

DIETÉTICA FUNCIONAL ENERGÉTICA CHINESA

A energia da Estação Inverno

Volume I: Sopas para a Estação



ALBERTO BASTOS

MEDICINA CHINESA INTEGRAL & TERAPIAS BIOLÓGICAS

Nutricionista e Fisioterapeuta

ORGANIZAÇÃO ALBERTO BASTOS

Sumário

A energia da Estação Inverno	5
Caldo de Missô com Fios de Nabo	9
Caldo Verde	10
Sopa Creme de Shiitake	12
Sopa Colorida	14
Sopa de Abóbora com Noz Moscada e Agrião	16
Sopa de Baroa com Alho Poro	18
Sopa de Pescador	20

Bibliografia consultada:

Comer com Sabedoria

Autora: Ana Beatriz Vieira Pinheiro

Ed.Nova Era

DIETÉTICA FUNCIONAL ENERGÉTICA CHINESA

A energia da Estação Inverno

Período: 20 de junho a 21 de setembro

Elemento: Água

Órgão e víscera: Rim e Bexiga

Características:

Neste momento a introspecção é preciosa, se observar e permitir a auto-escuta, boa época para retiros espirituais, contemplação; ouvir musica suave, apreciar a vida.

Procurar dormir cedo e acordar após o sol nascer.

É a época de nutrir a essência pelo repouso, pelo alimento, pelo descanso, pela economia de energia saber ouvir.

Deixar a vida seguir seu próprio curso, não temer;

Representa o final de um dos nossos ciclos, nas fases da vida representa a terceira idade.

Período em que ocorre naturalmente uma diminuição do yang do Rim, havendo diminuição do dinamismo, da força e da coragem, é hora de nutrir o yin.

Buscar a quietude, a calma interior, como a semente que aguarda quieta o momento de brotar.

Na natureza tudo favorece o repouso, então devemos poupar nosso processo digestivo. Neste período tonificar a energia dos rins e da bexiga.

A cor da estação é escura, o sol é mais ameno , o escuro que pode ser caracterizado pela casca da berinjela, feijão preto, na alga marinha, arroz negro, gergelim preto e na ameixa preta, repolho roxo.

Sabor salgado que tem como exemplo frutos do mar.

Sementes, grãos em geral vão representar a essência dos que guardam o código genético, e nesse caso podemos tonificar mais os rins com o uso dos cereais.

Devendo ser usados apenas no horário yang que vai do amanhecer até a hora do almoço depois devemos segundo a dietética funcional energética chinesa evitar os grão, pois começamos a entrar no horário yin que vai do entardecer até o anoitecer. Os grãos, as sementes estão prestes a explodir para dar a vida a um novo vegetal elas trazem a energia yang.

Quinoa, arroz, milho orgânico, centeio, aveia, cevada, painço e também com as leguminosas- feijões de todas as cores (e lembre-se de que eles ainda têm o formato dos rins.), grão de bico, ervilha, lentilha, guando, gergelim, girassol, semente de abóbora, papoula, nozes, castanhas.

Temperos devem aquecer, mas com moderação se o clima for de frio discreto, como acontece em grande parte do nosso país. São eles: alho poro, alho, alfavaca, açafrão, alecrim, cominho, canela, cebola, coentro, cravo, gengibre, manjericão, noz moscada, pimentas.

O frio traz o desejo do quente e do morno, tudo favorece o repouso, degustar os chás.

Antes de deitar para dormir um chá, que tal:

Chás devem aquecer exemplos: maçã , canela, anis estrelado , erva doce, casca de tangerina, gengibre, canela, cravo, cardamomo, camomila. Mas como no caso dos temperos, é válido o cuidado para não aquecer demais, então se o frio é suave não utilizar um chá de gengibre, canela ou cravo. Outra forma é combinar os chás quentes com plantas frias para equilibrar, exemplo: Capim limão com gotas de limão, canela com casca de maçã,anis estrelado com erva doce.

À noite as sopas com raízes e tubérculos: Cenoura, beterraba, nabo, rabanete, inhame, batata doce, batata baroa e cará merecem destaque, pois têm relação com a essência do rim.

As raízes se encontram no fundo da terra no silêncio e na escuridão da terra traz esta energia em sua vibração com elas, consumir raízes a noite ajuda a entrar em contato com essa natureza, natureza da tranquilidade, natureza do bem dormir, que vai te favorecer um sono profundo e restaurador.

