

O LIVRO DO VINAGRE
Emily Thacker

O Livro do Vinagre
por Emily Thacker

Este livro pretende ser um registo de soluções populares e tradicionais e nele constam conselhos úteis, sugestões e memórias. Ao comercializá-lo, o editor quer deixar bem claro que não tem por objectivo dar conselhos médicos nem o livro tem a intenção de substituir os cuidados médicos prestados por profissionais qualificados. O editor não assume qualquer responsabilidade relativamente à segurança e eficácia das receitas indicadas nem garante a exactidão ou a utilidade de qualquer um dos remédios incluídos nesta colecção.

Se tiver um problema de saúde, deve consultar o médico.

Todos os direitos reservados. Impresso em Portugal. Este livro não pode ser reproduzido, na íntegra ou em parte, sob qualquer forma ou por quaisquer meios, electrónicos ou mecânicos, incluindo por sistemas de memória e recuperação de informação, sem autorização, por escrito, do editor, excepto por um editor de revistas que poderá citar passagens curtas numa publicação.

O 1994 Tresco Publishers

Título original "The Vinegar Book"

O 1995 Bodywell, para a presente edição

Execução Gráfica: Equiprint - Equipamentos e Produções

Gráficas, Lda Trajouce - Parede - Portugal Dep. Legal: 93438195

Prefácio

Caro Leitor,

Não posso deixar de lhe dizer o grande número de leitores amáveis que me escreveram a contar como o Vinagre de Sidra os ajudou a gozar de uma saúde melhor e a executar mais facilmente as tarefas de limpeza.

Ao ler o meu correio, fiquei com a impressão que muitos leitores vêem no Vinagre de Sidra um

remédio quase instantâneo para todas as enfermidades da humanidade! Alguns acreditam que se trata de um líquido milagroso - um tónico para prolongar a vida, promover a saúde e fornecer as vitaminas, aminoácidos e elementos-traço necessários. A fé no poder do Vinagre de Sidra remonta ao tempo da descoberta da maçã. E, algumas das virtudes que lhe são atribuídas parecem um tanto ou quanto extravagantes.

Mas o vinagre contém realmente uma grande variedade de elementos-traço muitos dos quais ainda não foram avaliados pela ciência. A importância dos elementos-traço continua por investigar pelos cientistas médicos. E as provas de que os alimentos puros e naturais são a nossa melhor fonte de minerais e vitaminas continuam a acumular-se. Os estudos mais recentes

demonstram que o número de elementos e compostos de um bom Vinagre de Sidra tomam insignificante a lista de ingredientes da maioria dos multivitamínicos.

Por isso, talvez o futuro venha a revelar a forma como o vinagre promove a saúde. E certamente que o vinagre é um agente de limpeza seguro e de mérito reconhecido. É benéfico para o planeta e protege o meio ambiente.

Se quer irradiar boa saúde e bem-estar durante tantas décadas quantas forem possíveis deve dar muita atenção à sua alimentação e estilo de vida. A forma como conduz a sua vida pode assegurar um futuro mais radioso e promissor. A maioria das enfermidades nos indivíduos com mais de 50 anos deve-se a doenças degenerativas: artrite, cancro e perturbações cardiovasculares como os ataques cardíacos e os

acidentes vasculares cerebrais. A maioria dos médicos concorda em que estas doenças estão relacionadas com o que comemos e a forma como vivemos.

Ao longo dos tempos, muitas pessoas acharam que o vinagre de sidra podia desempenhar um papel importante num estilo de vida saudável. Não podemos controlar o nosso histórico clínico ou os nossos genes, mas podemos controlar uma parte do nosso futuro. Este é o único corpo que temos, por isso é melhor tomar bem conta dele. E é disso que se trata neste livro - alguma manutenção preventiva.

Lembre-se, porém, de que os remédios antigos têm valor, mas não substituem o conselho médico. Quando estiver doente, deve procurar a orientação de um médico competente. Para uma vida saudável e as limpezas do dia-a-dia, pode tentar alguns destes velhos remédios de vinagre.

Emily

Índice

Capítulo Um

Mantenha-se Jovem ... 5

Capítulo Dois

O Vinagre Combate as Doenças ... 11

Capítulo Três

Qual é a Origem do Vinagre ... 27

Capítulo Quatro

Evolução Histórica do Vinagre ... 33

Capítulo Cinco

Preparação do Vinagre ... 41

Capítulo Seis

Conservado em Vinagre e Orgulhoso Disso! ... 49

Capítulo Sete

Cozinhar com Vinagre ... 53

Capítulo Oito

Quais são as Novidades ... 61

Bibliografia ... 67

Capítulo Um
Mantenha-se Jovem

Então você quer viver para sempre!

O vinagre de sidra contém as características saudáveis das maçãs, concentradas numa colher de chá de líquido dourado e é rico em aminoácidos essenciais e enzimas salutares. Não é, portanto, de admirar que algumas pessoas tenham afirmado que este depósito natural de vitaminas e minerais cura todos os

males que afligem a humanidade - e até mesmo que prolonga a vida e a juventude.

O vinagre de sidra é um remédio instantâneo para todas as doenças do mundo? Uma panaceia mágica? Um elixir místico? Um líquido milagroso? Algumas pessoas acreditam que efectivamente o vinagre está muito próximo de todos estes atributos!

A medicina convencional está orientada para a doença - está preparada para responder à doença. Mas uma boa saúde e o prolongamento do apogeu da vida começa com um corpo, mantido, dia após dia, com

uma boa alimentação e hábitos saudáveis. Um corpo saudável e sem idade requer uma alimentação rica numa grande variedade de nutrientes. E a forma mais segura de obter nutrientes adequados é fornecer ao

organismo uma alimentação variada, que satisfaça todas as necessidades nutricionais conhecidas e seja reforçada com numerosos elementos-traço.

Talvez seja por isso que o vinagre de sidra tem a reputação de ser um tónico quase mágico - um dos

líquidos mais saudáveis e ricos em nutrientes de que a humanidade tem conhecimento. Uma colher de chá deste líquido dourado fornece uma quantidade generosa dos blocos construtivos necessários para uma

saúde perfeita. Esta substância potente contém uma grande variedade de vitaminas, minerais e amino-

ácidos essenciais.

Os cientistas têm conhecimento de que o ser humano necessita de quantidades muito reduzidas de centenas de compostos em grande parte ainda não identificados. Os especialistas em nutrição estão constantemente a descobrir minerais, enzimas, aminoácidos e outras substâncias e essências de que o

organismo necessita para ser saudável. No entanto, a forma como o organismo utiliza os elementos-traço continua a ser um mistério da medicina, assim como continua por identificar a quantidade necessária da

maior parte deles.

Os médicos sabem que a carência de um milimicrograma de um elemento importante pode resultar em

doenças, envelhecimento prematuro ou danos cerebrais. O melhor conselho que os nutricionistas podem dar é que façamos uma alimentação variada, capaz de tomar um vasto espectro de nutrientes disponíveis para o organismo.

-5-

Desde os primórdios da História que a humanidade anseia pelo elixir mágico que brota da lendária "Fonte da Juventude". Para a maior parte de nós, o vinagre de sidra pode estar tão próximo quanto alguma vez se possa estar desse remédio universal, porque, como é sabido, o segredo para uma juventude eterna já nós o possuímos. É simplesmente manter a vitalidade e ser capaz de desfrutar de uma vida cheia de entusiasmo e vigor a cada dia que passa.

Assim, não é de admirar que o vinagre de sidra seja um remédio de longa data para aqueles que pretendem conservar a vitalidade e a saúde na velhice. Ao longo dos tempos tem sido prescrito como um

meio de manter uma boa saúde geral, prevenir a doença, controlar o peso, aliviar o desconforto das tosses, constipações e dificuldades respiratórias e tratar problemas do aparelho digestivo.

Uma vez que os remédios tradicionais (como os indicados neste livro) são transmitidos de pais para filhos, ao longo de muitas gerações, as mudanças são inevitáveis. Com efeito, cada família desenvolve as suas próprias variações, mas há uma ideia que persiste: uma pequena quantidade de vinagre de sidra, ingerida diariamente, proporciona de algum modo uma saúde melhor e uma vida mais longa.

A seguir, apresentamos algumas destas velhas crenças sobre os benefícios que podemos obter do vinagre de sidra (lembre-se de que se trata apenas de remédios caseiros e não de curas cientificamente comprovadas!)

VIVA UMA VIDA LONGA, SAUDÁVEL

E CHEIA DE VITALIDADE

Assegure uma vida longa e saudável, bebendo vinagre todos os

dias. Deite simplesmente uma colher de sopa num copo cheio de água e beba.

A maneira de se manter saudável e activo, mesmo na velhice, é misturar 1 colher de chá de vinagre e uma de mel num copo água. Tome este tónico 3 vezes ao dia, 30 minutos antes das refeições.

Para uma vida longa, activa e perfeitamente saudável, tome um

tónico de vinagre muito lentamente antes de cada refeição. Misture 2 colheres de sopa de vinagre de sidra e 1 colher de mel numa chávena de água morna e beba de imediato.

A maneira mais agradável de tomar uma dose diária de vinagre é adicionar uma pequena quantidade de mel de trevo com uma colher de sopa de vinagre e uma colher de chá de azeite. Misture tudo muito bem e espalhe este molho saudável sobre uma pequena taça com legumes.

Com 1/4 de chávena de vinagre, 1/4 de chávena de óleo de milho e 1/8 de chávena de mel obtém-se um tempero saudável para as saladas. Mexa bem e sirva ao jantar para manter toda a família de boa saúde.

Beber um copo de água morna com uma colher de chá de vinagre de sidra antes de cada refeição é muito benéfico para a memória.

-6-

COMBATA OS GERMES

Para aliviar as dores de garganta causadas por uma constipação, misture 1/4 de chávena de mel com 1/4 de chávena de vinagre de sidra e tome 1 colher de sopa de 4 em 4 horas. Se necessário, pode tomar este remédio com mais frequência.

Alivie o incómodo de uma dor de garganta e acelere a cura, tomando de vez em quando um xarope preparado com 1/2 chávena de vinagre de sidra, 1/2 chávena de água, 1 colher de chá de pimenta-decaiena e 3 colheres de sopa de mel.

Um gargarejo com vinagre pode aliviar as dores de garganta. Faça gargarejos com um copo de água morna ao qual adicionou uma colher de chá de vinagre de sidra. Repita tantas vezes quantas forem necessárias. Deste modo também estará a fazer uma boa limpeza da boca!

Acalme a tosse seca à noite, salpicando a fronha da almofada com vinagre de sidra

Uma pequena quantidade de vinagre de sidra, tomada diariamente, mantém o tracto urinário são e ácido, diminuindo a possibilidade de infecções nos rins ou na bexiga.

Para curar uma constipação, embeba um quadrado de papel castanho com 20 cm (cortado de um saco de mercearia) em vinagre de sidra. Quando o papel estiver completamente molhado, salpique-o com pimenta e ate-o ao peito com tiras de pano, colocando junto à pele o lado com a pimenta. Ao fim de 20 minutos, tire o papel e lave o peito, tendo o cuidado de não apanhar frio.

MELHORE O SEU ASPECTO, SINTA-SE MELHOR

O melhor tónico para os pés é andar para a frente e para trás na

banheira, com os tornozelos submersos em água à qual foi adicionada 1/2 chávena de vinagre de sidra. Faça estes movimentos durante 5 minutos logo pela manhã e à noite, antes de ir para a cama. Os pés quentes e doridos ficam repousados e confortáveis.

Se o prurido e a pele descamada de pé-de-atleta o incomodam, embeba as peúgas ou meias em água com vinagre. Misture 1 parte de vinagre com 5 partes de água e deixe-as ficar de molho durante 30 minutos antes de as

lavar como habitualmente.

É possível manter uma cabeça cheia de cabelos saudáveis e à cor natural mesmo na velhice começando simplesmente cada dia com um

---7- - ----

copo de água ao qual foram adicionadas 4 colheres de chá de vinagre de sidra, melaços de lígula preta e mel.

O vinagre de sidra é bom para eliminar os quilos em excesso.

Beba simplesmente um copo de água morna com 1 colher de chá de vinagre de sidra antes de cada refeição. Esta mistura modera o apetite e elimina as gorduras.

Se o vinagre queima realmente as calorias de gordura, se domina a inclinação excessiva para devorar as provisões que temos em casa,

ou se simplesmente nos enche com água avinagrada ácida, os resultados são os mesmos. Come-se menos e os quilos desaparecem!

A asma pode ser aliviada, combinando as vantagens da acupressão com os benefícios do vinagre de sidra. Use uma fita adesiva larga para prender na parte interior dos pulsos gaze previamente embebida em vinagre.

Uma boa maneira de lavar as mãos muito sujas e ao mesmo tempo amaciá-las é esfregar com farinha de milho humedecida em vinagre de sidra e a seguir passar por água fria, esfregando-as delicadamente até

secarem.

Pode eliminar a caspa e ficar com o cabelo brilhante e saudável se depois do champô passar sempre os cabelos por uma solução de dois copos de água morna com meia chávena de vinagre de sidra.

Para tratar o cabelo estragado por muitas permanentes, enxague-o-o-o com água e vinagre. Deste modo também dá vitalidade aos cabelos escuros e brilho aos cabelos loiros.

Garanta uma pele suave e radiosa e impeça o aparecimento de manchas, dormindo com uma máscara de morangos e vinagre. Esmague três morangos grandes em 1/4 de chávena de vinagre e deixe ficar durante 2 horas. A seguir, coe o vinagre com um pano.

Com toques suaves, espalhe o vinagre aromatizado com morango no rosto e pescoço e lave de manhã. Em pouco tempo a pele fica sem

borbulhas e pontos negros.

Os calos e calosidades desaparecem de um dia para o outro se os

tratar com uma compressa de vinagre. Enrole com uma fita à volta da zona afectada 1/2 fatia de pão duro (previamente embebido em vinagre de sidra). De manhã a pele estará suave e renovada.

As senhoras podem proteger a pele da agressividade do sol de verão,

aplicando uma protecção de azeite e vinagre de sidra. Misturada em partes iguais, esta combinação ajuda a evitar queimaduras solares e rugas.

-8-

Pode fazer desaparecer as manchas de envelhecimento (há quem lhes chame manchas de fígado), esfregando-as com sumo de cebola e vinagre. Mistura-se 1 colher de chá de sumo de cebola e 2 de vinagre e aplica-se com um pano macio, ou mergulha-se 1/2 cebola fresca num pequeno prato com vinagre e depois passa-se a cebola na zona da pele afectada. Ao fim de algumas semanas a mancha começa a desaparecer.

Os vergões prurientes e a urticária, os inchaços e as manchas podem ser tratados com uma pomada feita de vinagre e farinha de milho. Aplique-a com toques suaves e sinta o prurido a desaparecer à

medida que a pomada seca.

Atenue o desconforto e o mau aspecto das varizes cobrindo as

pernas com um pano torcido em vinagre de sidra. Deixe actuar com as

pernas levantadas, durante 30 minutos, de manhã e à noite. Ao fim de 6 semanas vai sentir um alívio significativo. Para acelerar o processo de cura, tome após cada tratamento um copo de água morna, ao qual adicionou vinagre de sidra. Beba lentamente e junte uma colher de chá de mel se se sentir muito cansado.

ALIVIE A DOR E O SOFRIMENTO

As dores de cabeça desaparecem gradualmente seguindo este tratamento muito simples: introduza água com uma pequena quantidade de vinagre de sidra num vaporizador e inale os vapores durante 5 minutos. Mantenha-se deitado em repouso e ao fim de 20 minutos a dor terá desaparecido.

Os soluços desaparecem bebendo, muito lentamente, um copo de água com 1 colher de chá de vinagre. Este processo dá ainda melhores resultados se, ao beber, colocar os seus lábios do outro lado do copo!

Para as más disposições gástricas, beba lentamente um copo de água muito quente com 1 colher de sopa de mel e uma de vinagre. Este remédio também é benéfico para os gases.

Se as dores de cabeça não passarem, experimente um chapéu de papel de saco. Embeba em vinagre de sidra os rebordos da abertura de um saco de papel castanho. Coloque o chapéu na cabeça (como se

fosse um chapéu de cozinheiro) e ate-o com um cachecol comprido. A dor de cabeça desaparece em 45 minutos.

As pessoas que sofrem de câibras nas pernas durante a noite podem encontrar alívio bebendo às refeições um copo de água morna

fortificado com vinagre de sidra.

-9-

Previna o aparecimento de câibras nas pernas, misturando uma

colher de sopa de mel, uma colher de chá de vinagre de sidra e 1 colher de sopa de lactato de cálcio em 1/2 copo de água. Tome este preparado uma vez por dia.

Para a fadiga ou distensão muscular, envolva a zona dorida com um pano torcido em vinagre de sidra. Deixe actuar durante 3 a 5 minutos e repita o tratamento as vezes que forem necessárias. Para um alívio ainda maior, junte ao vinagre uma boa pitada de pimenta-decaiena.

Elimine o incómodo das náuseas ou dos vômitos, colocando sobre o estômago um pano torcido em vinagre de sidra morna. Quando o pano arrefecer, substitua-o por outro morno.

Capítulo Dois

O Vinagre Combate as Doenças

Os entusiastas do vinagre de sidra podem enumerar uma longa lista das doenças que o vinagre alegadamente cura ou previne. Diz-se que o vinagre consegue curar artrites, prevenir a osteoporose, evitar o cancro, eliminar infecções, amaciar a pele, auxiliar na digestão, controlar o peso, preservar a memória e proteger a mente dos efeitos do envelhecimento.

Nas páginas seguintes abordaremos algumas das descobertas mais recentes dos investigadores médicos

e o impacto destas pesquisas na terapêutica do vinagre, assim como alguns dos remédios tradicionais mais utilizados.

