

Sucos, Sopas e Leites

da Culinária Viva!



Juliana Malhades



Se você ainda não viu, aproveite enquanto ainda está disponível...

Palestra Online Gratuita:

“Culinária Viva Express - Como Preparar Alimentos Vivos Todos Os Dias Da Semana De Forma Rápida, Sem Equipamentos E Gastando Quase Nada!”



Para Assistir, clique na imagem acima no nesse link: <http://edz.la/VX5JQ?a=46494>

Nessa Palestra Você Vai Aprender:

- Como fazer a transição para a Culinária Viva de maneira gradual e confortável, e ainda incluir sua família nesse processo.
- Como preparar deliciosas refeições de alimentos vivos todos os dias da semana e como fazer isso de forma rápida, sem alterar sua rotina e consumir todo seu tempo
- Como fazer seu planejamento semanal completo de forma simples (lista de compras, cardápios diários e preparo de todas as refeições).
- Como superar os principais obstáculos de seu novo estilo de vida (aceitação da família, viagem, trabalho e passeios, desejo por alimentos cozidos ou industrializados, e muito mais)

Clique aqui para assistir agora

Essa apostila

Olá, sinta-se muito bem vindo a esse mini-curso de receitas líquidas. Minha intenção é te ajudar a conhecer técnicas de preparo de receitas líquidas doces e salgadas. No aspecto da saúde, os alimentos líquidos e crus são mais facilmente assimiláveis pelo organismo, pois são de mais fácil digestão. Esse material é um caminho de inspiração para criação de sucos vivos, leites vegetais e sopinhas vivas! Minha sugestão é que pense na sua aplicação das seguintes maneiras:

- substituição de refeições no dia a dia;
- complementando refeições, caso você misture sólidos e líquidos na mesma refeição;
- na prática de descanso para o corpo, como um dia, uma semana ou ter a rotina de jejum matinal através do consumo de alimentos na forma líquida pela manhã, como os sucos vivos vitalizantes.

Sugiro que observe o poder dos sucos e das receitas líquidas coadas, na saciedade do corpo, podemos nos surpreender e aprender que menos é mais na lógica da vitalidade, do higienismo e da nutrição mais profunda! Você poderá se surpreender com a constatação de que quanto mais leve, mais frugal e de mais fácil digestão maior saciedade para o corpo.

Juliana malhardes

Buscando receitas para um estilo de vida saudável (que precisava aprender) baseado numa alimentação vitalizante e também saborosa, tornou-se pesquisadora e praticante da Alimentação Viva, especializou-se na Culinária Viva e tornou-se Educadora no tema.

Desde 2005 dedica-se a inspirar pessoas através do seu blog, seu sorriso vivo, seus cursos e palestras. Nesse caminho deixou pra traz a carreira de advogada ambientalista e desde então só processa sementes, e germinadas por sinal!

Conta como sua amiga, hiper alegria alimentar, como guia para a auto-observação e auto cuidado da vida no corpo como prática de cuidado da própria saúde, que realiza através da composição de uma rotina baseada na Alimentação Viva, práticas de atividades físicas em ambiente natural e no prazer de trabalhar com o ama e acredita.

Formação Acadêmica:

- ✓ Educadora em Alimentação Viva formada pelo Terrapia – Alimentação Viva na Promoção da Saúde e Ambiente/Ensp/Fiocruz- 2007
- ✓ Pós Graduada em Gestão Ambiental pela FGV – com ênfase na metodologia Terrapia/Ensp- 2007
- Bacharel em Direito, com ênfase em Direito Ambiental – 2001

A culinária viva

Revisa receitas das mais diversas cozinhas, buscando criar comidas cujas formas, texturas, aspectos gerais e sabores estimulem o interesse pelo consumo de alimentos altamente vitalizantes, promotores da saúde e do bem estar. É a arte gastronômica que imita o conhecido através de novas técnicas de preparo do alimento, reinventando leites, pães, tortas, biscoitos, massas, risotos e até sushis, são preparados livre de cozimento, aquecidos quando necessário, a

temperatura limite de 42ºC. Dispensa o uso de açúcar, farinhas refinadas ou integrais, assim como leite e derivados de animais, além de produtos industrializados em geral.

A germinação das sementes

Dominar a arte da germinação de sementes e o cultivo caseiro de brotos são o segredo da prática da Culinária Viva na vida cotidiana. Confie, é mais simples do que pode parecer!

Germinação de sementes e cultivo caseiro de brotos

Como tudo que requer aprendizado pela mudança de hábitos, no início, germinar sementes pode parecer algo complicado, mas com a prática torna-se parte da rotina e nem pensamos mais no tempo que isso representa. Simplesmente flui. Naturalmente colocamos sementes na água e sempre temos brotos na terra, em casa.

Noções gerais

Sementes são da síntese da existência de um ser que chegando ao ápice da sua maturidade gerou “possibilidades” de novos seres, que trazem em si a experiência e sabedoria de como lidar com o vento, a terra, a água e os predadores com serenidade e plenitude. No momento da germinação, estão no despertar pra vida, seu encantamento, entusiasmo, força vital e força de transformação, estão no auge.

