

Tudo é *alimento*



*Como o que você escolhe
nutrir — dentro e fora do prato
— transforma quem você é*



POR

Ju Lamim

Ju Lamim

Reiki Master ·
Professora de
Yoga · Mentora

Meu amor pela comida começou num quintal. Minha mãe colhia alface atrás de casa. Meu avô me levava para ver os pés de milho, o aipim, as árvores cheias de caqui. Não era lição de nutrição — era a forma deles de me ensinar que nutrir é cuidar.

Sou Ju Lamim. Reiki Master, professora de Yoga, mentora de autoconhecimento. Há 9 anos guio mulheres que cuidam de tudo e de todos — mas esqueceram de si mesmas. Este ebook é a destilação de mais de 10 anos nessa jornada.



Sempre gostei de me alimentar de forma saudável. Porém a consciência na hora de me alimentar veio depois que comecei a praticar Yoga.

O corpo é um templo sagrado, ele que nos acompanha durante toda a nossa jornada aqui, portanto é de única e exclusiva responsabilidade nossa fazer escolhas conscientes.

A partir do momento que entendo que tudo o que permeia meu redor é forma de alimento, as escolhas que fazemos ganham um novo olhar.

Partindo do princípio que tudo é energia, todos os nossos corpos necessitam de nutrição. Portanto tudo que nutre meus sentidos é alimento. O que penso, falo, assisto, ouço, etc...

Acredito também que todas as nossas escolhas devem ser feitas de modo leve, gradativo acompanhando nosso despertar. Nada que seja rígido irá perdurar. A escolha deve partir de um lugar de muita inteireza do seu ser e de presença.

A chave que me despertou para o que eu consumia chegou junto com minha primeira gestação. A responsabilidade que se tem sendo templo de um Ser que nos escolheu para chegar ao mundo é de tamanha força que nos faz sentir e enxergar a vida de outra maneira.

A partir dali, deste novo papel de mãe me tornei uma buscadora, comecei a pesquisar quais eram os alimentos e de onde vinha a comida que eu estava oferecendo ao meu bebe. Foi um desenrolar de muitas informações. Passei a buscar alimentos que viessem de produtores locais, que fossem orgânicos, comecei a cozinhar mais vezes e aprender novos pratos nutritivos e coloridos.

Com isso também voltei minha atenção ainda mais para meu Templo (corpo, mente e espírito) através do yoga, meditação, caminhadas.

Este período também trouxe Luz e reflexão para um momento muito desafiador da minha vida, que foi quando me despedi da minha mãe aos 54 anos da sua jornada. Ela foi vítima de um câncer no pulmão. Minha mãe teve problemas com alcoolismo e foi fumante durante toda sua vida.

Todo este histórico contribuiu muito para esta consciência de buscar e viver uma vida mais saudável. Especialmente no momento em que iria me tornar mãe.

Após o nascimento do Lucca, quase dois anos depois me tornei vegetariana e em seguida vegana. Foi um período de muito aprendizado. Tanto ampliando minha percepção na forma de me alimentar quanto na forma de me relacionar com as pessoas e o mundo de modo geral. Quando você decide fazer uma escolha, não é simplesmente uma escolha, isto afeta todas as suas relações e formas de viver.

Descobri uma linda forma de me alimentar, novos sabores, cores, texturas.

Me encantei com a riqueza da natureza e como ela é Poderosa no sentido de nutrir nosso corpo em todos os níveis (físico, mental, emocional e espiritual) Quando nos alimentamos de quem vem da Terra, nosso corpo e energia se expandem.

A harmonia é percebida em cada respiração, movimento. É como se estivéssemos em equilíbrio com o Todo, e na verdade estamos.

E assim, nesta experiência aprendi a fazer diversos pratos gostosos e saudáveis que faço até hoje.

Sempre estive atenta à questão nutricional, indo para uma alimentação mais à base de plantas. Acredito muito nesta importância de fazer escolhas que sejam boas para os animais e planeta, aliadas a escolhas que também sejam boas para nosso organismo. Por exemplo, não adianta eu erguer a bandeira do vegetarianismo para os animais e planeta e me agredir comendo farináceos/ laticínios e açúcar sem nenhuma consciência. Onde fica a coerência nisto?

Enquanto estive descobrindo o vegetarianismo/veganismo, minha saúde e vitalidade durante este período estavam excelentes!

