

CAPA



Alimentação **VIVA**

Regada a amor e recheada de vitalidade, ela ganha a cada dia novos adeptos ao redor do planeta. Saiba por que a alimentação viva é tão poderosa e capaz de promover a saúde integral do ser

Por: **Viviane Pereira**

A diferença entre uma boa e uma má saúde pode estar na distância entre a vida e a morte – ou melhor, entre comer alimentos vivos ou matando seus nutrientes. Essa é idéia central de uma dieta alimentar que muitas vezes torna-se filosofia de vida e a cada dia conquista mais adeptos não só no Brasil, mas em todo o mundo: o crudivorismo, crudismo ou, melhor definindo, alimentação viva. A proposta inicial é comer alimentos cheios de vida, o que só seria possível, pelo princípio crudívoro, ingerindo alimentos que não sejam expostos a uma temperatura maior do que 42°C.

A base para essa premissa está na própria Natureza, já que antes do advento do fogo o homem só ingeria comida dessa forma. Um alimento cru é rico em nutrientes, ao contrário dos produtos processados e refinados que vão perdendo vitaminas essenciais ao longo do processo. Para quem torce o nariz achando estranha essa forma de comer, chamando de radical, os adeptos lembram que esse é o modo natural na verdadeira concepção, no sentido de fazer parte da nossa natureza primordial. O resto é invenção humana.

Entre germinação de grãos, preparação de suco de luz e criação de belos pratos cheios de vida, os adeptos da alimentação viva vão mostrando aos poucos os benefícios para a saúde do corpo, da mente e para o bem-estar geral. E assim, da mesma forma como preparam os alimentos, devagar e cheios de amor por toda a natureza, vão reescrevendo um antigo ditado: na verdade, não é o apressado que come cru, mas sim quem busca saúde e equilíbrio.

BENEFÍCIOS DA ALIMENTAÇÃO VIVA

Nem crudivorismo nem crudismo. Para grande parte dos adeptos a melhor definição é o termo alimentação viva, forma alimentar que promove alto estado de energia e grande economia corporal, exigindo pouco esforço para digestão e oferecendo muito mais vantagens ao metabolismo do corpo.

Grande incentivador da alimentação viva, o médico-cirurgião, professor e pesquisador Alberto Peribanez Gonzalez diz que o termo é mais abrangente e

POR QUE CRU?

O médico Alberto Peribanez Gonzalez destaca que há tantos motivos que justificam a ingestão de alimentos crus que não seria possível descrever todos aqui. "Os alimentos vivos têm em si diversos mistérios, que aqueles que vêm estudando auxiliam a desvendar", cita. Para demonstrar algumas vantagens, ele enumera quatro benefícios:

- ✓ As enzimas são moléculas hiper-reativas capazes de provocar em uma fração de segundos reações químicas que demorariam mil anos para ocorrer. As enzimas estão presentes em abundância nas frutas, sementes, verduras e demais hortaliças. Ao contrário do que consta nos livros de medicina e nutrição, as enzimas podem ser absorvidas como macromoléculas, pelas células imunes do trato gastrointestinal. Sendo assim, este passa a ser um fator primordial na alimentação viva, a manutenção de uma reserva reativa enzimática potencial;
- ✓ Os fitoquímicos são co-fatores importantes na síntese e metabolismo celular envolvendo diversas cascatas metabólicas. Estes fitoquímicos são componentes nutracêuticos, substâncias que fazem parte do alimento vivo, capazes de atuar como verdadeiros remédios. Podemos mencionar, por exemplo, o ácido fólico ou o caroteno, conhecidos

fitoquímicos capazes de prevenir o câncer em todas as suas fases de replicação.

- ✓ As bactérias homeostáticas, lactobacilos, bifidobactérias de origem vegetal, e por sua vez resgatadas do solo, são capazes de promover verdadeiras transformações na microbiota intestinal, transformações estas cruciais ao definir a integridade da mucosa gastrointestinal e sua atividade imune.
- ✓ Os antioxidantes extra e intracelulares, ou a renovação destes estoques. A glutatona, por exemplo, depende de fontes vivas de alimentação para manter os estoques, que são intracelulares repletos e prontos para agir. A reação de estresse oxidativo é muito rápida, ocorre em um tempo não mensurável pelo homem, e só a presença de antioxidantes intracelulares pode preveni-la no local onde ocorrem.

A alimentação viva promove alto estado de energia e grande economia corporal, exigindo pouco esforço para digestão e oferecendo muito mais vantagens ao metabolismo do corpo

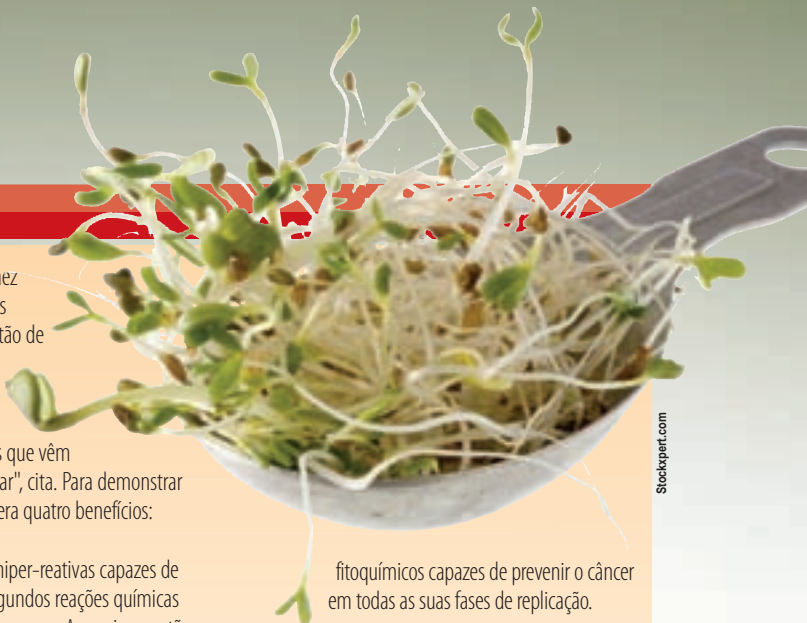
preciso, que revela mais do que uma dieta, um modo de vida. "Em inglês existe também um consenso de que é melhor mencionar *live food* (comida viva) em vez de *raw food* (comida crua)", comenta. "A alimentação crudívora inclui tudo o que é cru, inclusive as carnes, ostras, peixes. Alimento vivo implica em alimento que contém a energia vital, que está vivo."