Acredito que podemos assimilar essa energia de vida e suas essas informações da mesma forma que assimilamos a informação de um óleo essencial ou de um floral. Creio verdadeiramente que as sementes germinadas podem nos ensinar a ser mais serenos, encantados e confiantes na vida.

Na minha singela opinião, esse conjunto de informações por si só já justificariam o consumo desses “alimentos”, e já serviriam de motivação para o aprendizado da arte da Culinária Viva para que pudéssemos desfrutar do saber com sabor!

Mas tem mais....:

Sementes em processo de germinação são ricas em vitalidade e em enzimas digestivas que facilitam o processo natural de desintoxicação pelo corpo, assim como a assimilação e digestão dos alimentos.

O cuidado na escolha das sementes

Cada semente apresentará um desenvolvimento próprio e se tiver passado do seu tempo de germinação será visitada por fungos e entrará em processo de decomposição, sem condições de ser consumida. Ao comprar procure sempre observar se a data da embalagem da semente é recente e se apresenta sinal de envelhecimento.

Atenção

- *Só consuma sementes cujos lotes germinem mais que 80%.*
- *Siga a tabela de indicação de sementes comestíveis. Com o tempo de prática, faça suas próprias experiências e compartilhe com o <www.culinariaviva.com>!*

Se comprar no varejo, experimente a germinação, antes de levar grande quantidade. As sementes sem germe (descascadas) não irão germinar, mas ao colocá-las na água desencadearão o potencial germinativo. O tempo da demolha pode variar de algumas horas a dias. Algumas sementes são encontradas unicamente em lojas especializadas ou por meio de fornecedores.

Como germinar

As sementes podem ser germinadas de três modos diferentes: no AR, na ÁGUA e na TERRA. Em todos eles o início do processo é o mesmo: colocar em contato com a água para despertar a semente. O material necessário é simples: semente de boa qualidade, vidro de boca larga, tule ou filó e elástico para o processo no ar, bandeja com terra ou uma vasilha com água. Com o material em mãos, vamos lá!

1^a ETAPA COMUM A TODAS AS SEMENTES: Lavar bem a semente e deixar de molho dentro de água por 8 h (um dia ou uma noite).

GERMINAÇÃO NO AR

2^a ETAPA: escorrer a água e lavar bem a semente por 5 vezes, ou seja, lavar bem.

3^a ETAPA: colocar o vidro com a semente úmida num local inclinado (45º) de maneira que possa pegar ar, escorrer o excesso de água e ficar na sombra.

4^a ETAPA: lavar bem (5 vezes) pela manhã e a noite, enxaguando e retornando ao local inclinado, sem água.

COLHEITA: As sementes germinadas no AR estarão prontas para ser comidas quando estiverem com o “narizinho para fora” (em torno de 24 h aproximadamente).

Cultivo de brotos no ar

Algumas sementes só são consumidas sob a forma de “Brotos”, devido à presença de substâncias tóxicas no início do processo de germinação. Por isso continua-se o processo no Ar até aparecerem as duas folhinhas, quando ficam prontas para o consumo. O tempo varia conforme a temperatura do ambiente (clima), indo de 3 a 4 dias em média, sempre lavando pela manhã e à noite. Podem ser armazenados na geladeira por mais de uma semana, sem água em pote fechado. Na hora de consumir, coloque os brotos em água e agite para soltar as casquinhas que soltarão para o fundo. Colha com os brotos em “chumaços” com os dedos deixando as casquinhas saírem. Elas não fazem mal, mas é um desperdício de energia para o corpo colocar pra dentro e depois pra fora sem transformá-las em alimento.

GERMINAÇÃO NA ÁGUA

2^a ETAPA: após a primeira etapa comum, as sementes que germinam na água continuarão imersas, com o cuidado de trocar a água 2 (duas) vezes por dia, pela manhã e a noite.

COLHEITA: As sementes germinadas na água estarão prontas para serem consumidas quando apresentarem o “narizinho para fora”, em tempos variáveis, especialmente quando têm cascas grossas.

GERMINAÇÃO NA TERRA (cultivo de brotos)

2ª ETAPA: Após a primeira etapa comum, as sementes que serão cultivadas na terra irão passar inicialmente pelo processo de germinação no AR. Com isso garantimos a germinação de todas as sementes, além de acelerar o processo de cultivo.

3ª ETAPA: com o “narizinho para fora” as sementes serão espalhadas numa bandeja com furos embaixo e com 3 cm de terra. Cubra as sementes com pouca terra peneirada fininha e regue. Coloque num local sombreado no início e depois de crescidas, no sol. Regue regularmente sem encharcar.

COLHEITA: os Brotos de terra estarão prontos para consumo quando aparecerem as duas primeiras folhas ou no caso das gramas, com 15 cm de comprimento.

