

Veganismo e saúde

REVISTA DOS

Vegetarianos

www.revistavegetarianos.com.br
ANO 14 • Nº 163



A FORÇA DA CULINÁRIA

AYURVEDA

Receitas e terapias da medicina tradicional indiana para fortalecer seu sistema respiratório

COGUMELOS

O desconhecido universo desses alimentos que crescem por todo o Brasil

HAMBÚRGUER

Dicas para preparar o seu em casa com jeitão profissional

GUSTAVO GUADAGNINI

Por que a carne cultivada é o futuro da comida

OS MOTIVOS PARA EVITAR O PAPEL-ALUMÍNIO NA COZINHA • APRENDA A CULTIVAR A SÁLVA

capa



A FORÇA DA CULINÁRIA Ayurveda

Receitas e terapias da medicina tradicional indiana para fortalecer seu sistema respiratório

Texto Samira Menezes

Fotos (receitas) Paulo Lima | Produção (receitas) Beth Macedo | Fotos Divulgação/Shutterstock

Ainda que a ciência continue em busca de respostas e de um tratamento eficaz contra a covid-19, uma coisa é certa: ela ataca o sistema respiratório. Se de um lado sobram dúvidas e perguntas, do outro lado é certo que medidas preventivas, como isolamento social, lavagem das mãos e uso da máscara, ajudam a conter o avanço do vírus. Em casa, você também pode fazer outra coisa não menos importante, ou seja, cuidar bem da saúde dos pulmões, principalmente agora que o frio está chegando em boa parte do País.

Nada muito complicado, principalmente quando você se vale das recomendações da medicina tradicional indiana, a *ayurveda*. Nessa visão, a mudança de estação é o gatilho para a inclusão de hábitos simples que fazem toda

a diferença no aumento do bem-estar, principalmente no inverno.

Especializada em nutrição *ayurvedica* e autora do livro *O Céu da Boca* (Ed. Europa), a nutricionista Marise Berg enfatiza que, no inverno, naturalmente os problemas respiratórios se intensificam, podendo causar resfriados e gripes fortes. Mas também outros sintomas, como edema, aumento de gordura corporal, indigestão, letargia e até sentimentalismo, apego e avareza.

Para passar por esse período (e também a pandemia) com vitalidade, disposição e calma interior, a alimentação é fundamental. Ela deve ser úmida e quente, com predomínio de alimentos doces, picantes e ácidos suaves, levemente salgados. A hidratação abundante com líquidos mornos, e o uso de ervas suavemente picantes, como cravo, cardamomo, alho-poró, cebolinha e alho também são bem-vindos.

Ayurveda

Ao contrário da medicina ocidental, fundamentada no pensamento científico, a medicina tradicional indiana, *ayurveda*, que em sânscrito significa ciência da vida, se baseia na concepção holística do mundo. Segundo seus preceitos, a saúde depende do equilíbrio entre corpo físico, vitalidade, mente e consciência.

Na prática, ela estimula o autocuidado, por isso, a alimentação tem um peso grande. Porém, na nutrição *ayurvedica*, não existe uma dieta única ou alimentos bons para todo mundo. Nela, leva-se em conta as diferenças e particularidades de cada um, que ficam evidentes após a avaliação do biotipo (*doshas*) e da potência digestiva (*agni*), ou seja, a capacidade de a pessoa transformar alimentos em energia.

Fonte: *O Céu da Boca* – Guia de Nutrição para o Corpo e a Consciência, de Marise Berg (Editora Europa)

SAÚDE AQUECIDA

Alimentação e hábitos que promovem bem-estar nos dias mais frios

Mesmo que você não pense a respeito, o corpo sabe que nada é mais confortável nos dias frios do que sopas e chás. Esse aspecto óbvio da natureza humana ganha nuances na medicina *ayurveda*. Na visão *ayurvedica*, os alimentos não servem apenas para nutrir, mas também são capazes de reduzir ou exacerbar as características dos *doshas* – *vata*, *pitta* ou *kapha* (entenda melhor no quadro ao lado) – e, claro, aquecer ou resfriar o corpo.