Ao contrário do que ainda algumas pessoas pensam, é possível sim e muito viver com saúde sem consumir nenhum tipo de produto ou derivado animal. Desde que se atente e aprenda a equilibrar esses alimentos. É uma alimentação limpa e que gera muita saúde, energia e vitalidade.

Afinal, basta perceber que muitas doenças como hipertensão, diabetes, obesidade, câncer, estão totalmente ligadas ao excesso de produtos industrializados e de origem animal.

O que mais me motivou a deixar esta experiência e ampliar meu olhar, foi a rigidez onde eu me coloquei.

Minha família, esposo e filho não eram vegetarianos. Embora por vários dias eles se alimentavam como eu, outros eles comiam. Chegou um momento onde eu me sentia deslocada deles. Meu filho começou a crescer e me questionava sobre porque eu não podia comer.

Senti que eu estava num lugar de muita rigidez e percebi que não era exatamente aquilo que eu buscava no momento da minha vida. Resolvi deixar de ser vegana e me permitir fazer escolhas mais leves para mim.

A partir daí engravidei da minha segunda filha. Desde então, continuo fazendo escolhas conscientes porém mais leves para minha jornada e que vão de encontro ao que eu acredito.

Hoje, eu me respeito e respeito a escolha do outro. Acredito que cada um tem seu tempo para entender determinadas escolhas.

Continuo inspirando e compartilhando o que faz sentido para mim, pois acredito que estamos aqui para contribuir para a jornada do outro. Tudo o que faço reflete no planeta. Porém o amor e a gentileza devem ser sempre o que nos guia e move.

Compartilho aqui com vocês um sonho (um deles). Meu primeiro livro de receitas. Que é trazer o alimento, a forma de nos nutrir para um lugar de leveza e saúde. Onde despertamos nosso olhar e percepção para a importância daquilo que nutre corpo, mente e espírito.

Te convido para que você possa perceber quais os sentidos se aguçam, qual a resposta do seu corpo quando você se alimenta de uma fruta fresca e suculenta, ou quando você come algo que veio da terra, um legume, um prato com ingredientes frescos e naturais. Perceba como seu corpo e mente reagem nas horas seguintes.

Você se sente com mais vitalidade, mais energia? Esta sensação foi algo que me surpreendeu quando transformei meus hábitos.

É no mínimo curioso que muitas pessoas relatam que precisam de carne para se alimentar. Os que acreditam ficar sub nutridos não se alimentam de carne e derivados.

Porém quando adquirem questões de saúde (diabetes, hipertensão, câncer, problemas cardíacos, obesidade) que são orientados a reduzir ou cessar o consumo destes produtos, ficam surpresos com os benefícios que sentem ao se alimentar de forma mais consciente.

É inegável como os produtos de origem animal destroem não somente a nossa saúde como também refletem na saúde do planeta. O consumo desenfreado nos adocece em todos os sentidos. O equilíbrio, as escolhas que fazemos podem e devem ser ajustadas se quisermos contribuir para esta casa, nossa casa/ corpo e nossa casa/planeta.

Desejo que após ler este livro, você possa ampliar seu olhar e se abrir para experimentar novos sabores, novos aromas, texturas. Se permitir fazer novas escolhas.

Com amorosidade primeiramente por você, dando um passo de cada vez e se percebendo dentro destas escolhas. Perceber seu corpo. Depois, refletindo no todo, enquanto as escolhas que você faz diariamente não só agridem sua saúde como o Planeta e ecossistema.

Tenho grande apreço pela campanha Segunda Sem Carne, onde o convite é contribuir neste dia pela sua saúde e do planeta. Se alimentando sem produtos de origem animal.

Especialmente aqui no Brasil que o índice de consumo de Carne é muito elevado, tendo em vista todos os riscos de um consumo exagerado ligado ao aumento no risco de desenvolver muitas doenças.

Portanto, se você, assim como eu, se considera uma pessoa que ama a vida, ama viver e desfrutar deste presente. Por que não se abrir a novas possibilidades e viver com mais consciência, saúde e felicidade. Vamos juntos?

Compartilho com vocês algumas receitas do meu dia a dia. Receitas simples e saudáveis na intenção de inspira-los a mergulhar neste universo rico em cores e sabores que nos nutrem em todos os sentidos.

Mesmo que você não saiba e goste de cozinhar, te convido a se aventurar. Escolha uma receita e se proponha a fazer.