Será possível que o vinagre de sidra possua todas as virtudes que lhe são atribuídas? Uma das respostas pode ser: "Sim, porque é uma

combinação maravilhosa de um agradável sabor acre com os ácidos destruidores dos germes". O vinagre é fermentado a partir da sidra doce e a sua cor de mel dourado deve-se aos taninos que escorrem

das paredes celulares fragmentadas das maçãs frescas e maduras. Quando estes conservantes naturais e incolores entram em contacto com o ar, desenvolvem a cor rica e dourada que associamos à sidra. É o chamado escurecimento enzimático, que contribui para o aroma inconfundível da sidra, um aroma mais forte que o do sumo de maçã simples.

O vinagre deriva da fermentação da sidra fresca e naturalmente doce numa bebida alcoólica (sidra com teor de álcool) seguida de uma

nova fermentação.

O vinagre de sidra contém mais de trinta nutrientes importantes, uma dúzia de minerais, mais de meia dúzia de vitaminas e aminoácidos essenciais e várias enzimas, para além de uma grande dose de pectina, indispensável para o bom funcionamento do coração.

Quando exposto ao calor e ao ar, o vinagre de sidra fornece algumas indicações sobre a sua natureza. Inspire profundamente, pois o que vai inalar é a parte "volátil" do vinagre - a parte que evapora rapidamente.

Os cientistas analisaram recentemente esta pequena parte

Se sofre de alguma doença ou toma medicamentos regularmente fale com o seu médico sobre os efeitos da adição de vinagre na sua alimentação

que constitui o vinagre e descobriram 93 componentes voláteis que conseguiram reconhecer e outros que ainda não estão identificados!
O vinagre é composto por:

7 Hidratos de carbono
18 Tipos de alcoóis
33 Carbonilos (4 aldeídos e 29 cetonas)

4 Ácidos
8 Ésteres (mais 11 ésteres de lactona)
7 Bases
3 Furfuranos
13 Fenóis

A composição exacta de um determinado vinagre depende daquilo de que é feito. Mesmo o vinagre de sidra varia de acordo com o tipo e estado das maçãs que foram utilizadas. Em parte, é por essa razão que os cientistas de medicina nem sempre sabem exactamente como

ou porque é que o vinagre promove a cura. Apenas sabem que o vinagre é simultaneamente anti-séptico e antibiótico.

AS PRIMEIRAS APLICAÇÕES DO VINAGRE

PARA FINS MEDICINAIS

Um texto médico assírio antigo descreve a aplicação do vinagre como tratamento para as dores de ouvido.

Em 400 AC, Hipócrates (considerado o Pai da Medicina) usou o

vinagre para tratar os seus doentes. Este destruidor de germes natural foi um dos primeiros "remédios" a ser utilizado.

Nos tempos Bíblicos, o vinagre foi usado como penso curativo para as feridas e inflamações infecciosas.

O vinagre foi denominado "Vinagre dos Ladrões" durante os

tempos da Grande Peste da Europa. Diz-se que alguns ladrões destemidos utilizavam o vinagre para se protegerem da contaminação a que estavam sujeitos quando assaltavam as casas das vítimas da peste.

Consta também que o vinagre salvou as vidas de milhares de soldados durante a Guerra Civil dos E. U., pois era normalmente utilizado como desinfetante para as feridas.

O VINAGRE E A PELE

Tradicionalmente, as infecções no rosto, à volta dos olhos e nos

ouvidos eram tratadas com uma solução de vinagre e água. Esta solução resulta porque o vinagre é anti-séptico (em contacto com os germes, elimina-os) e antibiótico (contém bactérias, que são desfavoráveis aos microrganismos infecciosos)

Mais recentemente, o vinagre tem sido utilizado para tratar doenças crónicas do ouvido médio, quando os métodos convencionais baseados na terapêutica medicamentosa falham. Um dos hospitais que está actualmente a ser prescrito para as infecções dos ouvidos no hospital da Ohio State University (Universidade do Estado de Ohio) é a irrigação com vinagre.

Hoje em dia, os médicos estão a considerar a possibilidade de tratar algumas infecções dos olhos com vinagre diluído. Neste momento, o vinagre está a ser utilizado como desinfectante hospitalar. Um exemplo desta aplicação é o hospital Yale-New Haven. Quando as infecções pós-cirúrgicas dos olhos se tornaram um problema, o

Departamento de Bacteriologia resolveu a questão com vinagre vulgar. O hospital começou sistematicamente a limpar o lavatório da sala de preparação cirúrgica com solução de vinagre doméstico normal a

0,5%. Este deu melhores resultados na eliminação das bactérias patogénicas que o produto comercial anteriormente utilizado!

Dois dos remédios outrora utilizados para tratar queimaduras ligeiras consistiam em embeber a ferida com vinagre de sidra ou deixar um caracol rastejar em cima dela. Se não tiver um caracol amigável à sua disposição, pode experimentar aplicar com toques suaves um pouco de vinagre de sidra na zona afectada. O vinagre é especialmente útil para neutralizar queimaduras alcalinas.

Alivie também o prurido da pele, aplicando vinagre de sidra em

toques suaves. Se o prurido se localizar na proximidade dos olhos ou

de outras zonas delicadas, dilua o vinagre em 4 partes de água para 1 de vinagre. Para um tratamento completo do corpo, adicione 2 ou 3 chávenas de vinagre à água do banho. Uma mão-cheia de tomilho também pode ajudar.

Para aliviar o prurido rectal, embeba um quadrado de gaze em

vinagre de sidra e aplique-o delicadamente.

Utilize um pano humedecido em vinagre para limpar as axilas- Se não as passar por água, o vinagre mantém-as livres de odores desagradáveis durante várias horas.

Alivie as queimaduras solares, tomando banho numa banheira com água tépida à qual adicionou uma chávena de vinagre de sidra. Sempre que tenha de tratar uma distensão ou dor com água muito quente, adicione um borrito de vinagre à água para que esta pareça menos quente.

Maá4

~ &V

&mw*~ ~

~Y~_`

- 13-

Uma das razões pelas quais o vinagre é tão útil para tratar problemas cutâneos é que o seu pH é muito semelhante ao da pele saudável. Assim, a aplicação do vinagre ajuda a normalizar o pH da camada superficial da pele.

O VINAGRE, AS FIBRAS E O COLESTEROL

O vinagre contém um tesouro em hidratos de carbono, bem como uma boa dose da misteriosa substância que dá pelo nome de "fibras dietéticas". Tanto os hidratos de carbono como as fibras dietéticas foram recomendadas pelo "U.S Surgeon General" para ajudar a criar resistências contra o cancro.

Quanto às fibras... sim, existem diferentes tipos de fibras. Algumas são hidrossolúveis e outras não. As fibras hidrossolúveis absorvem a água (formando volume) e têm a capacidade de interagir com o

organismo. As fibras insolúveis também absorvem a água (formando volume) mas não interagem com o organismo do mesmo modo complexo com que as fibras solúveis o fazem.

Quando o vinagre é feito de maçãs frescas e naturais contem uma dose saudável de pectina. A pectina é uma fibra solúvel. Dissolve-se na água, tornando-se bastante disponível para ser utilizada pelo organismo. Além de absorver a água, torna mais lenta a absorção dos alimentos e dos líquidos nos intestinos, mantendo-se, por isso, no corpo mais tempo que as fibras insolúveis.

As fibras insolúveis, como o farelo de trigo, passam rapidamente pelo tracto digestivo, especialmente pelos intestinos. Esta característica confere-lhes propriedades laxantes. O farelo de trigo também pode dar origem a uma grande flatulência.

À medida que faz o seu percurso lento e suave pelo aparelho digestivo, a pectina (a fibra do vinagre de sidra) liga-se ao colesterol, expulsando-o depois do corpo. Uma menor quantidade de colesterol no organismo contribui para a redução do risco de problemas cardiovasculares, como os ataques cardíacos e os acidentes vasculares cerebrais.

O VINAGRE E A DIGESTÃO

O vinagre de sidra é muito semelhante às substâncias químicas que se encontram naturalmente no estômago. Por essa razão, tem sido tradicionalmente louvado como um auxiliar da digestão. Assim, ao melhorar a digestão, melhora em princípio o metabolismo geral do organismo.

-14-

As pessoas que bebem regularmente este elixir sentem que ele as ajuda a curar mais rapidamente os cortes e abrasões e a acelerar a cura de feridas mais graves.

Há muito quem acredite que o vinagre tem poder para atacar e eliminar bactérias nocivas que invadiram o aparelho digestivo, diminuindo assim a probabilidade de o corpo desenvolver toxemia e outras infecções desencadeadas no sangue.

Alguns médicos sugerem a utilização regular do vinagre para prevenir intoxicações alimentares e recomendam que este seja ingerido sempre que se vá a restaurantes de reputação duvidosa ou se visite um país estrangeiro. A dose habitual é uma colher de sopa de vinagre, 30 minutos antes das refeições, que pode ser misturada com água, sumo de legumes ou outra bebida qualquer. Para a maior parte das pessoas, o sabor do vinagre com água torna-se mais agradável quando se

adiciona mel.

Uma experiência que qualquer pessoa pode fazer com o vinagre é utilizá-lo para facilitar a digestão dos legumes, diminuindo a

flatulência. Deite uns salpicos de vinagre na panela, ao cozinhar feijão seco. O vinagre toma o feijão mais tenro e fácil de digerir pelo aparelho digestivo.

O VINAGRE, O BETA-CAROTENO E O CANCRO

O envelhecimento, as doenças cardíacas, o cancro e as cataratas

são sintomas dos efeitos maléficos que os radicais livres, os "canhões à solta" no universo das células, causam ao corpo humano. Os radicais livres danificam os cromossomas e são provavelmente responsáveis por muitas das mutações físicas associadas ao envelhecimento.

Os radicais livres vagueiam pelas plantas, animais e seres humanos, saltando de célula em célula e danificando gradualmente cada uma

delas. Os antioxidantes absorvem os radicais livres, tomando-os inofensivos. O Beta-caroteno, um carotenóide existente no vinagre, é um antioxidante poderoso.

O carotenóide existe naturalmente nos vegetais, nomeadamente nas maçãs. O beta-caroteno no vinagre encontra-se numa forma natural e fácil de digerir. Um dos exemplos de como este antioxidante contribui para nos mantermos de boa saúde é a forma como protege os olhos das cataratas. O desenvolvimento das cataratas está relacionado com a oxidação dos cristalinos, que ocorre quando os radicais livres alteram a sua estrutura. Estudos efectuados indicam que a ingestão de alimentos que contêm antioxidantes diminui o risco de formação de cataratas.

- is-

Está também documentada a correlação entre a ingestão de muitos alimentos ricos em beta-caroteno e a diminuição do risco de cancro.

Os pesquisadores são unânimes, em mais de 70 estudos diferentes, em

afirmar que o beta-caroteno diminui o risco de contrair cancro. Nestes estudos incluem-se os que foram realizados na State University of New York (Universidade Estatal de Nova Iorque) em Stony Brook, na University of Western Ontario (Universidade de Ontario Ocidental), no Canadá, na Tufts University (Universidade Tufts) e na John Hopkins School of Medicine (Faculdade de Medicina de John Hopkins).

Além de proteger contra o cancro, o beta-caroteno reforça o

sistema imunitário do corpo e actua atacando os radicais livres que destroem o sistema imunitário.

Os carotenóides são também a matéria-prima que o organismo utiliza para produzir a vitamina A, outro poderoso antioxidante. Actuam em conjunto para proteger contra os cancros associados às toxinas químicas. De acordo com a National Cancer Research (Investigação Nacional do Cancro) em Inglaterra, quando o organismo não obtém vitamina A em quantidade suficiente, fica particularmente sensível a cancros no aparelho respiratório, na bexiga e no cólon.

Os nossos antepassados já há muito recomendavam que se tomasse todos os dias uma colher de chá de vinagre num copo grande de sumo de legumes. Com todos os conhecimentos que actualmente possuímos sobre as fibras e o beta-caroteno, este conselho pode ser muito útil!

O VINAGRE E A MEMÓRIA

A perda de memória é uma das doenças mais comuns e mais dispendiosas dos idosos. Nos Estados Unidos, o seu custo traduz-se em 44 mil milhões de dólares por ano, mas mais importante ainda é o

preço real que esta doença representa em termos humanos. A qualidade de vida fica muito diminuída para as pessoas que sofrem de perda de memória e frequentemente também para os seus familiares mais próximos.

As três causas mais comuns da perda de memória são: a doença de Alzheimer, os acidentes vasculares cerebrais múltiplos (demência multi-AVC) e o abuso do consumo de álcool. Muitos idosos sofrem também de danos cerebrais provocados por má nutrição e reacções medicamentosas.

A perda de memória em indivíduos com mais de 55 anos é muitas vezes tratada como se fosse irreversível ou inevitável. No entanto, existem cada vez mais dados clínicos que comprovam que a perda de

-16-

memória pode ser tratada com êxito. Hoje em dia, um número crescente de médicos subscreve as palavras de um especialista:

"Algumas das causas podem ser tratadas, obtendo-se como resultado um estado estacionário ou até mesmo a regressão dos sintomas".

A alimentação é um factor importante no controlo dos factores de risco de perda de memória e na regressão dos danos já causados. Uma boa nutrição pode diminuir a probabilidade da ocorrência de acidentes vasculares cerebrais ao diminuir o colesterol, podendo igualmente proteger o cérebro de algumas das causas mais graves da perda da função cerebral. A revista

da American Dietetic Association. (Associação Dietética Americana) coloca a questão nos seguintes termos:

"Algumas formas de demência - as que se devem à ingestão excessiva de álcool ou a uma carência de vitaminas - são susceptíveis de prevenção e de regressão parcial através da alimentação".

Especialmente a demência associada ao consumo excessivo de álcool pode ser tratada com êxito. A revista diz ainda:

"Em todos os tipos de demência, a nutrição adequada pode aumentar o bem-estar físico, ajudar a otimizar as funções orgânicas dos doentes e melhorar a qualidade de vida."

Alguns estudos indicam que as deficiências nutricionais constituem um problema para 36% da população com mais de 80 anos. Em aproximadamente metade de todos os doentes internados em lares de terceira idade foram detectadas carências de vitaminas ou minerais. Estes níveis de vitaminas e minerais inferiores aos normais são importantes, na medida em que contribuem para a perda de capacidades mentais. Assim, por exemplo, a perda de memória é mais frequente nos doentes com níveis de vitaminas B-12 e folato no sangue inferiores aos normais.

O vinagre de sidra fornece uma dose equilibrada de aminoácidos, vitaminas e minerais essenciais necessária para o bom funcionamento tanto do cérebro como do corpo.

A pior das enfermidades que privam o doente das suas faculdades mentais e que estão associadas ao envelhecimento é a -Doença de Alzheimer (DA). Alguns estudos indicam que as vítimas da DA carecem particularmente de cálcio, tiamina e niacina, tendo sido igualmente registados níveis baixos de vitamina B-12 no soro em 30% dos doentes idosos que sofrem deste tipo de demência. Num estudo recente sobre deficiências nutritivas, quase todos os doentes apresentaram uma

recuperação total quando submetidos a uma terapêutica com vitamina B-12. Os suplementos de folato também se revelaram benéficos.

17-

ffe, &líaf@ ~ w mãe, 401,w~

vão- &,* , a, "~za,

vúoe~ aA@, a^ go a~!

wo~sw,19, a~ ~/~

A carência de tiamina é outra causa nutricional dos problemas crónicos da memória. Se a alimentação for pobre neste nutriente, pode verificar-se uma perda de células nervosas e hemorragias cerebrais. Os especialistas continuam a lembrar que:

" ... A alteração dos hábitos alimentares pode desempenhar um

papel importante no controlo de várias... doenças passíveis de dar origem à demência ...

Quanto mais conhecimentos adquirimos acerca da boa nutrição e da importância de fornecer diariamente ao nosso corpo uma variedade de vitaminas e minerais, mais fácil é compreender a confiança que os antigos depositavam no vinagre de sidra. Uma avó dá o seguinte conselho para uma vida longa e saudável:

"Misture uma colher de chá de vinagre de sidra e uma de mel num copo de água e tome esta bebida às refeições, 3 vezes ao dia, para se manter activo e lúcido durante toda a vida."

O tratamento da malnutrição com megadoses de vitaminas está a ser testado, mas os resultados são pouco esclarecedores. Por vezes, é difícil determinar a dose equilibrada de que um determinado indivíduo pode necessitar, pois existe sempre a possibilidade de causar danos ao administrar demasiadas vitaminas ou uma dose excessiva de minerais. Por outro lado, a terapêutica com vitaminas pode também revelar-se dispendiosa.

É muito melhor evitar a carência de nutrientes, fazendo uma alimentação equilibrada. E, para uma alimentação equilibrada, é difícil igualar o conteúdo nutricional de uma colher de sopa de vinagre de sidra.

O VINAGRE E A ARTRITE

Os indivíduos que sofrem de artrite gastam entre 8 a 10 mil milhões de dólares por ano à procura de um alívio - que muitas vezes não conseguem obter. Quem sente as dores provocadas pela artrite tenta quase tudo para se libertar da doença, o que muitas vezes se traduz em avultadas quantias dispendidas em pseudo-curas, que não melhoram a saúde, não aliviam as dores crónicas nem impedem a progressão da doença.

A "Select Conímíttee on Aging's Subconímíttee on Health and LongTerrnCare" (Câmara dos Representantes, W Congresso) chama ao marketing das pseudo-curas da artrite um escândalo de 10 mil milhões de dólares anuais. Num artigo sobre esta matéria, a revista Journal of the American Dietetic Association (Revista da Associação

is-

Dietética Americana) refere que os médicos e os especialistas em nutrição convergem num aspecto importante do tratamento da artrite:

"O único tratamento específico para a artrite é o "controlo do peso" ... e uma alimentação rica em nutrientes..."