Alberto Bastos

Caldo de Missô com Fios de Nabo

Ingredientes:

- 3 ½ xícaras de chá de caldo de legumes caseiro (ou água)
- Fios de nabo longo a gosto (cerca de 1 punhado)
- 3 colheres de sopa de missô
- Cebolinha picada a gosto (melhor a parte branca)

Modo de Preparo:

Ferver o caldo de legumes com os fios de nabo;

Diluir o missô em ½ xícara de água e acrescentar ao caldo, com o fogo já desligado;

Tampar e deixar abafado por alguns minutos.

Servir com a cebolinha salpicada.

Obs.: para obter os fios de nabo, use o nabo longo e faça os fios com o auxílio de um “ralador” especial. Basta colocar o nabo sem casca, deitado numa tábua e com o ralador, raspar o nabo ao comprido, puxando “fios” como um espaguete;



Caldo Verde

Ingredientes:

5 chuchus médios (700g)
1 xícara de chá (300g) de peito de frango picado em iscas
2 dentes de alho espremido ou socado
1 colher de sopa de óleo ou azeite
1 cebola grande (90g) picada
sal a gosto
noz moscada a gosto
2 folhas grandes de couve (70g) picada pequeno
1/2 xícara de chá (50g) de salsa com talo e cebolinha com bastante talo branco picado

Modo de Preparo:

Temperar o frango com sal e 1 dente de alho. Reservar;
Cozinhar o chuchu em 700 ml de água e sal;
Quando estiverem cozidas, liquidificar com a água do cozimento. Reservar;
À parte, aquecer a cebola e 1 dente de alho no óleo;
Acrescentar o frango e refogar bem;
Misturar o chuchu liquidificado, colocar sal e deixar ferver;
Verificar a necessidade de colocar mais água, acrescentar a noz moscada ralada a couve e abafar rapidamente para que a couve se mantenha com a cor viva;
Na hora de servir colocar a salsa e cebolinha e abafar por mais alguns minutos;
Se desejar, acrescentar um pouco de azeite extra virgem quando consumir.

Rendimento: 1.400g (cerca de 16 conchas médias)



Sopa Creme de Shiitake

Ingredientes:

2 cebolas grandes picadas
3 colheres de sopa de óleo ou azeite
1 ½ litro de água
30g de cogumelo shiitake seco
200g de aipim limpo e picado
3 dentes de alho socados
1/2 pimentão vermelho picado
70ml de leite de coco natural * (ver obs. no final da receita)
sal a gosto
salsa e cebolinha a gosto

Modo de Preparo:

Numa panela funda, refogar a cebola no azeite (2 colheres de sopa);
Acrecentar a água, o shiitake seco e o aipim;
Cozinhar até que o aipim amoleça, mexendo no fundo da panela para que o aipim não agarre;
Triturar tudo no liquidificador e reservar;
Numa frigideira, dourar o alho com azeite (1 colher de sopa) e acrecentar o pimentão;
Misturar o creme liquidificado, com o refogado do alho e pimentão;
Acrecentar o leite de coco, o sal e deixar cozinhar por uns 5 minutos;
Apagar o fogo e acrecentar a salsa e cebolinha picadas.

Obs.: para preparar o leite de coco natural caseiro, bata a polpa do coco com sua própria água e depois coe numa peneira bem fina.



Sopa Colorida

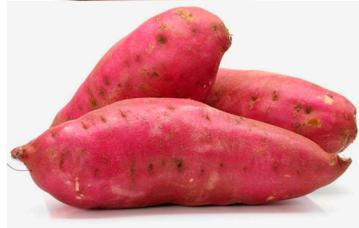
Ingredientes:

3 dentes médios de alho (12g) espremidos
2 colheres de sopa de óleo ou azeite (16ml)
1 cebola grande (150g) picada
1 pedaço de abóbora (200g) em cubos
1 batata doce pequena (200g) em cubos
1 $\frac{1}{2}$ talo de aipo (50g) picado em lâminas finas
sal a gosto
1 xícara de chá de nabo longo (80g) em fios (se tiver dúvidas sobre como obter os fios, veja receita do fio de nabo ao sugo)

Modo de Preparo:

Refogar o alho no óleo;
Acrescentar a cebola e refogar um pouco mais;
Acrescentar a abóbora, batata doce, aipo, sal e $\frac{1}{2}$ litro de água. Cozinhar por cerca de 20 minutos;
Acrescentar os fios de nabo e ferver com a panela destampada por cerca de 5 minutos.