Dicas para descascar sementes germinadas

Grão de bico: Colocar um coador, quebrar as sementes rolando um rolo de massa ou socando com socador comum de madeira. Colocar as sementes quebradas numa bacia com água, as cascas vão subir, despeje a água com as cascas numa peneira, coloque uma outra bacia ao lado (vazia) para reaproveitar a água. Devolva a água para a bacia com sementes e repita o processo várias vezes. Descarte as sementes com pontos pretos ou manchas escuras, pois podem ser fungos.

Amêndoas: Como são grandes podem ser descascadas uma a uma, com as mãos. Para soltar mais facilmente, coloque as sementes germinadas numa bacia, coloque água bem morninha, não fervendo. Use uma faquinha de ponta para ajudar.

Castanhas do Pará com a casca dura: Retire da casca quebrando. Depois passe a faca para tirar a pele mais fina marrom, se desejar. Sempre descarte as sementes de tom escuro e odor desagradável.

Girassol descascado: Coloque numa bacia com água e aperte as sementes soltando as casquinhas que vão boiar e pode ser pescadas com uma peneira pequena. O que é opcional.

Nozes: quebre as sementes ao meio e retire a parte escura, que seria como um umbigo das nozes. Assim evita-se o sabor amargo. O que é opcional.

⚠️Atenção

- Não coma as sementes com pontos pretos. Descarte todas que apresentarem odor desagradável.

Utensílios interessantes

- Descascador, ralador e boleador;
- Ralador “retangular”, achatado, dois tipos de lâminas;
- Liquidificador Click Lav Duo da Arno (liquidificador e processador);

- Panela de Inox, cerâmica ou esmaltada;
- Escorredor de louças em x, com base ou com bandeja para aparar a água;
- Uma boa faca de corte liso, aproximadamente 6" (tamanho);
- Coador de voal.

Ingredientes especiais

- **Missô** – Pasta de soja fermentada. Sugestão de marca: Daimaru e Família Hattori (site de mesmo nome);
- **Molho Shoyo** – sem açúcar, conservantes e caramelo. Sugestões: Daimaru, Família Hattori e Ecobrás;
- **Óleo de coco prensado a frio** – em doces e salgados. Em ambos os casos, deve ser acrescentado somente depois do creme processado e misturado com uma colher. Sugestão: Finococo.
- **Baunilha em fava desidratada** – deve ser aberta com uma faquinha ou tesoura, raspada a parte de dentro, que é apenas o que é usado. A casca pode ser liquidificada e coada no voal para fazer extrato, na proporção de 1 fava pra 120ml de água filtrada. Guaide na geladeira. Sugestão: Bourbon.
- **Pasta de Cacau cru** –utilizada para preparo de caldas e chocolates.
- **Cacau nibs (cru)** –utilizada para dar aspecto crocante a milkshakes, pratos de fruta e granolas. Decorar doces e sorvetes vivos.

Onde encontrar

- **Sementes orgânicas:** www.ecobiosauder.com.br
- **Sementes comuns:** www.riosulcerais.com.br
- **Sementes para brotos de alfafa:** paulo.tackechi@terra.com.br
- **Cacau cru, calda ou nibs:** www.planetacacau.com.br e www.modaka.com.br
- **Finococo:** www.finococo.com.br
- **Processador:** modelo Liquidificador Arno ClicLav LN70, Branco, 600 w, Jarra de 2 Litros, 4 Velocidades, certifique-se se sua casa é 220 ou 110, apenas na internet, pois está fora do mercado, porém ainda é o único capaz de fazer pão essêncio e texturas bem processadas para pequenas porções. Não há substituto no mercado ainda. Investimento justo: Entre R\$ 135,00 e R\$ 150,00. Leve a base a loja autorizada Arno mais próxima e peça para montarem o processadorzinho. Investimento em torno de R\$ 95,00.
- **Liquidificador:** Cadence, ThunderBlender. Pela internet. Investimento justo: Entre R\$ 450,00 a R\$ 500,00. **Atenção:** quando comprar pela internet dê preferência para lojas conhecidas, como Magazine Luiza, Americanas.com, ou sistemas de pagamento seguro como Mercado Livre. Por exemplo, **jamais compre na loja** www.trevoeletro.com, que oferece preços incríveis, mas se trata de fraude. Evite atravessadores, como profissionais intermediários, o processo de suporte técnico vemos que se torna desgastante.
- **Desidratador:** no Brasil: marca nacional com melhor relação custo benefício Meloni, ver o site. Alternativa mais cara www.lojadocrudivoro.com.br

