

Lucyane Crosara

Receitas para o equilíbrio:  
antroposofia, ayurveda,  
zen-budismo e pancs

Alimento,  
Movimento  
& Alma

EDITORIA

**ALAUDE**

Rio de Janeiro, 2024

# AMOSTRA

*“Uma refeição que nos alegra pela beleza  
de seus componentes nos nutre mais.”*

**Gudrun Burkhard**

## AGRADEÇO IMENSAMENTE

À **Maria Inez Vieira**, minha companheira no Instituto Amaa, por me ajudar nos textos de antroposofia e nas ilustrações.

À **Clara Angotti**, por me ajudar nas correções.

Ao **Paulo** e à **Joana**, do CSA de Uberlândia, por me fornecerem as plantas panc.

À **Nízia** e à **Nilsa**, por me cederem as pancs de sua horta.

À **Neide** e à **Anatris**, pela ajuda na cozinha e nas produções.

À **Denise Afonso**, da **Greta Cauê Maison**, pelas peças de produção.

Aos meus mestres e consultores, **Dra. Tania Helena Alvares**, **Dr. José Ruguê**, **Dra. Clarissa Aires**, **Monja Myoden** e **Isabela Ferreira**, por contribuírem com o conteúdo e por apresentarem cada capítulo.

Aos meus companheiros neste projeto, **Ana Vitória Fonseca**, **Marcel Gussoni**, **Alice Gussoni** e **Rayana Bevilacqua**, por compartilharem comigo seus talentos.

Ao **Luiz Alexandre**, ao **Caio** e ao **Tassio**, por me inspirarem e me motivarem, sempre.



*Ana Vitória, Luciane,  
Alice e Marcel*

## APRESENTAÇÃO

Um dia, recebi um convite para uma exposição de cerâmicas e aquarelas da querida Alice Gussoni. O título era wabi-sabi. O que é isso? Fui pesquisar. Me encantei com a filosofia. Algumas semanas depois, concebi a ideia deste livro. Entendi que a filosofia wabi-sabi seria minha inspiração: com sua simplicidade, falaria das ciências que estudo.

Meu momento era de conflito com a rigidez e o exagero com que as dietas e a alimentação estavam sendo tratadas. Dietas variadas e apelativas de um lado e, de outro, pacientes ansiosos por caminhos rápidos, ávidos por recorrer a algo que promettesse um resultado a qualquer custo. Planos que, invariavelmente, não levavam em consideração a mente e o espírito. Total impaciência para percorrer o caminho e aceitar as limitações e imperfeições inerentes a cada indivíduo.

Precisamos de equilíbrio e voltar para o simples, para a “comida de verdade”, que alimenta o corpo e a alma.

As receitas deste livro são descomplicadas, feitas com alimentos orgânicos e saudáveis, e sempre terão o espírito da nutrição funcional, mesmo que inseridas em algumas diferentes vertentes, sobre as quais discorro aqui. São vegetarianas, veganas e onívoras, mas dispensei a classificação. A intenção é utilizar os conceitos dessas diferentes filosofias como pano de fundo para as preparações, sem a pretensão de se aprofundar nas teorias ou de defendê-las cientificamente. O objetivo é passar esse conhecimento de forma simples e clara.

Meus antigos parceiros do primeiro livro, a Ana Vitória (chef de cozinha) e o Marcel (fotógrafo e publicitário), toparam participar na hora. Desta vez, a Alice embarcou com a gente, trazendo sua arte.

E assim formou-se o time para elaborar este livro. Ele entrelaça algumas filosofias e tendências da nutrição, da arte, da culinária, da fotografia, da cerâmica e da aquarela.



