

E-BOOK

ÓLEO DE COCO PALMISTE

- ✓ Reflexões sobre a “Palestra da Dra.Karin Michels “
- ✓ Visão sobre o Consumo Saudável do Óleo de Coco Palmiste e Óleos Lauricos
- ✓ Receitas Culinárias sem expor o Óleo de Coco Palmiste ao aquecimento
- ✓ Sugestão de Pratos Saudáveis com Óleo de Coco Palmiste
- ✓ Sugestões do Guia Verde – Site Canteiro Urbano
- ✓ Conceitos Avançados sobre Colesterol e Gorduras – Pesquisas e Estudos



Avaliações sobre recente matéria do O Globo questionando o consumo do Óleo de Coco



“Palestra da Dra.Karin Michels “ - 10 julho 2018

Por Ana Lemos

- ⇒ Trata-se de uma palestra de 50 minutos em alemão, questionando Super Alimentos e Suplementos, não há relação com pesquisas ou estudos científicos.
- ⇒ Destes 50 minutos de fala, apenas 5 minutos são sobre o óleo de coco, o restante da palestra aborda outros alimentos (goji berry, vitamina D, açúcar, vitamina B12, Espinafre, nozes, agua, gluten, dieta vegana, carnes, ovo, café e chá preto), finaliza desaconselhando o consumo de carnes vermelhas, gordura trans e farinhas brancas e sugerindo uma dieta rica em vegetais, óleos e probióticos.
- ⇒ Incrível o destaque da matéria do “O Globo” dando como Verdade Absoluta a uma fala de 5 minutos sobre o Óleo de Coco em uma palestra acadêmica. Os outros assuntos foram oportunamente omitidos. Lembrando que a palestra se dá em alemão, com tradução legendada de difícil compreensão, minimizando a possibilidade de acesso ao conteúdo na íntegra.

Sobre a fala do Óleo de Coco:

- 1) A Palestrante afirma que não há estudos que comprovem os benefícios relacionados ao ácido láurico (48%) e TCM-trilglicerídeo de cadeia média (54%), contidos no óleo de coco. *Ao final do texto iremos disponibilizar alguns dos muitos estudos e pesquisas sobre o assunto.*
- 2) A Palestrante aponta os óleos vegetais insaturados (soja, girassol, milho,etc) como melhores para consumo. *Sabemos que os estes óleos são precursores de processos inflamatórios, sofrem refino com solventes e químicos, no caso da soja e milho em sua maioria são transgênicos.*
- 3) A Palestrante sintetiza com a bravata “ Óleo de Coco é Veneno Puro”. *Consideramos este posicionamento leviano, tendencioso e pouco racional. Nada é só bom e Nada é só ruim. No que tange novos conceitos de saúde há muito que se incluir e ponderar.*

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 Belo em seu dia a dia, busque ser o mais verdadeiramente feliz possível.**

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 o fogo é desligado.

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 dedo de água e sal a gosto, temperos a gosto (louro, alho, nós moscada, salsinha, etc). Caso necessário introduza mais água até finalizar o cozimento.

Cozimento finalizado, fogo desligado, 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, etc.. 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.

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

Receitas Culinárias sem expor o Óleo de Coco Palmiste ao aquecimento



Farofas (farinha de mandioca de preferência orgânica da Korin ou outras encontradas em feiras orgânicas e lojas de produtos naturais)

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 eficiente). 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.

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

Sugestão de Pratos Saudáveis com Óleo de Coco Palmiste

Preparo simples e rápido



Shitake refogado
Purê de inhame
Abóbora crua ralada
Salada crua de hortaliças



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



Linguiça de frango korin
Aipim cozido com ervas
aromáticas no palmiste
Abóbora crua ralada
Hortaliças cruas picadas

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



Conceitos Avançados sobre Colesterol e Gorduras

Pesquisas - Estudos - Literatura



Livros => “Amigos da Mente” e “A Dieta da Mente” – Dr David Perlmutter - farto material de pesquisas e estudos da área da saúde

Artigo “O Grande Conto do Colesterol” – Dr Eduardo Almeida MD, PhD

<https://pt.scribd.com/document/271792306/O-Grande-Conto-Do-Colesterol>

Artigo Flavio Passos <https://flaviopassos.com/oleo-de-coco-esclarecendo-com-embasamento-cientifico>

Video Dr Newport – CBN – sobre Ácido láurico do Óleo de Coco e doenças degenerativas do cérebro – Alzheimer

<https://www.youtube.com/watch?v=IZVmZREglUk>

Posts Canteiro Urbano – sobre: Ácido Laurico e TCM triglicerídio de cadeia média

<https://www.canteirourbano.com/post-oleo-palmiste>

Conhecimento possibilita melhores Escolhas

Todos os conteúdos apresentados fazem parte da proposta de Responsabilidade Sócio Ambiental do Canteiro Urbano, tem como base praticas e estudos realizados por Ana Lemos, Idealizadora deste trabalho - Agosto 2018

Canteiro Urbano

Contato

Whatsapp: 21-99984-4088

canteiourbano@gmail.com

Contato@canteiourbano.com

www.canteiourbano.com

facebook.com/canteiourbano

instagram.com/canteiro.urbano