❖ *Tabela de sementes comestíveis através da germinação*

SEMENTES	AR	ÁGUA	TERRA	TEMPO MÉDIO DE GERMINAÇÃO	ONDE COMPRAR
Alfafa	X		X	8 a 12 h na água e 4 dias no ar	importadora
Alpiste	X		X	8 a 12h na água e 48 ar, lavando até germinar	loja pássaros
Amendoa		X		24 h na água	Supermercados
Aveia descascada		X		24 horas na água	Loja pássaros
Avelã		X		12 a 24 horas na água	Supermercados
Castanha do Pará (crua)		X		8 a 24 horas na água	não comercializada
Centeio	X		X	8 a 12h na água e 48 ar, lavando até germinar	prod.naturais
Cevadinha		X		24h na água	prod.naturais
Coco		X		15 dias a 2 meses na agua – trocar diariamente	supermercados
Chia		X		15 minutos na água	prod.naturais
Ervilha	X		X	8 a 12h na água e 48 ar, lavando até germinar	importadora
Feijão Azuki	X			8 a 12h na água e 48 ar, lavando até germinar	prod. naturais
Feno grego	X			8 a 12h na água e 48 ar, lavando até germinar	importadora
Gergelim(natural, branco e preto)		X		6 a 12h na água	prod. naturais
Girassol	X		X	8 a 12h na água e 48 ar, lavando até germinar	supermercados
Girassol descascado		X		6 a 12h na água	prod. naturais
Grão de bico	X			8 a 12h na água e 48 ar, lavando até germinar	supermercados
Lentilha	X			8 a 12h na água e 48 ar, lavando até germinar	supermercados
Lentilha rosa		X		6 a 8h na água	prod. naturais
Linhaça		X	X	6 a 8h na água	supermercados
Niger (b)	X		X	8 a 12 h na água e 4 dias no ar	Loja pássaros
Nozes		X		12h na água	supermercados
Noz pecan		X		12h na água	prod. naturais
Noz macadâmia		X		12h na água	importadora
Quinoa		X		3 a 12h na água	importadora
Trevo comum (b)	X		X	8 a 12 h na água e 4 dias no ar	importadora
Trigo em grão comum	X		X	8 a 12h na água e 48 ar, lavando até germinar	prod. naturais
Trigo sarraceno	X			8 a 12h na água e 48 ar, lavando até germinar	prod. naturais

(b)= brotos no ar

Menu de temas de receitas desse e-book:

- ✓ Chás e variações com leites veg vivos
- ✓ Sucos Vivos
- ✓ Salada Líquida
- ✓ Consomês
- ✓ Caldinhos
- ✓ Cremes de frutas com sementes germinadas
- ✓ Leites Vegetais Vivos
- ✓ Vitaminas Vivas

Dicas

- ✓ Abuse da água com sumo de limão, água com ervas aromáticas expostas a sol e água de coco fresco.

Não precisamos ser rigorosos com a ordem dos alimentos, o importante é o dia líquido, mas se desejar ter um modelo, sugiro o que pra mim se mostra como ideal:

DESJEJUM

- Começar o dia com chás de ervas, preferencialmente frescas e expostas ao sol, que chamamos de **água solarizada**, pra isso basta colher as ervas e colocar numa garrafa com água de boa qualidade por cerca de 40 minutos.

Faça também **água com limão** fria ou amornada, basta pingar o sumo de meio limão para um copo de água, beber a temperatura ambiente ou amornada a uma temperatura que a mão suporte. Primeiro amorne a água e depois acrescente o sumo do limão.

LANCHE

- **Sucos de vegetais** e legumes adoçados com maçãs, eles evitam o esforço digestivo matinal e facilitam o processo de “limpeza” da noite, já dando uma base de saciedade e desintoxicação pro dia, são eles o verde e o suco maravilha.

INTERVALO

- **Cremes de frutas com sementes germinadas**, preferencialmente com chia, pois essa fibra solúvel aumenta a sensação de saciedade e reduz o apetite mesmo naqueles que normalmente precisam de um volume grande de alimentos.

ALMOÇO

- **Receitas salgadas**. Prefiro deixar o sal para o meio do dia e as frutas pra noite, mas é só uma sugestão! Observe o seu corpo!

LANCHE DA TARDE

- **Creme de frutas com sementes germinadas**.

JANTAR

- **Leite de sementes amornado ou um consumo vegetal**.

O estado da arte de um dia de sucos, pra mim: Experimente e descubra o seu!!!

- Desjejum: suco verde
- Meio da manhã: suco maravilha
- Almoço: Saladinha líquida
- Meio da tarde: Leite de Sementes Germinadas
- Fim da tarde: Sopinha de missô
- Noite: Creme de frutas com castanhas hidratadas

As fórmulas

São formas de inspirar a sua criatividade, mas não se preocupe com elas, perceba que com o tempo elas servirão para te inspirar a criar novas possibilidades de preparações a partir da experiência com as receitas que já provou.

Receitas

1. Suco verde da Ju!

Um jeito gostoso de consumir a clorofila dos vegetais frescos! Altamente vitalizante e organizador da vida no corpo e ajudando a esvaziar as lixeirinhas de toxinas que enchemos diariamente! A receita foi elaborada pensando na praticidade de quem vive na cidade, podendo ser mais rica e variada conforme o acesso que você tenha às folhas verdes cultivadas e selvagens e temperos frescos diversos!



Fórmula

1/2 xíc. de sementes germinadas, 1 porção de brotos (opcional), 2 maçãs médias, 1 porção de folhas verdes comestíveis e temperos aromáticos.