*Luciane Crosara*  
A autora

# SUMÁRIO

A FILOSOFIA WABI-SABI	8	:: Tutu de feijão-guandu	70
INTRODUÇÃO	11	:: Bolinho de milho	73
		:: Vinagrete de mamão verde	73
<b>CAPÍTULO 1</b>		:: Nhoque de banana com pesto de trapoeraba e castanha	74
SAÚDE DA MENTE	13	<b>SOBREMESA</b>	76
• APRESENTAÇÃO	14	:: Trufa de baru e coco	77
• DIA ALIMENTAR PROTETOR DA MENTE	29	<b>LANCHE</b>	78
CAFÉ DA MANHÃ	30	:: Bolo de banana com casca e flores de chuva-de-ouro	78
:: Omelete com queijo de macadâmia	30	:: Esfirra de ora-pro-nóbis e queijo	81
:: Queijo vegano de macadâmia	32	:: Suco de tangerina compicção-branco e cálice de hibisco	82
:: Leite de amêndoas com especiarias	33	<b>JANTAR</b>	85
LANCHE DA MANHÃ	34	:: Folha de peixinho e flor de abóbora empanados	85
:: Chá verde com lima	34	:: Empanado de robalo com ceviche de guariroba ao leite de coco e manga	86
ALMOÇO	36	:: Torta com recheio de jaca e nirá	89
:: Mix de folhas com carpaccio de rabanete	36	<b>SOBREMESA</b>	91
:: Tempero de açafreão e alho	36	:: Fisális com chocolate	91
:: Salada de feijão-azuqui com aspargos e cogumelos	39	<b>CAPÍTULO 3</b>	
:: Lascas de salmão assado com molho de tahine e purê de couve-flor e espinafre	40	ALIMENTAÇÃO SOB A ÓTICA DA ANTROPOSOFIA	93
LANCHE	42	• APRESENTAÇÃO	94
:: Bolinho de grão-de-bico com abóbora e semente de girassol	43	• DIA ALIMENTAR INSPIRADO NA ANTROPOSOFIA	111
:: Suco de couve, limão e framboesa	44	CAFÉ DA MANHÃ	112
JANTAR	45	:: Shot antioxidante e anti-inflamatório	113
:: Sopa de brócolis, abobrinha e alho-poró com farofinha de moela	45	:: Musli de aveia com maçã	114
:: Ceviche de camarão com abacate e semente de gergelim	46	:: Mandioca cozida com queijo da Canastra e melado	116
SOBREMESA	48	:: Chá de alecrim e manjeriço	117
:: Creme de castanha-de-caju com cacau e coco	49	LANCHE	118
<b>CAPÍTULO 2</b>		:: Mix de castanha-de-caju e frutas secas com raspas de laranja	119
PANCS (PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS)	51	ALMOÇO	120
• APRESENTAÇÃO	52	:: Tartar de cenoura e maçã verde com painço cozido sobre folhas de capuchinha	120
• NOSSO DIA ALIMENTAR PANC	56	:: Filé de peixe assado com páprica, coração de banana refogado e salada de coco fresco	122
CAFÉ DA MANHÃ	58	:: Polenta com ragu de casca de banana	125
:: Suco de goiaba com trevo-roxo	58	<b>SOBREMESA</b>	128
:: Omelete com beldroegas	61	:: Doce de erva-cidreira	128
:: Pãozinho de queijo de araruta com açafreão e folhas de moringa	62	LANCHE	131
LANCHE DA MANHÃ	64	:: Pão de ora-pro-nóbis com geleia de hibisco	131
:: Pinhão cozido com canela	65	:: Suco de limão China com flor de jasmim-manga	133
ALMOÇO	66		
:: Carpaccio de yacon com pesto de vinagreira	66		
:: Galinhada com taioba	69		

::	logurte de coco com framboesa e nibs de cacau	135	CEIA	198	
JANTAR		136	::	Leite dourado (golden milk)	198
::	Sopa de ervilha com creme azedo de gengibre	136	<b>CAPÍTULO 5</b>		
::	Lasanha de mandioquinha com molho à bolonhesa delentilha	139	COMIDAS PARA MEDITAR: UMA VISÃO DO ZEN-BUDISMO	201	
::	Risoto de cevadinha com chuchu, alho-poró e queijoda Canastra	142	• APRESENTAÇÃO	202	
CEIA		144	• DIA ALIMENTAR INSPIRADO NO ZEN-BUDISMO	212	
::	Infusão de erva-cidreira e camomila	144	::	Dashi Caldo de vegetais e algas	213
<b>CAPÍTULO 4</b>			CAFÉ DA MANHÃ	214	
O CAMINHO DA SAÚDE POR MEIO DO AYURVEDA		147	::	Mingau de arroz	214
• APRESENTAÇÃO		148	::	Ovo com espinafre	217
• DIA ALIMENTAR INSPIRADO NO AYURVEDA		167	::	Bolinhas de frutas	218
• MASALAS		168	::	Infusão de moringa	221
CAFÉ DA MANHÃ		170	ALMOÇO	222	
::	Mingau de aveia com pasta de ameixa	170	::	Arroz com gengibre e beldroega	222
::	Panqueca de grão-de-bico	173	::	Satay de berinjela com molho de amendoim	225
::	Chai	174	::	Ninhos de purê	226
ALMOÇO		177	::	Cogumelos com molho de abacate e wasabi acompanhado de farofa	229
::	Salada verde com jurubeba e molho de mostarda e mel	177	SOBREMESA	230	
::	Carpaccio colorido	178	::	Sopa de manga e maracujá	230
::	Arroz basmati com pimenta rosa e raspas de limão	181	LANCHE	233	
::	Legumes com alecrim	181	::	Banana com gergelim e favos de mel	233
::	Feijão tropeiro de azuqui e couve	182	::	Mingau de canjica com leite de coco	234
::	Chutney de manga verde	182	JANTAR	236	
::	Curry de vegetais com baru torrãozinho e molho de tamarindo	185	::	Rolinho de acelga com tofu	236
SOBREMESA		186	::	Dashi com cebolinha	237
::	Docinho de abóbora com coco	186	::	Sushi de beterraba	239
LANCHE		187	::	Dumpling integral de abóbora	240
::	Lassi	187	::	Legumes com farofa proteica	243
::	Chapati com tahine negro e ceviche de brócolis	188	SOBREMESA	244	
::	Frutas assadas com masala doce	190	::	Carpaccio de mexerica com calda de chocolate amargo, azeite e flor de sal	244
::	Chá de semente de coentro com hortelã e raspinha de limão	191	CEIA	246	
JANTAR		192	::	Chá de erva-doce	246
::	Kitchari	193	CONCLUSÃO	247	
::	Hambúguer de lentilha com couve-flor e quiabo assados ao molho de tahine	194			
::	Sopa de legumes picados com grão-de-bico	197			