Nesse sentido, a observação da natureza é um forte indicativo do que é bom consumir em cada estação do ano. “No inverno, as plantas concentram a sua energia nas raízes, pois as extremidades estão expostas ao frio e vento. Assim também somos nós”, observa Marise. Para se aquecer diante do frio, o corpo gasta mais energia e o apetite pode aumentar. “Sentimos mãos, pés e cabeça frios e o fogo se concentra no centro. O *agni*, a potência digestiva, chega ao ápice, forte para digerir uma alimentação

mais densa e untuosa.”

Por isso, aposte em alimentos que saciam e faça refeições volumosas, o suficiente para se sentir saciado, evitando beliscar ao longo do dia. Coma raízes (batata-doce, inhame, mandioca, mandioquinha, batata inglesa), nozes e castanhas, frutas secas, grãos proteicos, como lentilha, *moyashi*, feijões-preto e carioca, e óleos prensados a frio, como azeite de oliva e de semente de linhaça. Por outro lado, evite laticínios, frituras, processados, *junk food*, alimentos muito secos, como granola, farofa e *chips*, alimentos crus à noite e excesso de bebida alcoólica, que diminui as defesas do organismo. “O consumo eventual de uma taça de vinho pode melhorar a circulação e digestão”, ressalva a nutricionista.

Ácido e picante

Além de alimentos mais densos e calóricos, determinados sabores ajudam a combater aquela secura e aspereza típicas do inverno. Aposte em sabores levemente

Os famosos *doshas*

Os *doshas* são o biotipo de cada pessoa e dizem muito sobre ela. Existem três *doshas* que são formados pela combinação dos elementos da natureza: *vata* (ar + éter), *pitta* (fogo + água) e *kapha* (terra + água). Cada pessoa tem uma combinação dos três *doshas*, sendo um predominante que determina não só a potência digestiva, mas também características, como textura da pele, formato da cabeça e até o jeito de falar (mais rápido ou devagar).

Segundo Marise Berg, nutricionista funcional com especialização em *ayurveda*, como as pessoas são uma combinação de todos os *doshas*, não existe uma dieta específica para cada um deles. O que existe é alimentação que equilibra o *dosha* predominante. Por isso, diz ela, esqueça listas rígidas com alimentos permitidos e proibidos. “A alimentação recomendada depende da estação do ano e da potência digestiva (*agni*) da pessoa. Um alimento pode ser bom, mas se a pessoa não consegue digerir, não será bom para ela”, explica a nutricionista.

picantes, ácidos e salgados, que ajudam a aquecer, e reduza os sabores amargos e extremamente adstringentes, que aumentam o frio interior. Na prática, inclua na sua alimentação espinafre, agrião, couve, mostarda, rabanetes, couve-de-bruxelas e ervilhas frescas, levemente refogados e com adição de especiarias, como cebola, alho e pimenta-do-reino.

Sabores mais doces, provenientes dos carboidratos, você encontra nos cereais cozidos,

Aposte em alimentos que saciam, como raízes e feijões, e faça refeições volumosas, o suficiente para ficar saciado



As especiarias, como canela e cardamomo, são ótimas para aquecer

como arroz integral, *basmati*, vermelho e preto, aveia cozida, milho e trigo orgânicos, trigo-sarraceno, quinoa e amaranto.

A doçura também deve vir, claro, de frutas. Boas opções são pera, abacate, ameixas, carambola, cupuaçu, maracujá doce, morango, atemoia, papaia, pêssego e *kiwi*. Não se esqueça dos cítricos, como laranja e tangerina. “As frutas secas como as tâmaras, damascos e uvas-passas, devem ser reidratadas em um pouco de água filtrada.”