Ingredientes

1/2 xíc. de sementes de girassol com ou sem casca
2 maçãs médias
1/2 molho de chicória (escarola)
2 folhas de couve
2 galhos de aipo (salsão) ou hortelã ou menta ou poejo
1 punhado de brotos de alfafa ou trevo ou trigo

Preparo

1. Germine a semente de girassol no ar ou só na água conforme a sua escolha;
2. Liquidifique todos os ingredientes com ajuda de um biossoscador;
3. Coe com o coador de voal;
4. Consuma logo após o preparo;

Rendimento

1 copo grande.

Dicas

- ✓ O suco não leva água. Vale fazer em duas ou mais etapas, no caso do motor do liquidificador se “ressentir” do esforço. Para isso retorno o líquido para o liquidificador, acrescente mais folhas e maçãs, liquidifique e coe novamente. Pode parecer mais trabalhoso no inicio, mas não se engane! A menor quantidade de material ajuda a coar mais rapidamente o suco! Fique atento!
- ✓ As sementes de girassol podem e deve ser substituídas por outras comestíveis germinadas, com o propósito de oferecer maior biodiversidade ao seu ecossistema corporal! Sugestões: trigo em grão, lentilha, feijão azuki, alpiste, gergelim,...
- ✓ Misture diferentes brotos.
- ✓ Substitua e misture diferentes aromáticas: hortelã, poejo, menta, vicky, elevante,...
- ✓ Brinque com as folhas verdes cultivadas e espontâneas (matos comestíveis): alface, almeirão,
- ✓ acelga escura, folha do chuchu, folhas da abóbora, folha da cana de açúcar, trapueraba, capim gordura e capim colonião, ora pro nobis, maria gomes-joão gomes,...
- ✓ A maçã é o doce desse suco, mas não deve ser substituída por qualquer outra fruta. No caso de intolerância a maçã é recomendado o uso de yakon.
- ✓ Não devem ser usadas folhas de taioba no suco pois não é comestível crua.
- ✓ Se tiver muita dificuldade faça uma papa de maçã bem liquefeita, coe, devolva para o liquidificador, acrescente aos demais ingredientes para facilitar o processo. A prática ensina que liquefazer e coar duas vezes é uma economia de energia! Observe!

Perguntas freqüentes

✓ **O que fazer quando faltar folhas?**

É comum que um dia ou outro falte folhas em casa, o primeiro recurso pode ser um suco só de brotos de trigo ou outras gramíneas cultivados na terra com maçãs.

✓ **Posso usar centrifuga?**

Não é interessante, pois não liquidifica as sementes.

✓ **Como posso lavar o pano de voal?**

Com sabão de coco a cada uso, deixando secar em lugar arejado.

2. Suco maravilha



A brincadeira aqui é fazer um suco de raízes, que facilite o consumo desses vegetais em quantidade na forma crua. Para ficar deliciosos vamos adoçar com maçãs e ainda vamos acrescentar ervas “bem cheirosas”, ou melhor, aromáticas, especialmente as mentoladas, tais como: menta, poejo, vicky, hortelã e/ou elevante.

Pra que não se torne demasiado doce, vamos acrescentar gostas de limão, mas nunca se temos a intenção de armazenar de um dia para o outro, nesse caso vamos apenas pingar o limão diretamente no copo na hora de servir, pois ela ativará a fermentação, como veremos no módulo de Fermentados que também dispõe de apostila digital própria!

Fórmula

1 xícara de sementes germinadas, 2 maçãs, raízes e ervas aromáticas.

Ingredientes

½ xícara de girassol
2 maçãs médias ou grandes
½ beterraba
1 cenoura
1 pedaço de gengibre (0,5 cm)
2 galhos de aipo ou hortelã ou poejo fresco
1 colher de sopa rasa de sumo de limão

Preparo

1. Germine a semente de girassol;
2. Liquidifique todos os ingredientes com ajuda de um biossocador;
3. Coe no coador de voal;
4. Para facilitar faça em duas etapas devolvendo o líquido para o liquidificador;
5. Liquidifique e coe novamente;

Rendimento

1 copo grande

3. Salada líquida



Fórmula

Liquidificar uma salada com germinados, brotos, folhas, legumes, tomate e/ou outras frutas, azeite e temperos, água pra ajudar a liquefazer e coar num coador de voal.

Ingredientes

2 xícaras de brotos de alfafa
½ xícara de yakon picada
½ manga madura picada em cubos
1 tomate picado em cubos
½ xícara de tomate seco orgânico
1 colher de chá de suco de gengibre
¼ de colher de chá de cardamomo em pó (opcional)
1/2 colher de chá de pimenta caiena
Azeite e shoyo a gosto

Preparo

1. Cultive os brotos de alfafa;
2. Misture e liquidifique todos os ingredientes;
3. Sirva com alegria.

Rendimento

Duas porções.

Dicas

- ✓ Lembre-se sempre que na dúvida, tudo com amêndoas é bom! Se não estiver bom, não está pronto! Então tempere e incremente, sem medo de errar!

Leites



Leites vegetais, saudáveis e livres de crueldade animal!

Vou chamar de leites vegetais vivos, as preparações feitas à base de sementes germinadas e água, adoçadas com frutas secas (tâmaras, ameixa ou passas, por exemplo) ou frescas como maçãs e ainda com concentrados como mel ou agave.