Esta reputada publicação explica as conclusões que os cientistas em nutrição tiraram dos estudos efectuados aos hábitos alimentares

das pessoas com artrite:

Por vezes, a alimentação do doente revela-se " ... excessivamente

carenciada de alguns nutrientes".

Talvez isto ajude a explicar a crença antiga de muitas pessoas de que o vinagre de sidra pode desempenhar um papel muito importante no alívio da dor e no retardamento da progressão da artrite. Pelo menos, a probabilidade de prejudicar quem o toma é menor do que a de algumas das substâncias químicas agressivas que têm sido publicitadas como

capazes de aliviar os sintomas da artrite. Além disso, é económico!

A receita de vinagre tradicional para tratar a artrite é 1 colher de chá de mel e 1 de vinagre de sidra misturadas num copo de água e

tomadas de manhã e à noite.

Há ainda quem seja de opinião que a dose adequada é um copo de água com 2 colheres de chá de vinagre, antes de cada refeição (3 vezes ao dia).

Um outro tónico que tem sido frequentemente recomendado para as pessoas que sofrem do desconforto da artrite é uma mistura de vinagre com aipo, sais de Epsom e citrinos (para obter vitamina C). Num recipiente, misture:

1/2 toranja

1 laranja

1 limão

2 pés de aipo

4 chávenas de água

Corte o aipo e os frutos (com a casca) aos bocados. Com a panela destapada, coza lentamente em água durante uma hora. Esmague estes ingredientes depois de cozidos, passe-os num coador e misture-os com 1 colher de sopa de vinagre e uma de sais de Epsom. Beba um

copo cheio de água com 1/4 de chávena deste tónico, de manhã e à noite.

Qualquer um destes tratamentos com vinagre leva cerca de um mês até que se comece a sentir algum alívio dos sintomas. Para obter

-19

resultados mais imediatos, muitos médicos consideram que uma

massagem suave pode ajudar. Um unguento antigo mistura vinagre e

óleo com claras de ovo:

2 claras de ovo

1/2 chávena de terebintina

1/2 chávena de vinagre

1/4 chávena de azeite

Misture todos os ingredientes e aplique-os de imediato. Massage suavemente as articulações com esta mistura e depois limpe com um

pano macio. (A maioria dos médicos recomendaria a não inclusão da

terebintina neste remédio, uma vez que pode causar irritações de pele.)

O VINAGRE E O FERRO

As crianças, adolescentes e mulheres adultas em idade fértil devem ter a certeza de que estão a consumir quantidades generosas de alimentos ricos em ferro. O "U.S. Surgeon General" sublinha que a

carência de ferro constitui um problema especial para as famílias de baixo rendimento.

Um outro grupo de pessoas que devem certificar-se de que estão a ingerir ferro em grandes quantidades são os utilizadores habituais da aspirina, dado que este medicamento provoca frequentemente perda de sangue nos intestinos e, conseqüentemente envolve um risco de carência de ferro.

Uma solução de longa data para a ingestão insuficiente de ferro é

cozinhar em panelas de ferro. Quando estas panelas são utilizadas, deixam sempre passar um pouco de ferro para os alimentos. Quanto maior for o conteúdo de ácido dos alimentos, maior é a quantidade de ferro absorvida. Adicionando uns salpicos de vinagre às carnes, molhos e guisados, o conteúdo de ácido destes alimentos aumenta, fazendo aumentar também a quantidade de ferro que absorvem das panelas.

Para evitar anemias, o organismo necessita de ferro, vitamina B-12, folato e uma grande variedade de outros nutrientes. O vinagre de sidra fornece muitos destes nutrientes, numa forma fácil de digerir e absorver.

O VINAGRE E O CÁLCIO

O cálcio é o mineral mais abundante no corpo humano. Além do conhecido papel que desempenha na formação óssea, é necessário para que muitas outras funções orgânicas se processem correctamente.

-20-

Embora apenas 1 % do cálcio do corpo se encontre fora do esqueleto, sem esta pequena quantidade os músculos não se contraem devidamente, a coagulação do sangue processa-se com dificuldades e a função nervosa é gravemente afectada.

A absorção do cálcio é afectada pela quantidade de outras substâncias presente no organismo. Por exemplo, uma dieta demasiado rica em fósforo pode dar origem a que o cálcio não seja devidamente absorvido. Ou, a ingestão exagerada de proteínas pode interferir com a absorção de cálcio. Assim, mesmo que o indivíduo ingira cálcio em quantidade suficiente, o organismo não vai poder ir buscá-lo aos alimentos e utilizá-lo.

Todos os anos mais de 300.000 mulheres sofrem uma fracturação das ancas e 200.000 jamais voltarão a ter uma vida normal. Aproximadamente 45.000 morrem num espaço de tempo de seis meses

devido a complicações resultantes da fractura e outras mil sentem que a coluna vertebral começa a entrar em decaír, levando a uma perda de altura e ao aparecimento de uma deformação conhecida como && uv

corcuridadevi' a'. A osteoporose é a principal causa destas fracturas geradoras de incapacidade física.

À medida que envelhece, o corpo toma-se cada vez menos eficiente a extrair cálcio dos alimentos. A complicar esta situação, há ainda o facto de as pessoas, com a idade, tenderem a ingerir muito menos

cálcio, porque muitos dos idosos desenvolvem uma intolerância à lactose que os leva a excluir da sua alimentação produtos lácteos ricos em cálcio.

Não é, portanto, de estranhar que muitas pessoas sintam os ossos

a contraírem-se à medida que vão envelhecendo. Com a progressão da osteoporose, os ossos vão diminuindo tanto em tamanho como em densidade, tomando-se porosos, frágeis e muito propensos a fracturas. Trata-se de um problema de saúde grave, que provoca deformidades, incapacidade e sofrimento.

Como se sabe, os ossos são tecidos vivos, que estão constantemente a ser reconstruídos e substituídos. Sempre que se

verifica uma diminuição de cálcio nos músculos, no sangue ou nos nervos, o organismo vai buscá-lo aos ossos.

O vinagre de sidra contém uma quantidade traço do cálcio necessário e pode ser utilizado para dissolver o cálcio nas sopas com

ossos. Vários relatórios científicos recentes revelam que quando se adiciona vinagre na água em que são cozinhados os ossos, este extrai o cálcio dos ossos e deposita-o na sopa!

A seguir apresentamos alguns processos antigos de combinar vinagre e cálcio e algumas aplicações modernas do vinagre reconhecidas pela investigação médica.

Para fazer uma canja de galinha deliciosa, pobre em calorias e rica em cálcio, são necessários os seguintes ingredientes:

1/2 chávena de vinagre lkg a 1,5kg de ossos de galinha

3/4 chávena de massa estrelinha

2 cubos de caldo

2 claras de ovos ligeiramente batidas

2 colheres de sopa de salsa acabada de cortar

Ponha ao lume 4 l. de água com pelo menos 1/2 chávena de vinagre. Coza lentamente neste líquido 1,5 a 2 kg de ossos de galinha (as asas, por exemplo). Deixe cozer, com a panela destapada, no

mínimo durante 2 horas. Coe o caldo e retire-lhe toda a gordura. Separe a carne dos ossos e junte a carne, a massa e os cubos de caldo. Depois de levantar fervura, deixe cozer durante 10 minutos. Retire do lume e

deite as claras na sopa quente, mexendo continuamente. Junte a salsa e sirva. Esta sopa tem poucas calorias, é saudável e enriquece a dieta com

cálcio!

Basta uma colher de chá de vinagre num litro de água para aumentar a quantidade de cálcio que é extraída dos ossos cozidos na sopa. Uma solução mais concentrada de vinagre (como a que indicamos acima) toma a sopa ainda mais rica em cálcio.

Outra forma de enriquecer a dieta com cálcio é espalhar queijo ralado sobre legumes verdes cortados em pedaços. Além de folhas de alface, utilize espinafres, couve rouxa, talos de beterraba e couve lombarda. Regue com uma mistura de 2 colheres de sopa de vinagre de sidra, 2 de mel e 2 de água.

As investigações mais recentes referem a utilidade dos suplementos de cálcio na prevenção e tratamento da osteoporose e é por essa razão que muitos médicos e nutricionistas os recomendam. Os suplementos de cálcio são receitados a pessoas cuja alimentação é deficiente em cálcio, a idosos cujo organismo não metaboliza devidamente o cálcio e a pessoas com uma necessidade acrescida de cálcio (entre estas podem incluir-se as mulheres na fase da pós-menopausa). O cálcio é normalmente adicionado à alimentação sob a

forma de comprimidos de cálcio ou de comprimidos de antácidos.

A US Pharmacopeia Convention (Convenção de Farmacopeia dos E.U.A.), que estabelece as normas a que os medicamentos devem obedecer, determina que os comprimidos de cálcio devem dissolver-se num máximo de 30 minutos e os de antácidos em 10 minutos. Se um comprimido levar mais tempo a desintegrar-se do que o

recomendado, a sua utilidade fica seriamente comprometida.

Estudos efectuados calculam que mais de metade dos suplementos

-22-

de cálcio populares no mercado não respeitam o tempo recomendado. No entanto, os suplementos de cálcio só podem ser devidamente utilizados pelo organismo se se desintegrarem no período de tempo adequado, após terem sido ingeridos.

Um teste de vinagre simples, pode indicar-lhe se o seu suplemento de cálcio se dissolve num espaço de tempo que permita ao organismo digeri-lo correctamente.

Deite um comprimido de suplemento de cálcio em 90 g de vinagre à temperatura ambiente.

Agite bem, de 5 em 5 minutos. Ao fim de 30 minutos, o comprimido deverá estar completamente dissolvido.

Testes efectuados por investigadores médicos revelaram uma

grande variação do tempo de dissolução entre as marcas mais populares. O comprimido de uma marca dissolveu-se completamente em três minutos, enquanto que outro de uma marca bem conhecida mantinha-se ainda bastante intacto ao fim de 30 minutos.

15 a 20 milhões de americanos são afectados pela osteoporose. Esta doença contribui para 1,3 milhões de fracturas ósseas todos os

anos em indivíduos com idades superiores a 45 anos. Com o tempo, esta situação dá origem a uma taxa elevada de incapacidades. Por exemplo, uma em cada três mulheres com mais de 65 anos, tem no mínimo uma vértebra fracturada. Quando estes pequenos ossos da coluna se fracturam podem originar dores incapacitantes.

As fracturas nas ancas constituem um problema ainda mais grave. Por volta dos 90 anos de idade, um em cada seis homens e uma em cada três mulheres terão já sofrido uma fractura nas ancas. Uma em cada cinco destas fracturas conduzem à morte e muitas outras requerem cuidados médicos muito prolongados. Em termos globais, nos Estados Unidos, a osteoporose custa mais de 10 milhões de dólares por ano.

À medida que o corpo envelhece, o estômago produz menos

ácidos. Há quem pense que este facto contribui para a carência de

no para cálcio nas pessoas idosas. A verdade é que o ácido é necessário i

dissolver quase todos os comprimidos de suplementos de cálcio. Uma solução pode ser tomar suplementos de cálcio com o velho tónico de vinagre. Este não só contém ácido para dissolver o cálcio, como fornece o cálcio que o vinagre contém!

O VINAGRE E O BORO

Já tomou o seu boro hoje? Se começou o dia com vinagre de sidra, o seu corpo está provavelmente bem protegido contra a carência

-23-

de boro. Este elemento-traço vital é necessário para uma boa saúde e ossos fortes.

O boro é um mineral necessário tanto para a vida vegetal como

para a vida animal. Quando não se encontra imediatamente disponível para as plantas, estas não se desenvolvem adequadamente. Algumas ficam raquíticas e outras quebram-se e ficam desfiguradas. Quando a

alimentação carece de boro, o corpo humano não forma ossos fortes e direitos. Uma das razões é que o boro desempenha um papel crucial na forma como o organismo utiliza o cálcio, ou seja, sem boro, o cálcio não pode formar e manter os ossos fortes.

Quando o vinagre liberta o seu boro no organismo, há toda uma

série de coisas maravilhosas que começam a suceder. O boro afecta o modo como as hormonas esteróides são libertadas e regula tanto a

sua utilização como o tempo em que se mantêm activas no corpo.

A maneira como o boro forma os ossos só agora começa a ser

compreendida pelos cientistas. Uma das poucas coisas que se sabem é que o boro induz a alterações na forma como a membrana à volta de cada célula actua.

A ligação entre o boro e as hormonas é vital para a formação óssea. Os níveis no sangue e nos tecidos de várias hormonas esteróides (como o estrogénio e a testosterona) aumentam enormemente na

presença do boro. Ambos são necessários para completar o ciclo do cálcio para o desenvolvimento dos ossos. Esta relação entre as

hormonas, o boro e o cálcio ajuda a explicar a razão pela qual a

reposição do estrogénio é praticamente o único tratamento para a osteoporose.

O manganês, o silício e o magnésio são outros elementos-traço necessários para manter a massa óssea. Alguns médicos recomendam suplementos de todos estes minerais às mulheres na fase de pós-menopausa, apesar de ainda ninguém saber ao certo como actua, Muitos acham que o boro é útil para tratar muitas das doenças (como a artrite) que os médicos não conseguem tratar com os medicamentos convencionais.

Sabemos que o vinagre de sidra fornece ao organismo boro, bem como manganês, silício e magnésio. Mas, o que é mais importante é que o faz de uma forma naturalmente equilibrada.

O VINAGRE DE ARROZ JAPONÊS E A SAÚDE

Tomar vinagre e mel como tónico para viver uma vida mais longa e saudável não é apenas um hábito americano. No Japão este tónico também é muito popular desde há longa data.

-24-

O vinagre japonês mais famoso é feito de arroz. A maior parte do vinagre comercial japonês é fabricado a partir de restos de vinho. O sedimento deixado pelo vinho de arroz, denominado "sake", é utilizado para produzir o vinagre industrial. Estes resíduos a que os japoneses dão o nome de "lees", produzem um vinagre semelhante em valor nutritivo ao nosso vinagre branco.

O vinagre de arroz que é utilizado para cozinhar e para fins medicinais é produzido directamente do arroz integral. A crença nas

propriedades curativas deste vinagre de arroz de cor intensa vem de há milhares de anos de cultura japonesa.

Apresentamos seguidamente algumas das formas de utilizar o

vinagre que perduraram durante séculos e algumas das mais recentes pesquisas japonesas sobre o poder curativo do vinagre de arroz:

De acordo com os laboratórios de pesquisa alimentar japoneses o

vinagre produzido directamente do arroz integral tem cinco vezes a

quantidade de aminoácidos do produto comercial fabricado com "lees". Os benefícios do arroz de vinagre para a saúde devem-se provavelmente aos 20 aminoácidos que contém ou talvez aos 16 ácidos orgânicos que nele se encontram.

No fundo da garrafa do melhor arroz de vinagre vê-se um leve sedimento de arroz. Quando o vinagre é agitado, este sedimento dá-lhe um aspecto turvo. A presença deste resíduo negro distingue o

vinagre de arroz de elevada qualidade.

As investigações recentes conduzidas pelo Dr. Yoshio Takino, da Universidade de Shizuka, no Japão, demonstraram que o vinagre, ao ajudar a impedir a formação de dois peróxidos gordos contribui para manter a saúde e retardar o processo de envelhecimento. Esta propriedade do vinagre é importante para uma vida longa e saudável por duas razões. Uma está associada aos radicais livres prejudiciais à saúde e a outra à acumulação de colesterol nas paredes dos vasos sanguíneos.

No Japão, utiliza-se o vinagre para produzir um dos remédios caseiros mais populares do país. O Tamago-su, ou vinagre de ovo, é preparado introduzindo-se um ovo inteiro crú numa chávena de vinagre de arroz. Deixa-se o vinagre e o ovo assentarem, sem se lhes mexer, durante sete dias. Nestes sete dias, o vinagre dissolve o ovo, com casca e tudo.

Ao fim de uma semana, a única parte do ovo que não foi dissolvida é a membrana transparente, localizada junto à parte interior da casca. A pessoa que faz o Tamago-su separa esta membrana e deita o seu conteúdo no vinagre. Esta parte do ovo é deitada fora, misturando-se completamente o resto.

-25

Toma-se uma pequena quantidade deste potente vinagre de ovo, misturado num copo de água, três vezes ao dia. Os japoneses crêem que esta bebida assegura uma vida longa e saudável. Tradicionalmente, os guerreiros samurais consideravam o tónico de vinagre de ovo uma fonte importante de força e poder.

O vinagre é utilizado como branqueador de legumes brancos, impedindo também o escurecimento enzimático. Quando os alimentos não escurecem em contacto com o ar, não adquirem o sabor desagradável associado ao escurecimento. O vinagre de arroz é também usado em tempêros para saladas, marinadas, molhos e pastas para barrar.

O vinagre de arroz (como todos os vinagres) é um antiséptico poderoso. Em contacto com determinadas bactérias perigosas, como

a salmonela e o .estreptococos, consegue eliminá-las.

A indústria sushi depende em grande medida da capacidade do vinagre para impedir o desenvolvimento dos germes no peixe crú. O vinagre é utilizado para borrifar o peixe, para temperar os molhos e

como conservante.

O vinagre toma tenras as carnes e legumes utilizados em pratos salteados.

As donas de casa japonesas deitam um pouco de vinagre no arroz, durante o verão, para o impedir de se estragar.

Nos pratos de peixe, o vinagre ajuda a eliminar o tradicional cheiro a peixe. Também ajuda a eliminar o odor a peixe na limpeza.