Bem hidratado inclusive no inverno

Durante o frio, também é natural sentir menos vontade de beber água. Isso é um erro que deve ser evitado, porque a correta hidratação no inverno mantém as vias aéreas hidratadas (e o corpo como um todo), ajuda a controlar a temperatura corporal e o processo digestivo, que precisa trabalhar mais no inverno.

Se você é do tipo que não acha graça nenhuma em beber

água no frio, reforce a hidratação com líquidos mornos, como chás de ervas, como alecrim, alfavaca, camomila, canela, cardamomo, casca de laranja, *centella* asiática, cravo, eucalipto, gengibre, *ginseng*, manjericão, noz-moscada e sálvia. Chás muito amargos, como hibisco e jasmim, devem ser evitados porque resfriam o corpo. Aliás, abandone bebidas geladas e gasosas, e excesso de café e cafeína.

Para quem quer mergulhar de cabeça nas recomendações da nutrição *ayurvedica*, para melhorar a hidratação e potencializar o sistema respiratório, beba chá de alcaçuz (no máximo três xícaras por dia). Segundo Marise, ele previne e trata desequilíbrios respiratórios e pulmonares, como asma, bronquite, tosse seca, dor de garganta, laringite, dificuldade respiratória associada à secura e dificuldade de formar e expectorar o muco.

“Pela sua potência fria, o alcaçuz pode ser associado

com ervas aquecedoras e expectorantes como cravo, pimenta-do-reino, canela, manjericão, gengibre fresco (ralado ou lascas finas) e até gotas de suco de limão.”

Especiarias

Para ajudar a manter o corpo aquecido com a alimentação, você também tem à disposição as aromáticas especiarias.

Nesse caso, aposte naquelas com sabor mais picante, como a açafraão, assafétida, canela, cravo, cardamomo, gengibre, mostarda preta, noz-moscada, alecrim, louro, manjericão, orégano, tomilho, pimenta-do-reino e páprica. Acrescente *chutneys* ou conserva de gengibre às refeições. “Experimente complementos ácidos, como conservas, *pickles*, bebidas fermentadas, e levemente salgados, como as algas marinhas”, sugere Marise Berg.

DIA A DIA COM DISPOSIÇÃO E FÔLEGO

Rotina de cuidados para manter as vias aéreas livres e a mente calma

Além daquela sensação de pele seca e pé gelado, o frio facilita dores articulares e musculares, constipação e, principalmente obstrução das vias respiratórias, que se apresenta na forma de rinite, sinusite e asma.

Para evitar isso, a *ayurveda* recomenda a prática de exercícios respiratórios vigorosos que energizam corpo e mente, como *kapalabhati* (respiração a partir da barriga com expiração forte) e *bhastrika* (inspiração e expiração fortes a partir do peito).

“O nariz é a porta para o cérebro e a consciência. O *prāna*, ou energia vital, que entra no corpo aspirado pelas narinas, é responsável pelas funções sensoriais e motoras”, aponta

Marise Berg. Muito antes da chegada da covid-19, a OMS já alertava que das dez doenças que mais matam no mundo hoje, quatro são respiratórias: doença pulmonar obstrutiva, infecções respiratórias, câncer de pulmão e tuberculose. Não é apenas o seu sistema respiratório que está com problemas. Há algo muito errado com a qualidade do ar.

Se você vive em uma cidade grande, onde certamente o ar é poluído, principalmente no inverno, é recomendada a limpeza das vias aéreas com soro fisiológico, inalação e gargarejo com chá de ervas ou óleos essenciais de manjeriço, hortelã, eucalipto, tomilho, orégano ou sálvia, que também facilitam a respiração.