O alimento que preparamos com nossas mãos e energia nutrem ainda mais nossos corpos (físico e sutil). Minha sugestão é que escolha uma playlist alegre, esteja presente durante o momento e se divirta nesse universo.

Desapegue do resultado, apenas curta o processo de realizar algo com suas mãos, de você para você. Depois me conte como foi esta experiência.

Vamos lá, e abra-se para este Universo!!



Smoothie

Verde Vida Viva

Esta foi a primeira receita que aprendi a fazer quando passei a dar atenção a minha alimentação.

Ele é muito fácil de fazer e depois que você experimentar vai ver que a base dele combina com quase todas as frutas. Ele dá saciedade e serve para quem deseja fazer a transição do leite.

A base dele são as bananas congeladas que é um grande coringa quando se fala em suco/ batida, pois ele substitui o leite de vaca e dá aquela cremosidade.

Para este suco:

2 Bananas congeladas
01 folha de couve
01 limão
01 pedaço pequeno gengibre picado
01 colher de sopa de chia
01 litro água gelada
01 maracujá (opcional)
fica divino com ele.

Bata tudo no liquidificador e se delicie!



Lentilha

da abundância

Gosto de dizer, que quem come desta lentilha tem uma vida muito abundante em todos os sentidos. Embora faça ela durante todo o ano, especialmente na virada do ano, eu compartilho ela com amigos e familiares. Sinceramente acredito mesmo nisso. Depois você me conta.

500 gr lentilhas
5 cenouras
01 cebola
02 dentes de alho
01 colher chá
de cúrcuma em pó

Corte a cebola e o alho (esmague). Descasque a cenoura e corte em rodela não muito finas. Numa panela, aqueça o azeite e refogue a cebola picada, em seguida acrescente o alho. Depois coloque a lentilha e a cenoura. Refogue tudo junto. Adicione a cúrcuma, sal a gosto e as folhas de louro.

Não se preocupe, você não precisará de panela de pressão para esta receita. A Lentilha cozinha em 15 min máximo. Bom saber que os legumes (feijão, lentilhas, grão de bico, ervilha) são ricos em muitos nutrientes, e ótima fonte de substituição da proteína animal.

sal a gosto
05 folhas de louro
salsa e cebolinha picada (opcional)
01 litro de água fervente

Deixe cozinhar em fogo médio por 15 minutos. Desligue o fogo e adicione a salsa e cebolinha. Só servir com um arroz ou tomar como uma sopinha. Para quem curte pimenta como eu, fica deliciosa.

Essa quantidade rende 6 porções, o que sobrar você pode congelar em potes e deixar no freezer. Eu costumo fazer isso aqui em casa.

Caponata

dos 7 chakras

Essa receita eu gosto muito pois ela rende bastante e posso utilizar de diversas formas: comer com torradas (aperitivo), com arroz ou qualquer acompanhamento. Chamo ela por este nome pois ela possui 7 cores dos chakras, cada alimento representa um centro de energia.

Você pode substituir ou retirar algum alimento que não goste. Por exemplo, se não gostar de berinjela, faça somente com a abobrinha, ou vice e versa.

- 02 berinjelas médias
- 02 abobrinhas
- 01 pimentão vermelho ou amarelo
- 02 tomates maduros
- 02 cenouras
- 02 cebolas roxas ou amarelas
- 03 dentes de alho
- Uva passa (opcional)
- Azeite de oliva
- Orégano/tomilho/páprica defumada ou temperos de sua preferência
- Sal a gosto
- 01 colher sopa de vinagre maçã

Pré aqueça o forno elétrico (10 min à 180 graus), ou se fizer na air fryer você vai precisar de um prato específico. Você pode fazer na panela também.

Pique todos os ingredientes e reserve. Esta é a parte de mais “trabalho”, porém faça com presença enquanto você prepara seu próprio alimento. Perceba cada ingrediente.

Este momento pode ser muito prazeroso quando se faz com atenção.

As berinjelas lave-as e as deixe de molho por 10 min com água e sal para retirar o amargo. Depois, em uma tigela misture todos ingredientes e com azeite e adicione os temperos de sua preferência.

Coloque tudo numa forma refratária que irá ao forno e asse por 45 min a 1h média ou até que os legumes fiquem dourados. Após 30 min talvez você precise acrescentar um pouquinho de água. Dica colocar no timer.

Depois, deixe esfriar e coloque em vidros. Guarde- os na geladeira.