26-

Capítulo Três

Qual é a Origem do Vinagre

3.000 anos antes de se cultivar a cevada para produzir cerveja

4.000 anos antes de toda a Mesopotâmia ser engolida por um dilúvio devastador

5.000 anos antes de na Suméria aparecerem os primeiros veículos com rodas ou de os egípcios aprenderem a lavrar a terra

- um chefe de família cheio de iniciativa prepara um sumo açucarado natural e deixa-o bem tapado dentro de um recipiente de pedra. Rapidamente este sumo fermenta, transformando-se na infusão ligeiramente embriagante a que chamamos vinho.

Pouco tempo depois surge um dia muito especial. O vinho fica exposto ao ar e dá-se uma segunda fermentação. É assim que aparece o vinagre!

Imagine-se a surpresa do pobre coitado que engoliu o primeiro trago desta nova infusão. Todo o álcool do vinho se tinha transformado num ácido azedo! O que é que terá acontecido? Um barril semi-cheio inadvertidamente posto de lado e esquecido? Um criado descuidado que deixou o vinho sem rolha? Ou será possível que ... alguém tenha suspeitado das possibilidades?

Sem que ninguém saiba muito bem como, o vinagre entrou nas

nossas vidas. E foi um acontecimento importante! Descobriram-se as

suas características de conservante e remédio quase universal: os

legumes submersos neste maravilhoso líquido mantinham a sua frescura e consistência e o peixe continuava a ser comestível muito para além do tempo em que já estaria apodrecido. As feridas supurantes, quando lavadas com vinagre começavam a sarar. Daí que, naturalmente, a

humanidade tenha começado a atribuir um estatuto elevado a esta extraordinária infusão.

O termo "vinagre" vem da palavra francesa "vinagre" - "VIN" de vinho e "ALGRE" de acre. E é exactamente disso que se trata: o tão- co~ a.,i,-

vinagre é vinho que azedou.

Embora o vinagre possa ser produzido a partir de praticamente qualquer líquido ligeiramente doce, os benefícios quase miraculosos para a saúde,

atribuídos a esta infusão, referem-se ao vinagre de sidra. Por isso, a menos que na literatura esteja expressamente indicado o

contrário, por vinagre entende-se normalmente o vinagre de sidra.

-27-

A produção intencional deste espantoso elixir começou a partir do momento em que o mundo antigo reconheceu o valor do vinagre como meio de prevenção e cura das doenças. E como o vinagre dava resultados tão miraculosos, não é de admirar que a sua produção a

partir da fermentação da sidra, fosse muitas vezes um processo muito elaborado e coberto de magia.

Ao longo de milhares de anos, o fabrico do vinagre foi mais uma

forma de arte que uma ciência. As etapas físicas da preparação do vinagre eram frequentemente prolongadas com encantamentos e ritos aparentemente supérfluos.

Actualmente sabe-se que as receitas complicadas dos alquimistas medievais não eram necessárias. Estas fórmulas primitivas deviam o

seu sucesso à infecção acidental das suas infusões com os organismos necessários para a fermentação. Foi a exposição ao ar que deu origem ao vinagre!

O QUE É O VINAGRE?

Tecnicamente, o vinagre é um líquido ácido feito a partir do vinho, da sidra, da cerveja (ou de praticamente qualquer bebida levemente alcoólica) através de um processo a que chamamos "fermentação acetosa" e que significa que o álcool se mistura com o oxigénio no ar.

Nessa altura o álcool "desaparece". (Na realidade, transforma-se em ácido acético e água).

É o ácido acético que confere ao vinagre o seu característico sabor acre e picante. A fermentação acetosa que produz este ácido deve-se a um minúsculo microrganismo, o bacilo do vinagre. Esta bactéria está naturalmente presente no ar, por toda a parte, e a ela se

deve o sucesso dos primeiros produtores de vinagre.

Foi só em 1878, quase 10.000 anos após se ter iniciado o fabrico do vinagre, que um microbiólogo chamado Hansen explicou correctamente o processo químico que dá origem ao vinagre, descrevendo com exactidão as três espécies de bacilos do vinagre. Estas criaturas minúsculas devoram o álcool e segregam ácido. O processo através do qual os alcoóis se transformam em ácidos é designado fermentação.

Muitas pessoas acreditam que a fermentação confere ao produto final um poder especial para curar. Pensa-se também que aumenta muito significativamente os valores nutricionais. Se bem que inicialmente a principal razão para fermentar os alimentos fosse impedi-los de entrar em

putrefacção - o resultado pode ser um sabor melhor que o original - basta perguntar a um amador de pickles.

28-

O vinagre contém ácido acético diluído, possuindo também a

natureza básica e os ingredientes essenciais dos alimentos a partir dos quais foi fabricado. Por exemplo, o vinagre de sidra contém pectina, beta-caroteno e potássio das maçãs que estão na base da sua preparação. Além disso, contém generosas quantidades de enzimas e

aminoácidos benéficos para a saúde. Estes blocos construtivos de proteínas complexas formam-se durante o processo de fermentação.

As tão proclamadas virtudes curativas e regeneradoras do vinagre de sidra são lendárias. Há quem pense que este líquido fabuloso é capaz de resolver as maiores e mais incómodas aflições humanas. Dizse também que aumenta a longevidade e melhora a audição, a visão e as capacidades mentais.

Os devotos do vinagre dizem que este é bom para a azia, as irritações da garganta, os soluços e as constipações e alivia a asma.

Ao longo dos séculos, o vinagre tomou-se um remédio muito utilizado para uma variedade de doenças, tendo-se descoberto igualmente a sua utilidade para a limpeza, a culinária e a conservação dos alimentos. Seguem-se alguns exemplos de receitas antigas para a

saúde, o bem-estar e a higiene.

Para aliviar o catarro à noite, durina com a cabeça sobre um pano embebido em vinagre.

Para as dores de garganta, gargareje com água à qual foi adicionado vinagre.

Quando tiver dificuldades respiratórias enrole à volta dos pulsos um pano branco, bem humedecido com vinagre.

Para purificar os líquidos do corpo pode sorver um tónico de vinagre misturado com água corrente limpa.

Aqueles que sorvem regularmente o vinagre miraculoso são abençoados com uma mente saudável para toda a vida.

Os inchaços e escoriações da pele podem ser tratados aplicando de imediato uma ligadura embebida no melhor vinagre.

Para o alívio das comichões deve aplicar-se vinagre com frequência.

Alivie o desconforto das dores nos membros inferiores envolvendo a zona afectada num pano humedecido com vinagre de sidra. Quando a ligadura começar a secar embeba-a de novo em vinagre fresco.

Atenue o sofrimento da pessoa que vomitou, cobrindo-lhe o

ventre com um pano bem lavado, humedecido com vinagre quente.

'@1Vã4' @W2"02)

-29-

Antes de esfregar a roupa, borrife-a com vinagre para lhe facilitar a tarefa.

O vinagre e o sal adicionados à água de lavagem afastam os pulgões dos alimentos da horta.

As selas de montar e o calçado podem ser limpos com cera das abelhas, sabão, óleo e vinagre. Misture cuidadosamente a cera com vinagre quente e adicione o sabão e o óleo. Aqueça a mistura até ficar homogénea e arrefeça antes de utilizar.

Coloque a carne de caça (ou outra carne fresca) em vinagre e

água antes de cozinhar. Deste modo toma-a mais tenra e saborosa.

Os legumes duros e com muitas nervuras ficam mais tenros se os puser de molho em água com um pouco de vinagre antes de os cozinhar.

VINAGRES DE ERVAS

Os nossos antepassados primitivos rapidamente aprenderam a

combinar o vinagre com plantas benéficas para a saúde, no intuito de explorar ao máximo o seu valor medicinal. Os vinagres de ervas são utilizados há milhares de anos, mas só agora as virtudes das ervas curativas estão a começar a ser reconhecidas pela comunidade científica. Apresentamos de seguida alguns exemplos de vinagres considerados simultaneamente saudáveis e anti-sépticos (ver no capítulo Cozinhar com Vinagre, instruções sobre a preparação de vinagres de ervas):

O DENTE-DE-LEÃO acrescenta as suas propriedades ligeiramente laxantes às qualidades anti-sépticas naturais do vinagre, tendo igualmente um efeito antiinflamatório nos intestinos. É um remédio antigo para doenças do pâncreas e do fígado, tido como benéfico para a icterícia e a cirrose. Sendo também diurético, é considerado útil para fazer baixar a pressão arterial (o dente-de-leão é rico em potássio, um mineral de que alguns dos outros diuréticos privam o organismo.

A MIRRA desde há muito que é considerada especialmente benéfica para os cuidados da boca. Bocheche com este vinagre para acelerar a cicatrização das feridas e aliviar as gengivas vermelhas e inchadas, ao mesmo tempo que melhora o hálito. Os antigos usavam-

na para tratar as bronquites.

O vinagre de SALVA não só dá um travo delicado às carnes como as toma mais tenras. Utilizado nas sopas e temperos e actua como tranquilizante para os nervos em estado de esgotamento.

-30-

A HORTELÃ-PIMENTA, como todas as hortelãs, reconforta e acalma o aparelho digestivo. Tome duas colheres de chá de vinagre de hortelã-pimenta dissolvido numa chávena de água para aliviar as cólicas gástricas, a diarreia ou a flatulência. Acrescente uma colher de chá de mel e obtém a cura mais saborosa para a indigestão. Misture este vinagre de ervas com outros para intensificar o seu sabor e eficácia.

O ROSMANINHO, a erva da memória, combina com o salutar vinagre de sidra rico em aminoácidos para tratar as doenças da cabeça. Este vinagre melhora o funcionamento da mente e da memória, alivia as dores causadas pela tensão nervosa e é um bom remédio para as tonturas.

O EUCALIPTO é a fonte do eucaliptol que toma algumas gotas para as constipações tão eficazes. O vapor de vinagre que tenha absorvido o óleo aromático desta erva ajuda a aliviar as dores de cabeça e as dificuldades respiratórias. Há uma pomada muito popular para o

alívio da rigidez e inchaço da artrite e reumatismo que contém o inconfundível aroma do eucalipto.

O ABSINTO é bastante amargo. Este vinagre é muito utilizado no exterior, para afastar as moscas e outros insectos ou aplicado em

pensos para as feridas. Para controlo dos insectos espalhe-o abundantemente nas zonas infestadas da casa.

A ARRUDA era antigamente tomada como antídoto para as

intoxicações com cogumelos envenenados, assim como para as picadas de cobras, aranhas e abelhas. Outrora utilizava-se o vinagre amargo e

aromático da arruda em borrifos para afastar as bruxas e as doenças contagiosas.

A ALFAZEMA dá um vinagre de aroma agradável e útil para combater as crises de ansiedade. O aroma persistente da alfazema desde há muito que é associado ao alívio das cefaleias e da tensão

nervosa.

O vinagre de TOMILHO é um bom tempêro para os pratos de carne porque torna a carne mais tenra e dá-lhe um sabor melhor. Aplicado no corpo, impede o desenvolvimento dos fungos.

A HORTELÃ VERDE é uma das hortelãs mais suaves. Um pouco de vinagre de hortelã verde numa chávena de água acalma o estômago

e o aparelho digestivo. Também alivia a flatulência e dá um sabor picante ao chá gelado.

O vinagre de CRAVO-DA-ÍNDIA é especialmente útil para fazer parar os vômitos. A sua utilização remonta há mais de 2.000 anos (na China) onde era considerado um afrodislaco.

Quando os vinagres de ervas são utilizados para fins medicinais, a dose habitual é uma a três colheres de chá para uma chávena cheia de água. Também podem ser utilizados para temperar pratos de carnes e legumes ou saladas. Os vinagres muito fortes e os muito acres devem ser utilizados com moderação e apenas para fins externos.

Os vinagres naturais, orgânicos não são como os produtos processados comercialmente e pasteurizados. No seu estado mais natural, o vinagre é um produto vivo, com organismos vivos. Estas criaturas que existem naturalmente, assim como certas enzimas e vitaminas, são destruídas quando o vinagre é submetido a um processo a temperaturas elevadas, como a pasteurização. Passamos agora a

,d,e", ver alguns destes pequenos habitantes do barril de vinagre:

No vinagre encontram-se frequentemente anguilulas. Esta espécie de verme nematóide existe naturalmente em muitos vinagres e é visível à superfície de um vinagre que tenha estado exposto ao ar. Assemelha-se a minúsculos vermes intestinais e é considerada um componente inofensivo do vinagre.

As moscas do vinagre (da espécie *Drosophila*) põem ovos que se desenvolvem em larvas que vivem confortavelmente no vinagre. Estas larvas dão-se muito bem na infusão ácida, mas não são um elemento especialmente atraente do vinagre!

-32-

Capítulo Quatro

A Evolução Histórica do Vinagre

À medida que as virtudes do vinagre se foram tomando conhecidas, a sua produção estendeu-se a

todo o mundo. A utilização do vinagre está registada em muitas épocas e culturas diferentes da História. Com efeito, o vinagre tem vindo a ser utilizado para a limpeza diária e para tratamentos medicinais específicos desde há pelo menos 10.000 anos. Pode dizer-se que, por vezes, o vinagre alterou efectivamente o curso

da História. Vamos indicar de seguida alguns dos usos mais surpreendentes do vinagre e sugestões para a

sua utilização nos nossos dias.

AS PEDRAS QUENTES ORIGINAIS

O vinagre terá sido o primeiro bulldozer? Sem vinagre, a marcha de Ambal. sobre os Alpes até Roma talvez não tivesse sido possível! As crónicas desta marcha histórica descrevem o papel fulcral que o vinagre desempenhou na passagem dos elefantes de Anibal através dos trilhos perigosos das montanhas.

Frequentemente, as passagens tortuosas dos Alpes eram

demasiado estreitas para o tamanho dos elefantes. A solução encontrada

por Aníbal foi mandar os seus soldados cortar ramos de árvores e colocá-las em torno dos pedregulhos que impediam a

passagem. Em seguida, os soldados chegavam fogo aos ramos e quando os pedregulhos estavam quentes deitavam-lhes vinagre em cima. Deste modo, as pedras ficavam moles e quebradiças e os soldados conseguiam parti-las, abrindo caminho para as tropas e os elefantes.

Você pode não ter propriamente necessidade de contornar um

pedregulho para que os seus elefantes consigam passar através de uma cadeia de montanhas, mas talvez queira experimentar algumas destas sugestões para lhe facilitar as suas tarefas de limpeza:

Renove as esponjas velhas, lavando-as com água e vinagre e deixando-as submersas de um dia para o outro numa solução de 1 litro de água com 1/4 de chávena de vinagre.

Utilize o vinagre para limpar os minerais acumulados no metal. Misture 1/4 de chávena de vinagre em 1 litro de água para limpar as

portas metálicas e mobiliário de alumínio. Adicione mais vinagre se a sua água tiver um teor de minerais especialmente elevado.

Os óculos ficam limpos e sem marcas se forem lavados com água e um pouco de vinagre.

-33-

Limpe e refresque o forno microondas deixando ferver água com vinagre no seu interior. Misture 1/4 de chávena de vinagre e uma chávena de água numa pequena taça e aqueça durante 5 minutos. Deste modo elimina os odores persistentes e amolece os salpicos de comida endurecidos.

Lave a tábua da cozinha com vinagre não diluído. O vinagre deixa-a limpa, elimina as gorduras e absorve os odores.

Um pouco de vinagre adicionado à água de enxaguamento dos copos deixa-os sem manchas e também sem germes.

Limpe e desinfecte o balde do lixo uma vez por semana, deitando lá dentro cubos de gelo sobre a quais verteu 1/2 chávena de vinagre.

Prepare você mesmo um produto de limpeza para cobre e latão combinando sumo de limão e vinagre em partes iguais. Limpe com papel de cozinha e passe com um pano macio e seco para polir.

Utilize vinagre e palha para revitalizar panelas de ferro que apresentem manchas de ferrugem. Encha a panela com palha, adicione 1/4 de chávena de vinagre e água suficiente para cobrir a palha. Deixe ferver durante 1 hora e limpe até a ferrugem desaparecer. Pode substituir a palha por ruibarbo.

Limpe os objectos de liga de estanho com uma pasta preparada com uma colher de chá de sal, 1 colher de sopa de farinha e vinagre em quantidade suficiente apenas para humedecer a mistura. Espalhe sobre o metal descorado e deixe secar. Esfregue ou escove para retirar a pasta seca,

enxague-o com água quente e seque até ficar polido.

Mantenha os canos limpos deitando-lhes 1/2 chávena de soda cáustica e logo a seguir 1/2 chávena de vinagre, Passados cerca de 10 minutos deixe correr água quente pelo cano abaixo. Mantenha os canos sem odores deitando-lhes 1/2 chávena de vinagre uma vez por semana.

Limpe todas as bancadas da cozinha com vinagre branco não diluído para as limpar e impedir a formação de bolor.

Misture um bom borrifo de vinagre com água quente e utilize esta solução, com um pouco de sabão, para desinfectar os brinquedos do seu bebé. Não se esqueça de passar bem por água.

Adicione uma chávena de vinagre ao balde da água de lavar o chão, para que este fique mais limpo. Ou, após a lavagem habitual, passe por água limpa com uma chávena de vinagre. Deste modo retira a espuma de sabão que impede o chão de ficar brilhante.

1/4 de chávena de vinagre numa carga de roupa na máquina, juntamente com o detergente habitual, aviva as cores e a brancura da roupa. O vinagre também actua como amaciador e inibe o desenvolvimento de bolor e fungos, ajudando igualmente a eliminar os germes do pé de atleta nas meias.

O vinagre também pode ser utilizado com grande vantagem na água do alguidar em que se lava roupa nova pela primeira vez, na

-34-

medida em que ajuda a eliminar os produtos químicos utilizados no fabrico das roupas e os respectivos odores.

Uma passagem da roupa por água e vinagre também elimina a

aderência estática e diminui a quantidade de algodão agarrada às roupas. Algumas nódoas saem mergulhando a zona afectada em partes iguais de leite e vinagre.