Fórmula

Use uma parte de sementes germinadas para 4 partes de água, adoçados com maçã, frutas secas ou mel ou agave, liquidificados e depois coados no coador de voal. Sucos e leites vegetais vivos adoçados com maçãs dispensam água, nesse caso utilize um biossoscador (um legume longo) para ajuda a pilar.

4. Leite de girassol germinado



Ingredientes

½ xícara de sementes de girassol

2 maçãs

1 copo de água filtrada

Preparo

1. Germine as sementes de girassol (no ar ou na água, conforme a semente escolhida, ou seja, com ou sem casca);
2. Liquidifique todos os ingredientes, se desejar pode usar um biossugador para ajudar no processo;
3. Quanto obtiver uma textura homogênea, coe no coador de voal;

Rendimento

1 ½ copos.



Dicas

- ✓ Essa é uma receita que deve ser usada como base para vitaminas, pura não é sua melhor opção. Todavia é uma opção muito saudável e econômica para leite de base de vitaminas.
- ✓ Guarde esse modelo como base para substituições.
- ✓ Dica de substituição: O girassol pode ser substituído por qualquer semente germinada. Destaco: coco, nozes e amêndoas germinadas.

5. Leite de amêndoas germinadas



Ingredientes

- 1 xícara de sementes de amêndoas germinadas
- 6 tâmaras sem “caroço”
- 3 xícaras de água filtrada

Preparo

1. Germine as sementes de amêndoas deixando de molho por 12 a 24 horas. Descarte a água da demolha;
2. Liquidifique todos os ingredientes;
3. Coe no coador de voal;

Rendimento

2 copos.

 **Dicas**

- ✓ A amêndoas pode ser substituída por sementes germinadas de girassol, coco, nozes e avelã.

6. Leite de amêndoas germinadas temperado

**Ingredientes**

- 1 copo de amêndoas cruas
- 3 copos de água filtrada
- 6 tâmaras secas
- 1 colher de sopa de extrato caseiro de baunilha
- 1 colher de chá de maca peruana
- Canela a gosto

Preparo

1. Germine as amêndoas deixando de molho em água filtrada por 24 horas;
2. Liquidifique as amêndoas e as tâmaras até obter uma consistência homogênea;
3. Coe num coador de voal;
4. Lave o copo do liquidificador com um pouquinho de água filtrada;
5. Junte esse líquido ao que será coado;
6. Retorne o leite para o liquidificador e acrescente baunilha, maca e canela;
7. Sirva amornado ou frio.

Rendimento

3 copos.

7. Leite de amêndoas germinadas achocolatado I



Ingredientes

2 xícaras de leite de amêndoas adoçado com tâmaras
2 colheres de sopa de calda de cacau crua

Preparo

1. Quebre e processe a calda até que obtenha uma textura de granulado fino;
2. Derreta a calda em banho maria a baixa temperatura, calor mínimo;
3. Liquidifique todos os ingredientes
4. Amorne ou leve a geladeira

Rendimento

1 ½ copo ou um copo grande

8. Achocolatado vivo II



Ingredientes

½ copo de amêndoas germinadas
2 copos de água
1 colher de sopa rasa de pasta de cacau em pó

1 colher de sobremesa de alfarroba
6 tâmaras secas sem “caroço”
1 colher de sobremesa de canela
1 colheres de sopa de extrato caseiro de baunilha

Preparo

1. Liquidifique todos os ingredientes;
2. Coe no coador de voal;
3. Amorne;
4. Acrescente uma pitada de canela e alfarroba;
5. Misture com a ponta de uma faca para fazer um desenho circular.

Rendimento

2 copos



Dicas

- ✓ Beba amornado ou geladinho;

Outros sucos

10. Suco de abacaxi com girassol germinado e hortelã



Ingredientes

$\frac{1}{2}$ xícara de girassol germinado
1 abacaxi
 $\frac{1}{2}$ xícara de folhas de hortelã

Preparo

1. Germine o girassol com ou sem casca, conforme instruções;
2. Liquidifique todos os ingredientes;
3. Coe num coador de voal.

Rendimento

3 copos.

11. Suco de amêndoas com pêra – sublime



Ingredientes

2 peras, picadas com casca e sem sementes
1 xícara de amêndoas germinadas
1 ½ copo de água filtrada
1 pitada de canela
1 pitada de cardamomo em pó (opcional)

Preparo

1. Germine as amêndoas deixando de molho 12 a 24 horas. Enxágüe e drene a água da demolha;
2. Liquidifique todos os ingredientes;
3. Coe num coador de voal;
4. Sirva frio;

Rendimento

2 copos

Vitaminas

Fórmula

Leite de sementes germinadas + frutas frescas, com temperinhos doces (opcional).

12. Vitamina de manga com leite de nozes



Ingredientes

1 xícara de nozes
3 maçãs
2 mangas palmers ou outra maduras
¼ de xícara de menta picada

Preparo

1. Hidrate as nozes por 8 a 12 horas, enxágüe,
2. drene e descarte a água da demolha;
3. Liquidifique as maçãs e as nozes;
4. Coe num coador de voal;
5. Devolva o líquido para o liquidificador, acrescente os temperos e liquidifique até obter uma consistência homogênea.

