo é grossa, cheia de farelo. Dali sai um pão escuro, consistente, com sabor intenso. Além de ser mais nutritivo do que o branco, suas fibras ajudam o intestino a funcionar e isso é muito valorizado por quem quer cuidar da saúde. Mas qualquer pão tem um problema: fermenta. Por isso, do pão, pouco.

O trigo é usado quebradinho pelos árabes, no tabule e no quibe – fica de molho apenas para inchar e amaciar. Na cozinha oriental, o grão entra inteiro em sopas e papas. Árabes e hindus fazem o pão sem fermento.

Glúten é a proteína do trigo, justamente a que se ativa ao amassar o pão. Tornou-se uma substância alergênica nas últimas décadas e muita gente evita o trigo por isso.



NINGUÉM COSTUMAVA COMER AÇÚCAR

em 1500, quando o Brasil foi descoberto. Aliás, nem existia cana-de-açúcar por aqui. Foram os portugueses que trouxeram as mudas, depois de conhecer a doce rapadura lá no caminho das Índias – e adorar. Mas era uma coisa tão cara, tão cara, que só ricos podiam comprar. Pra você ter uma ideia, em 1630 um boi gordo custava 11 moedas de ouro, e cem gramas de açúcar custavam 12. Quer dizer, uma xícara de açúcar valia mais que um boi. Hoje, qualquer pessoa come fácil mais de cem gramas de açúcar por dia. Ficou banal, porque os fazendeiros, usineiros, comerciantes e governos acabaram conseguindo meios de produzir muito açúcar a preços baixíssimos. Primeiro trouxeram escravos, arrancados de suas próprias casas na África, para trabalharem nas plantações de cana e nos engenhos até morrer de cansaço ou pancada. Depois inventaram máquinas para obter açúcar em pó em vez de pedras de rapadura. Para fazer açúcar, primeiro se ferve o caldo da cana até virar melado; apurando o ponto, o melado cristaliza em forma de rapadura; refinando, se obtém açúcar branco.

Melado e rapadura têm ferro e cálcio, que fortalecem o sangue, os ossos e o sistema nervoso. Já o açúcar branco não vale nada. É só um cristalzinho doce que não tem nada que sirva para alimentar gente ou bichos. Dá uma onda de calor que passa logo e deixa a pessoa mais fraca.

Quanto mais açúcar, maior o risco de doenças graves como diabete, câncer, enfarte. Fora as mazelas de todo dia,

como dor de estômago, de cabeça, de barriga, cáries, espinhas...

Açúcar no leite, no café, no suco, na geleia, no refrigerante, no sorvete, no pudim, no chocolate, no refresco, no doce, na bala, no bolo, no biscoito e até no coitado do pão: muito açúcar todo dia. WWP para começar, cria no corpo um ambiente muito gostoso para vermes, bactérias e fungos, do mesmo jeito que o açucareiro aberto atrai baratas, ratos e formigas. Como é muito concentrado, prejudica o estômago, o pâncreas, o baço, os rins e os intestinos. Nosso sistema de defesa gasta reservas de vitaminas e sais minerais tentando neutralizar o excesso de açúcar, mas raramente consegue. Por fim, esse excesso se acumula no corpo em forma de gordura (por isso é que o açúcar engorda) e afeta até mesmo a nossa capacidade de pensar com clareza.

Nem tudo o que é gostoso faz mal. Mas açúcar, além de fazer mal, vicia. Tente largar para ver como é difícil.

Outro problema ligado ao excesso de açúcar são os vermes e fungos que normalmente nos habitam em pequena quantidade mas proliferam deliciados quando há mais açúcar na área. Quem sente muita ânsia por doces geralmente se alimenta mal e não tem uma boa imunidade. Seria bom pensar em tomar um vermífugo polivalente duas vezes por ano, uma delas nos meses que não têm r: maio, junho, julho, agosto.

Você sabia que dá para fazer doces deliciosos usando apenas a doçura natural das frutas?



A GALINHA DO VIZINHO

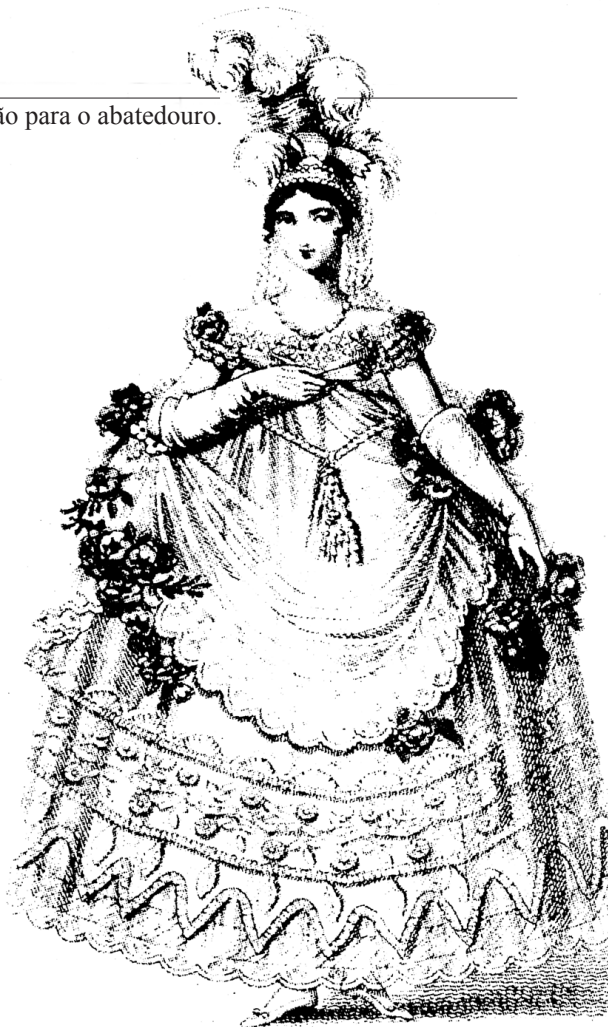
bota ovo amarelinho, bota um, bota dois, bota três, bota quatro, bota cinco, bota seis...

Galinha de quintal todo dia namora o galo e bota ovo no ninho; depois de umas três semanas deita em cima para chocar e dali a algum tempo começam a sair os pintinhos. Toda prosa, D. Galinha vai passeando com eles pelo terreiro, ensinando a ciscar, a achar minhoca, a bicar quirera de milho e de arroz, a beber água. Quando eles já estão grandinhos, ela começa a namorar e botar ovos de novo para chocar mais pintinhos.

São ovos de casca forte, a gema quase cor de abóbora. Alimento do bem, que nutre, fortalece, evita doenças. Ah, mas não aumenta o colesterol? Não, minha senhora: esse mito já desabou há muito tempo. Ovo caipira, em geral, faz bem.

Agora, esses ovos comuns, você sabe como são produzidos? Nasceram os pintinhos e, quando já dá pra separar as fêmeas dos machos, a ração delas muda: ganha produtos químicos que agem como hormônios e aceleram os ovários. Elas então amadurecem à força e começam a pôr muitos ovos – dois ou mais por dia. Nunca fazem uma pausa para chocar e criar pintinhos. Também, nem têm galo pra namorar. Vivem em gaiolas, não pegam sol, jamais passeiam para ciscar e comer minhoca. Tomam montes de vacinas e antibióticos para não ficarem doentes. Lá pelas tantas não dão mais

nada; aí vão para o abatedouro.



Esses ovos feitos com antibióticos e substâncias químicas são os mais baratos do mercado. Essas galinhas e seus frangos tristes, criados à base de drogas, são praticamente animais artificiais. O tal do chester, então, é mais artificial ainda — uma raça criada em laboratório para dar mais lucro.

Na alimentação natural a pessoa se preocupa com isso, procura conseguir frangos e ovos de quintal. Mesmo que consiga só de vez em quando, está bom. Afinal, ninguém precisa mesmo comer frango e ovos todo dia.



A COMIDA DE TODO DIA,

no Brasil e em muitos lugares do mundo onde há fartura, é feijão com arroz, vegetais frescos, um pouquinho de carne ou ovo se tiver. É uma combinação equilibrada se as porções de arroz e feijão não forem muito grandes.

Para os vegetarianos, a base da refeição é algum tipo de cereal em grão (como arroz e quinoa), flocos (como aveia) ou farinha (como macarrão, pão, angu). Para acompanhar, entra o nosso amado e idolatrado salve-salve feijão!, que também pode ser grão-de-bico, lentilha, ervilha, etc.

Legumes e verduras completam o fornecimento de vitaminas, minerais, fibras e outras delicadezas de nomes estranhos (vanádio, molibdênio, selênio) sem as quais o corpo, a cabeça e as emoções começam a dar defeito.

O que chamamos vagamente de “legumes e verduras”, na verdade são vegetais de tipos diferentes: os que crescem para baixo da terra, os que crescem para cima, os que dão frutos, os que dão grãos.

Para baixo crescem as raízes – cenoura, bardana, nabo e rabanete compridos.

À flor da terra crescem os bulbos – beterraba, nabo redondo, rabanete comum, alho-poró, funcho, aipo/salsão, alho, cebola.