A meditação ajuda a acalmar a mente e a regular os sentimentos típicos do inverno



Nos dias mais frios, é comum sentir não só preguiça, mas também melancolia e até ansiedade e impaciência

Se ainda assim você sofrer com sintomas da rinite, sinusite e asma, pingue óleo de gergelim morno nas narinas pela manhã e à noite. Isso, garante Marise Berg, aliviará a congestão tanto nas vias respiratórias quanto na mente. “Os umidificadores de ambiente também podem ser úteis para aliviar desconfortos respiratórios causados pela *secura*”, recomenda.

Cuidando da mente

Pode parecer absurdo para alguns, mas o psicológico também é condicionado pelos ciclos da natureza. Entendendo isso e sabendo quais são os pontos vulneráveis da temporada do frio, fica fácil evitar os desequilíbrios e fortalecer tanto a imunidade quanto os lados psicológico e espiritual.

Segundo Marise, a temporada fresca, fria e seca pode levar

à melancolia e à sensação de falta de propósito, além de medo, preocupação excessiva, nostalgia, ansiedade, inquietação impaciência, tremores e sensação de solidão (quadro chamado de transtorno afetivo sazonal). Conforme o inverno avança, podem entrar em cena a preguiça, o sentimentalismo, o apego e até a avareza.

Para combater esses sentimentos, evite excesso de atividades e movimento, mas não se isole demais. “Conecte-se e engaje-se em relacionamentos saudáveis. Mantenha uma rotina mais estável. Poupe um pouco de energia. Por meio da meditação, a introspecção e a solidão podem ser transmutadas em solitude e autoconhecimento”, aconselha a especialista, que oferece áudios de meditação no SoundCloud (soundcloud.com/marise-berg).

O sono também é importante. Por isso, evite estímulos luminosos 2h antes de se deitar, como assistir à televisão ou acessar o celular ou *tablet*. E, se possível, durma cedo, por volta das 22h, e faça do seu quarto um templo sagrado, protegido, limpo, confortável e aquecido. Se necessário, use aquecedores. Além de horas mais longas de sono, desacelere tomando um banho morno ou, pelo menos, lavando mãos, pés e rosto. Pratique alguma atividade relaxante, faça escalda-pés ou

A rotina de inverno

- Mantenha-se aquecido, agasalhado confortavelmente e não se esqueça de proteger os ouvidos ao sair no frio, principalmente quando o vento está forte.
- Exponha-se ao sol do início da manhã e ventile a casa nesse horário. De preferência, trabalhe perto de janelas para receber luz natural.
- Aromatize o ambiente com óleos essenciais de ação antisséptica, como o *tea tree*, manjerição, eucalipto, orégano ou tomilho.
- Estimule o bom funcionamento dos intestinos com boa hidratação, boa ingestão de fibras e movimento físico. Se precisar, massageie o abdômen vigorosamente e aplique bolsa de água quente em seguida para estimular a evacuação.
- Receba (ou faça você mesmo) massagens em ambiente aquecido. Se possível, faça sauna a vapor seguida de banho morno.
- Escute músicas de vibração elevada, como mantras e música clássica.
- Use pasta de dente natural com adição de canela ou cravo e faça bochecho com óleo de gergelim com 1 gota de óleo essencial de cravo (por 3 minutos) para proteger os dentes da sensibilidade ao frio. Aproveite e massageie as gengivas com os dedos.

massageie os pés para melhorar a qualidade dos estímulos que receberá nesse momento. Para quem acredita, orações e meditações invocando proteção ajudam a combater a ansiedade e a acalmar a mente.

TERAPIAS AYURVEDICAS PARA CUIDAR DO SISTEMA RESPIRATÓRIO

Ideais para prevenir ou reduzir o bloqueio nasal, a rinite e a sinusite (evitando o uso de anti-inflamatórios e corticoides), essas terapias simples também atuam nos pontos energéticos da cabeça,

beneficiando as funções imunológicas e psicológicas ao liberar as emoções bloqueadas pelo incorreto fluxo de oxigênio. Elas também protegem o sistema respiratório das toxinas do ar poluído das grandes cidades.