## A FILOSOFIA WABI-SABI

A filosofia wabi-sabi representa uma abrangente visão de mundo japonesa, um olhar estético centrado na aceitação da transitoriedade da vida e da imperfeição. É, muitas vezes, descrita como a concepção do belo que é “*imperfeito, impermanente e incompleto*”.

As características estéticas da wabi-sabi incluem assimetria, aspereza (rugosidade ou irregularidade), simplicidade, economia, austeridade, modéstia, intimidade e valorização da integridade ingênua de objetos e processos naturais.

Refere-se a viver uma vida comum com despojamento, insuficiência ou imperfeição e está relacionada às doutrinas de desapego do zen-budismo. Esses conceitos estão representados na produção artística por meio do rústico, do imperfeito, do monocromático e do aspecto natural. O wabi e o sabi permitem alcançar o vazio da mente, que traz tranquilidade. Wabi significa “quietude”, e sabi, “simplicidade”.

É esta a ideia que quero transmitir neste livro: **uma alimentação simples, despojada e natural.**

Não são necessárias regras nem enquadramento em um conceito predeterminado de dietas. É o respeito à individualidade e ao desapego dos padrões. É o exercício de cultivar e enxergar sua própria beleza, almejar a saúde e o equilíbrio antes de tudo, utilizando o instrumento com que mais se identificar.



AMOSTRA





AO LONGO DESTE LIVRO,  
VOCÊ PERCORRERÁ  
CAMINHOS DISTINTOS.

## Capítulo 1

Traz a visão mais pragmática dos desequilíbrios na saúde mental, com suas programações bioquímicas e a influência dos nutrientes nesse processo.

---

## Capítulo 2

Sobre pancs (plantas alimentícias não convencionais), faz uma pequena apresentação de plantas brasileiras menos conhecidas ou simplesmente com o uso esquecido, mas com potencial maravilhoso de utilização e cura. Traz, com força, o conceito de equilíbrio por meio da sustentabilidade e da energia vital dos alimentos.

---

## Capítulo 3

Traz a visão ocidental, sob a perspectiva de Rudolf Steiner e da antroposofia, de como os nutrientes afetam nosso corpo e interferem nos diferentes sistemas, temperamentos e ciclos da vida.

## Capítulo 4

Com o ayurveda, conheceremos um pouco da visão milenar dessa medicina indiana que há tantos séculos ajuda as pessoas a restaurarem seu equilíbrio e saúde por meio de seus métodos e sua alimentação.

---

## Capítulo 5

O olhar do zen-budismo para os alimentos, ressaltando a influência e o estímulo que ele exerce na capacidade meditativa.

---

São vários os caminhos que nos transportam ao mesmo lugar: **saúde e equilíbrio**. Não existe uma verdade absoluta ou um caminho melhor ou mais curto. **É importante fazer escolhas**. A alimentação e os hábitos de vida são parte desse processo, em que é, ainda, essencial garantir um cultivo e uma produção sustentáveis para promover a harmonia.

O importante é ter consciência de seu corpo, mente, espírito e cultivar seu desenvolvimento.

O alimento é uma ferramenta maravilhosa para iniciar o caminho.