Golden Seeds

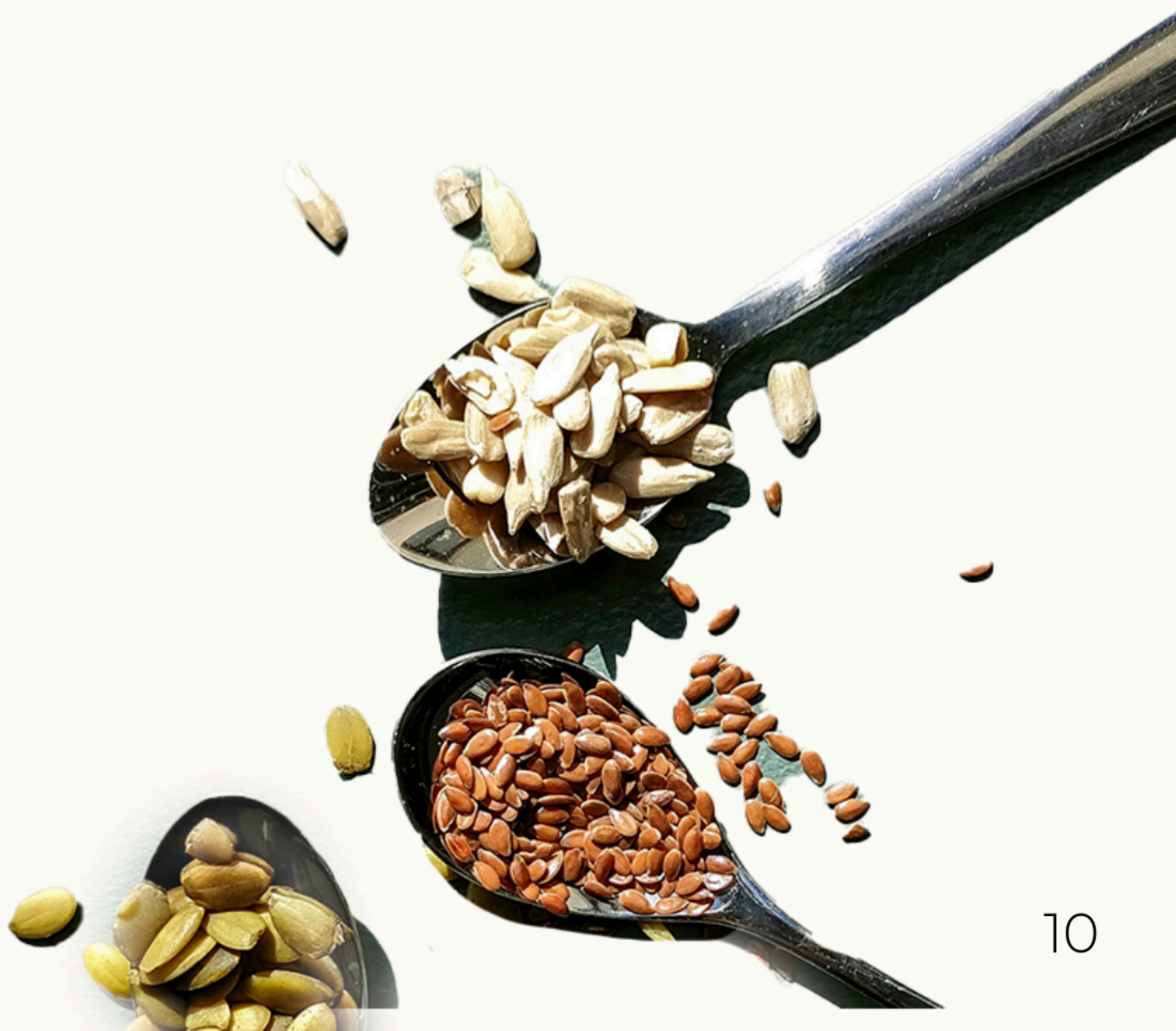
sementes douradas

Esta receita você pode utilizar para acompanhar saladas e para dar um boost nos pratos que você já come (arroz e feijão). Ela dá saciedade e tem vários nutrientes e antioxidantes.

01 xícara de sementes de girassol
01 xícara de sementes de abóbora
½ xícara de gergelim branco e/ou preto
Azeite de oliva
01 colher de chá de cúrcuma
pimenta do reino a gosto
sal a gosto.

