



João Curvo

A ALQUIMIA DOS
SABORES

A culinária funcional

Receco



Resumo de A Alquimia Dos Sabores. Culinária Funcional

Em seu novo livro, *Alquimia dos sabores*, o médico João Curvo dá receitas de pratos saborosos e propõe um cardápio completo para uma semana inteira de alimentação saudável, mas seu objetivo não é ajudar o leitor a emagrecer, engordar ou manter o peso.

Suas dicas visam a um exercício contínuo de limpeza do organismo, que se refletirá no fígado, rins, coração, intestinos, pele e cabelos, proporcionando uma vida melhor. Para isso, o Dr.

João Curvo explica como adotar no dia-a-dia o que ele chama de culinária funcional – pratos preparados com alimentos que, além de nutrir, proporcionam algum benefício à saúde. espontaneamente. Nem é preciso abrir mão daqueles pratos que nos dão prazer mas que, em excesso, são prejudiciais à saúde – basta diminuir a quantidade ou deixá-los para ocasiões especiais.

O Dr. João Curvo sugere um cardápio completo para uma semana inteira de limpeza do organismo, composto exclusivamente de pratos saborosos preparados com alimentos funcionais, cujas receitas são detalhadas no livro.

Há saladas diferentes, como a Waldorf light e a salada verde com tangerina; molhos para torná-las mais gostosas e variadas, como o de mostarda, o de iogurte com hortelã e o vinagrete de frutas; sanduíches que podem ser alternativas saudáveis a um almoço ou jantar em dias de corre-corre, como o de tofu com salmão; sopas que podem ser uma refeição leve ou servir apenas como entrada, ótimas para quem deseja reduzir o volume do abdome, como a sopa de abóbora com gengibre e agrião, a de abobrinha com kani-kama ou a de cenoura com champignons; pratos principais que, em sua maioria, previnem doenças degenerativas, como o salmão com abacaxi e molho de laranja, camarões ao creme de manga, shitake na frigideira, beterraba röesti ou cuscuz marroquino; e, por fim, as sobremesas frugais que, como

quaisquer outros doces, dão a sensação de prazer e relaxamento, caso do coulis de ameixa, da terrine de cítricos, da maçã do amor diet e dos morangos ao vinagre balsâmico.

Além dos pratos funcionais, o Dr. João Curvo dá uma série de dicas valiosas ao longo do livro. Ele ensina, por exemplo, que o azeite deve ser usado apenas cru, sobre pratos já prontos, porque, quando aquecido, ele se torna gordura "ruim".

Além do mais, se for frito, o azeite gera uma substância cancerígena. O médico ensina também que diminuir o sal é um cuidado que deve ser tomado por todos, não apenas pelos hipertensos, pois sal demais acelera o envelhecimento e aumenta a incidência de celulite, entre outros malefícios.

O autor aproveita e indica temperos que podem substituir o sal sem tornar a comida sem graça. Outro conselho é tomar um copo de água fria (nunca gelada!) em jejum pela manhã, o que ajuda a eliminar as toxinas do organismo.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)