Um pouco de vinagre e sal adicionados à água de lavar os legumes verdes com folhas afasta os pulgões e elimina os germes.

Misturando 1/4 de chávena de óleo de linhaça com 1/8 de chávena de vinagre e 1/8 de chávena de whisky, obtém-se um óptimo produto para polir os móveis. A sujidade parece desaparecer à medida que o

álcool evapora.

As arranhadelas na madeira podem ser retiradas com vinagre e iodo. Misture estes dois elementos em quantidades iguais num pequeno prato e aplique com pincel. Se pretender um tom mais escuro acrescente mais iodo, se pretender um tom mais claro junte mais vinagre.

Se quiser obter um bom produto de limpeza de selas, misture 1/8 de chávena de detergente líquido com 1/8 de chávena de óleo de linhaça, 1/4 de chávena de cera de abelhas e 1/4 de chávena de vinagre. Aqueça a cera, lentamente, no vinagre e adicione o detergente e o óleo. Mantenha a

mistura quente até ficar perfeitamente homogénea. Depois arrefeça-a até que fique sólida. Aplique-a sobre a pele e esfregue para dar brilho.

Para polir o cabedal, misture 2/3 de chávena de óleo de linhaça com 1/3 de chávena de vinagre e 1/3 de chávena de água. Bata bem e aplique com um pano macio. Passe com um pano limpo para dar brilho.

A REFEIÇÃO MAIS CARA DA HISTÓRIA

A refeição mais cara do mundo começou com uma chávena de vinagre. Quando lhe perguntam qual é a bebida mais dispendiosa, o

vinagre é capaz de não ser a primeira que lhe vem à mente, mas de facto, ao vinagre cabe a honra de ter sido a bebida mais cara da história!

Cleópatra, rainha do Egipto, fez da culinária história ao apostar que conseguia consumir numa única refeição o valor de um milhão de sistércios. Para muitos esta parecia uma tarefa impossível. Afinal de contas, quem seria capaz de comer tanto?

Cleópatra conseguiu consumir uma refeição dessa ordem de grandeza, colocando um milhão de sistércios em pérolas numa, chávena de vinagre, que pôs de parte enquanto se faziam os preparativos para o banquete. Quando chegou a altura de cumprir a aposta, bebeu simplesmente as pérolas dissolvidas!

Cleópatra ganhou a aposta porque sabia que o vinagre era um bom solvente. Mesmo que não tenha uma necessidade premente de dissolver uns quantos milhares de dólares em pérolas, talvez queira

-35-

aplicar esta notável capacidade do vinagre de algumas das seguintes formas:

Os pincéis endurecidos com tinta antiga e seca podem ficar macios se os meter em vinagre a ferver. Cubra-os com vinagre fervente e deixe-os ficar durante uma hora. Passada uma hora, aqueça o vinagre

e os pincéis até levantar fervura. Deixe ferver lentamente durante 20 minutos. Enxague-o bem, retirando a tinta amolecida das cerdas. Se a tinta estiver muito entranhada, pode necessitar de repetir o processo.

Praticamente não há cola de madeira antiga que não possa ser amolecida e retirada. Humedeça a área colada com vinagre e deixe ficar de um dia para o outro. Até as colas mais recentes e aderentes, do tipo cola-tudo podem ser removidas se ficarem submersas em vinagre durante a noite.

Deixe ferver lentamente 1/4 de chávena de vinagre numa panela com água destapada para eliminar odores persistentes da cozinha. Adicione 1/2 colher de chá de canela à água para obter um produto purificador de ar extra especial.

1/2 chávena de vinagre na água de lavar a loiça corta a gordura e

diminui o consumo de detergente.

Prepare um bom limpa-metais misturando 2 colheres de sopa de cremona-tártaro com vinagre suficiente apenas para obter uma pasta. Esfregue o metal com esta pasta e deixe secar. Enxague-o abundantemente com água quente e enxugue com um pano velho. O metal fica a brilhar.

Limpe as torneiras e acessórios com 1/3 de chávena de vinagre e 2/3 de chávena de água. Utilize esta mistura para polir e dar brilho ou escovar o suporte do chuveiro, a fim de eliminar os minerais acumulados.

Misture 1/4 de chávena de detergente líquido com 1/2 chávena de vinagre e 10 litros de água para obter uma óptima solução de limpeza do chão.

Atenção: o vinagre pode dissolver a cera nos móveis e pavimentos. Utilize quantidades muito pequenas para limpar e dar brilho e soluções mais concentradas para remover a cera e a sujidade entranhada.

Elimine as manchas de tinta da roupa mergulhando-as em leite durante 1 hora. Cubra depois a nódoa com uma pasta de vinagre e

farinha de milho. Quando a pasta estiver seca, lave a peça de roupa normalmente.

O latão e o cobre ficam a brilhar e as manchas desaparecem, limpando com duas colheres de sopa de ketchup e 1 colher de sopa de vinagre. Passe com um pano limpo até secar completamente.

Limpe e dê brilho ao cabedal macio com uma solução enriquecida com vitaminas. Aqueça 1/2 chávena de vinagre até ao ponto de ebulição. Adicione 3 cápsulas de vitamina E e deixe ficar, sem mexer, até as cápsulas se dissolverem. Junte 1/2 chávena de limão ou azeite e misture bem.

-36-

Mergulhe ou deixe ferver lentamente os alimentos agarrados em

2 chávenas de água e 1/2 chávena de vinagre. Em poucos minutos, os alimentos amolecem e desprendem-se.

Os objectos em liga de estanho limpam-se facilmente, esfregandoos com folhas de couve. Humedeça as folhas com vinagre e mergulheas em sal antes de as utilizar para polir o metal. Tenha o cuidado de enxaguar com água fria e secar bem.

O vinagre de sidra é utilizado também para retirar a espuma de sabão, mas não apenas das paredes do duche. Dilua em água em partes iguais e utilize a solução para friccionar o corpo após o banho. A sua pele fica naturalmente macia, com pH equilibrado e sem a película de sabão que se formou com o duche. O vinagre também actua como desodorizante natural.

O verniz das unhas aplica-se mais facilmente e dura mais tempo se limpar as unhas com vinagre antes de aplicar o verniz.

As nódoas de transpiração nas roupas desaparecem se as deixar mergulhadas durante a noite numa solução de 15 litros de água e 1/4 de chávena de vinagre. Utilize vinagre não diluído para eliminar as

nódoas de morango, outros fi-utos, relva, café e chá.

Dissolva a pastilha elástica e retire as decalcomanias difíceis de descolar embebendo-as em vinagre. Se o vinagre estiver aquecido, actua mais rapidamente.

Limpe as escovas do cabelo mergulhando-as em duas chávenas de água quente com detergente e 1/2 chávena de vinagre.

Os cromados do carro ficam rapidamente a brilhar se forem polidos com vinagre!

Quando estiver a pintar tenha junto de si um prato ou dois com vinagre. O vinagre absorve os cheiros da tinta. Se tiver de pintar durante muito tempo, encha um balde com palha, borrifando com uma chávena de vinagre. Deixe ficar durante 15 minutos e depois junte água suficiente para cobrir a palha. Deste modo purifica o ar e mantém o compartimento com um odor a fresco durante alguns dias.

OUTROS MOMENTOS HISTÓRICOS DO

VINAGRE

Os habitantes da Babilónia, já em 5000 A.C. fermentavam os frutos da tamareira, produzindo um vinagre a que chamavam vinagre de tâmara e que diziam possuir propriedades curativas superiores.

Talvez saiba que o vinagre é mencionado oito vezes na Bíblia (quatro referências no Antigo Testamento e quatro no Novo Testamento). Mas sabe que existiu uma Bíblia do Vinagre?

Uma versão famosa da Bíblia é a chamada Bíblia do Vinagre. Em 1717, a Clarendon Press, em Oxford, Inglaterra, imprimiu e publicou

-37-

uma nova edição das escrituras. Rapidamente se descobriu um erro. No título de topo da página do 22º capítulo do Livro de São Lucas, a palavra "vineyard" (vinha) tinha sido mal impressa.

Em vez de "vineyard" o tipógrafo tinha composto a palavra como "vinegar" (vinagre). A edição foi logo denominada "Bíblia do Vinagre" e ainda hoje a edição de 1717 da Clarendon. é conhecida por este

nome.

Os próprios poetas falaram do vinagre. Lord Byron (1788-1824) referiu-se ao vinagre como "Uma bebida triste, azeda, sóbria..."

Pois bem, surpreendentes ou não, as virtudes do vinagre são abundantes. O vinagre limpa, cortando a gordura, o que o torna útil para levantar sujidade pegajosa, impede o aparecimento do bolor, dissolve minerais acumulados, purifica o ar, elimina as bactérias e

retarda o seu reaparecimento.

Muitas receitas populares combinam o vinagre com outros produtos

domésticos. As cópias de produtos de limpeza antigos pelas empresas de produtos químicos utilizam substâncias químicas sintéticas que nem sempre são tão seguras do ponto de vista ambiental como os

compostos orgânicos, mais naturais. Entre as substâncias mais populares que têm sido tradicionalmente utilizadas em combinação com o vinagre contam-se a soda cáustica, o bórax, a cal, a pedra pomes, o óleo, o sal, a soda cáustica e a cera. Ao vinagre, adicione:

* A soda cáustica para absorver odores, desodorizar e actuar como

abrasivo suave

* O bórax para desinfectar, desodorizar e impedir o

desenvolvimento do bolor

* A cal como agente de limpeza suave e não abrasivo

* O óleo para conservar e dar brilho

* A pedra pomes para eliminar manchas ou polir superfícies

* O sal como abrasivo suave

* O bicarbonato de sódio para eliminar gorduras entranhadas

* A cera para proteger e dar brilho

NOTA: Alguns ingredientes, quando adicionados a uma solução de vinagre, produzem uma espuma borbulhante. Trata-se de uma reacção química natural que não é perigosa quando decorre num recipiente aberto.

NÃO COLOQUE UMA MISTURA DE VINAGRE COM ESPUMA NUM RECIPIENTE ESTANQUE!

Eis uma série de fórmulas úteis para limpar e dar brilho com vinagre:

Prepare o seu próprio purificador do ar inofensivo para o meio ambiente. Deite num frasco com spray a seguinte mistura: 1 colher de chá de soda cáustica, 1 colher de sopa de vinagre e 2 chávenas de

38-

água. Quando a espuma desaparecer, coloque a tampa e agite bem. Pulverize a mistura no ar para uma purificação instantânea.

O vinagre é excelente para limpar vidros. Misture 1/4 de chávena de vinagre com 1 litro de água e coloque num frasco com spray. Aplique nos vidros e limpe imediatamente com um pano macio limpo.

Com vinagre e óleo com limão faz-se um excelente produto para polir os móveis. Para um brilho suave, utilize uma mistura de 3 partes de vinagre com uma parte de óleo (se pretender um brilho mais intenso, utilize 1 parte de vinagre com 3 partes de óleo). A combinação do óleo com o vinagre dá bons resultados para limpar e dar brilho, porque o vinagre dissolve e levanta a sujidade e o óleo trata a madeira.

Limpar o pó toma-se uma tarefa mais rápida se o pano do pó estiver humedecido com uma mistura de óleo e vinagre em partes iguais. Dê aos móveis uma fragrância agradável limpando-os com vinagre e um pouco de azeite. Quando o vinagre evapora, a madeira fica limpa e bonita - e a cheirar bem!

Os electrodomésticos ficam a brilhar se os limpar com uma mistura de

vinagre e bórax. Misture 1 colher-de chá de bórax com 1/4 de chávena de vinagre e 2 chávenas de água quente e coloque num frasco com spray. Pulverize sobre as manchas de gordura e limpe com um pano ou esponja.

Limpe o latão e o cobre com duas colheres de chá de sal, 1 colher de sopa de farinha e vinagre suficiente para formar uma pasta. Primeiro, misture o sal com a farinha e só depois o vinagre para obter uma pasta espessa. Utilize a pasta para esfregar o metal, passe por água e esfregue até ficar com brilho. Acrescente mais sal para as peças mais oxidadas e mais farinha para obter uma pasta mais suave.

As bancadas ficam a brilhar se forem limpas com uma mistura de 1 colher de chá de detergente líquido, 3 colheres de sopa de vinagre, 1/2 colher de chá de óleo e 1/2 chávena de água.

Limpe, desinfecte e desodorize a tábua da cozinha uma vez por semana. Esfregue-a com soda cáustica e borrife com vinagre não diluído. Deixe ficar durante 5 minutos, e lave com água. A interacção destas substâncias químicas naturais forma borbulhas e espuma.

Obtém-se um excelente produto para limpar sanitas com 1 chávena de bórax e 1 chávena de vinagre. Deite o vinagre sobre a área manchada da sanita. Depois borrife o bórax sobre o vinagre. Deixe ficar durante duas horas e em seguida passe com a escova e água.

Limpe as janelas com 1/4 de chávena de farinha de milho e 1/4 de chávena de vinagre. Misture bem e aplique rapidamente sobre as janelas. Deixe secar e esfregue com um pano limpo. Os vidros ficam cintilantes.

Prepare o seu próprio limpa-vidros instantâneo! Misture 1/2 colher de chá de detergente líquido, 1/4 de chávena de vinagre e 2 chávenas de água. Embeba uma esponja ou pano pequeno nesta mistura e esprema. Guarde o pano dos vidros num frasco de vidro com uma

-39-

tampa que feche bem até ser necessário. Depois, limpe simplesmente as manchas e nódoas das janelas sujas. Ficam limpas e sem riscos -

tudo muito simples, sem grandes confusões.

Dê brilho e limpe as superfícies pintadas com uma colher de sopa de farinha de milho, 1/4 de chávena de vinagre e 2 chávenas de água quente. Aplique esta pasta directamente ou em spray e seque de imediato. Esfregue até ficar a brilhar.

Conserve e limpe os sapatos em pele esfregando-os com um produto de limpeza à base de vinagre. Misture 1 colher de sopa de vinagre, 1 colher de sopa de álcool, 1 colher de sopa de óleo vegetal e

1/2 colher de chá de detergente líquido. Limpe o calçado com esta mistura e escove-o até ficar a brilhar.

As manchas de água que se formam nas portas de duche em vidro podem ser eliminadas com alúmen e vinagre. Misture 1 colher de chá de alúmen com 1/4 de chávena de vinagre. Limpe o vidro com esta mistura e passe com uma escova macia. Lave abundantemente com água e passe um pano até secar

completamente. (alúmen é sulfato de alumínio).

A melhor maneira de limpar as superfícies de vinil macias é com 1/2 chávena de vinagre, 2 colheres de chá de detergente líquido e 1/2 chávena de água. Utilize um pano macio para aplicar esta mistura nos móveis de vinil, lave com água e seque.

Elimine as nódoas ligeiras das carpetes com uma pasta feita de sal e vinagre. Dissolva 2 colheres de chá de sal em 1/2 chávena de vinagre. Esfregue as nódoas da carpete com esta mistura e deixe secar. Aspire os resíduos.

Elimine as nódoas entranhadas das carpetes com uma pasta de sal, bórax e vinagre. Dissolva 2 colheres de sopa de sal e 2 de bórax em 1/2 chávena de vinagre. Esfregue as nódoas das carpetes com esta mistura e deixe secar. Aspire os resíduos.

O aço inoxidável limpa-se facilmente esfregando com soda cáustica humedecida com um pouco de vinagre.

À semelhança do que deve ser feito com todos os produtos de limpeza, experimente todas estas soluções antigas para os problemas de limpeza antes de as utilizar. Experimente-as sempre numa zona

pouco visível de tapetes, estofos ou roupas.

Os produtos de limpeza preparados por si custam-lhe apenas uns

escudos comparados com os preços dos produtos que compra no

supermercado. E, o que é ainda mais importante, os compostos que prepara são seguros, naturais e favoráveis ao meio ambiente. Os equivalentes comerciais custam mais e podem ser mais prejudiciais do ponto de vista ecológico.

Utilizar vinagre para limpar e desinfetar é mais que a opção barata dos velhos tempos. É a opção natural!

-40-

Capítulo Cinco

Preparação do Vinagre

Desde há milhares de anos, o vinagre de sidra tem sido preparado praticamente da mesma forma. Primeiro faz-se sidra de maçãs inteiras e frescas de uma qualidade especialmente seleccionada: que se cortam, lavam e espremem.

Uma vez extraído o sumo doce das maçãs, deixa-se envelhecer num recipiente perfeitamente estanque ao ar. Os açúcares naturais fermentam formando álcool. Deixa-se que a sidra "alcoólica" fermente de novo, para o que fica exposta ao ar. Desta vez, o álcool transforma-se em ácido.

No princípio, a produção comercial de vinagre era um subproduto do produtor de vinhos e cerveja. O fabrico de vinagre, como

indústria separada, data mais ou menos do século XVII. Iniciado em França, rapidamente se propagou a outras regiões.

O vinagre pode ser feito de qualquer líquido que contenha açúcar em quantidade suficiente. O sumo de maçã é um dos líquidos utilizados há mais tempo para fazer vinagre, mas a utilização das uvas e das tâmaras também remonta há milhares de anos. Outras fontes populares de vinagre são: os melaços, o sorgo, as bagas, o melão, o coco, o mel, o xarope de carvalho silvestre, a batata, a beterraba, os cereais, a banana e até mesmo o soro de leite coalhado.

O vinagre de vinho tem muitos dos benefícios nutricionais do vinagre de sidra, pois parte de um fruto naturalmente amadurecido e rico em vitaminas e minerais. O vinagre de vinho pode variar de cor, conforme tenha sido feito de vinho tinto ou branco.

O sabor, graduação e composição nutricional do vinagre dependem daquilo de que é feito. Por vezes, o "vinagre" é preparado a partir de ácido acético (extraído da madeira), colorido com caramelo e denominado vinagre. Este rótulo é incorrecto (e ilegal). O ácido acético não tem o valor alimentar nem o aroma do vinagre autêntico.