Com seu trabalho e sua experiência no projeto Oficina da Semente (veja quadro *Projetos*), no Hospital São Paulo e no Programa de Saúde da Família de Campos de Jordão – UNIFESP, o médico tem comprovado cotidianamente os benefícios que essa opção alimentar oferece à saúde

de diversos pacientes.

"As respostas mais rápidas ocorrem na constipação crônica (uma pan-epidemia), devido às mencionadas mudanças na microbiota intestinal. As dislipidemias (colesterol alto), a hipertensão leve ou moderada, o diabetes mellitus e as doenças reumáticas respondem com bastante eficiência", comenta. Ele explica ainda que doenças degenerativas mais avançadas, como o câncer e síndromes neurológicas, demonstram pelo menos uma estabilização. "Dependendo do tipo histológico e do comprometimento de tecidos vizinhos ou a distância, podem responder com erradicação das lesões."

Alberto faz questão de destacar que o tratamento clínico convencional nunca é descontinuado. "Estes ajustes ocorrem a quatro mãos, com profissionais de saúde que já conhecem as características destes alimentos." Em seu livro *Lugar de Médico é na Cozinha*, o médico apresenta artigos científicos que comprovam os benefícios de uma alimentação vegana viva para algumas doenças, como fibromialgia, distúrbios reumáticos e especialmente na promoção da saúde.



Stockxpert.com

Mais do que tudo, o alimento cozido perde vitalidade, textura e sabor. Portanto, requer aditivos e temperos para disfarçar a graça que se perdeu no processo de cozinhar. O melhor do alimento é perdido no aroma que sai da panela

Flávio Passos

Para ele, se cozinhar é um ato de amor, na cozinha viva a pessoa expressa o amor perfeito, sem restos de animais mortos, sem gorduras nas bancadas ou nas superfícies, com muitas sementes germinando cheias de vida. "A gordura que gruda na parede da cozinha é a mesma que gruda nas artérias."

O MELHOR DO ALIMENTO

"Quando você joga um gafanhoto em uma panela de água fervente e aguarda dois minutos, o que acontece com ele? Morre, é claro. Não é muito diferente do que acontece com os nutrientes dos alimentos." A comparação é feita pelo artista culinário, palestrante, consultor e especialista em alimentação ecológica,

Flávio Passos, que desde novo buscava uma forma saudável de alimentação, que encontrou na alimentação viva. Em sua busca percorreu vários locais, conheceu diversas formas alimentares. Em 2004 morou na Califórnia (EUA), onde conviveu com grandes especialistas em alimentação viva como David Wolfe, Viktoras Kulvinskas e David Graham, entre outros. Ele trouxe esse conhecimento para espalhar pelo Brasil, através do projeto Terra Dourada (veja quadro dos *Projetos*).

Flávio explica que com o cozimento o alimento sai do seu estado natural e nesse processo as enzimas morrem, as vitaminas se volatilizam, os aminoácidos perdem sua função e os óleos essenciais, minerais tornam-se indisponíveis para a estrutura biológica. "Perde-se em valor e qualidade. Ademais, são formados alguns compostos nocivos para a saúde, como a acrilamida, proveniente do amido torrado, que é um

composto cancerígeno", afirma. "Mais do que tudo, o alimento cozido perde vitalidade, textura e sabor. Portanto, requer aditivos e temperos para disfarçar a graça que se perdeu no processo de cozinhar. O melhor do alimento é perdido no aroma que sai da panela."

Por outro lado, o consultor lembra que os alimentos crus estão mais próximos da fonte da vida, conservando as enzimas e nutrientes ativos e biodisponíveis, o que facilita a digestão e assimilação do organismo. "Essa possibilidade economiza energia, traz saúde, longevidade e bem-estar. Há quem diga que os alimentos em seu estado original (não-cozidos) seriam o que a Natureza planejou como dieta para o homem. E faz sentido, uma vez que é o que comem todas as outras espécies vivas neste planeta."

Entre os benefícios da alimentação viva, Flávio destaca a leveza, clareza de pensamento, força e vitalidade. Segundo ele, os alimentos puros despoluem o sangue, o que desamortece os sentidos e desperta a sensibilidade. "Existem muitas



PROJETOS - DISSEMINAÇÃO DE UM MODO DE VIDA

Para difundir o método, o conhecimento e as técnicas da alimentação viva, os profissionais que resolveram se dedicar a esse modo de vida criaram projetos que oferecem cursos, aulas, experimentações, possibilidades de novas experiências.

Biochip — Cor, forma, sabor, exaltação... Esses elementos se misturam no projeto Biochip, coordenado pela professora Ana Branco no Departamento de Artes e Design da PUC do Rio de Janeiro. Ali é formado um grupo aberto de estudo, pesquisa e desenho que investiga as cores e a recuperação das informações presentes nos modelos vivos como frutas, hortaliças e sementes revitalizadas pela germinação. Os participantes entram em contato com a terra, com os modelos vivos e com os processos de preparação do alimento, despertando impressões individuais. Para divulgar o

trabalho são realizadas na PUC semanalmente as feiras do Desenho Vivo. Um laboratório itinerante de pesquisa do aprendizado leva o conhecimento para todo o Brasil. Muitas pessoas que passaram pela experiência contam dos benefícios, da melhora da saúde, da boa sensação de entrar em contato com a alimentação viva.

