

Terapia Gerson

Pedro Martins Simões | Lisboa – Portugal

Receitas da dieta Gerson

#### PAPA DE AVEIA

Deve comer uma grande porção de papa de aveia ao pequeno almoço/desjejum(café da manhã-sem café)

Ingredientes:

- Flocos de aveia biológicos/orgânicos – 125 ml
-  gua purificada (por osmose inversa ou destila o) – 250/350 ml

Prepara o:

Cozinhe lentamente (com 2 placas difusoras de calor ou em banho-maria) até ficar pronto.

Não deve utilizar nenhuns outros cereais.

Os flocos de aveia têm um propósito especial: além de serem uma boa fonte de vitaminas do complexo B, e de serem ricos em proteínas, têm uma característica especial: criam no intestino do paciente uma cama macia (ao invés dos cereais em grão), preparando-o para todos os sumos/sucos do dia.

Pode variar o sabor acrescentando diferentes frutas:

-frutas cruas, cortadas ou raladas (maça, p ra, pêssego, alperce/damasco, manga, mamão ou outras frutas permitidas)

-frutas cozidas (sem água) (maça, p ra, pêssego, alperce/damasco ou outras frutas permitidas)

-mel

-passas de uva, ameixas secas, alperces/damascos secos cozinhados.

SOPA HIPÓCRATES (sopa especial referenciada em várias outras receitas) (Hipócrates era um médico Grego, considerado o pai da Medicina)

Para 1 pessoa.

Ingredientes:

- Aipo – uma raiz de aipo média ou 3-4 talos
- Raiz de salsa – 1
- Alho – a quantidade que desejar
- Alho francês/Alho-porró – 2 pequenos (se não houver, substituir por cebola)
- Tomate – 750 gr
- Batata – 500gr
- Cebola – 2 médias
- Salsa – um pouco
- Água purificada (por osmose inversa ou destilação)

Preparação:

Nenhum destes vegetais deve ser descascado.

Lavar e esfregar os vegetais com uma escova própria para vegetais.

Cortar os vegetais em bocados grandes.

Cobrir os vegetais com água.

Deixar ferver, em tacho tapado, em lume muito brando(!!!), durante cerca de 2 horas.

Dividir em pequenas porções e passar pelo passevite/passapurê.

A quantidade de água utilizada na preparação da sopa ajuda a variar a consistência e o sabor.

Pode manter-se no frigorífico bem tapada, não mais de 2 dias.

Ir aquecendo à medida que for utilizando.

Em receitas posteriores onde seja mencionado o uso de sopa, pode(e deve) utilizar esta sopa especial.

## SUMOS/SUCOS

Nota: todos os sumos/sucos devem ser preparados na hora da toma.

### Cenoura/ Maçã

- Cenouras – 3-4 (aprox.170gr)
- Maçã verde – 1 grande (aprox.170gr)

### Sumo Verde

Deve usar sempre 1 maçã média por cada copo de sumo verde.

Deve triturá-la ao mesmo tempo que os vegetais.

Utilizando os vários tipos de folhas verdes da seguinte lista, varie à sua vontade.

- Alface romana
- Acelga
- Folha de Beterraba (folhas novas)
- Agrião
- Endívias
- Escarola (endívia de folha larga)
  
- Couve roxa/Repolho vermelho-roxo
- Pimentão verde (1/4 de um pequeno)

– Maçã – 1 média por cada copo de sumo

## PRATOS DE LEGUMES COZINHADOS

Preparação dos vegetais: indicações importantes

Todos os vegetais devem ser cozinhados lentamente, em chama baixa, sem adição de água.

Pode utilizar um pouco da “Sopa Especial” , tomates, bocados de maçã ou ainda cebola picada, como “cama” para os restantes vegetais. Isto providenciará o líquido necessário para que não se queimem, e enriquecerá o sabor.

Cozinhar lentamente é muito importante para preservar o sabor natural dos alimentos e torná-los facilmente digestíveis. Devem ficar macios mas firmes. Deve ser utilizado um difusor de calor em aço inoxidável, para prevenir que os alimentos se queimem.

Todos os vegetais a utilizar devem ser cuidadosamente lavados e esfregados com a escova para vegetais e nunca se lhes deve retirar a casca.

Escova de vegetais

Não utilizar tachos de alumínio nem panela de pressão.

Os vegetais ou frutas cozinhados não deverão ser mantidos no frigorífico por mais de 48 horas.

## MODOS DE PREPARAR

Legumes assados:

Devem ser cozinhados em lume baixo (180), durante 2 a 2h30 num tacho/panela bem tapada. Pode utilizar tomates, cebola ou outros vegetais borrifados de sumo de limão como “cama” para os restantes.

Legumes estufados:

Devem igualmente ser cozinhados num tacho/panela pesado com uma tampa hermética, em chama baixa com muito pouco ou nenhum líquido.

Legumes lentamente fervidos:

Manter os vegetais em pouco liquido, com chama suficiente para manter a ferver (lume baixo).  
A tampa também deve fechar hermeticamente.

## PRATOS

### Alcachofras

Corte a ponta do caule, e passe por água. Ponha água num tacho/panela e deixe cozinhar a baixa temperatura, por cerca de 1 hora, com a tampa. Sirva com molho de salada.