A um palmo abaixo, os tubérculos: batata-doce, batata-inglesa, cará, aipim (que em São Paulo se chama mandioca e no norte é macaxeira), batata-baroa (que no sul é mandioquinha ou batata-salsa). Também o inhame, que já não é tubérculo, é cormo. E os rizomas, como gengibre e cúrcuma (açafraão-da-terra).

Da terra para cima crescem as verduras de folha: couve, repolho, mostarda, alface, agrião, almeirão, serralha, bertalha, espinafre, acelga, taioba, caruru, beldroega, coentro, hortelã, salsa, cebolinha, jambu, vinagreira, mastruço, ora-pro-nóbis, chicória, bredo e tantas outras!

Crescem também por cima da terra as plantas que dão frutos – rasteiros, pendurados, espetados para cima: abóbora, abobrinha, chuchu, pepino, maxixe, jiló, berinjala, tomate, pimentão, quiabo.

Os cereais são as sementes de tipos diversos de capim que dão espigas nas pontas.

Feijões & cia são sementes dentro de vagens, secas ou não, e só eles têm direito ao nome “leguminosas”.

E o que vem dos animais? Carne, aves, ovos, peixe, leite, queijos: pouco é remédio, muito é veneno. Gorduras e produtos animais fazem parte do cardápio da maioria dos povos, quando disponíveis, e são valorizados por serem alimentos densos, que emprestam uma energia concentrada. Mas muitas doenças também podem ser resultado de uma combinação entre o excesso de carne, ovos, laticínios, gordura animal e falta das fibras alimentares vegetais. As fibras limpam.

Veganos se recusam totalmente a comer produtos animais. Vegetarianos comem, mas só se não for matéria morta: leite, queijo e manteiga, mel e ovos, tudo bem. Acham que não devemos matar para comer se a terra já nos dá tanto alimento.

Onde a cultura é forte e existe tradição, todo mundo come como sempre comeu. Nas grandes cidades, onde a tradição

foi perdida, a escolha da alimentação é muito pessoal. Cada um deve comer aquilo que o faz sentir-se melhor. No fim, o grande segredo está no autoconhecimento: quem não se conhece se engana.

Quando quiser preparar uma refeição equilibrada, lembre de três coisas:

vegetais frescos são fundamentais para a refeição,

um prato colorido enche a pessoa de vida,

a variedade de sabores pode garantir a saúde.

Um cardápio equilibrado deveria ter 5 porções de vegetais variados, 1 porção de cereais, feijões, batatas ou massa e 1 porção de carnes ou ovos, se for o caso. Se o almoço tiver proteína animal, a janta pode ser só de vegetais. A digestão fica mais leve, o sono melhora. Além disso, comer muito à noite engorda.

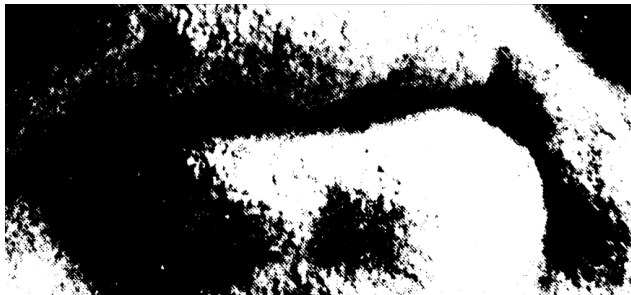
Cereais e feijões precisam ser bem cozidos, mas outros vegetais perdem a vitalidade das enzimas quando aquecidos por mais tempo. Por isso vale a pena insistir nas saladas quentes crocantes. Assim: corte em palitos ou fatias finas quatro ou cinco vegetais de tipos diferentes – pepino, rabanete, cenoura, yakon, aipo, abobrinha, repolho, couve-chinesa; passe rapidinho na frigideira quente, sobre um dente de alho amassado com azeite, só até as cores ficarem brilhantes; está pronta.

As cores e os sabores também revelam diferenças na energia dos alimentos. Um prato de comida fica mais bonito, completo e satisfatório se tiver várias cores – branco, amarelo, verde, vermelho, marrom – e todos os sabores: doce, salgado, ácido, picante, amargo.

Os sábios chineses já dizem há milênios que é preciso saber misturar os sabores para ter vitalidade no corpo, na mente e no espírito.

Geralmente exageramos no salgado e no doce, deixando de lado o ácido (do limão), o amargo (do jiló, das verduras como chicória e rúcula) e o picante (do nabo, do gengibre, da cebola crua, do alho).

E é bom variar as cores. Sem ficar só no marrom (feijão, carnes cozidas) e no branco (pão, arroz, macarrão, açúcar, leite, laticínios), abrir espaço no prato e na boca para o verde-escuro, o verde-claro, os amarelos, cor de abóbora, vermelhos, roxos...



AGORA,

uma coisa que nem todo mundo sabe: a gente joga fora justamente as folhas que alimentam mais. Veja só na tabelinha abaixo: as folhas do aipim (macaxeira, mandioca) e da batata-doce são riquíssimas em vitaminas e sais minerais.

100 gramas	ferro	vit A
folha de aipim	7,6 mg	1.960 mg
folha de batata-doce	6,2	975
caruru	5,6	530
mostarda	3,0	700
espinafre	3,3	585
salsa	3,1	607
serralha	3,1	480
bertalha	1,6	582
ora-pro-nóbis	3,6	250
taioba	2,0	300
couve	1,0	650
alface	1,3	87
repolho	0,7	10

As folhas de nabo, rabanete, cenoura, beterraba, couve-flor e brócolis também são ótimas para comer, com talo e tudo. Tudo é o jeito de preparar. A pessoa que se alimenta de verduras frescas nunca vai ter problemas de anemia, pois seu sangue será rico em ferro, nem está arriscada a perder a visão, como os que têm deficiência

de vitamina A. Seu intestino vai funcionar bem e garantir a desintoxicação diária. Não é o máximo?

Verduras podem ser comidas de várias formas: cruas, ligeiramente cozidas no vapor, aferventadas, refogadas num tiquinho de óleo ou mesmo só murcinhas na quentura da panela. Ficam gostosas também quando você mistura folhas cruas com sal, amassa com as mãos, espreme e corta. Se ainda achar salgado, passe na água e torne a espremer.

Mas atenção: a folha do aipim (mandioca, macaxeira) tem um componente venenoso, o ácido cianídrico, que só é neutralizado por fervura prolongada ou secagem. Secar é mais prático. Na sombra (se for no sol ou no forno, ela perde a vitamina C), transformar em pó (com as mãos, no pilão ou no liquidificador), peneirar, guardar num vidro tampado e usar uma pitadinha em tudo o que for cozinhar.

Atenção também quando fizer espinafre – contém muito ácido oxálico e deve ser comido na hora; depois de algum tempo fica ácido demais e faz mal. Por isso é péssima ideia usar espinafre em pastéis e tortas.



OUTRA COISA

que a gente joga fora sem pensar é a casca do ovo, que é puro cálcio. Cólicas, câibras, insônia e nervos à flor da pele podem ser sinais de carência. E toda mulher, dez dias antes da menstruação, começa a precisar mais dele.

Preparo: lavar bem as cascas dos ovos e amassá-las. Ferver por 20 minutos e lavar bem para retirar a espuma branca. Deixar de molho por 30 minutos em 1 litro de água para uma colher de (sopa) de hipoclorito ou água sanitária. Secar ao sol ou ao forno. Liquidificar ou pilar. Passar em pano bem fino para ficar como talco (usando máscara, por higiene e para não aspirar o pó).

Usar uma colher/chá por dia em sumo de limão – esperar ferver (como um comprimido efervescente) e tomar. Ou deixar em vinagre por duas ou três horas antes de usar. O ácido facilita a liberação do cálcio. Adicionar a sopas, mingaus, farofa, paçoca, bolo.

Folhas verde-escuras ricas em cálcio: bredo, folha de abóbora, caruru, couve, folha da mandioca (em pó), mastruço, nabiça, vinagreira, coentro, salsa.

E o leite, não tem cálcio? Tem. Mas não é fácil de assimilar. Quando a pessoa fica com gases, alergia, rinite, problemas de fígado, ou sente a boca seca depois de beber leite, é melhor procurar cálcio num alimento mais apropriado para gente. Gente não é bezerro, é?



AI, AI, MAS TEM MUITO BEZERRO

comendo melhor do que gente. Você conhece aquele farelinho de trigo que é vendido nas casas de ração? E aquele farelinho de arroz que também dão para porcos e galinhas? Pois então fique sabendo que eles são mais nutritivos do que a maior parte da cesta básica. Não existiria mais fome no Brasil se todo mundo pudesse comer ao menos o que o gado come. E a razão disso é muito simples. Como já sabemos, o moinho mói o trigo e peneira muitas vezes a farinha para torná-la bem branca e fina. O que sobra na peneira? Farelo e germe de trigo. Uma parte é separada para vender nas lojas de produtos naturais, a outra vira ração. Mesma coisa na máquina de “beneficiar” arroz. O arroz chega lá integral, com aquela película onde estão todos os minerais e vitaminas, e sai de lá despelado, lixado, empobrecido, branco. O que sobra é o farelinho, melhor coisa que existe para engordar porco e galinha.