VINAGRE DE CERVEJA DE BAIXO TEOR

ALCOÓLICO (ALE)

Um dos vinagres antigos feitos à base de cereais é o vinagre da

4ay^ dridaá, /é~

-41-

6 &inayw de, 0~ a&, rÁ,C~-- a&y^ ("May~de- c~ a451.

,W r~ a~ ~cad"

cat~ e, "Utf ãô, de4we,1@

lw@ pen,49,

cerveja ale. Tecnicamente, trata-se de uma espécie de vinagre de malte. O malte é uma cevada (ou outro cereal) mantida em água até germinar e seguidamente seca numa estufa para utilização no fabrico da cerveja. Este malte é fermentado até se obter uma bebida alcoólica designada ale. A cerveja ale tem menos lúpulo que a cerveja normal, mas é mais doce e de cor mais clara.

A cor do vinagre desta cerveja varia entre o dourado claro e o castanho escuro e a sua intensidade depende da forma como o grão foi torrado e seco. As cervejas ale para fins medicinais têm sido utilizadas desde há milhares de anos na Europa.

Quando se fermenta vinho ou sidra (de uvas ou maçãs) o resultado é "vinegar" (vinagre)". Quando se fermenta ale (da cevada ou outro cereal), o resultado dá pelo nome de "ale-gar" (vinagre de cerveja ale).

FAÇA VOCÊ MESMO O SEU VINAGRE

Existem tantos métodos de preparação do vinagre como maçãs, espécies de fruta e pessoas. Se nunca meteu mãos a esta tarefa, talvez queira começar pela primeira receita de vinagre de sidra indicada abaixo. Depois, experimente algumas das outras formas de fazer vinagre.

A preparação do vinagre requer duas fermentações separadas e distintas. A primeira, designada alcoólica (ou de vinho) transforma os açúcares naturais em álcool. A segunda, denominada ácida (ou acética) transforma o álcool em ácido acético. É importante que a primeira fermentação esteja totalmente concluída antes de se iniciar a segunda.

Pode acelerar a primeira fermentação adicionando um pouco de levedura à sidra e mantendo-a quente. A cerca de 26', os líquidos convertem-se muito rapidamente.

Para acelerar a segunda fermentação, adicione um pouco de mãe-do-vinagre à mistura. E, quanto mais ar estiver em contacto com a mistura durante esta segunda parte do processo, mais rapidamente se processará a conversão em vinagre.

Atenção: a mãe-do-vinagre (que inicia a segunda fermentação) só deve entrar no líquido quando praticamente todo o açúcar tiver sido convertido em álcool.

A bactéria do vinagre está presente onde quer que exista ar. É por isso que o vinho que tenha sido derramado numa adega deve ser

imediatamente limpo, para impedir que a bactéria entre em contacto

-42-

com o vinho e o azede todo. Uma adega que produza vinho e vinagre utiliza compartimentos separados e os barris de vinagre nunca são utilizados para guardar vinho.

O VINAGRE DE SIDRA

Comece por fazer uma boa sidra bem acre. Junte maçãs doces para aromatizar, maçãs azedas para dar consistência e algumas maçãs bravas para dar sorte. Quanto mais doces forem as maçãs, mais forte é o vinagre, na medida em que o teor elevado de açúcar das maçãs doces produz mais álcool para se transformar em ácido. Quanto mais maçãs azedas tiver a mistura mais intenso será o sabor.

Corte as maçãs e quando estas tiverem adquirido uma tonalidade

castanho dourado, esmague-as numa prensa de sidra. Coloque a sidra dentro de um jarro de vidro. Nunca utilize sumo de maçã já feito para preparar o vinagre porque contém conservantes e pode ter sido pasteurizado e assim não fermentará devidamente!

Em seguida, tape o jarro de sidra com um pequeno balão. Este expande à medida que o dióxido de carbono é libertado, mantendo o ar afastado da mistura. Quando todo o açúcar se tiver transformado em álcool, obtém-se a

sidra alcoólica. Este processo leva entre 1 e 6

semanas, dependendo da temperatura e do teor de açúcar das maçãs utilizadas para fazer a sidra.

Não é necessário adicionar levedura, visto que na superfície das maçãs e no ar existem sempre leveduras naturais. Se à superfície da sidra se formar uma espuma cinzenta, é porque tem levedura em

excesso, mas esta é inofensiva. Basta retirá-la.

Finalmente, verta a sidra alcoólica para uma caneca larga para que a superfície seja maior que a de um jarro. Coloque um pano sobre a abertura da caneca para deixar entrar ar e ao mesmo tempo proteger contra a poeira e os insectos. Em poucos meses obtém vinagre.

Os esporos naturais que flutuam no ar iniciam o processo de fermentação, mas adicionando mãe-do-vinagre à sidra acelera-se a

conversão. Basta untar uma fatia de pão torrado com mãe-do-vinagre e colocá-la cuidadosamente sobre a superfície da sidra.

Na preparação do vinagre obtêm-se melhores resultados se os

ingredientes forem mantidos a uma temperatura de cerca de 26'. Se a temperatura for muito mais elevada, as bactérias necessárias para a

fermentação são eliminadas, ao passo que se for muito mais baixa que os 26*, os esporos ficam inactivos.

-43-

nm~ -JO%.

,4 ~ e, áa&w ~ twn" &/u, ele, mel,

OUTRAS RECEITAS ANTIGAS DE VINAGRE DE

SIDRA

Coloque maçãs cortadas numa caneca de pedra e cubra-as com

água quente. Ate um pano de queijo à volta da abertura da caneca e

deixe num local seco durante 4 a 6 meses. Depois coe o vinagre. Para acelerar o processo, introduza um bocado de massa de pão crua na caneca.

Deixe esta sidra doce ao ar num jarro durante 4-6 semanas e ela transforma-se em vinagre.

- -cheia de cascas Coloque cascas de maçã e pêssego com uma mão

de uva num jarro de boca larga e cubra estes restos de fruta com água fria. Coloque num local quente e passados alguns dias adicione alguns caroços de maçã. Volte a adicionar caroços de vez em quando até que se forme espuma à superfície. Nessa altura pare de adicionar fruta fresca e deixe espessar. Quando o vinagre estiver no ponto, coe-o através de um

pano de queijo.

Faça vinagre rapidamente adicionando açúcar amarelo, melaços ou leveduras à sidra.

OUTROS VINAGRES

Deixe uma garrafa de vinho aberta ao sol no verão. Em cerca de duas semanas terá um bom vinagre.

Faça vinagre no Inverno deixando o vinho aberto ao ar durante cerca de um mês.

Coloque 1 kg de uvas em 5 litros de água e deixe ficar num local quente. Em 2 meses terá vinagre de vinho branco. Coe o vinagre e

engarrafe-o. Faça um pouco mais de vinagre adicionando 250 g de uvas aos resíduos e repetindo todo o processo.

Faça um vinagre de mel bem escuro deitando 5 litros de água a

ferver sobre 2,5 kg de mel coado. Mexa até que todo o mel se tenha dissolvido. Depois dissolva um pacote de levedura numa colher de

sopa de água quente.

Espalhe a levedura sobre uma espiga de milho seca (ou uma fatia de pão torrado) e deixe-a flutuar à superfície da água com mel. Cubra o recipiente com um pano e deixe ficar durante 16 dias. Retire a espiga de milho e a espuma e coe o líquido. Deixe ficar mais ou menos um

mês, até se transformar em vinagre.

-44-

O mel escuro e com aroma intenso fermenta mais rapidamente que o mel leve e suave. Adicione uma chávena ou duas de sumo de fi-uta ou melaço ao mel para acelerar a conversão em vinagre.

Como o teor de açúcar do mel varia pode querer verificar se a

proporção de água e mel que utilizou está correcta. Deite um ovo

sobre a mistura. O ovo deve ficar a flutuar no líquido, apenas com

uma zona muito pequena acima da superfície. Se o ovo for ao fundo acrescente mais mel. Se ficar a flutuar demasiado, junte mais água. Este método deve garantir-lhe que a gravidade específica da mistura é de cerca de 1,05, a mais indicada para fazer um bom vinagre de mel.

Para obter um vinagre extra-especial, com aroma a trevo, adicione 4 chávenas de flores de trevo à mistura de água e mel.

O dente-de-leão dá um aroma único ao vinagre de mel. Adicione 3 chávenas de flores à mistura de água e mel e não se esqueça de coar o vinagre antes de o utilizar.

O vinagre de framboesa pode ser preparado deitando 2 litros de água sobre 1 kg de framboesas vermelhas ou escuras. Cubra levemente e deixe ficar de um dia para o outro. Filtre o líquido e deite fora as bagas. Em seguida, prepare mais 1 kg de framboesas frescas e verta sobre elas o mesmo líquido. Deixe ficar de um dia para o outro. Execute este processo um total de 5 vezes. Depois acrescente 500 gramas de açúcar ao líquido e mexa até dissolver. Deixe a mistura de parte, sem

tapar, durante uns dois meses. Coe antes de utilizar.

MÃE-DO-VINAGRE

"Mãe" (ou "mãe-do-vinagre") é o termo utilizado para descrever a massa de espuma pegajosa que se forma à superfície da sidra (ou outro sumo) quando o álcool se transforma em vinagre. À medida que a fermentação progride, a mãe forma uma massa esponjosa, viscosa e

flutuante. Esta massa é formada pelas bactérias benéficas que dão origem ao vinagre.

Por vezes, a mãe proveniente de um lote de vinagre anterior é introduzida num outro líquido que se encontra em processo de formação de vinagre. Esta utilização como ponto de partida de outros vinagres, é a razão pela qual se chama mãe-do-vinagre à espuma pegajosa que se forma à superfície do vinagre.

Por vezes, enquanto a mãe está em formação, o processo é perturbado e a mãe cai no fundo do recipiente. Se cair no vinagre morre, porque deixa de receber oxigénio. Esta borra morta e escorregadia é denominada zoogleia e não tem qualquer préstimo.

~ Áidwí@n@ e,& waam,1

&tt4C",@,d ~ OWI" ~4,w

7e,8.

-45-

A mãe afunda-se por duas razões. Uma é que se o recipiente em

que o vinagre está a ser feito for sacudido a película pode humedecer, tornando-a demasiado pesada para flutuar. A segunda é que se no líquido se desenvolverem demasiadas anguílulas, o seu peso à medida que aderem ao rebordo da mãe em desenvolvimento, torna-a demasiado pesada para flutuar.

Ao longo dos tempos, os produtores de vinagre tradicionais desenvolveram uma grande reverência para com a massa esponjosa e

viscosa a que se chama mãe-do-vinagre. Frequentemente, guardavam alguma de um lote de vinagre, que era cuidadosamente transferida para novos lotes de vinho em fermentação, a fim de exercer a sua magia.

Com o tempo esta mãe cultivada desenvolvia características aromáticas especiais. Ainda hoje é passada de geração para geração e guardada como ingrediente secreto dos vinagres especiais. Bocadinhos minúsculos da mãe antiga são retirados de um lote de vinagre e

colocados em novos lotes.

A mãe-do-vinagre também se pode formar nos vinagres guardados. Esta substância viscosa não é particularmente agradável à vista, mas a sua presença não significa que o vinagre esteja estragado. Retire-a e utilize o vinagre.

Se bem que para a maioria das pessoas a mãe não pareça um petisco especialmente apetecível, há quem diga que possui propriedades curativas quase miraculosas. Eis alguns remédios antigos com a mãe-do-vinagre:

Retire uma boa colherada da mãe-do-vinagre bolorenta da superfície de um barril de vinagre e coma-a muito lentamente. Este lodo saudável alivia as dores das articulações e as dores de cabeça causadas pelas infecções.

As erupções cutâneas causadas por infecções podem desaparecer ingerindo lentamente pequenas quantidades da mãe que flutua à superfície de um bom vinagre.

Um pouco de mãe-do-vinagre tomada diariamente previne a maioria das doenças infecciosas.

Retire a massa pegajosa do fundo de um barril que tenha contido vinagre e guarde-a para tratar doenças infecciosas. Conserve-a misturando-a com mel em partes iguais. Uma pequena colher de chá desta mistura de mel e mãe, tomada duas vezes por dia, dá protecção contra as doenças infecciosas e as infestações com parasitas.

Tome um pouco de mãe-do-vinagre, de manhã e à noite e manterá afastados do seu corpo os germes perigosos e os parasitas incómodos.

-46-

Desenvolva a sua própria mãe-do-vinagre para acelerar o processo de preparação do vinagre feito em casa ou para tomar, misturando uma chávena de vinagre com uma chávena de sidra fresca. Deixe assentar a mistura, aberta ao ar, durante alguns dias (ou semanas, dependendo da temperatura). A espuma que se forma à superfície é mãe-do-vinagre.

QUAL E A GRADUAÇÃO DO SEU VINAGRE

CASEIRO?

O teor de ácido do vinagre comercial é standardizado, mas o do vinagre feito em casa pode variar. Vamos ensinar-lhe uma maneira de determinar a percentagem de ácido de um lote de vinagre. Vai necessitar de 1/2 chávena de água misturada com 2 colheres de chá de soda cáustica, e ainda 1/4 de chávena de água de cozer couve roxa.

1. Coloque 1/2 chávena de água num copo de vidro transparente e 1/2 chávena noutra.

2. Adicione 1/8 de água de cozer a couve em cada um dos copos.
3. Utilize um conta-gotas de vidro para introduzir 7 gotas de vinagre comercial num dos copos que contem água aromatizada com a água de cozer a couve.
4. Lave o conta-gotas.
5. Introduza 20 gotas da água com soda cáustica no mesmo copo e mexa bem (com uma colher de plástico e não de metal). A água adquire uma tonalidade azul.
6. Agora misture 7 gotas do seu vinagre no segundo copo da água aromatizada com a água de cozer a couve.
7. Lave o conta-gotas.
8. Adicione água com soda cáustica ao seu vinagre (e água de cozer a couve), uma gota de cada vez. Mexa após cada gota. Conte as gotas.
9. Quando a cor da sua água com vinagre ficar com a mesma tonalidade de azul que a água com o vinagre comercial, o teor de ácido dos dois copos é equivalente.

Para determinar a percentagem de ácido do seu vinagre, divida o número de gotas de água com soda cáustica que adicionou por 4. Por exemplo, se juntou 20 gotas de água com soda cáustica ao seu

-47-

vinagre, divida por 4 dá um teor de ácido de 5%. (O mesmo que o da maioria dos vinagres comerciais).

Quanto mais água com soda cáustica for necessária para que a cor do seu vinagre seja semelhante à do vinagre comercial que está a utilizar como controlo, mais forte é o seu vinagre.

-48-

Capítulo Seis
Conservado em vinagre e Orgulhoso disso!

A lei determina: se o rótulo indicar "conservado em vinagre", o produto tem de estar em vinagre.

O nosso mundo seria muito diferente sem a vivacidade do sabor do vinagre para dar vida aos alimentos do dia-a-dia. Os americanos consomem centenas de milhões de litros de vinagre por ano. Utilizam-no isoladamente, na preparação de pickles e em inúmeros condimentos.

Os melhores vinagres são feitos de alimentos saudáveis e naturais. O vinagre barato, destinado a uso industrial, é por vezes fraudulentamente vendido para conservar os alimentos.

As imitações baratas são feitas de resíduos de sulfito líquido das fábricas de papel e ácidos de fontes petroquímicas como o petróleo, o carvão e o gás natural. Como o vinagre de cereais e de bebidas alcoólicas é muito mais barato que o vinagre de produtos alimentares de qualidade (como o de sidra) as empresas sentem-se muito tentadas a utilizá-lo.

A carga fiscal e os direitos de importação sobre as diferentes qualidades de vinagre também divergem. O vinagre de qualidade, de fontes alimentares dispendiosas como os sumos de fruta, o mel, o xarope de carvalho silvestre, a maçã, as uvas ou até mesmo o açúcar de cana ou o milho, está sujeito a uma taxa mais elevada.

Esta diferença de tratamento fiscal é antiga. Na Inglaterra, a Lei sobre o Rendimento, exarada durante o reinado de Carlos II, impunha direitos diferentes sobre a cerveja e o vinagre de cerveja.

Para além das diferenças em termos de valor nutricional, os vinagres de cereais e bebidas alcoólicas não se comparam em sabor aos vinagres de elevada qualidade. Um vinagre de qualidade tem um

sabor acre sem ser azedo.

Os sabores acres são uma das sensações que o corpo detecta com mais facilidade. Os lados sensíveis da língua (a zona onde o sabor acre é registado) conseguem detectar uma parte acre em 130.000, mas

-49

ainda são mais sensíveis a sabores azedos. A língua consegue detectar uma parte azeda em 2 mil milhões. Esta sensibilidade é uma medida de segurança para alertar o corpo contra os venenos, mas também toma os vinagres baratos desagradáveis para a língua.

O vinagre de boa qualidade, acre e ácido estimula a produção de saliva, o que, por sua vez, aumenta a nossa capacidade para saborear e apreciar outros alimentos, ao mesmo tempo que auxilia a digestão.

A conserva em vinagre é uma das formas mais elementares e fáceis de conservar os produtos alimentares. Actua aumentando a acidez dos alimentos - os legumes conservados em vinagre podem durar um

mês ou dois no frigorífico, e até mesmo mais de um ano se estiverem enlatados.

Como os pickles já estão parcialmente conservados, não têm de ser enlatados à pressão. Um banho em água a ferver fornece calor suficiente para os vedar e esterilizar. Deve ter-se cuidado ao escolher os recipientes. O elevado teor em ácido reage com alguns metais como o alumínio e o ferro. É preferível utilizar recipientes de esmalte, vidro ou aço inoxidável.