# Capítulo 1

SAÚDE DA MENTE

## APRESENTAÇÃO

O desenvolvimento normal do cérebro tem relação direta com a alimentação desde a evolução embrionária até a idade adulta. Entretanto, sofre maior influência no período de gestação e na infância, compreendido como o estágio de maior rapidez do amadurecimento cerebral. Assim, o comprometimento nutricional poderá afetar o desenvolvimento cerebral adequado, incluindo a cognição, o comportamento e até mesmo a produtividade.

O aprendizado e a memória sofrem influência do estresse oxidativo e da inflamação. Considerando esse aspecto, os compostos polifenólicos — presentes em frutas, vegetais, chás e vinho — atuam como protetores contra a neurodegeneração, por sua atividade antioxidante e anti-inflamatória.

Deficiências nutricionais podem acarretar impacto direto no processo e nas etapas de neurodesenvolvimento, na proliferação de neurônios, no crescimento de axônios e dendritos — que fazem parte do sistema nervoso —, bem como na formação, na supressão e na função de sinapses, na mielinização e na apoptose dos neurônios.

Para um desenvolvimento adequado do cérebro, a ingestão de vários nutrientes — como ferro, ácido fólico, vitamina D, além das vitaminas do complexo B — é fundamental, em especial para a gestante e para o feto.

O cuidado gestacional e no início da vida provavelmente possibilitará a melhoria da qualidade de vida no envelhecimento.

Os fitocomplexos dos alimentos têm ação antioxidante e atuam na eliminação dos efeitos dos radicais livres sobre o cérebro. O uso desses fitocomplexos durante a vida poderá proporcionar um envelhecimento cerebral com mínimas patologias. Fitoquímicos como a curcumina (açafrão), antocianinas (uva, ameixa, açaí, cereja), flavonoides (suco de laranja, chá-verde), catequinas (chocolate amargo, maçã vermelha com casca), oleuropeína (azeite de oliva), hidroxitirosol (azeite de oliva) e ácidos graxos poli-insaturados (óleos vegetais) desempenham papel fundamental no controle de processos neuroinflamatórios inadequados no cérebro.

Com o avanço do conhecimento, as dietas são voltadas para a prevenção das patologias neurodegenerativas.

Os fitoquímicos presentes na dieta são imprescindíveis para a prevenção da demência e de distúrbios cognitivos geriátricos.

Um sistema imunológico competente e um cérebro saudável representam a expressão dos cuidados nutricionais realizados durante uma vida.

Portanto, projetos como o deste livro são bem-vindos e úteis no sentido de ensinar e facilitar o uso dos nutrientes protetores do cérebro no dia a dia.



*Clarissa Aires*  
Médica integrativa



A MAIORIA DAS DOENÇAS, INCLUSIVE AS DO CÉREBRO, PODE TER VÁRIOS FATORES CAUSAIS. CADA UMA DELAS PODE SE DESENVOLVER DE UMA MANEIRA E A UMA VELOCIDADE.

Esse é um tema tão extenso e importante, que daria um livro por si só. Entretanto, tentarei discorrer de maneira simples sobre como a alimentação pode influenciar e ajudar a prevenir e/ou diminuir a velocidade da evolução das doenças do cérebro. Sempre reforço que é necessário levar em conta a individualidade do paciente e ter o parecer de um profissional especializado.

Nosso cérebro é, sim, sensível àquilo que comemos. Hoje existem estudos correlacionando alimentação inadequada com depressão, memória, problemas de foco, ansiedade, transtorno de humor, Alzheimer e Parkinson.

ALIMENTOS COM  
ALTO ÍNDICE

*glicêmico*

PARA ENTENDER  
MELHOR COMO O  
ALIMENTO INTERFERE  
NO CÉREBRO,  
É NECESSÁRIO  
ANALISAR O QUE  
ACONTECE QUANDO  
NOSSO CORPO É  
EXPOSTO A:

Quando ingerimos constantemente esses alimentos (doces, açúcar, carboidratos refinados), muita glicose é jogada na corrente sanguínea e, conseqüentemente, bastante insulina deve ser secretada para eliminar esse excesso do sangue. Mas se esses picos de insulina se elevam acima do saudável e cronicamente, nossas células se adaptam e não respondem mais a esse hormônio, gerando a resistência insulínica. Em consequência, a glicose aumenta no sangue, podendo causar diabetes tipo 2 e vários outros problemas no corpo, entre eles o Alzheimer, que já é considerado diabetes tipo 3. Muito açúcar no sangue causa um processo de glicação, em que a glicose se liga a proteínas e a certas gorduras, produzindo moléculas que podem tornar duros e inflexíveis alguns tecidos, como os do cérebro. Níveis altos de glicação são associados ao declínio cognitivo e ao envelhecimento celular.