Pois a pediatra e nutróloga Clara Brandão, com seu então marido também médico, estudou o assunto e resolveu utilizar os farelos para ajudar na alimentação das crianças desnutridas de Santarém, no Pará.

Bebês com três meses de idade parecendo recém-nascidos prematuros começaram a tomar mamadeira feita assim: leite, farelo de arroz ou de trigo, fubá, farinha de mandioca, pó da folha do aipim, pó da casca do ovo e uma colher de óleo de cozinha depois de apagar o fogo.

Os resultados foram impressionantes. Em pouco tempo pareciam outras crianças. Gordas, cabelos e olhos brilhantes, reflexos perfeitos, sorriso em vez de sofrimento. Tanto que as creches ligadas à LBA e à Pastoral da Criança começaram a usar esse sistema pelo Brasil inteiro, e ao longo de trinta anos muitas vidas já foram salvas com essa alimentação alternativa.

Clara reparou que os adultos também se alimentavam mal. De manhã, um café puro ou com leite, pão com margarina, e só. É claro que duas horas depois estavam com fome.

Naquela região era tradicional comer mingau ou cuscuz de manhã, e a médica começou a sugerir que voltassem à tradição, adicionando farelo de arroz ou trigo à massa convencional de fubá e leite. Como a receita estava dando bons resultados com as crianças, os adultos resolveram tentar. E realmente se sentiram mais fortes e bem alimentados, sem fome até a hora do almoço.

Foi uma pequena mas importante revolução na vida de toda a comunidade. E o melhor veio depois. Fazendo as contas, viram que uma família de seis pessoas gastava 60% do salário mínimo só com as despesas de café, leite, pão, margarina e açúcar. Com a volta do mingau e do cuscuz, a despesa diminuía para 20%. Sabe quanto isso representa de economia por ano? Quase cinco salários mínimos, só no café da manhã, e com mais saúde. Quem não quer?

TUDO O QUE ENTRA

de alguma forma tem que sair. O que a gente come se transforma e aparece em algum lugar. As vitaminas dão brilho aos olhos e cabelos, luminosidade à pele, alegria, vitalidade; as porcarias saem como espinhas, furúnculos, coceiras, mau hálito, mau humor, dor de cabeça.

E se os nossos principais canais de saída não estiverem funcionando bem, a gente entope. Que canais são esses? Os intestinos, que eliminam os restos sólidos; os rins e a bexiga, que eliminam os restos líquidos; a pele, por onde sai o suor com toxinas e cheiros, bons e ruins.

Quando os intestinos estão cheios demais e o que tem de sair não sai, a gente chama de prisão de ventre. É um problema constante para quem come comida pobre em fibras: ela endurece a massa de fezes e faz o trânsito emperrar. Dá sensação de entupimento, dor de cabeça, irritação e tendência a ficar doente por causa das toxinas acumuladas. O farelo de trigo e o farelo de arroz, ricos em fibras, geralmente resolvem a questão rapidinho. E se a pessoa estiver comendo bastante vegetais fibrosos, melhor ainda. Essa fibra não se desmancha na digestão e quando chega aos intestinos começa a ser trabalhada pelas bactérias que moram lá. Isso produz fermentação e torna as fezes mais leves, ajudando-as a deslizar pelo enorme tubo intestinal (nove metros!). Todos os talos macios de verduras como agrião, brócolis, espinafre, bortalha, aipo, chicória, acelga etc são bons de fibra.

Flocos de aveia, arroz integral, trigo e milho também são ricos em fibras. A cevada, que parece muito com arroz, é uma grande faxineira dos intestinos e vivia sendo receitada por Hipócrates, o pai da medicina, como remédio. Taí um seguro de saúde bom e barato – quem tem intestinos limpos não costuma ficar doente.



Os rins e a bexiga eliminam as sobras líquidas, e para funcionarem a gente precisa beber água. Entre as refeições, que é para a água ir lavando os resíduos orgânicos que sobram do processo de digestão. Normalmente se indica beber no mínimo dois litros de água por dia — contando com os outros líquidos, é claro. E dando preferência à água fresca, de filtro de barro com velas. Água gelada sempre dá um choque na temperatura natural do organismo, que é quentinha, perturbando uma série de processos de circulação e digestão.

A qualidade da água também é importante. Se não for de fonte, purinha, é preciso filtrar, ferver ou esterilizar ao sol. Conhece este método? Basta colocar a água, mesmo a mais contaminada, dentro de uma garrafa limpa de vidro branco ou azulado, ou saco plástico transparente, e expor ao sol forte durante no mínimo duas horas. Se puder ficar o dia inteiro, é ainda mais seguro. Os raios ultravioleta do sol matam todos os microrganismos.

BEM, JÁ ESTAMOS ÍNTIMOS

da comida mais natural; agora falta encarar de frente outros quatro elementos que assaltam a saúde da gente todo dia: sal, gordura, café e álcool.



Sal

o exagero faz subir a pressão, prejudica os rins, deixa a pessoa tensa e nervosa, prende o intestino, ameaça o coração, dá mau humor. Cuidado com temperos prontos onde o sal está embutido. Por exemplo, molho de soja: além de ser muito salgado, costuma ter MSG, monoglutamato de sódio, excitotóxico para os neurônios.

Gordura

é importante para todos os tecidos e tem que ser boa, pois muitas células e funções dependem dela. Se for pesada, excessiva, afeta circulação, coração, fígado, vesícula, pele, digestão. Em pequena quantidade se pode usar até as gorduras tradicionais, como banha de porco e manteiga, ao lado dos mais leves azeite de oliva virgem ou extravirgem, óleo virgem de coco e similares.

Frango e galinha caipiras, fervidos longamente em fogo baixo para obter caldo, liberam uma gordura benéfica que não deve ser retirada. Todas as carnes gordas deveriam ser preparadas em baixa temperatura, para a gordura

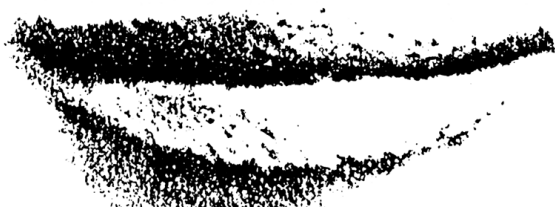
derreter sem fritar, especialmente a de porco. Faz mal a gordura reutilizada, ou que fica aquecida muitas horas na fritadeira; o óleo vegetal barato e a margarina usados em doces e salgados, em casa e nos restaurantes. O grande defeito da comida fora de casa costuma ser a gordura.

O café

é um estimulante poderoso. Um ou dois cafezinhos por dia podem cair muito bem; acima disso, a cafeína começa a se acumular e faz perdermos vitaminas e sais minerais. O excesso de estímulo afeta o sistema nervoso, produz ansiedade, aumenta o suor e a urina, irrita a mucosa gástrica, sobrecarrega o coração. Olho nele.

Álcool

também rouba vitaminas e sais minerais, prejudica muito o fígado e, como se sabe, vicia. Não quer dizer que não se tome uma cerveja, um vinho. Prazeres são parte da vida e da comida. É tudo uma questão de bom senso.



POIS É, ENTÃO VAMOS

às receitas. Mas antes, diga lá uma coisa: a boca está feliz? Como vão os dentes? E as gengivas? Você mastiga bem?

Mastigar a comida tem várias funções. Uma é triturar o alimento, outra é produzir saliva e sucos gástricos para ele amolecer e começar logo a se transformar, ainda na boca. Outra função é saborear — identificar, reconhecer e ter prazer com aquele sabor, aquela textura, aquela consistência. Quem come correndo e engole sem mastigar não curte verdadeiramente a comida.

Os dentes são nossos instrumentos de mastigar. Têm que estar em boas condições.

Uma boca cheia de cáries é sinal de que alguém está autorizando as bactérias a furarem seus dentes. Primeiro porque come doces, bebe refrigerantes ou chupa balas ou toma cafezinhos doces entre as refeições. Segundo porque não escova os dentes direito. Quem está lá de novo? O açúcar, esse péssimo companheiro. Deixa um tipo de grude na boca que é ótimo para a multiplicação das bactérias da cárie.

Bactéria de cárie é bichinho porco. No mesmo lugar em que come o grude ela faz cocô, cria toxinas, etc, etc.

Você já viu ferrugem: começa num pontinho, vai se espalhando e toma conta do ferro todo. Isso poderia ser evitado logo no início, com uma boa lixa e a tinta

adequada. Com as cáries é a mesma coisa. Quando não se escova os dentes à noite, você já reparou como de manhã eles acordam ásperos, peludos? Pois é a tal da placa bacteriana que já está lá, se instalando, igualzinha à ferrugem. É ela que se tem que limpar bem com escova e fio dental. A pasta só serve para dar um gostinho. Quem faz o serviço pesado, quem executa a faxina, é a escova. Dente bem escovado fica lisinho.

As gengivas protegem os dentes. Firmes, cor-de-rosa e bem coladas neles, estão saudáveis. Vermelhas, moles, inchadas, guardando resíduos e sangrando por qualquer coisinha, estão doentes. Produzem mau hálito e são uma péssima referência dos cuidados que a pessoa tem consigo mesma.