Numa frigideira aquecida coloque um fio de azeite de oliva e vá colocando todas as sementes por partes. Mexendo sempre para não queimar. Depois acrescente os temperos e sal a gosto.

Quando estiverem levemente dourados e crocantes desligue o fogo, deixe esfriar e guarde em potes de vidros com tampa.



Couscouss

arco iris

Receita fácil e rápida

2 xícaras de couscous

1 cenoura

½ xícara de milho congelado ou lata

½ xícara de ervilhas congeladas

Acrescente 4 xícaras de água fervida no couscous e deixe hidratar.

pode temperá-lo com sal e orégano, ou tempero de sua preferência.

Descasque a cenoura e corte em pedaços pequenos.

Numa frigideira, coloque azeite de oliva. Refogue a cenoura, o milho e as ervilhas.

Tempere com um pouquinho de sal, gosto de colocar páprica defumada.

Depois é só misturar isto no seu couscous e está pronto!!!

Você pode usar sua criatividade e colocar os legumes que tiver na geladeira.

Fica bom com brócolis, tomates e até cogumelos. Use sua imaginação.

Se sobrar deixe na geladeira para as próximas refeições.



Cogumelos acebolados

Esta é uma receita que adoro e faço muito aqui em casa também.

O tipo de cogumelo pode ser a sua escolha. Geralmente uso o Porto Belo, Paris ou Shimeji. Dica: quando for comprar os cogumelos, observe se não estão muito úmidos dentro da bandeja. Prefira os mais sequinhos e veja a data de validade.

Lembre-se que a forma de higienizar cogumelos é limpando-os com papel toalha. Nunca os lave com água.

Você vai precisar:

01 cebola média

02 dentes de alho

azeite de oliva

tempero do seu gosto (páprica defumada, tomilho, cheiro verde, etc)

01 bandeja de cogumelos Porto Belo

Descasque e fatie a cebola, descasque e amasse o alho. Os cogumelos, limpe-os com um papel toalha. nesta receita vou usar o Porto Belo, aquele redondinho marrom. Retiro o talo e fatio os cogumelos, eu utilizo o talo também.

Numa frigideira aquecida, coloque azeite de oliva, acrescente a cebola, refogue-a, acrescente o alho e em seguida os cogumelos.

Tempere-os, sempre uso páprica defumada, gosto de usar pois deixa eles dourados. Sal a gosto.

Refogue por uns 5 minutos e em seguida está pronto para servir. Se tiver cheiro verde (cebolinha e salsinha) sempre acrescente no final. Ah, com tomates cerejas ficam deliciosos também.

Pode comer com arroz ou um pãozinho sem glúten.

Tofu mexido

Esta receita eu aprendi a fazer quando era vegana. Ele substitui o ovo.

Tofu é um tipo de queijo vegetal feito de soja, rico em proteínas, cálcio e antioxidantes. O consumo dele previne várias doenças (osteoporose, câncer de mama, etc). De preferência a tofu orgânico. A princípio ele não tem muito gosto, mas vou te provar com esta receita que ele pode sim, ficar muito saboroso.

200 gr de tofu (pode ser com ou sem ervas)

01 cebola pequena

02 dentes de alho

tempero a gosto (páprica defumada, açafrão da terra, orégano ou tomilho)

Cheiro verde.

Numa tigela amasse o tofu e reserve.

Corte a cebola e o alho.

Numa frigideira antiaderente, coloque azeite de oliva e refogue a cebola e alho e em seguida acrescente o tofu, tempere ele com açafrão da terra, páprica e os temperos que você gostar e tiver em casa. No final coloque um pouquinho de cheiro verde se tiver. Sal a gosto.

Sirva ele com pão, gosto de usar abacate para substituir a manteiga. Experimente.



A sua despensa o que ter na geladeira e despensa?

Acredito que para viver com saúde você precisa entender que as escolhas que você faz diariamente irão refletir se você terá ou não saúde. Outro ponto essencial que considero é que estas escolhas devem ser feitas de forma leve, gradativa, até que se tornem hábitos prazerosos. Você não precisa sofrer.

A dica de ouro é sempre você ter algo na geladeira que seja saudável, para você não cair na tentação de ficar comendo qualquer coisa ou tendo que ligar pra pedir comida.

Que fica caro para o bolso e para sua saúde mais ainda.

O segredo na minha opinião é você ter em casa alimentos que serão seus aliados nessa empreitada pela saúde. Busco ter em casa alimentos “coringas” para a correria do dia a dia.

