



Apresentação de Receitas e Cardápios

em Mídias Oficiais da Igreja Adventista do Sétimo Dia
(adaptado de voto de recomendação da DSA)

A Igreja Adventista do Sétimo Dia, reconhecida internacionalmente pela longevidade de seus membros, acredita, entre outras coisas, que um estilo de vida saudável, além de propiciar uma melhor qualidade de vida, cria condições para um melhor desenvolvimento do potencial humano e é fundamental para facilitar o contato do homem com as realidades espirituais.

Portanto, em mídias oficiais da Igreja Adventista do Sétimo Dia (virtuais ou não), as receitas e cardápios apresentados também devem desempenhar um papel educativo, promovendo hábitos saudáveis que produzem uma melhor qualidade de vida, e sempre devem representar as orientações que a Igreja recebeu por Revelação. Esta iniciativa está de acordo com o propósito do Senhor Jesus que, ao vir a esta terra, disse: “Eu vim para que todos tenham vida, e vida em abundância”.

Assim, todas as receitas e cardápios atenderão a **três requisitos básicos**. Devem ser:

1. **Saudáveis** (boa qualidade, boa combinação, nutritivas e com boa higienização).
2. **Saborosos** (apetitosos).
3. **Atraentes** (alimentos de boa aparência, se possível, coloridos e apresentadas com criatividade).

Atendendo ao primeiro item (saudáveis), as receitas e cardápios devem abranger apenas **alimentos ovo-lacto-vegetarianos***, porque são reconhecidamente mais saudáveis.

Outras orientações:

1. Sugira abundância de **frutas, verduras e saladas cruas**.
2. Utilize **iogurte Natural** (sem conservantes, corantes ou sabor artificial).
3. Sempre que possível, prefira o queijo fresco (tipo frescal, ricota ou cotage, com a opção de magros ou desnatados).
4. Na apresentação tanto de cardápios quanto de receitas sugira sempre produtos **integrais e naturais** em lugar dos refinados e industrializados (veja item 13). **Pão integral, granolas, arroz integral, aveia, trigoilho** (farinha de quibe) **sal não refinado e açúcar mascavo**, serão sempre uma opção melhor.
5. Ao utilizar fermento, sempre que possível, prefira os **fermentos biológicos** em lugar dos químicos. Evite o bicarbonato de sódio.
6. Sugira os **sucos naturais**, sem aditivos químicos ou conservantes, em lugar dos sucos em pó, dos reconstituídos, refrescos artificiais (tipo Tang, ou outros em pó) ou mesmo refrigerantes. Pode-se até utilizar, por exemplo, o suco de uva natural industrializado ou

- outro suco natural industrializado de boa qualidade, desde que sem conservantes, corantes ou outros aditivos químicos ou naturais. (É sempre prudente verificar os rótulos).
7. Evite as gelatinas de origem animal (geralmente contém produtos de origem suína). Prefira agar-agar ou gelatina de algas.
 8. Prefira **alimentos crus, cozidos, assados ou grelhados**. Evite as frituras.
 9. Sugira apenas **três refeições** diárias, sendo que a última (jantar), deve ser leve (use frutas em abundância) e servida o mais cedo possível. Siga a antiga orientação: “Tome o seu desjejum sozinho, reparta o almoço com seu melhor amigo, e entregue o jantar para o pior inimigo.”
 10. Evite sugerir “coffee-brakes” ou outro qualquer tipo de alimento entre as refeições.
 11. Utilize o **mínimo de gordura** (mesmo a de origem vegetal) no preparo dos alimentos cozidos ou assados. Não utilize de forma alguma gordura de origem animal (banha). Evite manteiga, margarinas e a gordura vegetal hidrogenada. Prefira os óleos vegetais simples, como o Azeite de Oliva, Canola, Milho e Girassol.
 12. Procure evitar o uso excessivo do **sal** e do **açúcar** em suas receitas. O **mel** pode ser uma opção saudável para adoçar. Outras opções podem ser o açúcar mascavo, açúcar demerara, frutose e frutas secas (uvas passas, ameixa, banana, por exemplo). Prefira o **sal não refinado**, e mesmo assim nas menores quantidades possíveis, sem que, contudo, o alimento apresentado perca o sabor.
 13. Sempre que possível, prefira apresentar opções com **ingredientes naturais**, que são aqueles normalmente obtidos da natureza e preparados na própria cozinha, sem a adição de produtos químicos manufaturados. Já os industrializados geralmente contém conservantes, “melhoradores”, corantes, acidulantes, gordura vegetal hidrogenada e outros aditivos químicos que geralmente são prejudiciais. Em todo o caso, se você sugerir algum produto industrializado, certifique-se de que é realmente saudável (leia antes os rótulos).
 14. Exclua também da lista de ingredientes **aditivos químicos** que apesar de intensificarem o sabor dos alimentos, são nocivos (caldos, Sazón, etc.). Normalmente contém, glutamato monossódico, especiarias e condimentos nocivos, gordura hidrogenada, além de outros produtos químicos impróprios para o consumo.
 15. Não utilize em suas receitas os temperos fortes e condimentos que sejam estimulantes ou nocivos, como **pimenta, noz-moscada, mostarda** ou mesmo **vinagres** de qualquer tipo (mesmo o balsâmico ou de maçã). Nas saladas, substitua estes últimos pelo molho de iogurte ou por temperos simples como limão, sal, azeite de oliva, cheiro verde, alho e cebola.
 16. Nas receitas ou cardápios, não utilize de modo algum **bebidas alcoólicas, refrigerantes** (especialmente os cafeinados), **café** (e outros cafeinados), **chá preto, chá verde, chá branco, chimarrão** (chá de erva-mate) ou **assemelhados**. Evite aos achocolatados que, assim como o café, se necessário podem ser substituídos pela **Cevada Solúvel** (ou café de cevada ou milho) ou ainda a alfarroba (*carob*).
 17. Evite grandes quantidades de leite, açúcar e ovos juntos em uma mesma receita. Sempre que possível, recomende a utilização de ovos caipiras, leite desnatado ou substitua este último por leites de origem vegetal (de soja, aveia, castanha, etc.).
 18. Sobremesas: sugira frutas frescas ou assadas, saladas de frutas, cremes de frutas, bolos, tortas ou pavês simples. Evite sorvetes tradicionais (substitua pelo sorbet), evite pudins e sobremesas complicadas (veja item anterior).

* Utiliza-se leite e ovos com moderação, mas evita-se carnes, aves, peixes ou frutos do mar.

Ministério da Saúde/DSA
Igreja Adventista do Sétimo Dia