Oficina da Semente — Começou no Rio de Janeiro como um projeto romântico em um velho casarão da Lapa equipado com painéis e talheres. Agora, em Campos do Jordão (SP), tem o apoio da Prefeitura e da Unifesp. O grupo está começando o primeiro posto de saúde do SUS com a alimentação viva ensinada metodicamente aos usuários. O coordenador do projeto, o médico Alberto Peribanez Gonzalez, conta que a ideia é se dedicar primeiro ao município da Estância de Campos do Jordão, depois progredir com o projeto no Vale do Paraíba,

incluindo Taubaté, Pindamonhangaba, Aparecida do Norte, São José dos Campos e Jacaré. "Depois partiremos para conquistar o País e o Planeta", brinca.

Terra Dourada — A Terra Dourada é um projeto-escola que tem o objetivo de espalhar as sementes do conhecimento de uma forma de alimentação que auxilia o homem a reconciliar-se com a Natureza. Isto é realizado através de cursos vivenciais, palestras, vídeos, livros e artigos. Também fornece superalimentos puros e oferece consultoria para restaurantes que querem dar um "upgrade" ecológico em suas opções gastronômicas. "A Terra Dourada acredita na evolução da humanidade e busca contribuir para isto espalhando a luz da sabedoria em forma de conhecimento sobre alimentação natural, ecológica e saudável", resume o coordenador do projeto, Flávio Passos.

Terrapia - Alimentação viva na promoção da saúde e ambiente

Coordenado pela médica Maria Luiza Branco Nogueira da Silva, o Terrapia nasceu como um projeto de intervenção em promoção da saúde e acabou se transformando em um projeto social. Dentro de uma unidade de atenção primária no bairro de Manguinhos, no Rio de Janeiro, usa uma nova abordagem na saúde pública — trabalha com os usuários, visitantes e trabalhadores que frequentam o Centro de Saúde Escola Germano Sinval Faria — Escola Nacional de Saúde Pública — Fiocruz. Entre seus objetivos está estimular a produção de alimentos dentro de casa, divulgando a alimentação viva.





pesquisas que demonstram que a abundância de antioxidantes, enzimas e nutrientes vitais que existem nos alimentos que não são submetidos ao calor do fogo em muito contribui para o melhoramento da saúde como um todo. Mas nenhuma pesquisa é capaz de explicar a imensa sensação de bem-estar que este tipo de alimentação, quando bem equilibrada e praticada com conhecimento, traz para o indivíduo. É preciso experimentar para saber."

Flávio participou de 12 a 14 de setembro do Raw Festival, que reúne todo ano, nos Estados Unidos, milhares de pessoas de diversas partes do planeta, entre praticantes e simpatizantes desse estilo de vida (na próxima edição da **Vegetarianos**, Flávio contará os detalhes dessa bela festa).

VIDA ALIMENTANDO VIDA

"Como os demais seres vivos, nos alimentamos de vida. A alimentação viva vitaliza nossa vida em todos os aspectos, incluindo nosso organismo." Essa é a essência do pensamento da alimentação viva, definida pela médica ambientalista pesquisadora da Alimentação Viva e da Vida Ecológica, Maria Luiza Branco Nogueira da Silva. Ela coordena o Projeto Terrapia – Alimentação Viva na Promoção da Saúde e Ambiente da Fiocruz (Fundação Oswaldo Cruz, no Rio de Janeiro)/ ENSP (Escola Nacional de Saúde Pública) (veja quadro dos *Projetos*).

Maria Luiza ressalta que a alimentação viva favorece a regeneração celular, ativa o metabolismo, elimina toxinas e gera um estado de calma e satisfação porque o

DIETA EQUILIBRADA

O nutricionista George Guimarães dá dicas para quem quer equilibrar a dieta com a alimentação viva.

- ✓ Definitivamente precisa incluir as castanhas, que serão as fontes mais concentradas de nutrientes
- ✓ Usar técnicas de germinar
- ✓ Observar a ingestão calórica
- ✓ Comer sempre que tiver fome
- ✓ Escolher alimentos ricos
- ✓ Preocupação com variedade semelhante à vegana

corpo se sente verdadeiramente "alimentado". "A vida em nosso planeta foi possível pelas condições do ar, da água, dos raios de sol e das condições da terra. A alimentação viva inclui o ar puro, água natural, sol com a camada de ozônio íntegra e produtos da terra provenientes de um solo sadio. Tudo isso é carregado de energia vital." Ela acrescenta ainda outros benefícios dessa opção alimentar, como maior disposição para atividades físicas, regularização do sono, maior interesse pelos assuntos da natureza, mais tranquilidade e regularização das funções fisiológicas.

Além de todas essas vantagens, a médica pesquisadora comenta que a alimentação viva é 40% mais barata. Quanto ao trabalho, ela considera que é equivalente ao de preparar uma alimentação convencional. "Trocamos as horas de supermercado, filas, processos de congelamento, horas de fogão e depois da limpeza de muitas vasilhas, paredes etc. pelo tempo destinado para produzir brotos, tratar da terra, regar, cuidar das sementes germinadas e do material necessário", explica. "A preparação da comida mesmo leva em torno de 20 minutos, incluindo a limpeza dos pratos e do local. Além disso, ela é criativa, bela e carrega muita alegria."