O tártaro e a placa bacteriana podem liberar no sangue bactérias que acabam afetando o coração.



DICAS DA BOA BOCA



Coma seus doces na sobremesa, não entre as refeições. Cada vez que o açúcar passa pela boca faz um estrago, mesmo que seja só um tiquinho. Mas depois da refeição a boca ainda fica uma hora ou mais sendo lavada pela saliva da digestão, por isso o estrago é bem menor.

Evite tomar refrigerantes e bebidas açucaradas.

Por que botar açúcar na mamadeira do bebê? Ele ainda é todo purinho, não tem vícios, e está acostumado com o leite natural da mãe – cuja doçura é quase nenhuma. O leite já tem seu próprio açúcar, a lactose. Se você adoçar a mamadeira, o bebê vai se habituar; se não adoçar, ele vai mamar do mesmo jeito e ter mais saúde.

Já viu como os dentes da criança que toma mamadeira doce são cariados? Principalmente os da frente, porque é comum a criança dormir com a mamadeira na boca.



Procure passar o fio dental e escovar os dentes ao menos uma vez por dia, antes de dormir, olhando no espelho para prestar atenção.

Os dentes das crianças até sete anos têm que ser escovados pelos pais velhos, ao menos três vezes por semana. O melhor jeito é deitar a cabeça da criança no colo para poder limpar bem os dentes de trás.

Prefira as escovas pequenas, de consistência média (nem macias nem duras), para crianças e adultos.

Um tiquinho de pasta do tamanho de uma lentilha é suficiente para todo o serviço, e não pode engolir.

Escove só os dentes, não as gengivas! A escova deve pegar os dentes de quina, tanto por dentro quanto por fora. Para escovar a parte interna dos dentes da frente, use a ponta da escova, segurando na vertical.

Dentes gostam de morder maçãs, cenouras, goiabas e outros alimentos mais durinhos, que também massageiam as gengivas. Ossos precisam de exercício para serem fortes, dentes precisam mastigar bastante para se manterem firmes.

Melhor prevenir do que remediar. Se os seus dentes estão bons, os cuidados com a alimentação e a higiene vão garantir conforto por muito tempo.

Se existem pequenas cáries que não incomodam, evitar o açúcar e escovar direito vão impedir que elas aumentem. Às vezes o mau dentista faz um buracão onde só tinha um buraquinho.

Dente que dói com coisa quente ou gelada pode estar mal por dentro, mesmo que não esteja cariado; é bom ir logo ao dentista.

E se houver algum dente arruinado é essencial tratar, porque ele infecciona o sangue e causa doenças.



RECEITAS

Arroz integral

É o alimento mais importante da comida natural, justamente por ser o cereal que a gente consome quase todo dia. Deve ser cozido somente com água e sal, sem refogar. Mas você pode tostar o arroz na frigideira antes de cozinhar que ele fica bem solto e gostoso.

Medidas: para cada copo de arroz, 2 $\frac{1}{4}$ copos de água e uma colher de café de sal.

Abaixe o fogo depois que ferver e tampe bem a panela, de preferência grossa, de barro, pedra ou ferro. Leva mais ou menos 40 minutos para ficar pronto. Se precisar, acrescente água.

Para as crianças e pessoas que não conseguem mastigar direito você pode cozinhar o arroz integral com mais água para ele ficar bem macio; não vale a pena bater no liquidificador porque se perde muita fibra.



É uma paçoca feita de gergelim com sal, muito boa para servir por cima do arroz. Ponha na frigideira 14 a 16 colheres de sementes de gergelim e taste só um pouco, mexendo sempre; estarão boas quando você puder esmagar as sementes entre os dedos; cuidado para não queimar. Junte 1 colher de sal marinho e soque no pilão ou bata rapidamente no liquidificador, de modo que fique uma paçoca grossa. Use uma colher de chá para cada porção de arroz. O gergelim contém proteínas, vitaminas e óleo de alta qualidade. Pode ser marrom ou preto.

Se na sua região existem casos de bócio (papo), use sal iodado em vez de sal marinho; o iodo evita o bócio. Se você mora perto do mar, provavelmente não corre esse risco, então pode usar sal marinho (sal natural do mar, moído, sem refinar) que é mais rico em minerais.



Massa de torta

Misture duas partes de farinha de trigo integral com uma de farinha branca; junte sal e óleo até a massa dar consistência; deixe descansar um pouco se quiser que ela fique mais leve.

Experimente também misturar uma parte de farinha de trigo integral com uma de farinha branca e uma de fubá.



Esta é a receita de pão integral mais simples que existe. De noite você mistura 2 xícaras de farinha integral com água suficiente para obter uma papa mole. Na manhã seguinte a mistura deve ter fermentado. Então você acrescenta 3 xícaras de farinha, 1 colher de chá de sal, 1 colher de sopa de óleo e amassa tudo muito bem, juntando mais farinha se for o caso.

A consistência da massa deve ficar igual à do lóbulo da orelha. E quanto mais você amassar, melhor será o pão.

Unte uma fôrma, ponha a massa, deixe crescer até o fim da tarde; asse em forno preaquecido durante uma hora e meia; dentro do forno coloque também uma latinha com água, cujo vapor não vai deixar a crosta do pão endurecer.

Vale a pena usar água de fonte ou mineral para fazer estes pães — o resultado é muito superior ao que se consegue com água da torneira, devido ao cloro. Lembre-se de que estamos procurando qualidade!

Esta mesma massa serve para fazer pão doce (recheando com algum doce de frutas depois da última amassada e antes do pão crescer, é claro), pãezinhos, minipizzas, pão de frigideira.



Na alimentação natural, em que entra pouca carne, é importante comer um tipo qualquer de feijão todos os dias, variando sempre. Um dia é mulatinho, no outro é lentilha, fradinho, feijão-preto, e assim vai.

Duas coisas fundamentais para o feijão fazer bem: deixar de molho durante a noite e temperar. O feijão que fica de molho é mais fácil de digerir, dá menos gases. E os temperos, além de dar gosto, têm justamente o poder de facilitar a digestão.

Cozinhe o feijão só com água, jogando fora a da primeira fervura. Quando estiver macio, refogue um pouco de alho ou gengibre, cebola, cominho e coentro moídos; misture com uma parte do feijão, amasse, deixe refogando um pouco e devolva à panela; ponha então o sal e cozinhe mais dez minutos. Quando apagar o fogo esprema um tanto de limão por cima, que fica gostoso e ajuda a absorver o ferro que o feijão contém.



Todo mundo sabe fazer uma farofa: basta refogar alguma coisa, que pode ser só alho ou uma boa mistura de cebola, ovos e vegetais picadinhos, e acrescentar farinha de mandioca. O que nem todo mundo sabe é que a aveia em flocos também dá farofas deliciosas e muito mais nutritivas. Uma receita: toste numa panela uma xícara de aveia em flocos até dourar, mexendo sempre para não queimar; refogue uma cebola em rodela num pouco de manteiga; ponha sal, junte a aveia apertando bem nas cebolas e sirva acompanhando um bom feijão. Hmm!

Experimente também fazer farofas com germe de trigo e com farinha de milho pré-cozida — ficam deliciosas. Detalhe: quando fica rançoso, o germe de trigo intoxica pra valer. Por isso é bom torrar e usar logo.



Inhame

Por incrível que pareça: feio e cabeludo, o inhame é o primo rico da batata. Gostoso, nutritivo, faz tudo o que a batata faz e ainda por cima limpa o sangue, protege contra malária, dengue, febre amarela e uma porção de coisas mais que a batata não faz.

Sempre que puder, substitua a batata-inglesa por inhame, cará, batata-doce, inhame-do-norte. Sua saúde vai sair ganhando e a de toda a família também.



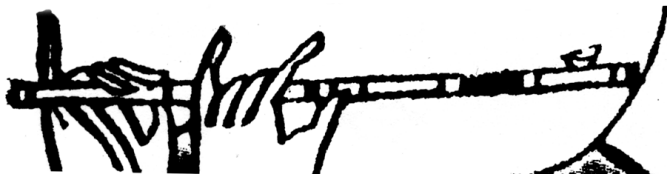
São uma forma fantástica de pôr boas coisas para dentro. Não só aquelas sopas fresquinhas que você faz na hora, misturando vegetais de vários tipos e cores, como também aquele caldo que fica de plantão na geladeira esperando a vez e que pode ser feito aproveitando os legumes que já estão meio velhos. Ele deve ferver uns quarenta minutos e ser coado; sirva com macarrão cozido, verduras, sobras do almoço - ou sozinho, um consomê.

Muito forte é a sopa feita com ossos, de boi, peixe ou galinha. Se tiver, aproveite o tutano.

Também o caldo em que se desmancha um ovo de quintal é fortificante. Se o ovo passar por uma peneira ou coador, fica bonito, à moda chinesa.

Esse caldo pode ser engrossado com farinha de trigo integral ou aveia em flocos para ganhar mais sustança, digo, substância. E para dar frescor a toda sopa, espalhe por cima, na hora de servir, salsinha, hortelã ou coentro.

