

ERNST SCHNEIDER

A CURA E A SAÚDE PELOS ALIMENTOS

versão eletrônica pelo [Projeto Periferia](#)

[Capítulo 1 - As Nossas Deficiências de Saúde e a Sua Compensação Natural](#)

[Capítulo 2 - Frutos](#)

[Capítulo 3 - Legumes e Verduras](#)

[Capítulo 4 - Condimentos](#)

[Capítulo 5 - Alimentos Fornecedores de Energia](#)

[Capítulo 6 - Alimentos de Origem Animal](#)

[Capítulo 7 - Regimes Depurativos](#)

[Capítulo 8 - Doenças do Sistema Circulatório](#)

[Capítulo 9 - Doenças do Aparelho Digestivo](#)

[Capítulo 10 - Doenças do Metabolismo](#)

[Capítulo 11 - Doenças da Pele](#)

[Capítulo 12 - Doenças do Sistema Nervoso](#)

[Capítulo 13 - Tuberculose](#)

[Capítulo 14 - A Alimentação na Gravidez](#)

[Capítulo 15 - A Alimentação na Criança Moderna](#)

[Capítulo 16 - O Câncer](#)

[Capítulo 17 - Comentário Final](#)

[Capítulo 18 - Normas Fundamentais Para a Preparação de um Regime Sadio](#)

[Capítulo 19 - Receitas Culinárias](#)

PRÁTICA DA ARTE CULINÁRIA

Normas Fundamentais Para a Preparação de um Regime Sadio

Capítulo 18

Há um grande tesouro de bênçãos escondido nas plantas e oculto nas pedras. Oh! doce e excelsa Natureza, deixa-me seguir as tuas pegadas!...

Conde de Stolberg, 1775 «an die Natur» (À Natureza)

O princípio fundamental de toda a preparação culinária num regime dietético curativo é o emprego exclusivo de alimentos em perfeitas condições e em todo o seu valor, porque só assim têm transcendência vital.

A segunda premissa, não menos importante, tanto para o regime cru como para o de cocção, é uma técnica culinária de preservação do valor dos alimentos.

Em pormenor, devem ser tidas em muita conta as seguintes normas:

1. Em lugar de sal refinado, empregar sempre sal marinho.
2. Em lugar de farinha de trigo, utilizar na medida do possível farinha integral.
3. Em lugar dos óleos refinados, mais correntes no mercado, empregar, o mais possível, óleos vegetais obtidos a frio (de oliveira, de sementes de girassol, de milho).
4. Em lugar de açúcar refinado, consumir na medida do possível mel, ou melado. O açúcar refinado só se deve considerar como meio conservador e como condimento.
5. Em lugar de gelatina de origem animal, utilizar agar-agar vegetal. Para 1 litro de líquido usamos 12 a 14 folhas de gelatina ou 6 a 8 g de agar-agar.
6. Tanto quanto possível não se devem cozer os legumes, mas devem ser rapidamente refogados ou expostos ao vapor.
7. As saladas devem ser preparadas imediatamente antes de serem servidas, condimentando-as com limão em vez de vinagre.

8. Toda a fruta deve ser cuidadosamente lavada antes de ser consumida, de preferência em água corrente.
9. Cozer as batatas, na medida do possível, com a casca.
10. Os pratos de cereais frescos são, ao lado do pão integral e flocos de cereais, a melhor forma de ingerir cereais.
11. As conservas e os alimentos preparados sob qualquer forma só devem ser utilizados quando não for possível obter outros alimentos frescos, pois são sempre produtos comestíveis de segunda ordem.
12. Não tomar nenhuma refeição que não seja acompanhada de qualquer alimento cru.

350

Fim do Capítulo 18 de *A Cura e a Saúde Pelos Alimentos*

versão eletrônica pelo [Projeto Periferia](#)

periferia@mail.com

Caixa Postal 52550, São Miguel Pta., São Paulo-SP, BR-08010-971