### Espargos

Deixe cozinhar num tacho sobre uma pequena quantidade de “sopa especial”, ou sumo de limão, em lume baixo por cerca de 1 hora.

### Sopa Russa Borscht

Cebola -1

Dentes de alho – 3

Sopa especial – 1 (medida)

Beterrabas pequenas inteiras -6

Batata grande – 1

Tomates – 2

Cenoura – 1

Folhas de couve roxa/repolho vermelho – 4

Louro folha – 2

Medida de água – 3

Passes todos os vegetais no triturador, excepto o louro. Coloque tudo no tacho com a água e o louro e deixe cozinhar em lume baixo por cerca de 30 min. Sirva com um iogurte sem gordura.

Creme de beterraba cozida

Beterrabas cozidas – 3

Iogurte não gordo (0%) – 6 colheres de sopa

Cebolinho fresco cortado – 1 colher de sopa

Cebola picada – 2 colheres de sopa

Salsinha picada – qb

Colocar tudo num tacho/panela e aquecer lentamente. Depois de colocar no prato, salpicar com a salsa picada.

Bróculos – (ao natural)

Cozinhar os bróculos num tacho/panela sobre cebola picada ou sobre a sopa especial, por cerca de 1 hora. Servir com molho de tomate.

Bróculos e ervas

Ingredientes:

Bróculos –

Alho – 4 a 6 dentes

Cebola – ½ cebola, picada

Endro/Dill – ¼ colher de chá

Sopa especial – 60 ml

Preparação:

Lavar os bróculos. Colocar a cebola e o alho num tacho/panela, levar ao lume e deixar que a cebola fique translúcida. Colocar os bróculos e o endro/dill e cozinhar em lume baixo até aos bróculos ficarem macios.

Festa de Bróculos

Ingredientes:

Bróculos –

Alho – 1 dente picado

Cebola – 1 pequena, picada

Pimento – Amarelo ou vermelho cortado às tiras

Sumo limão – 2 colheres chá (opcional)

Endro/Dill – fresco picado, 1 colher de chá

(pode substituir os bróculos nesta receita por feijão verde (800 ml de feijão verde cortado aos bocados)

Preparação:

Lavar e preparar os bróculos. Colocá-los num tacho/panela juntamente com o alho e a cebola, tapar e deixar cozinhar por cerca de 45min em lume baixo. Adicionar o pimento nos últimos 20/25min. Adicionar o sumo de limão e salpicar com o endro/dill picado.

Couve-flor

Ingredientes:

Couve flor – cortada

Tomate – 2 ou 3, cortados

Juntar a couve-flor e o tomate e cozinhar em lume baixo, aproximadamente 45 min., ou até ficar tenro.

Couve-flor com molho de cenoura

Couve-flor – 1 pequena

Cenouras – 3

Óleo de sementes de linho (Óleo de linhaça)

Separe os ramos da couve-flor, coloque numa assadeira com muito pouca água, e cozinhe lentamente. Quando estiver macia, retire a água restante. Ao mesmo tempo, ferva as cenouras aos bocados em água, até que fiquem macias. Deixe arrefecer as cenouras até à temperatura de comer (o óleo de linhaça não deve ser aquecido) e misture-as com o óleo de linhaça no liquidificador. Depois de retirar a couve-flor do forno, deixe-a arrefecer e coloque por cima o molho de cenoura/linhaça.

Cenouras e mel

Lave as cenouras, corte os extremos e parta às tiras. Não retire a pele nem rale. Guise sobre um pouco da sopa especial cerca de 45 min, ou até ficarem macias.

Espere 5/10min e depois acrescente ½ colher de chá de mel para dar sabor.

Rolos de acelga recheada

Acelga – 1 cacho

Batatas -6 médias

Cenouras – 4

Cebola – ½ picada

Alho – 3 dentes picados

Num tacho/panela, cozinhe a cebola e as batatas. Noutro tacho/panela, cozinhe as cenouras e o alho. Reduza ambos a puré separadamente e só depois junte. Escalde as acelgas (colocar em água muito quente, não deixando propriamente cozer).

Estenda cada folha de acelga, retire a parte dura do caule, coloque o puré no meio e enrole bem. Coloque no prato de servir com molho de tomate (receita dada).

Milho com vegetais variados

Espigas de milho – 2

Talos de aipo – 3

Curgete/Abobrinha – 2

Cenoura – 2

Lave as espigas de milho e retire-lhes as barbas. Corte os outros vegetais em pedaços pequenos. Coloque o milho numa assadeira juntamente com os vegetais e asse no forno a 200º por cerca de 1 hora.

Creme de Milho

Espigas de milho – 3

Pimentão verde – 1

Lave as espigas de milho e retire-lhes as barbas. Bata os grãos de 2 delas no liquidificador. Em seguida junte os grãos da terceira espiga aos grãos batidos. Coloque tudo numa assadeira e ponha por cima o pimentão verde cortado aos bocadinhos. Deixe assar por cerca de 1h30 a cerca de 200-250º

Milho com sumo de Laranja

Espigas de milho – 2

Sumo de laranja – 1 copo

Lave as espigas de milho e retire-lhes as barbas. Coloque numa assadeira com tampa e deixe assar a 250º até estar macia. Retire o sumo que se formou. Adicione o sumo de laranja e espere 5 a 10min antes de servir