Uma sopa muito forte se faz com cebola refogada, fubá e vários tipos diferentes de folhas verdes acrescentadas quase na hora de apagar o fogo. É a multimistura de folhas, criada pelos médicos Clara e Rubens Brandão para dar um reforço na qualidade do sangue.

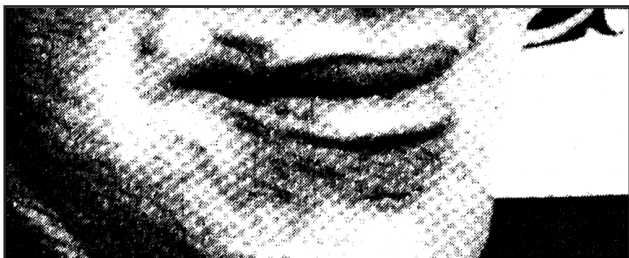


O princípio da multimistura é o seguinte: a qualidade depende da variedade.

Se você faz uma sopa com fubá, osso e couve, ela vai ter muito menos elementos nutritivos e, portanto, menos qualidade do que se você juntar cebola, salsa, serralha, folha de batata-doce, chicória, almeirão, espinafre, caruru, taioba e o que mais tiver à mão, tudo bem picadinho, e sem esquecer o pó da folha do aipim.

Essa multimistura de folhas pode ser refogadinha e acrescentada ao angu, fica deliciosa. Pode ser servida pura também: cozinhe ligeiramente no fundo da panela, ponha um tiquinho de sal e umas gotas de limão depois de apagar o fogo. Pode servir de ninho para cozinhar um ovo, ou entrar numa fritada ou omelete. Pode enriquecer a sopa na última hora. Enfim: vale tudo.

Só não vale cozinhar demais as verduras, deixar perderem a cor verde-brilhante ou encher de sal e óleo.



PREPARANDO VEGETAIS



Para todos os vegetais existe essa regra de ouro: cozinhar com pouca água e durante pouco tempo, para eles conservarem o máximo possível das suas propriedades.

Tem gente que vai cozinhar cenouras. Coloca duas cenouras cortadas em rodela lá embaixo e água até a boca da panela. Quando a cenoura está macia, joga fora um montão de caldo que leva embora vitaminas e minerais.

Tem gente que vai cozinhar brócolis. Enche a panela de água. Quando vão para a mesa, as lindas flores verdes já viraram tristezas marrons que desmancham por qualquer coisinha.

Quando você for preparar vegetais, já com uma visão mais natural da comida, lembre-se de que quase todos eles poderiam ser comidos crus. Levar ao fogo significa transformar para obter uma comida quente, macia,

trabalhada pelo calor, pela água e pelo tempero. Então procure experimentar várias formas de fazer a cenoura, o brócolis ou qualquer outro vegetal. Por exemplo:

1. refogando em pouco óleo o vegetal cortado em pedaços pequenos ou fatias, mexendo sempre no sentido do relógio, fogo baixo, sem água, até ficar no ponto;

2. cozinhando no vapor. Para isso você vai precisar de um cuscuzeiro, ou então de uma grade com pezinhos que se encaixe dentro de uma panela, ou ainda de uma peneira que também se encaixe e permita tampar bem a panela; caso contrário o vapor escapa e não cozinha nada. Em último caso use um prato do tamanho da boca da panela, acomode os vegetais, cubra com um guardanapo grande, amarre as pontas por baixo, vire ao contrário, encaixe na panela feito tampa e mande brasa. A água fica fervendo na parte de baixo, não toca no alimento. Esta é uma das melhores maneiras de preparar vegetais, pois não leva óleo nem altera o sabor;

3. cozinhando em pouca água, só o suficiente para que os vegetais absorvam tudo no processo de cozinhar. Com tampa, fogo muito baixo, balançando de vez em quando sem destampar. Quando a água seca, os vegetais estão cozidos e não se perdeu nada importante pelo caminho. A não ser a vitamina C, que morre no calor.

Outra regra importante: pouco ou nenhum sal. Às vezes, uma pitadinha realça o sabor. Mas na maioria dos casos isso nem é necessário. Já vamos salgar normalmente o feijão e colocar um pouco de sal no arroz. Pra que mais? Pra dar hipertensão e sede?

E mais uma: a gente só deve descascar aquilo que tem casca, como inhame, cará, mandioca, coisas assim. Cenoura, chuchu, pepino, abobrinha, batata-baroa (mandioquinha) e outros vegetais que só têm pele devem ser usados com ela, que é muito nutritiva.

A abóbora-japonesa, a baiana e a moranga também podem ser preparadas com a casca, que é gostosa e até valoriza o prato. Uma boa escova dessas de fibra de coco tira todas as sujeirinhas na hora de lavar.



As sementes de gergelim, girassol, abóbora e melancia são gostosíssimas e muito ricas em vitaminas, minerais, proteínas e óleos de boa qualidade. Com elas se pode fazer gostosas paçocas para colocar em cima do mingau ou de qualquer outra comida. As sementes de gergelim são fáceis de usar; a receita da paçoca já está lá atrás, com nome de gersal, isto é: gergelim mais sal.

As de abóbora, girassol e melancia é preciso torrar e descascar antes de usar. E se quiser uma paçoca doce, misture com rapadura ralada. HmMMMM!

Sabia que as sementes de girassol protegem contra radiações atômicas? Por isso é que, se explodir uma bomba, só vai sobrar papagaio... Mas, falando sério, é um dos melhores alimentos que existem. A farinha de girassol pode ser usada para fazer um delicioso pão e mil comidas mais. No México os índios fazem com ela um creme para comer com frango. Aqui o consumo ainda não é grande, mas já existem saquinhos de sementes de girassol descascadas e torradas à venda por aí. Quem sabe um dia todo mundo descobre que o bom alimento é quase de graça?



É aí que você pode deitar e rolar com toda a sua criatividade. Se praticamente todos os vegetais podem ser comidos crus, melhor ainda crocantes, passados rapidinho pela frigideira com pouquinho azeite e alho. Isso limpa, aquece para facilitar a digestão, poupa calor interno e ao mesmo tempo preserva as enzimas que se perdem no cozimento. Enzimas são vida. É mais fácil manter a saúde se 1/3 do prato for de vegetais crocantes.

Algumas combinações para você experimentar:

cenoura, rabanete, pepino, yakon

cenoura, chicória, pepino

alface, beterraba, salsinha

couve-chinesa, cenoura, rabanete

repolho, cebola, cenoura, mel, limão

agrião, maçã, beterraba

cenoura, nabo, chuchu, cebolinha

cenoura, coco ralado (fresco), hortelã, limão

abobrinha, rabanete, azeitona, coentro

abóbora, alface, manjeriço...

Corte em tiras, palitos ou fatias finas. Pode misturar qualquer tipo de folha e folhinhas aromáticas como manjeriço, salsa, coentro, cebolinha. Experimente juntar coco, amendoim, outras sementes e castanhas, brotos.

Para salada crua, um ralador é muito útil porque faz as coisas mais duras ficarem fáceis de mastigar. Mergulhar

vegetais picados em água com limão ajuda a conservar a cor. Temperar com azeite, limão, sal, pimenta.

Novamente, moderar o sal; não abusar de azeite e pimenta; se quiser vinagre, existem os naturais de maçã, de arroz e de vinho. Mas o limão substitui numa boa.



Usando triguilho

Triguilho é o grão de trigo moído bem grosso. Conserva bem as propriedades do grão, contém muita fibra e é fácil de usar. Basta deixar de molho no mínimo meia hora para ele inchar. Aí se pode misturar com salada (o famoso tabule árabe leva triguilho, tomate, cebola, hortelã, salsa e cebolinha), com sopa, com farofa, com purê de abóbora, enfim – solte a imaginação! O sabor é neutro, combina com tudo.

Dá até pra fazer um quibe sem carne juntando um pouco de farinha de trigo ou de aveia em flocos finos, temperando bem com cebola, hortelã, cominho, sal e pondo no forno para assar. Quem tiver ovo de quintal, ótimo: acrescenta. O quibe fica mais forte. Um recheio gostoso: azeitona verde picadinha.



Os farelos de arroz e de trigo podem ser acrescentados a qualquer tipo de comida. Por exemplo: ao preparar o feijão, junte duas colheres (sopa) de farelo; para enriquecer o arroz branco (ou o quebradinho, que rende mais), cozinhe também com farelo. Misture na farofa, nos bolinhos, nas sopas, nos mingaus. Ele praticamente não tem gosto nem altera o tempo de cozimento.

Se for comprar nas casas de ração, é bom dividir com os amigos, parentes e vizinhos, pois só vendem sacos de trinta quilos.

Prove o farelo de arroz para ver se não está rançoso; se estiver, não serve.

É bom peneirar os farelos para tirar o grosso das fibras, torrar levemente e guardar em vidro tampado para eles ficarem instantâneos, isto é, não precisarem cozinhar.

A dose ideal é: 2 colheres (sopa) de farelo por pessoa diariamente, seja ele de arroz ou de trigo. Olho vivo: mais do que isso não é bom, pois o excesso de fibra prejudica a absorção de sais minerais.



