

# A Dieta Macrobiótica



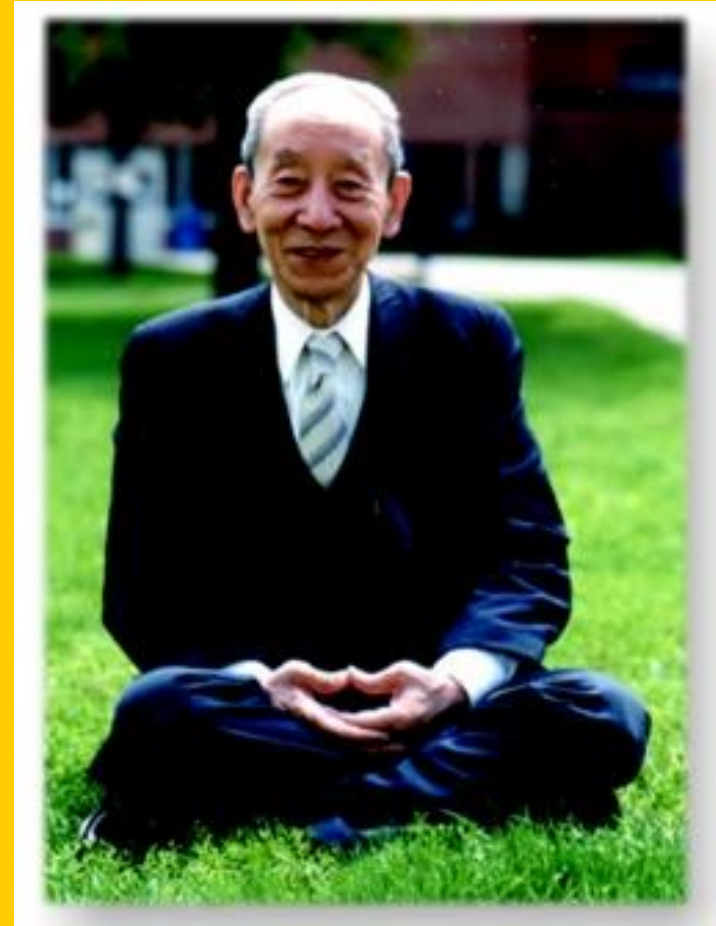
Trabalho realizado por:  
- Matilde Dias da Silva

## EB 2.3 Quinta de Marrocos

- Para muitas pessoas a macrobiótica não é apenas um regime alimentar, é também uma filosofia de vida.
- A palavra deriva do grego: «macro» significa *grande* e «bios» quer dizer *vida*. Todavia, o seu significado é mais amplo do que *grande vida*, considerando-se macrobiótica como a capacidade de se viver de forma grandiosa.

## EB 2.3 Quinta de Marrocos

**O japonês Michio Kushi é o líder da comunidade macrobiótica internacional, tendo sido ele que, no final da década de 70, desenvolveu o actual modelo de alimentação macrobiótica.**



## EB 2.3 Quinta de Marrocos

- Nos últimos anos o número de adeptos e apreciadores da culinária macrobiótica têm vindo a aumentar.
- As razões que levam as pessoas a adoptar este regime alimentar são muito diversas: problemas de saúde; motivos espirituais; questões éticas; prazer de conhecer novos e mais saudáveis sabores.
- Segundo os seus seguidores, este tipo de dieta promove uma saúde mais equilibrada e um bem-estar mais duradouro, ajudando mesmo a recuperar de enfermidades específicas.

## EB 2.3 Quinta de Marrocos

- Cereais integrais, legumes, frutas e produtos de soja fermentada, constituem a base da dieta macrobiótica.
- Neste regime devem-se evitar os produtos de origem animal, no entanto por vezes pode-se ingerir peixe.
- Os alimentos são combinados tendo em conta aspectos energéticos e tendo por objectivo equilibrar a saúde do corpo e do espírito.



## EB 2.3 Quinta de Marrocos

Neste tipo de culinária os alimentos geralmente são cozidos no vapor, para evitar que os legumes e as verduras percam as vitaminas hidrossolúveis, como a vitamina C.



## EB 2.3 Quinta de Marrocos

### **Principais vantagens desta dieta:**

- A prevenção de doenças cardiovasculares e de alguns tipos de cancro.

### **Principal desvantagem:**

- Défice de proteínas e de ferro no organismo, devido à ausência de carne nas ementas (esta falta deverá ser compensada com outros alimentos).

## EB 2.3 Quinta de Marrocos

### **RECEITA: Almôndegas de soja**

- **Ingredientes:**

**Soja granulada:** 2 chávenas

**Cebolas:** 2

**Azeite:** q.b.

**Sal:** q.b.

**Noz moscada:** q.b.

**Pimenta:** q.b.

**Farinha:** q.b.

**Alho:** 2 dentes

**Gemas de ovos:** 2

**Leite:** 1 colher de sopa



- **Receita:**

*Demolham-se durante 10 minutos 2 chávenas de soja granulada pequena.*

*Faz-se um refogado em lume brando com as cebolas picadas em azeite.*

*Junta-se a soja e o alho, as gemas de ovo e a colher de leite.*

*Leva-se a lume brando, mistura-se bem e tempera-se com sal, pimenta e noz moscada.*

*Formam-se pequenas bolas e envolvem-se com farinha.*

*Fritam-se em lume forte.*

## EB 2.3 Quinta de Marrocos

### Bibliografia:

[http://www.medicosdeportugal.iol.pt/action/2/cnt\\_id/899/](http://www.medicosdeportugal.iol.pt/action/2/cnt_id/899/)

[http://www.e-macrobioptica.com/culinaria/culinaria\\_intro.htm](http://www.e-macrobioptica.com/culinaria/culinaria_intro.htm)

[http://www.previ.com.br/portal/page?\\_pageid=56,485448&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](http://www.previ.com.br/portal/page?_pageid=56,485448&_dad=portal&_schema=PORTAL)

<http://guiadereceitas.uol.com.br/imagens/arquivo/materia-698.jpg>

<http://www.doural.com.br/catalogo/images/produtos/127010001-p.JPG>

<http://spg.sapo.pt/receita.html?id=376>

[http://www.e-macrobioptica.com/artigos/a\\_histmacrobioptica.htm](http://www.e-macrobioptica.com/artigos/a_histmacrobioptica.htm)

## EB 2.3 Quinta de Marrocos

**F i m**