INALAÇÃO

Indicação: Congestão ou inflamação dos seios da face.

Como fazer: Ferva 1 xícara de água em uma panela até começar a borbulhar. Desligue o fogo. Pingue 1 gota de cada óleo essencial (eucalipto ou melaleuca, manjeriço, pinho, hortelã, orégano, tomilho, copaíba). Se tiver ervas frescas à disposição, pode utilizar no lugar dos óleos. Nesse caso, ferva a água com as folhas por 3 minutos. Preencha uma xícara com a água quente e posicione-a na sua frente, aproximando o rosto do vapor e fechando os olhos. Cubra a cabeça com uma toalha de rosto fazendo uma “cabaninha” para o vapor não escapar. Aspire esse vapor profundamente por 5 minutos, até que a água comece a esfriar.

Cuidados após a inalação:

Descanse de olhos fechados por mais alguns minutos e não se exponha ao vento. Aproveite esses minutos para pacificar a mente. Esse processo pode ser feito diariamente pela manhã ou noite.

A inalação de vapor com ervas ou óleos essenciais ajuda a desobstruir as vias respiratórias



O *neti poti* é o instrumento usado para fazer o *jala neti*, a limpeza dos seios da face

JALA NETI

Indicação: Limpeza dos seios da face com soro fisiológico de duas a três vezes por semana.

Como fazer: Sistema simples e muito eficiente, o *jala neti* pode ser feito diariamente em períodos de crise, ou esporadicamente só para manutenção. Separe uma quantidade de soro fisiológico morninho (na temperatura do corpo) e um *neti poti* (jarra com um bico utilizado para higienizar

as vias nasais) ou uma seringa. Preencha o *neti poti* até a metade. Incline a cabeça para a lateral, encaixe a ponta do *neti poti* numa narina e respire pela boca enquanto despeja o conteúdo. O líquido sairá pela outra narina. Repita do outro lado.

Cuidados após o *jala neti*:

Quando terminar de despejar o líquido, faça expirações fortes para eliminar o resíduo de líquido de dentro das narinas

(não tampe o nariz para não fazer pressão excessiva nos ouvidos). Quando perceber que as narinas estão completamente secas, pingue 2 gotas de óleo de gergelim morninho em cada lado para manter a lubrificação e umidade das narinas. Depois, beba um chá morno para aliviar o sabor do óleo na garganta. O *jala neti* não é aconselhável se você já estiver com as narinas obstruídas ou for uma obstrução crônica.

Sopa de tomate e lentilha vermelha

Ingredientes

- 3 tomates italianos maduros
- 1 cenoura
- ¼ de xícara de lentilhas vermelhas sem casca
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Salsa fresca a gosto
- 6 folhas de *curry*
- 1 colher (chá) de coentro em pó (sementes)
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo

Bata os tomates com casca e sementes no liquidificador. Em uma panela, refogue com azeite, os temperos em pó e sal. Deixe apurar em fogo baixo por 15 minutos. Acrescente as folhas de *curry* (frescas ou secas). Lave as lentilhas, acrescente ao molho de tomate e deixe apurar. Pique finamente os talos

e folhas de salsinha. Adicione os talos à panela e reserve as folhas picadas. Rale a cenoura em ralo fino e acrescente à sopa. Deixe apurar por mais 10 minutos. Acrescente as folhas picadas de salsinha. Ao final, acrescente água filtrada até a sopa tomar a consistência desejada.