Esta é a receita mágica da doutora Clara. Torre separadamente um copo de farelo de trigo ou de arroz, um copo de fubá e um copo de outra farinha (de trigo, mandioca, arroz, araruta, etc); misture e guarde num vidro tampado. Quando for preparar a mamadeira, basta acrescentar ao leite duas colheres de sopa dessa mistura. Não precisa levar ao fogo, a menos que queira engrossar. Não se esqueça de acrescentar, depois de tirar do fogo, uma pitada do pó da folha da mandioca e uma do pó da casca do ovo. Se a criança estiver desnutrida, acrescente uma colher de óleo de cozinha. Para fazer mingau, diminua a quantidade de leite e aumente a de farinha.



Queijinho caseiro

Este queijinho é nutritivo, barato, fácil e rápido de fazer. (Mas, como leite e laticínios em geral, pode aumentar as alergias e o câncer.) Leve ao fogo um litro de leite; quando ferver, misture o suco de um limão, mexa bem e pronto, pode apagar. Você vai ver logo como os coágulos se separam do soro. Coe num pano, tempere levemente com sal e use para passar no pão, acompanhar doces, preparar pizzas ou pratos de forno. Reserve o soro, que é muito nutritivo, para aproveitar em sopas, mingaus e até como refresco, principalmente na alimentação de crianças e velhinhos.

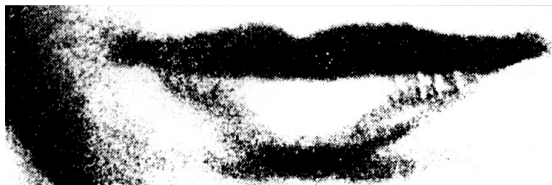


Esta é uma boa mágica natureba. Pegue uma dúzia de bananas bem maduras, ou de maçãs; descasque e corte; ponha numa panela grossa ou de pressão; junte só um dedinho de água e duas pitadinhas de sal. Leve ao fogo e deixe cozinhando em fogo baixo, com tampa, durante quinze minutos se for na pressão ou meia hora na panela normal. Então olhe... e veja que compota maravilhosa aconteceu! Tremendamente doce, e sem usar um só grãozinho de açúcar! Como é que pode?

Simples: toda fruta contém uma doçura natural, chamada frutose. Alguns vegetais, como a cana e a beterraba, também têm. Quando a gente cozinha, essa doçura se concentra. E o sal ajuda a puxar o sabor.

Se quiser um doce mais consistente, é só deixar cozinhando. Quanto mais cozinha, mais doce fica. Ah: um pauzinho de canela e dois cravinhos-da-índia combinam muito bem.

Experimente esta mesma fórmula com qualquer fruta madura: mamão, manga, caqui, goiaba, abacaxi, caju, figo, enfim — qualquer fruta naturalmente doce. E diga adeus ao açúcar branco e aos adoçantes artificiais!



DICAS BOAS DE BOCA



O tempero verde (salsa, cebolinha, coentro, hortelã, manjerição, etc) tem alto valor nutritivo, e até desinfectante, mas perde muito se for cozido mais de um minuto;   melhor acrescentar depois de apagar o fogo, ou na hora de servir.

Dica da doutora Clara para combater verminose: temperar os alimentos cada dia com um tipo de planta verm fuga — no primeiro, hortelã; no segundo, alho; no terceiro, coentro; no quarto, erva-de-santa-maria.

Temperar o prato com algumas gotas de limão ajuda o corpo a absorver o ferro da comida.

Rapadura é mais saudável do que chiclete ou bala.

A casca da banana também alimenta! Pode ser picada e misturada ao refogado da farofa, depois de bem lavadinha. Por que jogar fora o que é bom?

O farelo de arroz ajuda a curar feridas: peneirar, torrar, misturar com água e colocar por cima. Sem esquecer de também comer farelo para fortalecer o sangue!

A entrecasca do aipim, cozida, parece palmito.

S  o caldo do feijão não alimenta as crianças; tem que dar o feijão mesmo, amassado no garfo ou peneirado.





Fubá, farelos e farinhas se conservam melhor quando são torrados. Também ficam mais fáceis de digerir e permitem preparar sopas e mingaus em menos tempo.

É bom usar sempre colher de pau. As panelas de alumínio, quando são mexidas com colher comum, soltam raspas que vão para a comida. As de ferro, pedra e barro são melhores para a saúde.

O vinagre, quando entra em contato com a panela de alumínio, fica extremamente tóxico.

Os chás de ervas devem ser preparados em bules de louça ou panelas esmaltadas, não de alumínio.

Quem está de dieta pode comer cinco ou seis refeições leves por dia, para não sentir tanta fome; quem não está pode se limitar a desjejum, almoço e jantar.

No verão é bom comer frutas, que refrescam o corpo; no inverno é bom comer sementes, que guardam muito calor e energia para brotar na primavera. Quem come frutas no inverno sente mais frio, quem come sementes no verão sente mais calor.

Frutas são gostosas e nutritivas, mas nem todos se dão bem com elas. Vegetais podem ser mais adequados.



Pronto. Doeu? Nem um pouco? Então já podemos parar por aqui e esperar pra ver o que acontece.

A vantagem de melhorar a alimentação é que os efeitos são muito rápidos. Você começa a comer fibras e zapt!, no dia seguinte o cocô melhora; você começa a comer verduras e vupt!, todo mundo nota como sua pele está mais bonita. O mau hálito desaparece, a boa disposição aumenta, os pesadelos acabam, a conta da farmácia evapora, a cabeça fica mais arejada.

Se um dia ou outro você abusa das coisas mais pesadas ou menos nutritivas, não faz mal — agora já conhece o caminho de consertar.

Fala-se muito em preservar a natureza. Mas a preservação da natureza tem que começar em casa, pelo corpo, que afinal é a nossa natureza individual. Estragá-lo com coisas ruins é como devastar a floresta. E você pode apostar: as pessoas que mais agridem o meio ambiente são as que também agridem a si mesmas através da má alimentação, do cigarro, do álcool, da ganância, do poder.

Bom apetite — boca feliz pra você!



BOCA FELIZ: ICONOGRAFIA

Por ordem de entrada: o olhar de um menino turco nos tempos de Ataturk, foto Munkacsi. O riso de Carmem Miranda sob um turbante com mais de doze guarda-soizinhos lantejoulados. Talvez fosse Atena, olhava para oeste num templo da ilha de Egina, Grécia, período arcaico tardio. Brocas Revelation para dentna, a última palavra no início dos anos 50. Outro menino turco, Munkacsi. Jovem orangotango de Bornéu, adotado em 1856 pelo naturalista inglês Alfred Russel Wallace, gostava de banho de bica. Moça pronta para a corte imperial britânica, segundo a revista *La Belle Assemblée*, 1819. Príncipe hindu em pleno tantra: século 18. Remador bebum de uma barca no Mosela, arte provincial romana, Renânia, século 2. Lucy ameaçando Linus: Schultz. *A Temperança*: Holanda, 530, Lucas van Leyden. *Homem bem-proporcionado*: 1528, Dürer. *Cartaz para a exposição do movimento da Secessão*: Viena, 1904, Koloman Moser. *Deusa entronizada*: Grécia arcaica, 480 AC. *Flagrando a câmara de Erich Salomon*: Paris, 1931. *Lord Byron por Thomas Phillips*, século 19. *Pixinguinha na casa do filho*: Rio, 1972, foto José Mariani. *Federico Garcia Lorca*: Granada, anos 30. *Moça de Chios*: Grécia clássica, século 3 aC. Da coleção japonesa indabokku (*Kinderbook*), 1928. *Sganarelle, do Don Juan de Molière*, edição de Londres, 1986. *Audrey Beardsley. A atriz Iris Tree*: 1931, foto Man Ray. *Katharine Hepburn*: 1939, Munkacsi. *Dançando*: *Harper's Bazaar*, 1937, Munkacsi. *Moça nua*: 1931, Man Ray. *Marca da revista japonesa Tai-Yo, O Sol*, 1979. *Hakoô-maru montada num búfalo*: 1841, Okumura Tashinobu. *O designer Anton Lavinski: construtivismo russo*, 1923, foto Rodchenko. *Maria*: Alagoas, 1976, foto Ricardo Uchoa. *Do Mês de Abril*, afresco no palácio Schifanoia, Ferrara, século 15, Francesco del Cossa. *Kiki de Montparnasse*: 1926, Man Ray. *Partitura de Tokyo Rhapsody*: 1937. *O ator japonês*

Nakayama Tomisaburô como Miyagino, xilo, 1793, Tôshusai Saraku. No centro de Havana: 1932, Walker Evans. Na Festa do Filho Pródigo: 1519, Lucas van Leyden. Ali Baba na capa do Quarenta Ladrões: 1901, Beardsley. Dora Maar deitada: 1836, Man Ray. Moça extrovertida de biquini: 1986, Cesar Lobo. Lee Miller: 1930, Man Ray, especialista em bocas definitivas. Santos Dumont, que dizia sentir uma alegria selvagem ao voar, caricaturado pelo francês Sem. Agradecemos a todos e em especial a Tania Quaresma, Bia Paes Leme, Semíramis de Queiroz Montenegro, Joana Montenegro, Vera Bernardes, Sula Danowski, Gloria Aflalo, Silvia Vianna, José Mariani, Ricardo Uchoa, San Alice Hashimoto e a um amável professor de alemão. NML

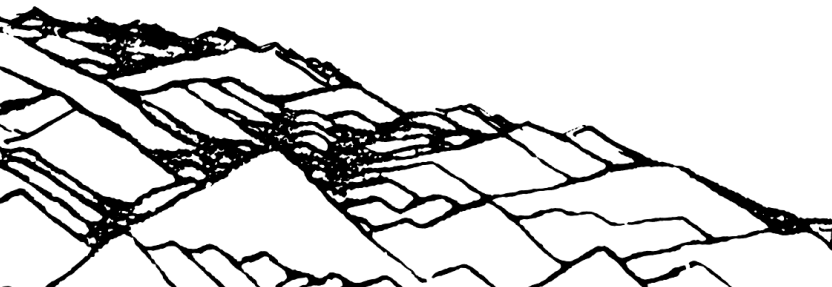
Dicas odontológicas: Cristina Fonseca e Carlos Alberto Djahdjah. Revisão, Maria de Fátima Barbosa e Maria da Gloria Carvalho. Leiaute e iconografia, Newton Montenegro de Lima. Primeira edição, 1989. Em 1996 passa a incluir o livreto Inhamé Inhamé com capa redesenhada por Cesar Lobo. Atualizado em 2011.