Rendimento: 1.000g (cerca de 3 porções de $2\frac{1}{2}$ conchas cada)



Sopa de Abóbora com Noz Moscada e Agrião

Ingredientes:

3 xícaras de água fervendo
500g de abóbora okaido (abóbora japonesa) picada com a casca
1 cebola média (70g) picada
2 dentes de alho espremido ou socado
1 colher de café de noz moscada ralada
1 colher de sopa de óleo ou azeite
1/2 xícara de chá de salsa e cebolinha picadas
1/2 maço (120g) de agrião picado com o talo
sal a gosto

Modo de Preparo:

Numa panela, aquecer o óleo e refogar a cebola e o alho;
Acrecentar a abóbora e refogar por alguns minutos;
Adicionar a água fervendo, o sal e cozinhar por 30 minutos;
Verificar se a abóbora está macia e bater no liqüidificador, acrecentando a noz moscada;
Voltar ao fogo por mais alguns minutos. Quando estiver fervendo, acrecentar as folhas de agrião e o cheiro verde picado. Apagar em seguida para manter o sabor mais ativo das verduras;
Se ficar muito grossa, acrecentar água quente aos poucos, até dar a consistência desejada.
Rendimento: 1kg = 8 conchas médias – cerca de 4 porções



Sopa de Baroa com Alho Poro

Ingredientes:

1 cebola média (50g) picada
1 dente de alho (4g) espremido ou socado
1 colher de sopa de óleo ou azeite (8ml)
3 batatas baroa médias (400g) picadas
3 xícaras de água (600 ml) água
1 pitada de noz moscada ralada
1 alho poró (50g) picado em lâminas finas
sal a gosto

Modo de Preparo:

Refogar a cebola e alho no azeite;
Acrescentar a baroa e refogar mais um pouco;
Colocar água (cerca de 600 ml) e o sal. Abafar e cozinhar bem. Deixar por cerca de 20 minutos depois que iniciar a fervura;
Quando a baroa estiver macia, bater com um mix ou liquidificador;
Voltar ao fogo, acrescentar a noz moscada e o alho poró. Colocar mais água, dependendo de sua preferência quanto à consistência (que poderá ser de um creme ralo ou espesso);
Ferver um pouco para apurar o sabor.
Rendimento:800ml (cerca de 3 porções de 2½ conchas cada)



Sopa de Pescador

Ingredientes:

400g de peixe de carne firme (badejo, cherne, viola, cação, etc.), cortado em cubos
400g de frutos do mar (lula, mexilhão, polvo, lagostim), limpos e cortados
suco de 1 limão médio
sal a gosto
1 colher de chá de gengibre ralado
1 cebola média em rodelas
2 dentes de alho espremidos ou socados
1 colher de sopa de óleo ou azeite
2 tomates sem semente e sem pele, picados
2 cenouras grandes, picadas
3 batatas baroa, picadas
1 talo de aipo picado com as folhas
1 folha de louro
2 cravos
1 colher de sopa de coentro picado
1/2 xícara de chá de salsa e cebolinha, picados

Modo de Preparo:

Temperar com antecedência, o peixe e os frutos do mar em suco de limão, sal e gengibre.

Reservar;

Numa panela grande, dourar a cebola e o alho no azeite;

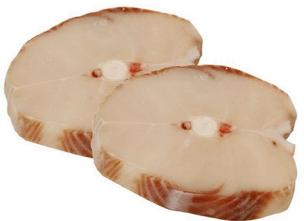
Acrescentar os tomates, a cenoura, a batata baroa e o aipo. Cozinhar um pouco;

Adicionar o peixe, os frutos do mar, o louro, os cravos e cerca de 3 xícaras de água.

Tampar e deixar até que fique tudo cozido. Adicionando mais água se necessário;

Quando estiver pronta, acrescentar o coentro, a salsa e a cebolinha. Ferver um pouco para apurar o sabor.

Rendimento: 800ml (cerca de 3 porções de 2½ conchas cada)





ALBERTOBASTOS

MEDICINA CHINESA INTEGRAL & TERAPIAS BIOLÓGICAS

Nutricionista e Fisioterapeuta

+55 21 988 614 871

Rua Getúlio das Neves, 19 - Jardim Botânico

Rio de Janeiro, RJ - CEP 22461-210

albertoacupuntura@gmail.com

www.albertobastos.com.br