

Leites vegetais contribuem para a saúde humana

MILHO VERDE

Diurético, combate inflamações do sistema urinário, hipoglicêmico, rico em proteína, estimula o fluxo biliar, previne a formação de cálculo renal [Cf. Lorenzi, Plantas Medicinais do Brasil].

Contém amido, proteína, açúcares, fibra dietética, algum magnésio, molibdeno, fósforo, tiamina, niacina, vitamina E, vitamina B1, folato (reduz a homocisteína, aminoácido causador de problemas cardíacos), vitamina C, ácido pantotênico, fitoquímicos betacriptoxantina, luteína, saponina, alcalóides, sitosterol, estigmasterol, ácido málico, ácido palmítico, ácido tartárico, ácido oxálico e ácido maizênico, que combatem doenças cardíacas e câncer do cólon.

LEITE DE MILHO VERDE COZIDO

- » 1 espiga de milho verde
- » 1 litro de água mineral ou da fonte

Preparo: Lave bem a espiga, cozinhe em 1 litro de água por 10 minutos de fervura. Desligue. Quando tiver morna, corte os grãos com uma faca, carreiro por carreiro. Ponha-os no liquidificador e bata acrescentando devagarinho a mesma água na qual foi cozinha.

Bata por uns 3 a 4 minutos. Coe em tecido por 5 a 10 vezes. Ponha uma pitada de sal e na hora de servir, se precisar, adoce com um fio de melado.

NOZES

Tem gordura ômega 3, é boa fonte de vitamina B, tiamina, B6 ácido fólico, minerais fósforo, magnésio, zinco e cobre. Fonte de gamatocoferol, um tipo de vitamina E. Nutriente do cérebro, reduz o risco de doenças coronárias, aumenta o HDL, combate o câncer de mama, próstata e pulmão, aumenta a resistência da insulina no diabetes tipo 2, possui melatonina, essencial para um sono reparador.

NOZ PECÃ

Alto teor de gorduras, grande proporção de gordura poliinsaturada. Contém potássio, fibra dietética, amido, açúcares, fósforo, tiamina, vitamina B6, ácido fólico e biotina, gamatocoferol (Vitamina E) magnésio, zinco e proteína. Rica em beta-sitosterol e ácido oléico (faz bem para o coração), reduz o LDL e triglicérides e aumenta o HDL.

LEITE DE NOZES

- » 1 litro de água fervendo
- » 1 xícara de nozes
- » 2 colheres de melado
- » 1 colher de chá de sal
- » 1/2 xícara de aveia

Preparo: Coloque a aveia na água fervendo por 3 minutos. Desligue o fogo, espere atingir a temperatura de mamadeira. Acrescente a oleaginosas escolhida e bata no liquidificador. Coe e tempere com sal a gosto. Se usar amêndoa ou avelã, tire a casca. Esse leite oferece proteína de alto valor biológico.

AMÊNDOAS

Possuem maior teor de proteínas do que a maioria das demais oleaginosas. Contém vitamina E, cálcio, ferro e antioxidantes, como flavonóides, quercetina e campferol (previnem o crescimento de células cancerígenas e a oxidação do LDL), e magnésio (um macromineral, conforme o são também o cálcio, fósforo, potássio, sódio e cloro. Eles mantêm o ambiente interior das células para que possam ter lugar as reações bioquímicas, mantêm a pressão osmótica dos fluidos corporais, mantêm as propriedades estruturais e funcionais das proteínas e controlam a sensibilidade e a reatividade dos músculos e nervos. O magnésio, juntamente com o cálcio, tem um papel estrutural e confere dureza aos nossos ossos).

LEITE DE AMÊNDOAS

- » 1 xícara de amêndoas
- » 4 xícaras de água gelada

Preparo: Ponha as amêndoas em água fervendo por 5 a 7 minutos para soltar a casca. Descasque-as. Deixe-as de molho por uma noite, depois de descascadas. Coloque-as no liquidificador e misture aos poucos a água, batendo por 3 a 4 minutos até formar um leite homogêneo. Coe em tecido. Guarde o farelo para outras receitas do dia. Volte a coar 5 a 10 vezes. Tempere com uma pitada de sal.