Maria Luiza sugere que seja feito em grupo, onde todos preparam a própria comida como uma ação de autocuidado e independência alimentar. "Delegar uma função fisiológica como esta é o mesmo que pedir aos outros que tomem banho por mim. Em nossa cultura abrimos mão do instinto alimentar, fundamental para o gerenciamento de nossa saúde, quando deixamos outras pessoas prepararem nossos alimentos."

Adepta da alimentação viva há 12 anos, a médica se considera um exemplo dos benefícios que ela proporciona – sua saúde melhorou sensivelmente: "nunca mais precisei recorrer a uso de remédios químicos, me recuperei de dois problemas considerados irreversíveis na medicina tradicional e ampliei enormemente minha capacidade de compreensão, paciência e de realização de trabalho. Tive um transtorno pancreático com um prognóstico sombrio, sem solução e finalmente restabeleci minha saúde em poucos meses. O mesmo aconteceu com a perda da visão de um dos olhos, dado como incurável: voltei a enxergar após 10 anos de dieta."

Arquivo Pessoal



Experiência crudívora

A internação na CTI do filho de três meses por intolerância a qualquer produto de origem animal marcou o início da trajetória da pernambucana Gorette de Oliveira, 47 anos, bancária, rumo ao crudivorismo. "Quando ele deixou o leite materno, foi parar no CTI por ingerir leite de vaca, gema de ovo", conta. Gorette encontrou uma médica homeopata que propôs a ela que desse somente vegetais ao filho. "Comecei a pesquisar, estudar e percebi como me alimentava mal. Acabei me apaixonado pelo vegetarianismo e mudei minha alimentação – isso foi em 1992."

Gorette depois tornou-se vegana, continuou estudando e descobriu o frugivorismo. "Comecei a fazer uma dieta frugívora que prioriza o alimento vivo. Apesar de achar fantástico, não consegui continuar pelas questões sociais." Nesse dilema ela ouviu sobre pessoas que viviam de luz e resolveu experimentar. Conta que ficou sete dias sem ingerir nada, sete tomando suco de frutas diluído em água e mais sete tomando suco puro. "Eu fiz o processo tomando água de coco. Quando você faz isso aprende que pode viver sem comer tanto."

A bancária conta que depois de um tempo que acaba o processo surge uma vontade inexplicável de comer. "Você tem a impressão que está perdendo alguma coisa – é uma fase de compulsão que depois passa porque você vivenciou que podia ficar sem nada." Depois dessa experiência, em 2001, Gorette conseguiu aderir com firmeza ao crudivorismo: "Eu praticamente só vivo de suco. Tomo leite de semente germinado, suco de clorofila. Vejo que a vivência dos jejuns me fortaleceu para ficar independente da comida."

Quando vai a festas de aniversário, por exemplo, ela canta parabéns, dá seu abraço no aniversariante, mas não come. "Nem considero que isso seja alimento. Não gosto de cheiro de comida, pão assado, churrasco, massa. Gosto de cheiro de fruta: meus sentidos se modificaram." O desafio de Gorette é espalhar esse conhecimento em Pernambuco. Para isso, dá cursos de alimentação viva, ensina a fazer o suco de clorofila, realiza demonstrações. Com a experiência adquirida, Gorette agora acha uma agressão ao seu corpo comer alimentos alterados. "Em minha opinião, a degeneração da raça humana tem a ver com a dieta. O que é errado teve início quando a gente começou a escravizar os animais e matar. A dieta crudista me deixa em paz e em comunhão com tudo e com todos; me permite viver a compaixão com o outro."

CAPA



Arquivo Pessoal

Monodieta yogue

O professor de yoga João Vieira, 37 anos, conta que começou a ler sobre o assunto em 2006 e no ano seguinte experimentou comer só alimentos crus por 40 dias. Em 2008, vivenciou a mesma experiência, só que por 60 dias. "Cada vez fortalece mais em mim a vontade de comer só crus." Se ainda não realiza esse desejo é somente por motivos sociais e familiares que o fazem abrir mão da sua alimentação. "Eu acho que esse é um caminho natural de quem se tornou vegetariano e se interessa pela saúde."

Sua história com o vegetarianismo começou há 18 anos – "parei de comer carne por todos os motivos: éticos, de saúde. Passei metade da minha vida vegetariano." Há uns oito anos aderiu ao veganismo.

Segundo João, a experiência com a alimentação crua lhe deu mais disposição, menos sono. "Gasta-se menos dinheiro com comida e dá menos trabalho que a alimentação comum. Eu considero o fast food mais rápido que tem", diz o professor de yoga. Ele conta que é adepto de uma linha chamada monodieta. "Tem um grupo nos Estados Unidos chamado Nature's first Law – a idéia é não fazer pratos com mais do que cinco ingredientes, que não leve mais do que cinco minutos para preparar e que não custe mais do que R\$ 5. Eu não gosto da linha gourmet, onde se misturam muitos ingredientes. Com a monodieta a pessoa faz menos misturas; não corre o risco de fazer uma mistura indevida." Quando sai, o professor de yoga leva frutas, castanhas, legumes. "Eu acredito que essa forma de alimentação é mais próxima da natureza e muito melhor", comenta João, que atualmente se considera 90% crudívoro – só abre exceções em ocasiões especiais fora de casa.

"Minha experiência pessoal com essa alimentação foi muito positiva: eu perdi peso que estava sobrando e nos últimos exames que fiz, estava tudo excelente", afirma. "Eu busco cada vez mais opções menos agressivas ao corpo, ao planeta, ao meio ambiente e o crudivorismo me dá isso."