Rendimento: 2 porções



Sopa creme de inhame com feijão-branco

Ingredientes

- 3 xícaras de água filtrada
- 3 inhames
- ½ xícara de feijão-branco
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1½ colher (chá) de sal
- 2½ colheres (chá) de mostarda-preta
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 5 sementes de *ajwain*

Modo de preparo

Deixe o feijão de molho em água fria por 8 horas. Despreze a água, lave os grãos em água corrente e reserve. Descasque, lave os inhames e corte em cubos grandes. Cozinhe o inhame e o feijão em panela de pressão com 3 copos de água por 5 minutos após a panela pegar pressão. Desligue e deixe esfriar um pouco. Bata

no liquidificador adicionando o sal e água até completar 1,4 litro. Em uma panela, refogue o azeite com os temperos. Adicione a sopa e cozinhe por 3 minutos. Acrescente folhas frescas picadas finamente (couve, agrião, rúcula, folhas de brócolis ou couve-flor). O calor da sopa abrandará as folhas.

Rendimento: 4 porções



Pãezinhos de inhame com orégano

Ingredientes

- 2 xícaras de inhame cozido
- 1 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de polvilho azedo
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de sal (5 g)
- 1 colher (chá) de orégano seco

Modo de preparo

Cozinhe o inhame com casca em água. Escorra a água, descasque e esprema o inhame, usando um espremedor de batatas (ou

com o garfo). Misture o restante dos ingredientes até formar uma massa lisa, que solte da mão. Forme as bolinhas, achate a massa entre as mãos em formato de disco e asse em forno médio (200 °C) por 30 minutos.

Dica: A massa crua pode ser armazenada em geladeira por 2 dias em recipiente fechado.

Rendimento: 30 unidades



Vegetais ao curry

Ingredientes

- 1 xícara de cenouras
- 1 xícara de ervilhas-tortas
- 1 xícara de ervilhas verdes
- ½ xícara de salsaõ
- ½ xícara de alho-poró
- 2 tomates sem pele nem sementes
- 2½ xícaras de caldo de legumes natural
- 1 a 2 colheres (chá) de *curry* em pó
- 2 colheres (chá) de mostarda-preta em grãos
- 4 colheres (sopa) de cebolinha picada

- 2 colheres (sopa) de hortelã fresca picada
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 2 colheres (chá) de azeite de oliva ou óleo vegetal
- 1½ colher (chá) de sal

Modo de preparo

Lave os vegetais e corte na diagonal em pedaços de 3 cm. Em uma panela, frite as sementes de mostarda, o gengibre e a cebolinha em óleo até as mostardas começarem a pipocar. Adicione o sal, o salsaõ,

o alho-poró, a cenoura, os tomates e salteie por 2 minutos. Adicione o caldo de legumes e o *curry*. Cozinhe por 5 minutos. Adicione as ervilhas e a hortelã e cozinhe por mais 5 minutos.

Dica: O sabor do *curry* varia de acordo com o fabricante e os importados são extremamente picantes. Esse tempero deve ser adicionado aos poucos e você deve provar o sabor até atingir o ponto ideal.

Rendimento: 2 porções



Risoto integral

Ingredientes

- Base: Arroz integral (grãos curtos) cozido em caldo de legumes
- Creme vegetal: De chuchu ou couve-flor ou castanha-de-caju
- Vegetais: Cenoura, brócolis, abobrinha, aspargos, tomate e/ou cogumelos
- Leguminosas: Ervilhas frescas, lentilha canadense, lentilha vermelha sem casca, ervilha-torta, vagem, brotos, *moyashi*
- Sementes: Gergelim, girassol, abóbora
- Óleo: Azeite de oliva
- Especiarias: Folhas e talos frescos e/ou ervas secas em pó, cebola, alho, alho-poró, salsão

Modo de preparo

Lave o arroz em água corrente e escorra. Cozinhe com água ou caldo de legumes (na proporção de 1 parte de arroz para 3 de líquido) e sal por 20 minutos, em fogo baixo, com a panela convencional semitampada. Desligue o fogo e deixe a panela tampada para terminar a cocção no vapor úmido (em uma panela de pressão, o tempo de cocção se reduz para 10 minutos após o início da pressão). Reserve. Lave e pique finamente os legumes ou cogumelos. Em uma *wok* ou panela funda, refogue os temperos em azeite. Acrescente os vegetais e refogue por até 5 minutos (*al dente*). Acrescente o arroz misturando todos os ingredientes. Coloque o creme e ajuste o sal, deixando a preparação aquecer o suficiente para servir.