©Sonia Hirsch / Correcotia 1989 - 2011

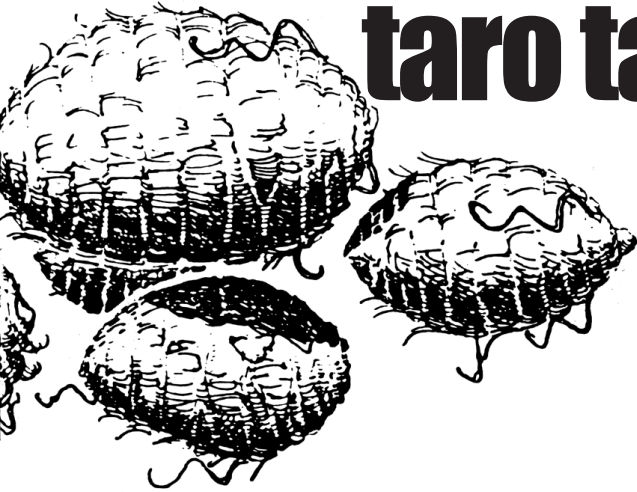
www.correcotia.com ~ www.soniahirsch.com

Informação liberada para reprodução





INHAME INHAME taro taro





O INHAME LIMPA O SANGUE

É um dos alimentos medicinais mais eficazes que se conhece: faz muitas impurezas do sangue saírem através da pele, dos rins, dos intestinos. No começo do século passado já se usava elixir de inhame no Brasil para tratar sífilis. Acredita-se que foi uma das primeiras plantas cultivadas no planeta. Na China seu nome é *shan yao*, que significa remédio da montanha.

FORTALECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO

Os médicos orientais recomendam comer inhame para fortalecer os gânglios linfáticos, que são os postos avançados de defesa do sistema imunológico. Curioso que a forma do inhame seja tão semelhante à dos gânglios. Ele é riquíssimo em zinco, que aumenta nossas defesas. Os havaianos atribuem sua boa saúde e ausência de cáries ao inhame fermentado.

EVITA MALÁRIA, DENGUE, FEBRE AMARELA

A presença do inhame no sangue neutraliza imediatamente o agente transmitido pela picada do mosquito, antes que ele se espalhe pelo corpo. Aldeias inteiras morreram de malária depois que as roças de inhame foram substituídas pelas de mandioca/aipim.

É MAIS PODEROSO QUE A BATATA

E tem a vantagem de ser nativo. Dá com fartura em lugares úmidos. Em vez de apodrecer na cesta, como a batata, ele brota e produz mais inhames. Nas mulheres aumenta a fertilidade porque contém fitoestrógenos.

MEDICINAL É O PEQUENO, CABELUDO

Marronzinho por fora, com a pele variando de roxo a branco. Existem ainda o inhame-do-norte e o cará, maiores e mais lisos, que são muito bons para comer mas não têm o mesmo poder curativo do inhame (também chamado de inhame chinês ou cará chinês).

A FOLHA PARECE COM A TAIOBA

É da mesma família; ao contrário do que se pensa, a folha do inhame também serve para comer, cozida ou refogada. Às vezes pinica muito, como a taioba, que às vezes não pinica. Também da família é o mangarito.

O QUE PINICA É O ÁCIDO OXÁLICO

que vez por outra é abundante no inhame e se apresenta em forma de cristaizinhos finos como agulhas; nesse caso, não deve ser comido cru. Como há muita variação nos cultivares de inhame, seu conteúdo de ácido oxálico também varia. O inhame branco japonês parece ser o mais suave de todos, raramente picicante.

EMPLASTRO DE INHAME PUXA TUDO:

furúnculos, quistos sebáceos, unhas encravadas, verrugas, espinhas insistentes, farpas ou cacos de vidro que entram nas mãos ou nos pés. Desinflama cicatrizes, elimina o sangue pisado de contusões, abscessos e tumores. Pode ser usado imediatamente após fraturas ou queimaduras para evitar inchaço e dor, e também em processos inflamatórios de hemorróidas, apendicites, artrites, reumatismos,

sinusites, pleurisias, nevralgias, neurites, eczemas.

Em caso de tumor no seio ou junto à pele é ótimo usar o emplastro de inhame durante uma semana antes de operar, pois ele vai aumentar esse tumor atraindo toda substância semelhante que houver no interior do corpo e evitar outros tumores. Serve ainda para baixar febres.

SEU NOME OFICIAL É TARO

e seus outros nomes são *Colocasia esculenta*, inhame, inhame-branco, taro, taioba, taiá, cará e cará-chinês, cocoyam, dasheen, tar, kokosyams, qolqas, aronille, arvi, kachalu, ghuiya, chamagadda, colocasia, malanga, yame de canárias, alcocaz, otoe, taro di egito, kolokassi, kalo, yu, sato-imo, toran, khoai mon, khoai so, dalo, nduma, amadumbe, macabo, yautía, keladi, gabi. E tem mais: inhame, digo, taro, não é tubérculo nem rizoma. Pasmé: é cormo. Com m.

COMA E AME!





O inhame cru às vezes pinica, tanto nas mãos quanto na boca. Isso indica que está apinhado de cristais de ácido oxálico, que pode dar pedra nos rins e dificultar a absorção de cálcio e ferro. Nesse caso tem que cozinhar. Com o inhame de pele branca isso parece ocorrer menos.

Salada de inhame cru

Rale e tempere com sal marinho e limão ou com molho de soja. Conta o povo que um leproso que se escondeu no mato e só tinha inhame cru para comer curou-se em três meses.

Suco de inhame com água de coco e gengibre

Um inhame cru, um copo de água de coco, gotas de sumo de gengibre ou de limão: bater tudo no liquidificador.

Cozido no vapor

Ponha alguns inhames com casca e tudo na parte superior da cuscuzeira, ou numa peneira sobre uma panela com água fervendo, e tampe. Depois de meia hora espete com o garfo para ver se estão macios. Nessa altura a casca solta com muita facilidade, basta puxar que sai inteirinha. É aí que o inhame tem o sabor mais simples e gostoso.

Poi? Poi-poi

É o inhame como se faz no Haváí: cozido, amassado com um pouco de água e deixado num canto para fermentar, feito coalhada. É estranho quando não se está acostumado, mas lá todos gostam, de bebês a velhinhos. Dizem ser um

alimento hipoalergênico e extraordinariamente benéfico para a imunidade.

Inhame sauté

Depois de cozidos e descascados, corte os inhames em rodela ou pedaços; esquente manteiga, azeite ou óleo de coco numa frigideira; ponha os inhames, e sobre eles bastante folhas verdes picadinhas (salsa ou cebolinha, coentro, orégano, alecrim, tomilho, sálvia...); pitadinhas de sal marinho; mexa rapidamente, baixe o fogo e deixe grudar um pouco no fundo para ficar crocante.

Inhame frito

É muito mais gostoso do que batata. Faça exatamente como faz com ela: corte em rodela finas ou palitos, frite em óleo bem quente e deixe escorrer sobre um papel que absorva a gordura.

Pizza de frigideira

Rale inhames crus, misture com farinha de arroz ou de milho, tempere a gosto; achate a massa numa frigideira antiaderente e deixe assar dez minutos de um lado, dez do outro. Com alguma prática dá para fazer isso numa chapa bem quente, levemente untada. O ponto da massa não deve ser nem seco nem aguado.

Purê de inhame

Depois de cozinhar os inhames no vapor ou na água, solte a casca e amasse com um garfo; junte um pouquinho de

manteiga e de sal marinho, ou molho de soja, e misture bem. Devolva ao fogo para esquentar.

Pastinhas de inhame

São ótimas para passar no pão e substituem muito bem as pastas de queijo nas festas. A base é um purê de inhames cozidos e amassados, ao qual se acrescentam azeite ou manteiga, folhas verdes picadinhas (salsinha, manjeriço, coentro, cebolinha) ou orégano; uma beterraba cozida e batida no liquidificador com inhame e um tantinho de água vai produzir uma pasta rosada; inhame batido com azeite, alho, água e sal faz uma delícia de molho tipo maionese; com azeitonas pretas ou verdes, temperadas ou não, fica uma delícia.

