Leites Vegetais

Andreia Ferreira Campos

INDICE

Introdução 04

Leite de Amêndoa e Avelã fortificado 10

Leite de Aveia com cardamomo 11

Leite de Arroz Integral 12

Leite de Quinoa com Funcho 13

Leite de Avelã e Linhaça 14

Evolução 15

Introdução

O desenvolvimento da forma humana é integral.

Neste paradigma do desenvolvimento integral a alimentação tem uma relação profunda com a saúde humana e com a saúde do planeta.

A alimentação enfrenta desafios globais associados aos desafios da longevidade e das alterações climáticas. A verdade é que o desafio é todo o mesmo: o equilíbrio da energia produzida no planeta terra.

Comemos para que o nosso corpo e a nossa mente tenham a energia necessária para se moverem (pensamento também é movimento). Da sinergia entre corpo e mente resulta uma outra energia mais complexa e de vibração mais elevada: a consciência ou espírito.

Esta interdependência entre corpo, mente e

espírito faz com que a alimentação tenha um papel basilar na saúde integral dos seres humanos. Um corpo saudável não existe sem um espírito saudável, que não existe sem uma mente saudável.

Corpo e mente aprendem e trabalham numa dança sincronizada a que chamamos desenvolvimento. O desenvolvimento, tanto das sociedades como das pessoas individuais, é integral. Cada uma das partes influencia as restantes e, por consequência, o todo, a sinergia final.

Como pode a mudança de uma bebida ter impacto na saúde?

A sociedade industrial importou para as cidades hábitos do mundo rural. Um desses hábitos foi o leite de origem animal que abundava nas quintas e era escasso nas cidades. O problema é que o leite fresco estragava-se em pouco tempo, e não chegava a percorrer as distâncias entre algumas das quintas e as zonas urbanas mais distantes sem se estragar.

A indústria alimentar encontrou um problema digno de resolver, visto que a apetência por leite e produtos

lácteos era grande. A solução foi a pasteurização do leite de origem animal para que o tempo de vida deste produto fosse prolongado.

Gradualmente, a migração para áreas urbanas despovoou as quintas e a indústria criou fábricas de produção de animais e de leite. As fábricas desumanas agregam animais em espaços reduzidos, sem que estes vejam sequer a luz do sol, poluem imenso o ambiente e requerem que mais de um terço da produção agrícola mundial se destine não à alimentação humana, mas à produção de rações para animais.

O leite considerado alimento base na alimentação humana, não tem de ser de origem animal.

As intolerâncias alimentares associadas à lactose podem muito bem ter a ver com a pasteurização do leite. O leite cru tem as bactérias naturais que vão participar no processo de digestão e alimentar o microbioma humano.

A questão é que nem sequer precisamos de leite de origem animal para sermos saudáveis. As bebidas

vegetais são substitutos ecológicos, saudáveis e práticos para todas as aplicações dadas ao leite de origem animal nas nossas casas.

O leite é fundamental nos primeiros anos de vida de uma criança, mas esse leite é o leite materno. Um alimento completo e natural. Na ausência de leite materno as fórmulas industriais asseguram a sobrevivência, sem haver necessidade de um consumo prolongado de leite de origem animal para além dos 3 anos de idade das crianças (há quem defenda 2 anos).

Porque anda então toda a sociedade a beber leite de origem animal?

Não anda. Uma parte considerável das pessoas começa a transitar para bebidas vegetais em substituição do leite animal. Umas pessoas por razões éticas associadas ao bem-estar animal, outras por razões ecológicas (que também são éticas), outras por motivos de saúde vão mudando este elemento basilar na sua alimentação para bebidas vegetais feitas a partir de frutos secos, cereais e/ou sementes.

A produção industrial destas bebidas vegetais assegura a comodidade de ter o seu leite vegetal sempre à mão, mas mantém a questão da ausência de bactérias naturais para alimentar o microbioma intestinal. Há ainda algumas marcas que acrescentam açúcar à bebida vegetal, o que não é indicado para diabéticos e pessoas em regimes alimentares específicos para controlo do peso.

Os leites vegetais caseiros podem ser feitos rapidamente e têm duração de 3 dias no frigorífico. Dos seus resíduos pode fazer panquecas, bolachas, pão, croquetes, almôndegas, hambúrgueres e o que a sua imaginação conseguir criar.

O impacto ambiental é amplo: diminuição das embalagens de armazenamento do leite (com redução dos plásticos e outros materiais como o alumínio), aumento do consumo de alimentos integrais (alimentos não processados industrialmente), diminuição da pegada carbónica da sua alimentação pessoal.

O planeta agradece-lhe com ganhos em saúde e vitalidade geral, o que dá a jeito a quem quer viver

vidas mais longas.