Até a água que é combinada com o vinagre pode afectar a qualidade dos alimentos conservados neste líquido. A água rica em ferro ou enxofre escurece os alimentos. Estes devem ser de elevada qualidade, sem estarem pisados nem estragados.

PERSONALIZAR O SABOR

Cada pessoa tem a sua própria ideia do sabor que o pickle perfeito deve ter. Há vários ajustamentos que se podem fazer para obter o

sabor desejado: variar o tipo de vinagre utilizado, adicionar ou diminuir o açúcar ou alterar os condimentos.

Há coisas que não deve fazer na tentativa de conseguir o pickles perfeito. Não contrarie o sabor acre do vinagre, diluindo-o excessivamente. Deste modo diminui o teor ácido da mistura e o resultado pode ser pickles estragados.

É preferível disfarçar o sabor acre adicionando mais açúcar. Como o açúcar ajuda a conservar os alimentos, não correrá o risco de os estragar. Se utilizar açúcar amarelo, o vinagre ficará com uma cor

mais escura, enquanto que se adicionar mel o sabor será intenso e rico.

O sal utilizado para as conservas em vinagre deve ser sempre "sal próprio para conservas em vinagre" ou "sal limpo". Tanto um como o

outro estão isentos do iodo e amido que se encontram frequentemente

-50-

no sal de mesa. O iodo do sal escurece os pickles e os aditivos antiaglutinantes amiláceos do sal de mesa turvam o líquido.

Faça pickles simples de pepino ou seja criativo e conserve

beringelas, couve-flor, cenouras, feijão, cebolas, quiabos, couves-de-Bruxelas, grelos, abóbora, beterraba ou espargos. Os frutos também podem ser conservados em vinagre.

Aromatize os seus pickles com orégãos, folha de louro, pimento vermelho, açafraão, sementes de mostarda ou mostarda em pó, alho, manjerição, funcho, pimenta preta em grão, pimentos verdes, malagueta, cebola ou alho.

REGRAS BÁSICAS

Utilize sempre legumes novos e rijos porque são os que dão pickles com melhor aspecto. E nunca guarde os pepinos para pickles no

frigorífico, porque abaixo de 10' deterioram-se.

Para que os legumes fiquem mais saborosos corte as extremidades em flor (extremidade oposta à do caule). A extremidade em flor do pepino contém enzimas concentradas que podem amolecer os pickles.

Nunca deixe ferver o vinagre destinado aos pickles mais do que o estritamente necessário. O ácido acético evapora à temperatura de ebulição fazendo com que o vinagre fique demasiado fraco para uma boa conserva.

Corte grandes quantidades de pepinos e algumas cebolas. Coloque-os num tacho de barro, em camadas, espalhando um pouco de sal sobre cada camada, adicione água muito fria e deixe assentar até ficarem bem rijos. Enquanto os pepinos e cebolas estão a embeber, misture açúcar, vinagre e condimentos numa panela de esmalte. Leve o líquido ao lume até ferver e retire imediatamente do calor. Retire a espuma dos pepinos e cebolas. Junte os pickles ao vinagre temperado, coloque a mistura em recipientes limpos e leve ao lume para cozerem. Quando frios, ponha os recipientes de parte durante algumas semanas antes de começar a consumir os pickles.

Não se esqueça, os pickles absorvem o sabor do líquido em que estão a marinar e é daí que vem o seu sabor. Tradicionalmente os pickles são servidos no início da refeição porque estimulam a produção de saliva e sucos gástricos, fazendo com que os outros alimentos tenham um sabor melhor.

As quantidades exactas de condimentos, sal, açúcar e vinagre dependem do seu gosto. Aquilo que é muito saboroso para uma pessoa

-51

pode ser demasiado acre, doce ou impregnado de sabor a alho para outra. Não tenha medo de experimentar. No capítulo Cozinhar com

Vinagre encontrará algumas receitas de pickles.

Os alimentos em conserva de vinagre são pouco sensíveis e capazes de resistir a uma grande variação na forma como são processados. Porém, há ocasiões em que as coisas correm mal e o produto final não sai perfeito. Uma solução de vinagre demasiado forte ou demasiado &aca ou açúcar e sal em quantidades não equilibradas podem ter como

resultado pickles moles e sem vivacidade. Por sua vez, o contacto com minerais pode dar origem a alterações de cor. Utilize as informações que se seguem para identificar a causa de problemas com os pickles.

O QUE É QUE PODE CORRER MAL COM OS

ALIMENTOS EM CONSERVA?

Se: Os pickles ficam:

- * solução de conserva (vinagre) for demasiado forte ... Duros
- * salmoura estiver demasiado fraca ... Moles For utilizado sal de mesa (contém amido) ... Turvos A solução de conserva for muito forte ... Com aspecto ressequido For adicionado demasiado açúcar ... Com aspecto ressequido For adicionado demasiado sal ... Duros Os pepinos não forem frescos ... Ocos Os pickles forem cozidos numa panela de cobre ... Descorados Os pickles não estiverem tempo suficiente na salmoura ... Viscosos A água tiver um elevado teor de minerais ... Descorados

O tempo de cozedura for excessivo ... Sem consistência

-52-

Capítulo Sete Cozinhar com Vinagre

algumas proteínas, uma pequena quantidade de hidratos de carbono e muitas vitaminas e minerais - e

temos o vinagre! Quando se diz que uma pessoa é como o vinagre pensa-se numa pessoa de mau carácter e azeda. Uma comida avinagrada é muito provavelmente a que resulta da transformação de um alimento vulgar num agradável pitéu. O sabor inconfundível do vinagre faz sobressair o sabor dos alimentos e mantêm-n@s protegidos contra as bactérias. O vinagre existe numa grande diversidade de tipos e de sabores. Indicamos seguidamente algumas formas de fazer e utilizar vinagres aromatizados, juntamente com outras informações e receitas de vinagre interessantes.

O ácido do vinagre amacia as fibras do músculo da carne, tomando-a tenra. Também é bom para peixes como o salmão e para a lagosta, as ostras, os frutos e os legumes.

O vinagre ajuda a digerir a celulose rija. Utilize-o nos legumes cozinhados duros, fibrosos ou filamentosos como a beterraba, a couve galega, os espinafres a alface e o aipo. Salpique com vinagre os legumes crus como os pepinos, a couve, a alface, as cenouras e os brócolos.

Borrife com vinagre as sopas de feijão ou utilize vinagre de ervas na massa ou saladas de feijão para dar um sabor vivo sem utilizar sal.

Como as fibras da carne se decompõem e ficam tenras com o vinagre, na maioria das receitas podem ser utilizadas partes de carne menos dispendiosas. Estas são mais saudáveis porque têm menos gordura.

Salvo indicações expressas em contrário, todos os vinagres aromatizados são feitos adicionando aromatizantes ao vinagre de sidra e deixando-o envelhecer.

Vinagre picante

1l. de vinagre

1/2 chávena de açúcar

1 colher de sopa de canela

1 colher de chá de pimenta-da-Jamaica

1 colher de sopa de mostarda

1 colher de chá de cravo-da-índia

1 colher de chá de sal

4 colheres de sopa de rábano raspado

2 colheres de sopa de sementes de aipo Junte todos os ingredientes e leve-os ao lume até levantarem fervura. Deite sobre pickles ou beterrabas cozidas, cortadas às rodelas.

-53-

Vinagre Apimentado Adicione 15 g de pimenta de caiena a 0,6 l. de

vinagre. Agite de

vez em quando ao longo de 2 semanas. Coe antes de utilizar.

Vinagre de aipo

1 colher de chá de sal

2 chávenas de aipo picado

1l. de vinagre Deixe ferver durante 3 minutos e guarde bem fechado num frasco de vidro durante 3 semanas. Coe antes de utilizar.

Vinagre de chili Misture 90 g de pimentão picado com 1 l. de vinagre. Guarde bem fechado durante 2 semanas e coe. Para um vinagre super-picante, aumente o tempo de maceração.

Vinagre de pepino e cebola Corte em rodelas muito finas 2 pepinos de conserva e uma cebola pequena. Adicione 0,6 l. de vinagre, 1 colher de chá de sal e uma

pitada de pimenta branca. Ponha de parte tapado em frasco de vidro durante 5 semanas e coe. Deixe que os sedimentos se depositem no

fundo, vaze para um frasco limpo e tape. Se quiser um vinagre leve, especialmente rico em frutos, não misture cebola.

Vinagre de rábano bravo Raspe 1/4 de chávena de rábano bravo para um litro de vinagre a

ferver. Deixe ficar bem fechado durante 3 dias e retire o rábano. Ou prepare um vinagre rápido, introduzindo simplesmente alguns bocados grandes de rábano bravo num frasco de vinagre. Ao fim de duas semanas, comece a utilizar o vinagre sem retirar o rábano. Com o tempo, o vinagre toma-se mais forte.

Vinagre de cebola Descasque três cebolas pequenas e introduza-as inteiras num litro de vinagre. Aguarde 3 semanas. Retire as cebolas e utilize o vinagre, com muita moderação. Algumas gotas serão suficientes para temperar a maioria dos alimentos.

Vinagre de Nastúreio

1 kg de flores de nastúrcio

2 dentes de alho

1l. de vinagre Junte os ingredientes e deixe envelhecer durante 6 semanas. Fica melhor se adicionar 2 dentes de alho descascados.

Vinagre perfumado Dê um aroma floral a qualquer vinagre adicionando algumas gotas de óleo aromatizado, ou 1/2 chávena de chá de uma tisana forte a 1 litro de vinagre.

-54-

Vinagre de morango Esmague 4 chávenas de morangos e misture com 1l. de vinagre. Deixe assentar durante 2 dias, ligeiramente coberto: coe através de pano de queijo duplo e retire os morangos. Deite o mesmo vinagre sobre mais 4 chávenas de morangos e triture-os. Passados mais 2 dias,

coe o vinagre e adicione 900 g. de açúcar. Deixe ferver durante 10 minutos. Duas colheres de sopa deste vinagre numa chávena com âmia é uma bebida refrescante.

Vinagre de estragão Introduza 1/4 de chávena de folhas de estragão numa garrafa de 0,6 l. de vinagre e deixe ficar durante 8 semanas. Utilize para os legumes cozinhados e crus.

Vinagre para os amantes de alho Separe e descasque todos os dentes de uma grande cabeça de alho. Introduza-os em 1l. de vinagre e deixe ficar durante 2 semanas. Coe o vinagre e deite fora o alho. Para a maioria dos pratos umas

gotas deste vinagre são suficientes.

Vinagre de hortelã Encha uma garrafa com folhas de hortelã. Encha a garrafa com

vinagre quente, tape e deixe ficar durante 6 semanas. Coe e utilize para as carnes e refrescos.

Vinagre aromatizante para carnes

1 cebola grande raspada
3 pimentos vermelhos, picados finos
2 colheres de sopa de açúcar amarelo
1 colher de sopa de sementes de aipo
1 colher de sopa de mostarda em pó
1 colher de chá de açafraão-da-Índia
1 colher de chá de pimenta
1/2 colher de chá de sal Misture todos os ingredientes com 1l. de vinagre e mexa. Deixe envelhecer durante 3 semanas. 2 colheres de sopa deste vinagre darão sabor e cor aos guisados e molhos de carne.

Caldo de peixe com vinagre
2 litros de água fria
1 chávena de vinagre
1 colher de sopa de sal
3 cenouras pequenas picadas
2 cebolas pequenas cortadas às rodelas
4 folhas de tomilho Leve a água a ferver numa caçarola grande de peixe. Adicione os restantes ingredientes e 2,5 kg de salmão ou truta em pedaços grandes. Deixe cozer em lume brando, apenas o tempo suficiente para o peixe ficar cozido. Adicione uma mão-cheia de pimenta em grão e um raminho de salsa.

-55-

Qualquer peixe é mais fácil de escamar se for esfregado com

vinagre 5 minutos antes de retirar as escamas.

Pimentos recheados Recheie pimentos verdes grandes com couve cortada e guarde num recipiente de pedra. Cubra com vinagre e deixe envelhecer durante

4 semanas antes de utilizar.

Vinagreta

1/2 colher de chá de sal
1/2 colher de chá de paprika
1/8 de colher de chá de pimenta
1/2 chávena de vinagre de sidra
1/2 chávena de azeite

1 colher de sopa de pickles picados
1 colher de sopa de pimento verde raspado
1 colher de sopa de salsa picada
1 colher de sopa de mostarda em pó
1 colher de sopa de açúcar
1 colher de sopa de vinagre de estragão Mexa bem e guarde a vinagreta no frigorífico. Sirva com carnes

frias ou aqueça e deite sobre brócolos, alcachofras ou espargos. Um molho de vinagre sobre os legumes e carnes é um toque agradável para os dias quentes de verão.

Se as vinagretas forem feitas com vinagre de elevada qualidade, pode utilizar mais vinagre e menos óleo.

O Melhor Molho Francês Deixe um dente de alho partido numa chávena de vinagre pelo menos durante 30 minutos. Retire o alho (ou deite-o na sopa). Misture uma colher de sopa de mostarda em pó com uma colher de sopa de açúcar; 1 colher de chá de sal e outra de paprika, adicione uma chávena e meia de óleo para saladas e mexa bem. Utilize vinagres aromatizados para variar o sabor.

Cogumelos picantes

0,5 kg de cogumelos frescos
1/2 chávena de vinagre de sidra

1 colher de chá de molho de soja
1 colher de chá de malaguetas
1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de gengibre
3 dentes de alho descascados e picados Branqueie os cogumelos em água a ferver durante 2 minutos, coe e seque. Coloque todos os ingredientes num frasco com tampa estanque e deixe ficar no frigorífico de um dia para o outro. Coloque os cogumelos sobre folhas de espinafre e sirva com tostas aquecidas com alho.

-56-

Salada com Vinagre

1/2 chávena de tempero para saladas
1/2 chávena de vinagre de sidra

1 chávena de passas de uva

250 g de toucinho fumado, frito e cortado

1 chávena de sementes de girassol
2 chávenas de brócolos cortados e branqueados meia alface Misture o tempêro da salada, o açúcar, e o vinagre e espalhe sobre a alface

cortada, as passas de uva, o toucinho fumado, as sementes de girassol e os brócolos.

Bolo de Vinagre com Ananás e Cerejas

1 chávena de leite
3 colheres de sopa de vinagre
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
350 g. de farinha

3/4 chávena de manteiga
3/4 chávena de açúcar amarelo

1 colher de chá de pimenta da jamaica
225 g. de cerejas cristalizadas
225 g. de ananás cristalizado Misture o vinagre com o leite, junte o bicarbonato de sódio e mexa bem. Bata a manteiga com o açúcar, junte a farinha e depois os

frutos e a pimenta. Junte ao leite e bata bem. Leve ao forno em forma bem untada a 180' durante 1 hora.

-57-

Acerca dos Vinagres

Os vinagres não são todos feitos da mesma maneira.

Não se pode esperar que o vinagre feito de aparas de madeira tenha o mesmo equilíbrio natural de vitaminas e minerais saudáveis que o vinagre de maçã. E também não se pode esperar que o vinagre feito apenas de caroços e cascas tenha o mesmo valor nutricional que o vinagre feito de maçãs inteiras. O melhor e mais completo vinagre de sidra é o que é preparado com maçãs sem resíduos de pesticidas. Estas maçãs contêm uma abundância de minerais porque crescem em solo rico e fértil.

Um vinagre de sidra de primeira qualidade é um vinagre rico em

enzimas, aminoácidos, vitaminas e minerais saudáveis. Este vinagre só pode ser obtido se for cuidadosamente preparado com maçãs inteiras, de boa qualidade - não tratadas com produtos químicos tóxicos.

BIOLÓGICO - O QUE É QUE ISTO SIGNIFICA?

Hoje em dia parece que de cada vez que olhamos para o lado é difícil não ver ou ouvir falar de algo que tenha o rótulo de "biológico". Mas o que é que isso significa exactamente? Bom, por vezes significa muito, outras vezes significa muito pouco.

Uma maneira de nos certificarmos de que um vinagre de sidra está isento de substâncias químicas nocivas é verificar se tanto as maçãs de que foi feito - como o método de processamento - são biologicamente puros. As empresas que fabricam este tipo de produto são geralmente inspeccionadas por um organismo do exterior que verifica todas as fases de fabrico e emite um certificado onde declara o produto como tendo sido "cultivado e processado biologicamente".

O QUE É QUE PODE CORRER MAL?

Por vezes, na sua ânsia de comercializar o vinagre, as empresas utilizam maçãs com substâncias químicas que aceleram o processo de fermentação. Ou, para reduzir os custos, as maçãs derrubadas pelo vento e os subprodutos das maçãs (como os caroços e cascas) substituem a fruta inteira.

-58-

Muitos vinagres são sujeitos a um calor excessivo e produzidos com aditivos como conservantes e agentes clarificadores. Estes processos podem fornecer um produto 'bonito', mas muitas vezes à custa de algumas das características saudáveis que estão presentes num vinagre produzido biologicamente.

A IMPORTÂNCIA DOS PRODUTOS BIOLÓGICOS

Todos nós experimentamos o desgaste do tempo no nosso corpo. Os cientistas dizem que muito daquilo a que chamamos envelhecimento são os danos causados pelos radicais livres. Os radicais livres atacam o nosso corpo, danificando as células e provocando mutações nestas. Se comermos os tipos adequados de alimentos completos, muitos radicais livres são absorvidos, o que minimiza os danos. Quanto mais cuidado tivermos em fornecer ao nosso corpo os blocos construtivos de um ser saudável, mais facilmente poderemos manter a vitalidade e energia da juventude.

As maçãs contêm os blocos construtivos de um indivíduo saudável. Puro, não filtrado, o vinagre de sidra combina as características naturais saudáveis da maçã com aminoácidos e enzimas formadas durante o processo de fermentação. Estas mantêm-se no vinagre se ele não for filtrado, sujeito a temperaturas demasiado elevadas ou excessivamente processado.