Inhoque de inhame

Faça exatamente como faz inhoque de batata: cozinhe os inhames, descasque, amasse com farinha de trigo e uma pitada de sal marinho até a massa ficar com a consistência do lóbulo da orelha. Enrole em cordões, corte, ponha para cozinhar de pouco em pouco numa panela com água fervendo. Quando os inhoques subirem é que estarão cozidos. Se puder, substitua parte da farinha de trigo comum por outra que seja integral.

E o molho? Ao gosto do freguês...

Engrossando o caldo

Cozinhe um ou dois inhames descascados com o feijão, que eles desmancham e o caldo fica bem grosso.

Cozinhe, descasque e amasse ligeiramente os inhames com um pouco de cebola ralada, cebolinha verde picadinha ou alho-porró em fatias fininhas, umas pitadas de cominho e outras de sal; junte farinha de trigo para dar liga, pincele com gema de ovo e asse no forno até a superfície secar.

Ou frite.

Forminhas de inhame

Descasque e rale os inhames crus na parte mais fina do ralador, para obter uma papa líquida. Junte fubá de milho ou farinha de arroz integral (que se faz tostando o arroz e batendo aos pouquinhos no liquidificador) até conseguir uma consistência boa, mas ainda úmida. Tempere a seu gosto: com sementes de cominho ou de erva-doce, umas pitadinhas de sal, talvez um queijo ralado ou uma azeitona. Unte forminhas, encha com a massa e ponha em forno bem quente durante cinquenta minutos.

Pizza de sardinha

Cozinhe, descasque e amasse os inhames; unte um tabuleiro, achate com as mãos bocados do inhame amassado e vá cobrindo com eles o fundo e os lados do tabuleiro. Asse quinze minutos em forno alto. Numa panela, refogue bastante cebola e ponha por cima sardinhas frescas pequenas, abertas, sem espinha, temperadas com alho socado, sal e limão. Deixe cozinhar

com tampa por quinze minutos. Tire a massa do forno, despeje o recheio, enfeite com rodela de tomate ou pimentão, pique bastante cheiro-verde e espalhe por cima. Leve novamente ao forno por dez minutos. Como variação desta receita, você pode não assar a massa antes de colocar o recheio; pode também reservar parte da massa para tampar a pizza, que aí vira um pastelão.

Bolo salgado de inhame

Deixe de molho duas xícaras de trigoilho durante duas ou três horas e esprema; junte a duas xícaras de inhame cozido e duas de farinha de arroz. À parte, refogue alguns legumes com um pouco de tempero, mas não deixe cozinhar. Tire do fogo e misture à massa. Ponha numa fôrma untada, espalhe queijo ralado por cima e leve ao forno alto por quinze minutos; aí ponha a chama em ponto médio e deixe mais quinze minutos. Cheirou, está pronto. Acrescente ovos cozidos se quiser um prato mais forte.

Torta de inhame em camadas

Cozinhe, descasque e amasse os inhames; cozinhe e amasse a terça parte de abóbora; refogue uma verdura picadinha tipo espinafre, acelga, agrião, chicória, folhas de nabo ou de cenoura, etc. Unte um pirex com manteiga, ponha uma camada de inhame e sobre ela uma de abóbora; outra de inhame e sobre ela a verdura refogada; mais uma de inhame. Pincele ou não com ovo, enfeite com rodela de cebola, leve ao forno para secar durante 20 minutos.

O missô é um alimento tradicional japonês muito usado como tempero, feito de soja fermentada com cereais e sal. Vem em forma de pasta. É muito rico em enzimas, devido ao seu processo de fermentação. Desintoxicante, limpa o pulmão dos fumantes, restaura a flora intestinal, e acima de tudo dá um gosto todo especial à sopa. Portanto cozinhe os inhames descascados com o mesmo tanto de água, uma ou duas folhinhas de louro e alguns dentes de alho inteiros; depois bata no liquidificador para obter um creme fino. Acrescente o misso, na base de uma colher de chá cheia por pessoa, ou dissolva com um pouco d'água numa tigelinha e deixe que cada um se sirva como quiser. (Algumas pessoas vão preferir sal.) Cebolinha verde picada, por cima, combina muito.

Creme de inhame com agrião

Faça como na receita anterior; depois de bater no liquidificador devolva ao fogo, ponha sal se for o caso, espere ferver e junte um bom punhado de agrião cru, lavado e cortado. Deixe cozinhar um minuto, apague o fogo e sirva. Com missô, se não tiver posto sal.

INHAME DOCE

Torta de inhame com abacaxi

Cozinhe os inhames, descasque, amasse e forre com essa massa uma assadeira untada; espalhe por cima uma compota de abacaxi feita com sementinhas de erva-doce e cravo-da-índia, quase sem água, pois o abacaxi

solta caldo. Leve ao forno quente durante meia hora. Experimente fazer com outras compotas.

Bolo doce de inhame

Misture duas xícaras de inhame cozido com duas de aveia em flocos e duas de farinha de arroz integral (toste o arroz, bata no liquidificador em pequenas porções); meio litro de suco de laranja (ou outro líquido doce, como chá de estévia, ou leite de coco adoçado com melado); uma colher de sopa de manteiga, se quiser; umas pitadas de noz-moscada e canela em pó; frutas secas e castanhas picadas, ou banana madura em rodela. A consistência da massa deve ser pastosa, nem aguada nem dura. Unte uma fôrma e leve ao forno quente durante meia hora, mais ou menos, mantendo a chama alta durante quinze minutos e baixando então para um ponto médio. Você sabe que o bolo está no ponto quando cheira. A partir daí ele vai secando, e quanto mais tempo ficar no calor, mais firme será sua consistência. Se quiser um bolo mais fofo, junte uma colherinha de café de bicarbonato de sódio dissolvida em suco de laranja no final do preparo da massa. Esse bolo dá um ótimo panetone quando leva frutas cristalizadas e é assado em fôrma alta.

Biscoitos de inhame

A massa é a mesma do bolo. Unte um tabuleiro e despeje com a colher pequenas porções. Asse em forno alto até chegar ao ponto desejado. Como todo biscoito que leva aveia, só endurece quando esfria.

Ponha no liquidificador uma parte de inhames cozidos com uma parte de ameixas-pretas, sem caroço, cozidas com canela; aproveite a calda para bater a massa.

Repita a receita usando maçãs ou bananas em compota em vez de ameixas.

Para fazer a compota não é necessário adoçar, pois essas frutas já têm bastante açúcar natural. Basta que estejam bem maduras. Leva-se ao fogo baixo, em panela tampada, com uma pitadinha de sal e só um dedinho de água.

Quanto mais cozinharem, mais doces ficam.

Inhame com melado

É um dos pratos prediletos do nordeste brasileiro para o desjejum – geralmente o inhame grande, da família das Dioscoreas, que também dá o cará.

O melado é fortificante, mas também muito doce; convém moderar.

EMPLASTRO DE INHAME

Descasque e rale na parte mais fina do ralador uma quantidade de inhame suficiente para cobrir a área afetada. Rale também gengibre com casca, dez por cento do volume do inhame.

Misture tudo com um pouco de qualquer farinha ou amido, apenas o suficiente para dar liga: a pasta deve ficar bem molhada para fazer um bom efeito.

Aplique sobre a região, cubra com gaze ou fralda, nunca com plástico ou tecido sintético. Quando o emplastro secar, retire com água morna e coloque um novo.

Às vezes o inhamo pinica, devido a um conteúdo muito alto de cristais de ácido oxálico em determinada colheita, ou porque não o deixaram descansar na terra depois de colhido. Nesse caso basta passar azeite ou óleo na pele antes de colocar o emplastro.



Iconografia e notas

Boca, foto de Man Ray. Horizonte montanhoso: detalhe de concha, foto de Andreas Feininger. Cavaleiro empinado, miniatura hindu, século 17. Casinha pequenina da Ilha de São Domingos, lâmina do livro de Caramuel de Lobkowitz, século 17. Dona de casa contente, litografia deste século. Revoada de inhamezinhos, bico-de-pena de Murilo de Almeida sob o alto patrocínio de Cesar Lobo. Revisão de Maria de Fátima Barbosa e Maria da Gloria Carvalho, leiaute e iconografia de Newton Montenegro de Lima. Especiais agradecimentos a Elias Nunes, expert em inhamo. Primeira edição, maio 88. Em 1996 incorporou-se ao Boca Feliz. 4a edição atualizada em 2011. Ebook publicado em 2023. ©Sonia Hirsch 1988-2023 Informação liberada para reprodução ISBN 978-85-86331-01-5



BOCA FELIZ & INHAME INHAME

são uma gostosa conversa sobre a comida brasileira que produz saúde. Como diz Sonia Hirsch logo no início, ninguém precisa ser naturalista para comer melhor. Basta um pouco de informação, receitas saborosas, vontade de cozinhar – e bom apetite!



ISBN 978-85-86331-01-5