ARROZ INTEGRAL

Um poderoso desintoxicante. “Descansa” os órgãos do corpo. Tem proteínas, vitamina B1 e niacina, responsáveis pela transformação das proteínas e carboidratos em energia. Contém tiamina, niacina, fósforo, potássio, ferro, magnésio, riboflavina e cinco vezes mais fibra do que o branco.

LEITE DE ARROZ INTEGRAL

- » 2 xícaras de arroz integral (preferencialmente orgânico)
- » 4 xícaras de água mineral ou da fonte

Preparo: Lave bem o arroz. Deixe de molho por oito a dez horas. Leve-o ao fogo brando com a água, mexendo até que a mão ache a temperatura muito quente. Espere mais 2 minutos e desligue. Tampe a panela e deixe esfriar por umas duas horas. Bata, coe, guarde o farelo para juntar a outros alimentos. Coe de 5 a 10 vezes para homogeneizar.

AMENDOIM

Protege o organismo da ação dos radicais livres e possui grande quantidade de proteínas. Possui antioxidantes, polifenóis e ácido p-cumárico. Torrar eleva os níveis desses componentes. Fonte de beta-sitosterol (anticancerígeno) e resveratrol (previne cardiopatias).

LEITE DE AMENDOIM

- » 1 xícara de grãos sem casca e sem sal
- » 4 xícaras de água mineral ou da fonte, quente

Preparo: Deixe de molho por umas 8 horas. Descarte essa água. Bata no liquidificador, misturando a água devagarinho. Coe, guarde o farelo para fazer bolo, pão, almôndega vegetal. Volte a coar de 5 a 10 vezes para homogeneizar e retirar melhor os resíduos.

AVEIA

Vitamina E, várias do complexo B, potássio, selênio, cobre, zinco, e manganês. Tem fibras solúveis (absorve o colesterol e o remove) e insolúveis (ajuda o sistema digestivo). Reduz o colesterol total e o LDL, reduz a pressão arterial alta, ajuda a manter o peso, reduz o risco de diabetes tipo 2.

A aveia é um cereal importante na alimentação dos diabéticos, pois contém fibras solúveis, que auxiliam no controle da glicemia. Protege o coração e a circulação contra a aterosclerose. É rica em cálcio, ferro, magnésio, e por conter fibras, facilita o fluxo intestinal. Além do mais, é um importante estimulante da produção da serotonina, o hormônio da calma e do bom sono, ajudando a tratar da depressão, especialmente se for associada à semente de linhaça.

LEITE DE AVEIA

- » 100 ml. aveia prensada, laminada ou em flocos

- » 1 litro de água
- » Sal marinho a gosto
- » Melado ou adoçante vegetal a gosto (jamais o aspartame!)

» Se não tiver um medidor, lembre de manter a proporção de 1/10 (1 medida de aveia, 10 de água)

Preparo: Aqueça parte da água até o ponto de fervura. Caso queira saborizar o leite, acrescente chá em sachets ou ervas (exemplos: canela, hortelã, camomila, erva cidreira, maçã seca, etc; aguardando então 3 minutos até a infusão estar pronta). Despeje essa água quente sobre a aveia prensada apenas na quantidade para cobri-la. Deixe de molho por uns 10 minutos. Bata a aveia e acrescente aos poucos o restante da água até dissolver tudo. Se quiser um leite menos denso acrescente mais um pouco de água até o ponto desejado. Bata novamente por uns 3 a 4 minutos. Coe em tecido. Use o farelo para outras receitas. Volte a coar por 5 a 10 vezes. Tempere com uma pitada de sal e melado se quiser.