Aqui compartilho uma lista de compras que considero essencial e que me ajudam muito aqui no dia a dia.

Freezer: milho e ervilha verde congelados (comprar os saquinhos no mercado)

Pão sem glúten, isso mesmo guardo no freezer ele já vem fatiado.

Conforme vou consumindo, tiro o que quero e coloco na torradeira.

Frutas congeladas (bananas sem casca) coloco em saquinhos e uso para os sucos

Morango, couve folha (também compro ela higienizo e já coloco no freezer assim ela não amarela.



Mini Bolo banana

04 bananas médias Branca
02 ovos caipiras
½ xícara de óleo de coco
01 xícara de aveia em flocos médios
01 colher de chá de canela em pó
01 pitada de sal

Descasque e amasse as bananas, reserve.
Lave e quebre os ovos em outro recipiente e reserve.
Se estiver frio, coloque o óleo de coco e aqueça por alguns minutos no microondas. Misture todos os ingredientes numa tigela e por último acrescente o sal e a canela.

Você pode fazer na frigideira, colocar um pouquinho de óleo de coco antes e fazer como mini panquecas ou utilizar as formas de silicone e colocar na Air Fryer.

Se optar pela Air Fryer não encha até o final as forminhas, média para estar prontos 15 min dependendo de cada marca. Já testei as duas formas, todas as duas dá super certo.



A sua despensa o que ter na geladeira e despensa?

Gosto de comprar bandeja de abóbora já cortadas e coloco no freezer. Tem também aqueles saquinhos de legumes com tudo cortadinho também. É uma opção.

Feijão, lentilha, arroz, prontos já nos potinhos. Sempre que cozinho eles, faço em maior quantidade e congelo em potes para a semana. Planejamento é tudo.

Na geladeira sempre tenho ovos, leite vegetal, iogurte natural, tomates cereja, alface ou rúcula, pepino, alho poró, cebola e alho.

Frutas bananas, maçã, pera, caqui.

Quando é possível, dou preferência para frutas e verduras frescos e orgânicos (plantados por pessoas o mais próximo de nós) Assim contribuimos para a agricultura local e sem veneno. Sei que nem sempre é possível.

Busque saber na sua cidade ou bairro pessoas que plantam e vendem. Geralmente nas Universidades eles apoiam estas Cooperativas. Aqui onde moram as pessoas entregam na porta.

Com a correria do dia a dia, nem sempre é fácil se organizar para comer da maneira como gostaríamos, embora acredito que consigamos ficar o mais próximo disso.

Porém, apesar destas preferências pelo mais natural e fresco, gosto de ter na despensa alguns alimentos coringas para uma emergência.



A sua despensa o que ter na geladeira e despensa?

Dentre eles estão Grão de bico em lata, filés de sardinha ou atum Lata, tomates pelados, castanhas, leite vegetal, prefiro de amêndoas (não consumo leite de vaca), massa sem glúten. Hoje tem várias marcas mais em conta que valem muito a pena.

Se sua rotina não te permite comer em casa durante o dia. Se você almoça fora, os buffets sempre tem uma grande variedade de saladas e grãos. Lembre-se: cada pequena escolha diária faz a diferença no todo.

Lembre-se daquele lema, quanto mais colorido melhor. Opte por saladas, legumes e o que for mais natural possível.

Perceba a diferença no seu dia.

Comer é um ato de amor, quando pensamos assim, não precisamos de um dia do “lixo” como muitos chamam. Você faz as escolhas e percebe o resultado delas depois.

Afinal, viver com consciência é muito mais prazeroso do que pode parecer.



Jamais irei deixar de me surpreender com a Sabedoria da mãe Terra e com o Poder da Natureza para nos abençoar com os alimentos que dela vem.

Tudo o que precisamos é nos abrir para experimentar o que cada alimento tem a nos oferecer, como cada fruta, cada legume quando ingerido reflete no bem estar do nosso corpo, mente e espírito.

Quando nos abrimos para esta percepção e escuta, podemos transformar hábitos e fazer do ritual de nos alimentar algo leve, gostoso e prazeroso. Lembrando que cada escolha que fazemos interfere diretamente na saúde integral do Ser.

Que este livro possa ter te trazido reflexão nas suas próximas escolhas e que estas escolhas reflitem na sua vida e das pessoas à sua volta. Como uma corrente de amor, por nós e pelo planeta.

com amor,
Ju Carnim