

E-BOOK

ÓLEO DE COCO PALMISTE

Uma Nova Lógica de Saúde e Bem Estar



ÓLEO DE COCO PALMISTE



Óleo de Cozinha

Alimento Funcional

Cosmético



O melhor da Natureza no seu dia a dia

CARACTERÍSTICAS DO ÓLEO DE COCO PALMISTE



- ✓ Óleo comestível, de textura fina, não tem cheiro nem sabor
- ✓ Facilmente absorvido pelo organismo quando ingerido na alimentação, indicado para uso culinário
- ✓ Totalmente absorvido quando passado na pele, altamente indicado para uso cosmético
- ✓ Considerado o produto mais nobre da Palmeira Oleaginosa do Dendê, equiparado ao óleo de coco da Bahia em benefícios à saúde humana
- ✓ Rico em ácido Láurico, um dos componentes do Leite Materno, atua como anti-inflamatório interno, possui propriedades antibacterianas, antifúngicas, neuro protetoras, promovendo aumento da imunidade
- ✓ Seu processo de refino é mecânico sem uso de solventes ou químicos, mantendo integras as propriedades terapêuticas que o classificam como um óleo láurico



Nossa Visão sobre o Consumo Saudável do Óleo de Coco (Palmiste e outros óleos láuricos)



Acreditamos que o consumo dos Óleos Láuricos (Palmiste e Coco Nucífera), são parte de um conceito avançado de saúde que integra rotinas e hábitos alimentares que se complementam

- 1) Rever a ingestão de açúcares e carboidratos. Inovar receitas culinárias introduzindo os óleos após cozimento e aquecimento.**
- 2) Consumir alimentos orgânicos, pouco processados e com ação anti-oxidante (cúrcuma, vit.C, betacaroteno, resveratrol, etc)**
- 3) Avaliar a ingestão de glúten e outros itens alergênicos.**
- 4) Consumir probióticos como kefir, kombucha, rejuvelac, coalhada, yogurt, chucrute ou em forma sintetizada.**
- 5) Beber água de filtros que processem uma água mais alcalina e retire o cloro e outros químicos.**
- 6) Praticar exercício físico regularmente, de preferência esportes que promovam um convívio alegre e motivante.**
- 7) Praticar atividades anti-stress como yoga, meditação, terapias holísticas, hoonoponopono, entre outras.**
- 8) Ficar atenta à qualidade do Sono.**
- 9) Minimizar o consumo de bebidas alcólicas e abolir tabagismo.**
- 10) Promova o Bem em seu dia a dia, busque ser o mais verdadeiramente feliz possível.**



UMA NOVA LÓGICA DA SAÚDE & BEM ESTAR



O Que Dizem Pesquisas Recentes

“Estudos isentam as gorduras saturadas de serem os precursores de doenças coronarianas e formação das placas de ateroma nas artérias”

“Estudos atestam que os processos inflamatórios internos provocados por dietas ricas em carboidratos processados como açúcares, farinhas (gluten) e o consumo de óleos vegetais (soja, milho, girassol) são os principais fatores que causam doenças cardíacas.

“sem a presença de inflamação no corpo, não há nenhuma maneira que faça com que o colesterol se acumule nas paredes dos vasos sanguíneos e cause doenças cardíacas e derrames”

“Estudos constataam os benefícios do uso terapêutico dos Óleos Láuricos em doenças neuro-degenerativas como Alzheimer e processos de demência”



NÃO EXISTEM VERDADES ABSOLUTAS

SAÚDE E FELICIDADE SÃO PROCESSOS QUE CONSTRUÍMOS NO DIA A DIA



Sobre o aquecimento do óleo no uso culinário



Este é um dos fatores de oxidação dos óleos (todos os óleos, não só o óleo de coco).

