

Alimentação Crudista

A primeira vez que eu ouvi falar em crudismo, a idéia não me pareceu nem um pouco atraente: imaginei que teria que comer cru tudo o que eu comia cozido: arroz, feijão, batata. Não é assim.

Primeiramente, existe a alimentação crudista e a alimentação crudista com vida, ou alimentação viva (live foods), que exclui produtos animais – exceto o mel de abelhas – e enfatiza o consumo de brotos.

A alimentação crudista não é novidade. Podemos até dizer que é mais velha do que a fome. Os Essênios já praticavam em 600 A.C. e foi através deles que Pitágoras conheceu, experimentou os benefícios e depois repassou o conhecimento a Sócrates e Platão.

Mas foi somente em 1897 que as virtudes do alimento vivo foi divulgada ao mundo moderno, através do Doutor Max Bircher-Benner que, após ler os escritos de Pitágoras, aplicou os ensinamentos em si para curar-se de icterícia e também nos pacientes de sua clínica, com excelentes resultados.

Posteriormente, resultados semelhantes foram obtidos em clínicas naturopáticas na Europa e América do Norte, dirigidas por outros médicos como Dr. Max Gerson, Dr. Norman Walker, Dr. Edmond B. Szekely e, mais recentemente, Dr. Buchinger, Dr. Paavo Airola, Dra. Ann Wigmore e Dr. Gabriel Cousens. Estes são apenas alguns nomes da medicina holística que adotaram a alimentação viva como um dos pilares de um estilo de vida saudável, capaz de não somente recuperar uma saúde comprometida, como também de manter o mais alto padrão de saúde possível para o indivíduo.

A partir de Dra. Ann Wigmore, considerada a mãe do crudismo, a culinária crudista se

consolidou. Falarei de alguns pontos gerais.

Numa alimentação viva, sementes, leguminosas e grãos são primeiro germinados para depois serem consumidos na forma de brotos. Muitas pessoas já experimentaram broto de feijão e alfafa, mas existem outros ainda mais deliciosos, como brotos de girassol e de brócolis, meus favoritos.

Misturando brotos, folhas e frutas, fazemos sucos deliciosos e de alto valor nutritivo e curativo.

A maioria das frutas e algumas verduras podem também ser desidratadas, um processo que realça o sabor dos alimentos, sem destruir enzimas nem nutrientes. Exemplos disso são a uva passa, a ameixa seca e o tomate seco, frutas desidratadas muito populares, que agradam o paladar de quase todo mundo.

A fermentação é outro processo utilizado na culinária crudista que aumenta o valor nutritivo e a facilita a digestão dos alimentos. É um processo recomendado principalmente para verduras crucíferas como repolho, brócolis e couve-flor, que se tornam mais digestivas quando consumidas na forma de pickles.

Também não é necessário comer tudo frio. A comida pode ser amornada no desidratador ou num breve fogo baixo. Assim é o caso das sopas e outras receitas.

Com sementes oleaginosas (amêndoas, castanhas, nozes) fazemos pastas deliciosas, “leite” e “queijo”. Com grãos e sementes germinados fazemos biscoitos, bolachas, pizza e tortas desidratadas. Tudo delicioso.

Na verdade, cru, cozido, assado ou desidratado, o que faz a diferença é a arte de preparar e temperar os alimentos. No esforço de conservar o valor nutritivo e a força viva dos alimentos, a culinária crudista preserva também o sabor dos alimentos. É esse esforço que garante, por exemplo, a superioridade de um azeite prensado a frio, em relação a um azeite que foi aquecido.

O crudismo com vida opta sempre por alimentos orgânicos, temperos frescos e óleos prensados a frio. Tudo isso tem mais sabor e é por isso que alguns chefs de cozinha famosos como Juliano, Roxanne e Charlie Trotter foram seduzidos pela culinária crudista e publicaram livros só com receitas gourmet crudistas.

No Centro Verde Vida, você vai conhecer pesquisas realizadas em universidades e várias clínicas e centros de desintoxicação do mundo, que dão suporte à alimentação crudista viva e vai aprender receitas práticas e deliciosas dessa culinária.

Ana Oliveira

Site do Centro Verde Vida:

<http://www.centroverdevida.com.br> <http://www.centroverdevida.com.br/artigos.php>

Obra original disponível em:

<http://www.overmundo.com.br/banco/alimentacao-crudista>