A saúde integral está ligada à ecologia, por isso as escolhas pessoais que faz na alimentação vão ter um impacto na sua saúde e na saúde de todas as pessoas que possam ser afetadas pelas alterações climáticas.

Este ebook é um dos meus contributos para ajudar a construir um mundo cada vez mais ecológico e saudável. Nele partilho consigo receitas simples de leites vegetais caseiros, para que possa construir saúde e beleza nas suas rotinas pessoais.

Viva integralmente,
Andreia

Leite de Amêndoa e Avelã fortificado

INGREDIENTES

- 1/4 ch. de amêndoas com pele
- 1/4 ch. de avelãs
- 1 c. sopa sementes de girassol
- 1 c. sopa sementes de abóbora
- 800 ml de água alcalina

COMO PREPARAR:

1. Demolhe os frutos secos e as sementes numa taça com água por 12h, ou durante a noite. Coe e rejeite a água da demolha.
2. No liquidificador, ou no copo da varinha mágica, bata os frutos secos e sementes demolhadas com a água alcalina por 2 minutos na velocidade máxima.
3. Coe com um passador de pano e pressione para obter o máximo de leite.

Conserva-se no frigorifico até 3 dias.

Andreia Ferreira Campos

Leite de Aveia e Cardamomo

INGREDIENTES

- 1/2 ch. grãos de aveia
- 6 vagens de cardamomo
- 800 ml de água alcalina

COMO PREPARAR:

1. Demolhe a aveia por 12h ou durante a noite
2. Coe e descarte a água da demolha. Coloque a água, a aveia e as sementes do cardamomo num tacho e aqueça. Antes de levantar fervura desligue o fogão e deixe repousar com a tampa por 30 minutos.
3. Bata no liquidificador por dois minutos .
4. Coe com um coador de pano e esprema para obter o máximo de leite.

Use para preparar leite-creme.

Leite de Arroz Integral

INGREDIENTES

- 1/4 ch de arroz integral
- 1/4 ch de arroz vermelho
- 1 c. sopa de coco ralado
- 800 ml água alcalina

COMO PREPARAR:

1. Demolhe o arroz por 12h ou durante a noite
2. Coe e descarte a água da demolha. Coloque a água, o arroz e o coco ralado num tacho e aqueça. Antes de levantar fervura desligue o fogão e deixe repousar com a tampa por 30 minutos.
3. Bata no liquidificador por dois minutos. Coe com um coador de pano e esprema para obter o máximo de leite.

Andreia
Ferreira Campos

Leite de Quinoa com Funcho

INGREDIENTES

- 2 c. sopa de quinoa (grãos)
- 500 ml água alcalina
- 1 c. chá sementes de funcho
- 1tâmara descarossada
- 1 pêra pequena descaroçada (opcional)

COMO PREPARAR:

Demolhe a quinoa e a tâmara durante 8 horas. Escorra com um coador e lave em água corrente.

1. Coloque todos os ingredientes num tacho e adicione a água a ferver. Tape e deixe repousar por 30 minutos.
2. Bata no liquidificador por 1 minuto à velocidade máxima.
3. Coe o leite com um coador de pano.

Leite de Avelã e Linhaça

INGREDIENTES

- **1/2 ch de avelãs com pele**
- 1/4 ch de sementes de linhaça
- 800 ml água alcalina

COMO PREPARAR:

1. **Demolhe as avelãs e a linhaça por 12 horas ou durante a noite.**
2. **Descarte a água da demolha e triture todos os ingredientes no liquidificador por 2 minutos na velocidade máxima**
3. **Coe com um coador de pano e pressione para obter o máximo de leite.**
4. **Conserve num recipiente esterilizado no frigorifico até 3 dias.**

Este leite complementa os sabores da papa de centeio e alfarroba.

Andreia Ferreira Campos

EVOLUÇÃO

VIDAS CADA VEZ MAIS INTEGRAIS

No meu trabalho, como terapeuta da fala, a componente da alimentação é sempre abordada com as famílias de crianças com graves perturbações do desenvolvimento.
Seja pela seletividade alimentar, pelas dificuldades de deglutição ou de mastigação, as trocas de receitas acabam por ser parte da intervenção.
As receitas de leites vegetais são basilares na alimentação de alguns dos meus clientes, por isso partilho-as com frequência.
Este ebook é uma forma de simplificar essa partilha e de a fazer chegar a mais pessoas.

Andreia
Ferreira Campos

Terapeuta da Fala,
sob o Paradigma do
Desenvolvimento Integral

Pode aceder gratuitamente a mais receitas integrais no meu website

Receitas Integrais

Leites Vegetais

saúde feita em casa

Andreia Ferreira Campos

andreiaferreiracampos.com