“ Não se deve comer para viver nem viver para comer, mas nos alimentarmos de maneira a adquirir mais consciência e evolução individual ”

Alberto Peribanez Gonzalez

POUCO É MELHOR DO QUE NADA

As limitações impostas pela correria do dia-a-dia, a vida social, as festas em família, reuniões com o grupo de amigos, todos esses fatores são considerados quando a pessoa vai avaliar os prós e contras de adotar a alimentação viva. Muitas vezes os benefícios apresentados atraem, mas a dificuldade em adaptar essa dieta ao cotidiano acaba impedindo a pessoa de experimentar, melhorar sua alimentação, inserir a alimentação viva na sua rotina se não totalmente, pelo menos em parte.

Alberto Gonzalez diz que nas suas recomendações considera bastante a situação do paciente para indicar uma mudança mais repentina ou uma transição gradual. Ele conta que identifica dois tipos de pacientes: os da fase 1, que dependem de uma mudança radical para "sacudir" o metabolismo viciado e emperrado, e os da fase 2, que podem evoluir para o alimento vivo de forma mais gradual ou manter seus sistemas otimizados mesmo com 80% de alimentos vivos. "Eu mesmo me incluo neste grupo", afirma. Entretanto, existem produtos que o médico considera nocivos para qualquer pessoa. "Não existe paciente ao qual eu não exorte a banir de suas prateleiras o açúcar, o amido e as gorduras hidrogenadas. Na verdade, estes itens não são alimentos, mas moléculas cujas estruturas químicas foram forjadas para simular alimentos."

As principais dúvidas que surgem com a mudança para um novo padrão alimentar, qualquer que seja ele, aparecem na hora de optar por uma dieta crudívora. Como garantir todo o aporte de nutrientes necessário? Como manter uma dieta equilibrada e saudável?

O médico diz que para definir esse equilíbrio segue três rotas: a intuitiva, a ayurvédica e a nutricional. "A intuitiva – que eu considero a melhor alternativa – indica, dentro do querer individual de cada

um, o alimento a ser consumido; o tipo biológico ayurvédico, bastante preciso e eficiente, é capaz de revelar segredos a um usuário que descobre em determinado alimento um poderoso agente de equilíbrio não só metabólico, mas mental e espiritual. Por fim, se nenhum destes surte o efeito desejado, conto com o auxílio de duas nutricionistas, também já conhecedoras das sutilezas deste modo de vida."

Importante, segundo o médico, é tomar a consciência de que não se deve comer para viver nem viver para comer, mas "nos alimentarmos de maneira a adquirir mais consciência e evolução individual".

COMO COMEÇAR

Apesar de ainda ser raro encontrar pessoas que buscam uma alimentação totalmente não-cozida, o especialista Flávio Passos acredita que tem aumentado o número de pessoas interessadas em melhorar a qualidade da alimentação. Nesses casos, ele orienta a pessoa a iniciar o processo com o princípio da adição, enriquecendo-se nutricionalmente com alimentos naturais especiais, que vão despertar a inteligência e a sabedoria adormecida no organismo.

Além da questão social, um dos principais obstáculos que as pessoas costumam colocar para não experimentar a alimentação sem cozimento é o argumento de que esse método é mais caro e mais trabalhoso. Entretanto, como a maior parte das opções alimentares, a alimentação viva tem vantagens e desvantagens.

Flávio relaciona como desvantagem o fato de vivermos em uma civilização que se afastou do convívio harmônico com a Natureza, o que tornou difícil encontrar recursos alimentícios que garantam um estilo de vida mais ecológico. Como vantagem ele destaca que é muito mais simples e rápido preparar refeições vivas. "Basta um mínimo de conhecimento e alguns bons equipamentos para preparar refeições equilibradas que dificilmente

consomem mais do que dez minutos de prazeroso trabalho."

Em relação ao custo, o consultor informa que a alimentação viva pode ser simples ou sofisticada, dependendo da escolha dos ingredientes. Importante, mesmo, é a qualidade. "Você recebe aquilo que investe e escolher alimentos de altíssima qualidade lhe traz benefícios de altíssima qualidade. A mentalidade de economizar centavos na qualidade dos alimentos está em oposição com um dos atributos da Natureza Universal: a abundância. Se você dá o que há de melhor para a Natureza que vive

dentro de você, ela muito aprecia e lhe retribui com a prosperidade necessária para manter este ciclo."

ATENÇÃO AOS NUTRIENTES

Se por um lado a alimentação viva mantém intactas as enzimas que são perdidas durante a cocção, por outro exige atenção para a ingestão de calorias. O balanço entre vantagens e desvantagens



SUCO DA LUZ DO SOL

Suco da luz do sol, suco verde, suco de clorofila, suco vivo. Ele recebe diferentes nomes, algumas variações nos ingredientes ou no modo de fazer, mas de forma geral a proposta é a mesma: promover a boa saúde, nutrir e limpar o corpo. Acredita-se que esse suco foi introduzido nos Estados Unidos há mais de 30 anos por Ann Wingmore. Veja no passo-a-passo a seguir como preparar esse rico alimento cheio de vida:

Ingredientes:

- ✓ 1 pepino (ou abobrinha verde ou chuchu)
- ✓ 1 maçã
- ✓ 1 beterraba pequena (ou inhame ou pedaço de abóbora)
- ✓ 1 cenoura
- ✓ 3 tipos de folhas (couve, chicória, agrião, alface, repolho, acelga, etc...). Cerca de três folhas de cada. Alternar folhas nos preparos diários

- ✓ Temperos (para diferenciar o sabor, altere os temperos: salsa, gengibre, etc.)
- ✓ Sementes germinadas (trigo, aveia, gergelim) ou castanhas hidratadas (nozes, amêndoas, castanha-do-pará, semente de linhaça)



1 No copo do liquidificador, coloque o pepino junto à hélice, depois as maçãs e beterraba picados. Ligue o liquidificador e soque os ingredientes com a cenoura.



2 Acrescente as folhas, os temperos, as sementes germinadas e/ou as castanhas hidratadas. Bata novamente no liquidificador.