Dicas: Folhas delicadas, inteiras ou picadas devem ser acrescentadas ao final do preparo. Se o creme utilizado for à base de castanhas, não acrescente sementes (para não elevar demais o valor energético do prato – a quantidade de quilocalorias). Sirva imediatamente após o preparo.

Acompanhamentos: Salada verde ou folhas refogadas. No clima frio, você pode acrescentar folhas verdes ao preparo, como rúcula, agrião e couve. Nesse caso, pique as folhas e talos. Adicione os talos ao refogado junto com os vegetais e deixe as folhas para o final do preparo para que elas se incorporem ao prato.







Papelote de frutas

Ingredientes

- 1 maçã fuji com casca
- ¼ de melão cantaloupe
- 4 ameixas com casca
- 1 pêsego com casca
- 1 colher (chá) de óleo de coco
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha natural (opcional)
- 1 colher (chá) de lavanda seca

Modo de preparo

Forre uma assadeira com papel laminado suficiente para fazer um papelote. Corte as frutas em pedaços médios (1,5 a 2 cm). Adicione o óleo de coco (espalhando-o para que se misture nas frutas), o extrato de baunilha (opcional)

e polvilhe a lavanda. Feche o papelote e asse no forno preaquecido a 230 °C por 10 minutos. Abra o papelote e regue as frutas com o caldo que se formou no fundo do recipiente. Feche e asse por mais 5 minutos. Sirva morno.

Rendimento: 4 porções

Massala chai

Ingredientes

- 2 xícaras de água filtrada (500 ml)
- 1 colher (sopa) de *massala* para *chai*
- 2 colheres (chá) de chá-preto (opcional)
- Açúcar mascavo a gosto (opcional)
- 2 xícaras de leite vegetal (500 ml)

Modo de preparo

Em uma leiteira, aqueça a água com o *chai massala* e ferva por 3 minutos. Desligue o fogo, adicione o chá-preto e aguarde mais 3 minutos. Coe, misture o leite vegetal, aqueça a gosto e sirva quente. Você pode preparar a sua própria *massala* em casa com as especiarias em pó da sua preferência ou comprar a *massala* pronta (gingibre em pó, canela em pó, cardamomo em pó ou sementes, pimenta-do-reino em pó, erva-doce, açafrão-da-terra em pó e cravo em pó ou florete). Se preferir, adicione cacau em pó.

Dica: O chá-preto é opcional e não deve ser consumido após as 18h, pois contém cafeína, uma substância estimulante. O leite também é opcional, pode-se preparar o *chai* apenas com as especiarias. Experimente todas as variações.

Rendimento: 1 litro



Banana em calda

Ingredientes

- 8 laranjas-peras
- 1 colher (chá) de óleo de coco
- ½ colher (chá) de cardamomo em pó
- ½ colher (chá) de gengibre em pó
- 4 bananas-nanicas maduras

Modo de preparo

Esprema as laranjas, adicione o óleo de coco, o cardamomo e o gengibre. Reserve. Corte as bananas em rodelas e adicione o caldo. Misture bem. Asse em forno médio de 15 a 20 minutos em um pirex de vidro fundo ou cozinhe em uma panela sem mexer muito, para não desmanchar as bananas. Você pode acrescentar abacaxi em pedaços ou suco de abacaxi ao caldo de laranja e coco seco ralado.

Rendimento: 4 porções



Marise Berg

Nutricionista funcional com especialização em ayurveda. É autora do livro *O Céu da Boca – Guia de Nutrição para o Corpo e a Consciência* (Editora Europa), do qual foram retiradas essas receitas.

+ www.mariseberg.com.br