Rendimento

2 a 3 copos.



Dicas

- ✓ Pode acrescentar chia hidratada por 8 horas a esse creme!

13. Vitamina de chocoflocos



Ingredientes

1 copo de leite de amêndoas germinadas
3 banana maduras picadas congeladas
1 colher de chá de canela em pó
A raspa da parte de dentro de 2 cm de baunilha em fava desidratada (opcional)
2 colheres de sopa de cacau nibs
1 colher de chá de maca peruana

Preparo

1. Liquidifique todos os ingredientes, reserve a canela para decorar.

Rendimento

3 a 4 copos.

14. Vitamina de banana com mamão com leite de girassol germinado**Ingredientes**

1 copo de leite de girassol germinado (vide receita)
3 banana maduras
1 banda de mamão papaya
1 colher de chá de canela em pó
2 cm de baunilha em fava desidratada (opcional)

Preparo

1. Liquidifique todos os ingredientes
2. Sirva
3. Brinde!!!

Rendimento

3 copos

**Dicas**

- ✓ Experimente a combinação de diversas frutas e sementes germinadas. Como por exemplo: amêndoas germinadas com pêra, amêndoas com manga e maçã, nozes germinadas com manga e maçã,...

Cremes de frutas (Sem leite vegetal vivo)

A brincadeira aqui é desvendar as possibilidades simples e rápidas, e ainda deliciosas, que nos oferecem as preparações feitas a base de sementes germinadas e frutas frescas, além de podermos optar pelo uso de adoçantes naturais como mel e agave, encontramos aqui a alegria de brincar com os temperos da culinária viva doce: canela, alfarroba, cacau, óleo de coco, baunilha e frutas secas que temperam e também adoçam.



Fórmula

Sementes germinadas sem pele ou casca, frutas frescas e temperos para doces.

15. Banana com mamão e girassol descascado germinado



Ingredientes

- ½ xícara de girassol descascado germinado
- 3 banana maduras
- 1 banda de mamão papaya
- 1 colher de chá de canela em pó sem açúcar
- 2 cm de baunilha em fava desidratada (opcional), 1 copo de água de coco (opcional)

Preparo

Liquidifique todos os ingredientes e brinde!

Dica

Vale usar um biossocador pra ajudar, mas normalmente basta dar aquela sacolejada amorosa no liquidificador!

Rendimento

2 a 3 copos grandes

16. Creme de banana com cacau e chia**Ingredientes**

¼ de xícara de chia
4 bananas
1 colher de calda de cacau crua
1 colher de sobremesa de óleo de coco
1 colher de sobremesa de mel
1 pitada de canela

Preparo

1. Hidrate as sementes de chia por 1 hora;
2. Liquidifique a banana, o cacau, o mel e a canela até obter um creme;
3. Misture o creme, a chia e o cacau com ajuda de uma colher.

17. Manga com mamão e linhaça dourada



Ingredientes

2 colheres de linhaça dourada
1 manga
 $\frac{1}{4}$ de mamão de formosa
1 colher de sobremesa de óleo de coco
1 pitada de canela

Preparo

1. Hidrate as sementes de linhaça dourada deixando de molho por 2 a 12 horas;
2. Liquidifique a manga e o mamão;
3. Misture os demais ingredientes com ajuda de uma colher.
4. Acrescente uma pitada de canela para decorar

Rendimento

Um copão

Sopinhas



Aqui a arte é brincar com o velho e bom caldinho de missô, que pode ser consumido bem simples, frio ou amornado com água e azeite, além de ervas frescas e secas, mas também super incrementado com legumes em diferentes cortes, fios, cubos, rodelas, além de algas desidratadas e todos os temperos da sua horta afetiva! Brinque! Desfrute dessa facilidade saborosa!

18. Sopinha de missô vegetal vivo



Fórmula: 1 colher de sopa de missô, 1 1/2 xícara de água morna, legumes em cubo, sementes germinadas e/ou brutos, temperos verdes, azeite e limão.

Ingredientes

- Uma porção de brotos de girassol
- 1 colher de sopa cheia de missô claro
- ½ dente de alho amassadinho
- 1 ½ xícara de água morna
- 1 colher de cheiro verde picadinho ou orégano seco
- 1 colher de chá de azeite
- 1 colher de chá de sumo de limão

Preparo

1. Cultive os brotos de girassol na terra e colha quando colocarem duas folhinhas. Lave e retire possíveis casquinhas de sementes.
2. Marine apertando entre as mãos para dar uma textura macia, semelhante a de cozido, misture o alho, azeite e uma pitada de sal nesse preparo.
3. Amorne a água a uma temperatura que a sua mão suporte, acrescente o misso e misture.
4. Misture todos os ingredientes.
5. Sirva com amor!

⭐ Dicas

- ✓ Para uma sopinha mais quentinha amorte todos os ingredientes juntos, deixando apenas o azeite e o limão para hora de servir.