3 Para hidratar, deixe as castanhas ou semente de linhaça de molho, à noite, em água. No dia seguinte, use-as no suco.



4 Para coar será necessário um coador de voal (à venda em lojas de tecidos). Corte o tecido em círculo e queime as bordas. Fure as bordas para passar o elástico e dê um nó.



5 Aperte o coador com as mãos para extrair o suco. Acrescente um fio de azeite extra-virgem ao suco (para absorção das vitaminas lipossolúveis).

PARA GERMINAR

Trigo em grão, aveia em grão, semente de girassol, etc. Seja lá qual for o tipo de grão, a germinação de sementes é um processo simples e prático. Essência da alimentação viva, o grão germinado carrega toda a vitalidade para o preparo de alimentos repletos de vida.

Confira ao lado como é simples germinar qualquer tipo de grão e receber as graças da alimentação viva:



1 Coloque os grãos em um recipiente repleto de água e deixe de molho durante a noite.



2 Pela manhã, escorra a água e deixe as sementes em uma peneira ou escorredor e regue de 6 em 6 horas



3 No dia seguinte, as sementes estão apontando um "narizinho". Pronto. Estão germinadas.

CAPA

da prática é feito pelo nutricionista George Guimarães, proprietário da Nutriveg, empresa de consultoria especializada em nutrição vegetariana.

Ainda como vantagem, George aponta a transformação de antinutrientes em nutrientes, como os fitatos transformados em minerais como o zinco, através da germinação. "A alimentação viva tem digestão mais fácil, onerando menos o sistema digestório. Também é pobre em gorduras, como a vegana", afirma. "A desvantagem aparece quando a pessoa não consegue praticar de maneira regrada; a pessoa pode, por exemplo, não conseguir comer com a frequência que a alimentação viva demanda ou não aplicar a técnica de preparo e com isso terá baixa ingestão. Tem que ter rotina, estilo de vida organizado que permita praticar a



Arquivo Pessoal

Futuro crudívoro

Proprietário da empresa número um de treino ao ar livre na Austrália, a Raw Fit Personal Training, Ricardo Riskalla acredita que o crudivorismo vem crescendo não somente como uma opção contra o aquecimento global, mas como alternativa mais saudável em termos de alimentação.

Ele conta que na Austrália a principal abordagem é o uso da alimentação crua com esportes e contra o aquecimento global. "Acho que o Brasil esta muito atrás em termos de desenvolvimento nesta área e até mesmo na área de atuação contra o aquecimento global. As pessoas precisam se conscientizar mais."

Quando fala dessa consciência, Ricardo comenta que sua empresa planta todos os meses 200 árvores nos locais onde são realizados os treinos, em parques. "A Raw Fit tem o apoio do governo, que nos dá as árvores e todo o equipamento para a plantação."

Sobre possíveis dificuldades ou preconceito pela sua opção, Ricardo é taxativo. "Crudivorismo não é moda; comida crua é a única solução para o futuro."

A IMPORTÂNCIA DA GERMINAÇÃO

Grande parte dos adeptos da alimentação viva acredita que um dos pontos fortes dessa dieta é o processo de germinação de sementes. A médica Maria Luiza, por exemplo, diz que nos vegetais a semente em processo de germinação está expressando o máximo da energia de um ser que inicia a vida. "Por isso é o centro da culinária viva." Ela explica que para ter uma culinária viva equilibrada, a pessoa deve incluir uma xícara de sementes germinadas a cada refeição, acompanhada de legumes, verduras ou frutas *in natura* – de preferência de cultivo orgânico – além dos alimentos fermentados ou desidratados, tudo sem conservantes ou qualquer produto químico, e sem passar pelo fogo ou geladeira.

O nutricionista George Guimarães explica que na germinação do grão acontece a transmutação de substâncias que não são de interesse para o organismo por outras que são importantes. "A

semente traz em si uma quantidade de pré-nutrientes para germinar, nascer. Ela guarda na semente, em uma forma menos perecível, algumas substâncias que não são num primeiro momento nutritivas. Quando a semente começa a germinar, as substâncias passam por uma transformação que será mais adequada à nutrição humana."

Outro entusiasta da germinação, o médico Alberto Peribanez Gonzalez explica o processo: "deixa-se a semente a germinar dentro da água por oito horas. Quer dizer, quando vamos dormir a semente acorda. No dia seguinte, retiramos as sementes da água e as depositamos sobre uma peneira, onde escorrem o excesso, mantendo a umidade. Deve-se regar as sementes – já que germinadas são agora plantas vivas – duas, três ou mesmo quatro vezes ao dia, dependendo da temperatura e da umidade relativa do ar."

“ A alimentação viva tem digestão mais fácil, onerando menos o sistema digestório. Também é pobre em gorduras, como a vegana ”

George Guimarães

preparação correta da comida. Não que exista uma única rotina que todos devam seguir, mas a pessoa precisa adequar sua rotina."

Segundo o nutricionista, o primeiro cuidado que deve ter o adepto da alimentação viva é com a ingestão calórica, para que seja em quantidade suficiente. Depois ele cita a questão da vitamina B12. "Não está presente e deve ser suplementada."

Além desses, George acrescenta que são necessários os mesmos cuidados importantes em uma dieta vegana: observar principalmente as fontes de proteína, cálcio e ferro. "Como não há o uso do calor existem mais limitações na técnica culinária. A couve, por exemplo, se a pessoa quer aproveitar o cálcio concentrado comendo a couve crua, vai comer algumas poucas folhas; com ela refogada é possível ingerir mais porque diminui o volume".

Por essas diferenças alguns alimentos se tornam ainda mais importantes para equilibrar e conseguir uma alimentação viva saudável.