Por este motivo se quisermos os benefícios a saúde prometidos pelos óleos láuricos temos que rever nossos hábitos de cozimento dos alimentos. Disponibilizaremos receitas e novas formas de cozinhar que acrescentam o óleo de coco no final do cozimento quando ou expõem minimamente ao calor no preparos dos alimentos

Receitas Culinárias com Óleo de Coco Palmiste - exposição mínima ao aquecimento

- ✓ Farofa
- ✓ Arroz
- ✓ Feijão
- ✓ Purês
- ✓ Refogado Leve
- ✓ Molho para massas e saladas



Observação
Quando citamos o Óleo Palmiste
incluem-se todos os óleos láuricos

Receitas Culinárias

sem expor o Óleo de Coco Palmiste ao aquecimento



Farofa

(farinha de mandioca de preferência orgânica encontradas em feiras orgânicas, lojas de produtos naturais e alguns supermercados)

Passo a Passo: Socar um dente de alho e ou cebola picada no fundo da frigideira ou panela, fogo baixo ligado acrescente a farinha, sal a gosto e aromáticas se quiser (alecrim, manjerição, salsa, etc...). Com um soquete ir amassando e integrando a farinha, o sal e o alho, cebola e os outros temperos. Continue amassando com o soquete em movimentos circulares ou misturando com uma colher os ingredientes, ao atingir um leve tostar, apague o fogo, deixe amornar sem tampar a panela, após um minutinhos acrescente o óleo de coco palmiste e integre-o junto à farinha temperada e tostada. A quantidade de óleo vai variar de acordo com a quantidade de farinha, deve obter uma farofa crocante e hidratada, é deliciosa.

Arroz

(sugerimos arroz integral cateto ou arroz branco agulhinha da marca Volkmann, cultivo biodinâmico)

Passo a Passo: ferver a água (agua de filtro). Em outra panela socar um dente de alho e ou cebola picada no fundo da panela, acrescentar o arroz lavado e escorrido, louro a gosto, acender o fogo baixo e integrar o arroz ao alho socado mexendo com uma colher. Após secar e integrar o arroz, o alho e o louro, acrescente a água pré fervida ou aquecida e sal a gosto. Mantenha o fogo baixo, panela meio tampada para evitar transbordar a água. Caso necessário acrescente mais água aquecida. Arroz cozido, desligar o fogo, acrescentar temperos aromáticos a gosto (alecrim, salsa, etc), manter a panela tampada. Após amornar acrescentar óleo de coco palmiste e mantenha a panela tampada, na hora de servir solte o arroz com um garfo e vá integrando palmiste ao arroz cozido.

Receitas Culinárias sem expor o Óleo de Coco Palmiste ao aquecimento



Purês (batata, inhame, abóbora, baroa, etc...)

⇒ Opcional: inhame pode ser cozido com a casca, retira-se a casca na hora de amassar, abóbora pode ser cozida com a casca e as sementes, amassa tudo após o cozimento.

Passo a Passo: cozinha a batata ou o legume em fogo baixo, panela tampada, acrescentar um dente de alho com casca, um dedo de água e sal a gosto, temperos a gosto (louro, nós moscada, salsinha, alecrim, etc). Caso necessário introduza mais água até finalizar o cozimento. Cozimento finalizado, fogo desligado, tire a casca do dente de alho e amasse tudo com soquete formando o purê, introduza ervas aromáticas caso deseje. Deixe amornar um pouco, mantenha a panela tampada e acrescente o óleo de coco, pode ser uma colher ou meia colher de sopa. Seu Purê irá ganhar uma textura suave, aveludada, promovendo uma hidratação das fibras do alimento, um toque muito especial.