19. *Caldinho verde - missoshiru com couve mineira*

Ingredientes

2 colheres de sementes quinua germinada na água por 3 a 8 horas.
Uma porção de couve cortadinha à mineira crua
1 colher de sopa cheia de misso claro
 $\frac{1}{2}$ dente de alho amassadinho
1 $\frac{1}{2}$ xícara de água
1 colher de chá de azeite
1 colher de chá de sumo de limão

Preparo

1. Germine as sementes;
2. Marine a couve picadinha, apertando bem com alho;
3. Misture o misso e a água;
4. Junte todos demais ingredientes;
5. Reserve o azeite e o limão para hora de servir;
6. Amorne.

Rendimento

Uma tigela

Consomê de sementes germinadas



Você se lembra do leite? Então aqui a ideia é liquidificar as sementes germinadas, com temperos salgados como alho, cebola e sal e coar. Depois acrescentar os temperinhos verdes, frescos ou secos, além de azeite e pimentinhas! Nessa brincadeira saborosa vai também acrescentar legumes ao preparo, trazendo cor e sabor as preparações. Minhas favoritas são cenoura e abobora, mas estou certa de que você irá encontrar novos sabores no decorrer das suas experiências! Depois me conte! Sopinhas vão muito bem acompanhadas por pães essênicos ou crackers salgadinhos, você irá encontrar essas receitas em e-books do tema! Incremente sempre!

20. Consomê de sementes germinadas e legumes

Fórmula

1 xícara de sementes germinadas, 1 xícara de legumes (opcional), temperos, ervas frescas, azeite, shoyo ou missô ou sal, gotinhas de limão. Tudo liquidificado e coado no coador de voal.

21. Consomê de cenoura com amêndoas germinadas

Ingredientes

1 xícaras de amêndoas cruas
2 xícaras de água filtrada
1 xícara de cenoura picada
½ dente alho
1 colher de cheiro verde picado
1 fio de azeite
½ colher de chá de sumo de limão
Sal a gosto

Preparo

1. Germine as sementes de amêndoas deixando de molho por 12 a 24 horas.
2. Reserve o cheiro verde picadinho, o azeite e o limão para hora de amornar.
3. Pique a cenoura e liquidifique com os demais ingredientes.
4. Coe num coador de voal.
5. Amorne
6. Acrescente então o azeite, temperinhos e gotinhas de limão.

22. Sopa de abóbora e abacate cremosa



Ingredientes

Os mesmos do preparo do *consomê* de cenoura, apenas substitua a cenoura por abóbora
 $\frac{1}{4}$ de abacate

Preparo

1. Retorne o consumo feito com abóbora para o liquidificador;
2. Acrescente $\frac{1}{2}$ abacate pequeno;
3. Liquidifique até obter um creme homogêneo.

Rendimento

2 a 3 xícaras

⭐ Dicas

- ✓ Substitua as sementes de girassol descascado germinado por amêndoas germinadas.
- ✓ Tempere também curry.



Lembretes

- ✓ Amornar significar levar o alimento ao fogo brando a uma temperatura que a mão suporte.
Para evitar o cozimento, mexa sempre sem parar, preferencialmente com a mão dentro da panela para que haja um controle seguro da temperatura.
- ✓ Lembre-se sempre de que na dúvida, tudo com amêndoas germinadas é bom!
- ✓ Se não estive bom, não está pronto! Então tempere e incremente, sinta a vibração da comida e observe os ingredientes que te atraem, confie no seu potencial criativo!
- ✓ Brinque, ou seja, faça SEM medo de errar!
- ✓ Para uma sopinha mais quentinha amorte todos os ingredientes juntos, deixando apenas o azeite e o limão para hora de servir.
- ✓ Usaremos a massa do leite de amêndoas no e-book Doces Delícias da Culinária Viva.
- ✓ Usaremos a massa do *consomê* de legumes no e-book Pratos Salgados para o dia a dia.
- ✓ **Quanto ao tempo dos alimentos na geladeira,** sugiro que seja de até 2 dias, mas observe que conforme o clima, a temperatura e a idade das sementes esse prazo pode mudar. Sempre prove antes de beber, descarte se estiver azedo ou com qualquer sinal de bolor.
- ✓ Se estiver difícil liquidificar algum alimento, vale usar um biossoscador pra ajudar, mas lembre-se de dar aquela sacolejada amorosa no liquidificamor, inclinar delicadamente para os lados que isso irá ajudar no preparo de receitas com pouca água e mais sabor!
- ✓ Liquidificamor é a forma mais querida que encontrei pra chamar esse companheiro sem o qual a Culinária Viva não existiria! hehehhe

Bibliografia

- **SOLEIL.***Você sabe se alimentar? Você sabe se desintoxicar?* São paulo: Paulus, 1997. 120 p.
- **Livro Vivo:** Site do Terrapia: www.ensp.fiocruz.br/terrapia

Contatos:

Juliana Malhardes
www.culinariaviva.com
facebook: Juliana Malhardes (perfil) e CulináriaViva.com (pagina)
e-mail: culinariaviva@gmail.com