CASTANHAS DO PARÁ

Rica em proteínas, selênio (um oligoelemento que intervém nos mecanismos de defesa do organismo. Junto com a vitamina E, participa do sistema antioxidante responsável por conservar a estrutura e função de todas as membranas), zinco, vitamina E, vitamina do complexo B. Tem alto teor de gordura, essencial na fase de crescimento, na convalescença e no estresse. Entre seus aminoácidos essenciais encontra-se o triptofano, reparador celular, atuando no crescimento e reprodução. Tem mais triptofano do que a soja, as outras castanhas e os derivados de animais (carne, leite).

LEITE DE CASTANHA DO PARÁ

- » 1 litro de água fervendo
- » 1 xícara de castanhas do Pará
- » 2 colheres de melado
- » 1 colher de chá de sal
- » 1/2 xícara de aveia

Preparo: Coloque a aveia na água fervendo por 3 minutos. Desligue o fogo, espere atingir a temperatura de mamadeira. Acrescente a oleaginosas escolhida e bata no liquidificador. Coe e tempere com sal a gosto. Se usar amêndoa ou avelã, tire a casca. Esse leite oferece proteína de alto valor biológico.

SOJA

Um grão “de bom senso”, tamanho o seu equilíbrio nutricional. Possui fósforo, magnésio, ferro, cálcio, cobre, diversos aminoácidos essenciais, e doze vezes mais proteína do que o leite de vaca. Por ser altamente nutritiva, a soja não só revitaliza como proporciona uma verdadeira regeneração celular. Contém proteínas, gorduras, especialmente poliinsaturadas, amido, fibras dietéticas, isoflavonas (genisteína e daidzeína), saponinas (antioxidantes que atuam sobre o sistema imunológico), oligossacarídeos (que produzem flatulência quando o grão não é deixado de molho e banhado diversas vezes), promotores das bifidobactérias que mantêm a saúde do cólon.. Boa fonte de ferro assimilável, manganês, magnésio, molibdeno, riboflavina, vitamina B6, vitamina E, vitamina K.

Sempre retirar a casca dos grãos, pois elas contêm fitatos, um componente que retém o fósforo dos grãos. O excesso de fósforo pode impedir a absorção do cálcio, zinco e ferro. Mas os fitatos podem ajudar a reduzir doenças crônicas degenerativas como o diabetes, o colesterol. Previne a perda óssea, pois contribui para a fixação do cálcio; ativa e aumenta o sistema imunológico, aumenta o número de linfócitos; protege contra as doenças cardiovasculares, ao reduzir o LDL e aumentar o HDL, tornando as artérias elásticas; favorece a reposição hormonal diminuindo os efeitos da menopausa, tais quais a irritação, ondas de calor, cansaço, indisposição e depressão.

LEITE DO GRÃO DE SOJA DESCASCADO

- » 1/2 xícara do grão de soja descascado, hidratado no mínimo por 6 horas
- » 3 xícaras de água da fonte ou mineral, aquecida.

Preparo: Descarte a água do molho. Leve ao fogo com água limpa, deixe aquecer ao ponto de quase ferver, descarte outra vez essa água. Repita mais 2 vezes. Coloque os grãos no liquidificador e moa-os, acrescentando aos pouquinhos a água (aquecida previamente) na medida acima. Bata por uns 4 minutos. Coe em tecido, esprema bem o bagaço. Separe o farelo para colocar em outras receitas no mesmo dia, ou guarde por até 1 dia na geladeira. Leve o leite ao fogo até ferver, cuidando para não entornar a espuma.. Após ferver, baixe o fogo e cozinhe por 30 minutos mexendo sempre para não formar crosta no fundo da panela.

Onde fazer curso de leite vegetal?

No Babel www.babel.com.br ou 3369-2809. Responsável pelas oficinas: Sonia Felipe, filósofa, pesquisadora de ética alimentar, animal e ambiental, estuda medicina ayurvedica.