Refogados (legumes, verduras, shitaque, quinoa, molhos,.. tudo que você frigia alho ou cebola antes do cozimento)

Passo a Passo: Comece socando o alho no fundo da panela ou frigideira, no caso de cebola picada não precisa socar. Depois acrescente o legume, verdura ou o que for cozinhar, acrescente sal, louro (opcional) e o mínimo de água para promover o cozimento em fogo baixo e panela tampada. Após apagar o fogo acrescente temperos aromáticos opcional (salsa, cebolinha, alecrim, manjericão, etc.). Mantenha a panela tampada, deixe amornar e acrescente óleo de coco palmiste a gosto, sugerimos uma colher ou meia colher de sopa. Mantenha a panela tampada até a hora de servir.

Receitas Culinárias

exposição mínima do Óleo de Coco Palmiste ao aquecimento



Refogado Leve (temperar feijão, arroz, purês e legumes)

Passo a Passo: Comece socando o alho e ou cebola no fundo da panela ou frigideira, acrescente óleo Palmiste na quantidade para compor seu refogado e folhas de louro, soque mais o alho e ou a cebola, integrando-os ao óleo, ascenda o fogo baixo e desligue quando começar a ferver o alho e a cebola, aguarde uns 5 minutos e integre temperos picados de seu gosto (alecrim, manjerição, salsa, etc.) para acentuar o sabor do refogado amace tudo com um soquete e deixe descansar por 1\2 hora antes de integrá-lo à receita principal.

Molho para Massas e Saladas (ingredientes opcionais: cúrcuma em pó ou a raiz ralada, alho, mostarda, pimenta, temperinhos, etc)

Passo a Passo: Bata no liquidificador ou soque no fundo de uma panela a cúrcuma ralada ou em pó, o alho e ou grãos de mostarda, depois acrescente o óleo palmiste na quantidade para formar a base do molho para compor com a massa, sal a gosto, pimenta a gosto e os temperinhos picados, misture tudo, amorne em fogo baixo e em seguida acrescente à massa cozida na hora.

Sugestão de Pratos Saudáveis com Óleo de Coco Palmiste

Preparo simples e rápido



Homus de Grão de Bico
temperinhos verdes picados
Lascas de cenoura crua
Refogado de folhas de
beterraba



Panelinha de
Arroz integral
Shitake refogado
Abóbora crua ralada
Folhas de brócolis
pré cozidas



Fillet de Peixe olho de cão
grelhado, temperado no
gengibre e coentro
Purê de abóbora
Vagem Francesa acebolada

Sugestão de Pratos Saudáveis com Óleo de Coco Palmiste

Preparo simples e rápido



Omelete de ervas
Panelinha de arroz
integral com folhas
refogadas



Shitake refogado
Vagem francesa no alho
Couve flore no bafo



Fillet de frango orgânico
Korin, purê de abóbora e
vagem francesa refogada

Sugestões Canteiro Urbano disponíveis em nosso Site



Formas de consumir mais alimentos orgânicos

- ⇒ Evitar o desperdício, comprar apenas o que for consumir
- ⇒ Comprar direto do produtor em feiras de orgânicos
- ⇒ Se inserir ou criar um grupo de compras compartilhadas afim com alimentação saudável

Em nosso Site acesse “Guia Verde – Alimentos Orgânicos Niterói”
há várias opções de venda de orgânicas



Para motivar a prática de atividades desportivas e de Bem estar

- ⇒ Fizemos um mapeamento das atividades em praias e ao ar livre na localidade de Niterói, vejam as possibilidades, algumas pagas e outras gratuitas

Em nosso Site acesse “Guia Verde – Atividades nas Praias – Atividades ao Ar Livre – Atividades de Bem Estar



Guia Verde Canteiro Urbano
Queremos MOTIVAR pessoas
www.canteirourbano.com





Os conteúdos apresentados visam promover saúde e bem estar e tem como base práticas e estudos aplicados por Ana Lemos, Idealizadora do Canteiro Urbano - Abril 2019

Canteiro Urbano

Contato

Whatsapp: 21-99984-4088

canteiourbano@gmail.com

Contato@canteiourbano.com

www.canteiourbano.com

facebook.com/canteiourbano

instagram.com/canteiro.urbano