NOVA YORK NATURAL

Fast food, muita gordura, fritura, carboidratos e tanto mais em excesso. Essa geralmente é a primeira idéia que vem à mente quando se pensa na gastronomia de Nova York (EUA). Mas a cidade tem também o outro lado, da alimentação natural, vegetariana, vegana e com alimentos crus – conhecida como *raw food* e *life food* –, entre tantas outras opções.

Foi essa diversidade e possibilidade de se aprofundar no tema que levou a chef de cozinha Maria Flávia Amaral a NY para se especializar em alimentação natural. "Quando disse aos meus amigos que estava indo fazer um curso de culinária natural em NY, muitos me olharam com desconfiança, como querendo dizer 'alimentação natural na terra do fast food?'. Pois é, os dois extremos da alimentação coexistem em NY: as ofertas aos adeptos do fast food ainda continuam, mas aqueles que procuram uma

alimentação mais saudável e consciente, respeitando a si próprio e o meio ambiente, também encontram seu espaço. Há uma grande variedade de restaurantes especializados não somente em comida crua, mas também em outros tipos de alimentação, como vegetariana, vegana, orgânica, macrobiótica."

Esse movimento em direção a uma alimentação cheia de vida é bem mais comum em Nova York, onde há mais opções de restaurantes, lojas e mercados especializados na venda de produtos que, segundo Flávia, nem sempre são mais caros do que os convencionais, como acontece no Brasil. "Sinto que NY está anos-luz à frente do Brasil no que diz respeito a essa opção alimentar", opina. "Existe também o cuidado de muitos restaurantes em informar os clientes se um prato é feito somente com alimentos crus, ou se é vegetariano ou vegano, se contém glúten, açúcar ou algum tipo de alimento alergênico, como o amendoim, por exemplo. Alguns restaurantes informam os ingredientes que foram utilizados na preparação de um determinado prato. Vejo que dessa forma, as pessoas em NY têm acesso à informação daquilo que estão comendo, daquilo que estão colocando pra dentro do seu corpo e, conseqüentemente, uma maior facilidade e liberdade para continuarem exercendo suas escolhas ou necessidades alimentares, sem serem tachadas de 'naturebas', 'frescas', como às vezes vejo acontecer por aqui."

“Até o mais cético dos carnívoros ficaria encantado com o que é possível fazer sem cozinhar”

Maria Flávia Amaral

EXPERIÊNCIA

A chef de cozinha conta que freqüentou dois bons lugares de comida crua em Nova York. Um deles foi o Jubb's Longevity, comandado pelo neurofisiologista David Jubb. "É um pequeno espaço onde funciona uma loja de orgânicos com restaurante e centro de palestras e difusão da dieta. Jubb foi discípulo de Ann Wigmore, a criadora do conceito comida viva. Lá, é possível encontrar shakes de leite de amêndoas cruas com amoras, adoçado com mel de cactos. Pessoas do mundo todo procuram esse lugar pra fazer estágio e aprender mais a respeito da alimentação crua. Eu mesma fiquei uma semana na cozinha aprendendo a preparar essas delícias. Uma boa escola."

O estágio que Flávia fez para conclusão do curso de chef de cozinha com especialização em Alimentação Natural na



escola Natural Gourmet Institute foi também em um restaurante de comida crua, chamado Pure Food and Wine, o primeiro restaurante com esse tipo de alimentação em NY. "Os chefs Matthew Kenney e Sarma Melngailis aliam criatividade, sabor e saúde aos pratos. Abre de segunda a segunda e lota todos os dias. Por aí, dá pra perceber que existe público pra essa oferta. Aquela história de que comida vegetariana é insossa, sem gosto e limitada cai por terra. Até o mais cético dos carnívoros ficaria encantado com o que é possível fazer sem cozinhar os alimentos e sem utilizar nenhum produto de origem animal."

Com essa maior difusão, dizer que só come alimentos crus em Nova York não causa tanto espanto quanto no Brasil. "NY é uma cidade que aceita novidades, as

RECEITAS

Sopa Cremosa

Essa sopa é boa para servir fria em dias quentes ou levemente aquecida em dias frios. A melhor maneira de aquecer uma sopa crua é deixá-la em temperatura ambiente e aquecer o prato onde ela será servida.

Ingredientes:

- ✓ 3 xícaras de suco de cenoura
- ✓ 1 abacate pequeno, maduro
- ✓ 1/3 xícara de coco fresco
- ✓ 1/4 xícara de suco de limão
- ✓ 1 colher (sopa) de gengibre picado
- ✓ 1/4 de colher (chá) de pimenta caiena
- ✓ 1/4 de colher (chá) de sal marinho
- ✓ Alguns ramos de coentro ou salsinha para decoração

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador até adquirir uma consistência cremosa. Guarneça com os ramos da erva de sua preferência e está pronto para saborear!

Patê Mix de Castanhas

Ingredientes:

- ✓ 1/4 de xícara de nozes, deixada de molho na véspera
- ✓ 1/4 de xícara de amêndoas, deixada de molho na véspera
- ✓ 1/4 de xícara de pinhóli, deixado de molho na véspera
- ✓ 1 dente de alho
- ✓ 2 ramos de salsinha
- ✓ 1/2 pimentão vermelho, em pedaços

- ✓ 1 cenoura, em pedaços
- ✓ 1 cebola vermelha pequena, em pedaços
- ✓ 5 folhas de manjeriço
- ✓ 1 colher (chá) de suco de limão
- ✓ Sal marinho a gosto

Modo de Preparo:

Coloque as castanhas, o pimentão vermelho, a cenoura, a cebola, o alho e o manjeriço no processador, até adquirir consistência de patê. Transfira a mistura para um recipiente e tempere com suco de limão e sal. Deixe a mistura numa peneira para escorrer o excesso de líquido, se necessário.



CAPA

novidades são bem-vindas lá, existe espaço e público para isso. No Brasil, é importante que se abram espaços para as novidades chegarem também, ainda mais quando essas novidades são boas, trazem sabor e saúde. A alimentação crua pode ser muito colorida, alegre, refrescante e criativa."

TÉCNICAS

Encantada com a experiência de aprender a preparar pratos atrativos e saborosos somente com ingredientes crus, a chef de cozinha define como uma alquimia a produção de alimentação viva. "É bem legal ver uma cozinha sem forno e fogão, somente com os diversos desidratadores usados para a preparação de alguns alimentos, que não passam de 40°C. Nós preparávamos também deliciosos sucos com água de coco, leite de coco, leite de castanha-do-pará ou de amêndoa, misturados com diferentes frutas e até mesmo legumes e folhas verdes, adoçados com *maple syrup* ou mel de cactos. As sobremesas também eram deliciosas. Na alimentação crua, são muito utilizadas as castanhas em geral, como nozes, amêndoas, castanha-de-caju, pois elas são uma boa fonte de proteína dentro desse tipo de alimentação. Com o pinholi e outros ingredientes batidos no liquidificador, por exemplo, é preparada uma pasta branca que fica parecida com a consistência de um queijo ricota, o que eles chamam de ricota de pinholi. Ou com a castanha-de-caju é preparado o *cream*

Um restaurante crudívoro ou vegetariano em NY não é notado de forma diferente por seguir uma linha específica

Augusto Pinto

cheese de castanha de caju. Tudo para substituir os produtos lácteos das receitas tradicionais." Agora, com a experiência, Flávia pretende difundir com seu trabalho de personal chef a idéia de unir alimentação e saúde.

Recém-chegado dos Estados Unidos, Augusto Pinto, chef e sócio proprietário do restaurante Goa Gastronomia Saudável (ex-Gaia Gourmet Vegetariano) acredita que o crescimento da alimentação com base em ingredientes crus é uma tendência em Nova York. "Há muitos restaurantes e alguns deles já desenvolvem até pratos para serem vendidos em supermercados."

Para Augusto, esse crescimento deve-se a uma relação de respeito com as "opções do outro", o culto ao individualismo que permeia a sociedade americana permitindo que os indivíduos sejam respeitados independentemente de suas escolhas. "Pelo que pude perceber nessa viagem, um restaurante crudívoro ou vegetariano em NY não é notado de forma diferente por seguir uma linha específica; é mais uma opção de



restaurante entre tantas outras."

Augusto conta que esteve no Pure food and Wine, em Nova York, e no Gratitude, em São Francisco. "O primeiro tinha um ambiente bastante formal e sofisticado, com preços bem altos (em torno de US\$ 100 por pessoa uma refeição completa). Já o segundo funciona com um caráter mais engajado e ativista pelo crudivorismo: além de servir como um restaurante, vende produtos diversos para o público poder preparar seus alimentos em casa e muitos livros sobre o assunto."

Seja uma linha mais sofisticada, como a dos restaurantes de NY, como maneiras mais simples e práticas, como a monodieta, a alimentação viva vem conquistando cada vez mais adeptos ao redor do mundo. Somente através da experiência é possível entender o porquê e conferir os efeitos dessa poderosa dieta, que é regada a muito amor e recheada de vitalidade.

A QUESTÃO DA B12

Alguns especialistas acreditam que ingerindo alimentos crus fica mais fácil a ingestão de B12. Outros defendem a idéia de que quem exclui alimentos de origem animal da dieta vai precisar suplementar.

"Existe um tabu de que as carnes são fornecedoras de B12. As carnes são concentradoras de tudo. As carnes concentram proteínas, não é? Concentram também B12, agrotóxicos, antibióticos, metais pesados e corticóides. Dá para confiar nesta "fonte de B12"? Existem diversos alimentos que aumentam a disponibilidade de B12, como as algas e em especial o Leite da Terra, feito com uma miríade de hortaliças e usado em uma base diária", diz o médico Alberto Peribanez Gonzalez. Ele considera que a ingestão de alimentos crus facilita a absorção dessa vitamina. "Mas enquanto a ciência continuar

considerando a B12 extracelular, ou intraplasmática, como o valor referencial, continuaremos observando vegetarianos com "baixo B12" e carnívoros com "níveis regulares". A B12 boa é a que está dentro das células, mas esta medida só pode ser obtida através de análise de fragmentos de tecidos."

O nutricionista George Guimarães acredita que alguns alimentos, por serem pouco higienizados, podem conter a B12, mas também outros parasitas que não interessam. "A má higienização não pode ser um método para conseguir B12. Você não tem B12 no alimento, mas bactérias com B12; ainda assim não há como garantir a ingestão — essa é uma possibilidade, mas tem que ver a quantidade. Em um comprimido você sabe quanto tem da vitamina. Na couve contaminada, não."

Projetos

Biochip - Ana Branco
www.users.rdc.puc-rio.br/anabranco/
portugues/home.html • ana.branco@uol.com.br

Oficina da Semente - Alberto Peribanez Gonzalez
www.oficinadasemente.com.br
peribanez.gonzalez@gmail.com

Terrapia - Maria Luiza Branco Nogueira da Silva
www.ensp.fiocruz.br

Terra Dourada - Flávio Passos
www.terradourada.org • terradourada@gmail.com

Estabelecimentos

Spa Bem-estar • www.spabemestar.com.br

Universo Orgânico • www.universoorganico.com

Spa Maria Bonita • www.spamariabonita.com.br

Galleria Orgânica
Rua Oscar Freire, 2273 - São Paulo - SP • (11) 3804-8365

Anna Prem - Bistrô e restaurante
www.annaprem.com.br