COMO ESCOLHER UM VINAGRE

O vinagre de sidra de boa qualidade obtém-se prestando uma

atenção especial ao fabrico de um produto consistente e de elevada qualidade. Este vinagre não é diluído em água e pode levar de 4 a 6 semanas até ficar pronto.

Para obter um produto de elevada qualidade, verifique se as maçãs foram cultivadas biologicamente, em solos de uma região com elevado teor de minerais (como a região norte dos Estados Unidos). Deve ser feito de maçãs de mesa e não de maçãs derrubadas pelo vento, cascas

ou caroços. O seu estado biológico deve ser comprovado por uma entidade do exterior.

O melhor vinagre é envelhecido em barris de madeira e não de plástico ou metal. Como não lhe foram retirados os resíduos de pectina e maçã contém uma grande quantidade de nutrientes-traço. E as maçãs de que é feito foram bem lavadas para eliminar as bactérias do solo que podem entrar em contacto com o produto acabado. Este tipo de vinagre tem um sabor puro e um intenso aroma a maçãs. Não é uma

infusão descorada, fraca ou ácida.

-59-

ffe- r~ r~ fa

a, fria@ a~ d@0w

TESTE DO VINAGRE: AGITE-O!

Verifique se a garrafa de vinagre tem sedimentos no fundo. Se não tiver, a parte melhor pode ter desaparecido ao filtrar o vinagre.

FINALMENTE

Se for sensível a aditivos alimentares ... Se não quiser que na sua alimentação entrem substâncias químicas possivelmente tóxicas ...

Se está realmente empenhado em proteger a sua saúde ... Se aprecia o sabor e aroma puros de um produto de qualidade ... Ou se quer proporcionar a si próprio algo de especial que não o faça engordar - e que seja realmente benéfico para a sua saúde experimente um bom vinagre de sidra produzido biologicamente!

-601-

Capítulo Oito

Quais são as novidades?

O vinagre é um ingrediente familiar em todos os tipos de condimentos. Só o ketchup de tomate utiliza até 10% de todo o vinagre produzido na América do Norte. O vinagre também empresta o seu vigor aos tempêros das saladas, à maionese, e a uma variedade de molhos. É utilizado para fazer pickles e para conservar uma variedade de alimentos desde a beterraba aos ovos e ao peixe. Mas mais importante ainda é o seu uso para fins medicinais. É útil como antibiótico, como antiséptico e como suplemento nutricional

O vinagre não é o único "medicamento" natural que está a dar que falar nos anos noventa. Toda a medicina alternativa está em voga, de acordo com um título recente do jornal USA TODAY. Um terço da população utiliza uma forma ou outra de medicina alternativa, representando 425 milhões de visitas, por ano, aos profissionais de cuidados de saúde alternativos. Isto equivale a um número de visitas superior em mais de 3 5 milhões ao das efectuadas junto dos médicos de família e especialistas no seu conjunto.

Estes cuidados de saúde não-convencionais representaram 13,7 mil milhões de dólares do escasso orçamento da saúde, o que é particularmente significativo se considerarmos que a quase totalidade do custo dos cuidados médicos alternativos sai directamente do bolso do consumidor, já que a maioria dos seguros não cobre estas despesas. Cada vez mais preocupante para os profissionais da medicina convencional é o facto de 72% das pessoas que utilizam a medicina alternativa não o referirem aos seus médicos.

O Serviço Nacional de Saúde reagiu a este novo interesse pela medicina

antiga, instituindo recentemente, numa iniciativa inédita, um Departamento de Medicina Alternativa, cujo orçamento, de 2 milhões de dólares, é quase inteiramente dedicado ao estudo da utilidade dos remédios tradicionais e de baixa tecnologia do passado.

O súbito interesse do governo em validar os remédios tradicionais deve-se, em parte, ao desejo de reduzir os custos astronómicos da saúde. Afmal de contas, os velhos remédios são quase sempre soluções de custo reduzido e baixa tecnologia para as doenças comuns da humanidade.

Os adeptos do vinagre de cidra não ficam surpreendidos ao ouvir dizer que a melhoria da nutrição está a ser apontada como um factor importante no controlo dos custos de saúde, representando um grande passo em frente no aumento da qualidade de vida de muitas pessoas.

-61

Numerosos estudos realizados recentemente sugerem que os suplementos alimentares são muito mais importantes do que muitos médicos quiseram admitir no passado. Um documentário recente da CBS apresentou o médico-especialista residente deste canal a guiar os investigadores numa pesquisa das prateleiras das lojas de produtos dietéticos saudáveis. Um laboratório analisou depois o conteúdo de vários frascos de suplementos alimentares populares.

Os resultados do laboratório foram chocantes. Muitos frascos não continham a quantidade de nutrientes que os compradores eram induzidos a acreditar e a conclusão da CBS foi que os consumidores não têm qualquer garantia de que os frascos de vitaminas e outros suplementos dietéticos contenham as dosagens que os rótulos indicam.

Este relatório e outros como este, levam-nos a acreditar cada vez mais no vinagre de sidra simples e naturalmente saudável! Indicamos seguidamente algumas das informações médicas mais recentes sobre o uso do vinagre:

NÃO NADE SEM ELE!

As picadas da alforreca não são brincadeira nenhuma. Podem perfeitamente levar um nadador ao hospital. A revista Medical Journal of Austrália (Revista Médica da Austrália) actualmente recomenda que as picadas recentes sejam imediatamente tratadas com a imersão da zona afectada em vinagre, considerando-o "... uma parte essencial do tratamento de primeiros socorros para ... picadas de alforreca".

O Massachussets College of Pharmacy and Allied Sciences (Universidade de Farmacologia e Ciências Afins de Massachussets) subscreve este método, salientando que sem tratamento imediato as picadas de alforreca e sifanóforo podem causar náuseas, cefaleias, arrepios ou até mesmo colapso cardiovascular e morte. Contudo, acrescenta, "o veneno pode ser inactivado com ... vinagre."

Tradicionalmente, o vinagre tem sido o remédio de eleição para tratar todos os tipos de picadas e mordeduras. As picadas das abelhas, vespas, alforreca e muitas outras criaturas incómodas podem ser aliviadas mergulhando a área afectada em vinagre não diluído. Para obter os melhores resultados, o vinagre deve ser aplicado imediatamente após o contacto com qualquer uma destas amaldiçoadas criaturas.

OS MÉDICOS RECOMENDAM-NO PARA OS

OUVIDOS

A avó dizia que lavar os ouvidos com vinagre diluído afastava

-62-

as infecções. Actualmente, as autoridades sanitárias confirmaram a sua sabedoria. A Academia Americana de Otorrino- laringologia (doenças do tracto respiratório superior) sugere a utilização de uma mistura de vinagre e álcool para prevenir o "ouvido do nadador".

As infecções, assim como a simples e habitual comichão nos ouvidos são uma queixa muito comum dos nadadores. Os médicos especialistas destas doenças recomendam presentemente a utilização do vinagre como preventivo. Dilua vinagre em água fervida, em partes iguais, e utilize a solução para lavar os ouvidos sempre que tenha estado a nadar. Para obter uma solução com maior poder de secagem, misture vinagre e álcool, em partes iguais, e terá um bom meio de prevenção do desenvolvimento de bactérias e fungos.

A revista "Journal of ET Nursing" refere que o vinagre é tão benéfico para a pele que está a ser usado para tratar algumas complicações cutâneas pós-cirúrgicas urinarias. Quando a urina, que é frequentemente alcalina, entra em contacto com superfícies delicadas da pele, pode irritar ou mesmo queimar essas zonas sensíveis. Como o pH do vinagre é muito semelhante ao da pele saudável, as compressas de vinagre, aplicadas sobre a pele, ajudam a repor o seu estado ácido natural, a neutralizar a urina derramada e a promover a cura.

MICRÓBIOS E PARASITAS DESTRUÍDOS PELO

VINAGRE

Um teste recentemente efectuado por uma universidade aos agentes microbicidas apresentou a seguinte conclusão: verificou-se que entre os agentes utilizados, o vinagre era o mais eficaz, tendo inibido completamente o desenvolvimento do organismo testado..."

Um outro relatório refere-se à acção bactericida do vinagre nos legumes destinados a consumo dietético nos seguintes termos: "... a solução de vinagre aplicada durante 15 minutos exerceu um efeito bactericida acentuado contra este organismo."

Na Etiópia, a Universidade de Addis Abba refere que o vinagre está a ser testado como agente para eliminar os parasitas que se desenvolvem nos alimentos. Os primeiros resultados indicam que o vinagre é mais rápido na destruição dos parasitas que qualquer dos outros meios testados!

O VINAGRE PARA A ARTRITE

A revista Journal of the American Dietetic Association (Revista da Associação Dietética Americana), embora se mostre extremamente

-63-

conservadora na recomendação de soluções médicas alternativas, propôs a possibilidade de coexistência de ambas as abordagens na

saúde. Um artigo sobre a artrite sugeria que os profissionais de nutrição não devem ser "preconceituosos" relativamente aos doentes que

recorrem a terapêuticas não convencionais (como o vinagre de sidra) para alívio do desconforto da artrite.

. Entretanto, um jornal nacional refere que o vinagre e o sumo de fruta podem combater as dores da artrite. O vinagre é por vezes prescrito para as pessoas que sofrem de artrite ou reumatismo, porque é rico em potássio. E o potássio, como diz um médico da Universidade da Califórnia, ajuda a aliviar as dores do tipo da artrite.

Segundo o "Wall Street Journal", o vinagre está a ser combinado com sumos de maçã e uva para produzir uma das bebidas de desporto mais vendidas no mercado. A esta "nova" bebida é atribuída a capacidade de aliviar as dores da artrite, melhorar a circulação sanguínea e combater as doenças cardíacas. Para este ano está previsto um volume de vendas de 1 milhão de garrafas deste líquido, a 6 dólares a garrafa. O seu ingrediente secreto? Vinagre de sidra!

A DETECÇÃO DO CANCRO ACABA DE DAR UM

PASSO EM FRENTE

A Westem Michigan University (Universidade do Oeste de Michigan) apresentou os resultados iniciais de um ensaio segundo os quais o vinagre pode ser utilizado para aumentar a precisão dos testes convencionais do cancro cervical. Aliando o novo teste baseado no vinagre ao teste normal de Papanicolaou o pessoal médico tem a

possibilidade de "... detectar mulheres em risco de cancro cervical que não teria sido detectado apenas com o teste de Papanicolaou". O teste do vinagre é simples para os técnicos, envolve custos reduzidos e é não-invasivo e seguro para o doente.

O VINAGRE PODE PREVENIR AS ÚLCEKAS?

As novas investigações científicas vão demonstrar que o vinagre pode prevenir as úlceras gástricas causadas pelo consumo de álcool? Os primeiros estudos, publicados na revista Japonesa de Farmacologia indicam que o vinagre pode levar o aparelho gástrico a segregar uma substância natural protectora do estômago. Esta acção defensiva natural parece proteger o estômago dos danos induzidos pelo álcool. E o que é ainda mais surpreendente é que uma solução de vinagre numa concentração de apenas 1 % parece oferecer 95,8% de protecção contra estas úlceras.

-64-

Há ainda muito trabalho de investigação a realizar até que a

comunidade médica esteja apta a recomendar esta aplicação do vinagre. Até agora, os resultados só foram obtidos em situações de ensaio muito controladas. São necessários mais testes para determinar exactamente de que modo é que o vinagre actua na formação da capacidade do estômago para

se proteger dos danos que podem ser

causados pelo excesso de álcool. Mas existe uma possibilidade concreta de o vinagre se tomar um futuro preventivo das úlceras.

O VINAGRE PODE SER PERIGOSO!

O chumbo pode representar um risco sério para a saúde. Os estudos mais recentes indicam que o vinagre pode aumentar a possibilidade de os alimentos serem contaminados com chumbo. Descobriu-se que muitos materiais de embalagem do pão em plástico macio têm rótulos pintados com tintas à base de chumbo.

Se o vinagre ou os alimentos nele embebidos forem guardados nestes sacos, o chumbo pode penetrar nos alimentos, num espaço de tempo de apenas 10 minutos. O perigo de o vinagre fazer o chumbo infiltrar-se nos alimentos só ocorre se as embalagens de pão em plástico forem voltadas para dentro, com o lado que tem a tinta em contacto com os alimentos.

Há pessoas que referem perturbações gástricas temporárias quando ingerem vinagre com frequência. Isto é especialmente problemático quando se toma o vinagre (ou água avinagrada) com o

estômago vazio. Tomar vinagre com mel pode ajudar a solucionar o problema.

Os investigadores no domínio da estomatologia referiram que o

uso excessivo de vinagre (e outros líquidos muito ácidos como as

bebidas e sumos de fruta gaseificados) podem levar a uma perda do esmalte dos dentes. Os relatórios incidem sobre os danos causados nos dentes de pessoas relativamente jovens, mas qualquer pessoa que consuma vinagre regularmente deve ter cuidado com este aspecto. Talvez seja boa ideia beber o seu tónico de vinagre diário através de uma palha, a fim de limitar a exposição do esmalte dos dentes ao vinagre.

MAS POR OUTRO LADO, PODE NÃO SER ASSIM

TÃO PREJUDICIAL!

A revista British Dental Journal (Revista Britânica de Estomatologia) realizou um estudo segundo o qual os aperitivos avinagrados estão incluídos entre os menos prejudiciais para os dentes!

-65-

O estudo descobriu que os aperitivos de vinagre (e os amendoins) demonstraram ser menos prejudiciais para os dentes que os que contêm um elevado teor de hidratos de carbono (açúcar).

O VINAGRE PODE SER DIVERTIDO!

Uma empresa do Luisiana está a fabricar uns pickles muito especiais, designados Pickles Cajun Voltados de Cima para Baixo que são comercializados em frascos de vidro bastante vulgares, mas trazem

o, rótulo ao contrário. Isto significa que quando o rótulo está direito, a tampa do frasco fica para baixo. Parece que se os frascos estiverem voltados para baixo os pickles se mantêm mais frescos!

UMA NOVA GERAÇÃO DE VINAGRE

Até há bem pouco tempo, todo o vinagre tinha mais ou menos a mesma graduação. Agora, porém, a Heinz americana lançou um vinagre destinado apenas a limpeza. É um vinagre duas vezes mais forte que o

vinagre normal, de cor branca, que não é de sidra e que promete facilitar a limpeza e desinfecção com vinagre.

Nota: o novo vinagre da Heinz destina-se a limpeza e não a fins culinários ou a ser utilizado como suplemento alimentar.

-66

Bibliografi*a

ABALAN, F. Med Hypoth 15: 385,1984.

"ACADEMY Offers Tips to Avoid Swimmers Ear." American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery ALLGEIER, R.J., G.13. NickoI, and H.A. Conner. Winegar: History and Development." Part I. [Research Dept. of] U.S. Industrial ChernicaiS Co. pp. VI-2VI-4.

ALLGEIER, R.J., G.B. NickoI, and H.A. Conner. "Vinegar: History and Developrnt." Part II. [Research Dept. oq U.S. Industrial ChernicaiS Co.

ANDERSON, J.W., WJ.L. Lin Chen.AmericanJournal of Clinical Nutrition 32(2), 1979. pp. 346-363.

"ASK the Experts." University of Califomia, Berkeley WelIness Letter. Oct. 1990: 8.

"ASSUMING Stoffiach Atrophy, Elderly Should Take Calcium with Meals." Geriatrics 6 June 1986: 19.

BEADNELI, C.E., T.A. Rider, J.A. Williamson, and P.J. Fender. Medical Journal of Australia 4 May 1992: 655-8.

BELLEME, John. East West Aug 1990: 30(6). BLOCK, Gladys, Blossom Patterson, and Army Subar. Nutrition and Cancer 18(1): 1-31.

BLOT, William L, Jun-Yáo Li, Phillip R. Taylor, Wande Guo, Sandford Davsey, Guo-Qing Wang, Chung S. Yang Su-Fang Zheng, Mitchell Gail, Guang-Yi Li, Yu Yú, Buo-qi Liu, Joseph Tangrea, Yú-hai Sun, Fusheng Liu, Joseph E Fraumeni, Jr., You-Hui Zhang, Bing Li. Journal of National Cancer Institute 15 Sept 1993: 1483-1492.

BRAGG, Paul C., ND., Ph.D. [Biochemist], and Patricia Bragg, ND., Ph.D. Apple Cider Vinegar Health System. Califórnia: Health Science. pp. 4-5, 26-27- "Bright Ideas." regarding Michael Brimhall of the Peter Coppola Salon in New York City. Parade Magazine 30 May 1993: 7. BURKITT, D.P., A.R.P. Walker, and N.S. Painter. Jourrial of the American Medical

Association 229, 1974. pp. 1068-1074.

CANET, Merilyn. British Dental Journal p. 158- "CIDER." Ile Encyclopedia Britannica. London: Encyclopedia Britannica Company, Ltd., . p. 700.

DAVIS, A. Let's Cook It Right. New York: New American Library, 1970.

DELANEY, Lisa and Stephanie Ebbert. Prevention Jan 1992:33(8). DELHEY, Diane M., MS, RD, Ellen J. Anderson, MS, RD, and Susan H. Laramee, MS, RD. Journal of the American Dietetic Association October 1989: 1448(4). DE VINCENZI, M., F. Castriotta, S. DiFolco, A. Dracos, M. Magliola, R. Mattei, I. Purificato, A. Stacchini, P. Stacchini, and V. Silano. Food Additives & Containments April-June 1987: 161-218.

"DIETARY Fibre: Effects on Plasma and Biliary Lipids in Men." in Medical Aspects of Dietary Fibre, Spiller, G.A., Kay, R.M., eds., Plenum Press, KY. 1980. p. 153-

11DIETARYSupPIements Reduce Cancer Deaffis in China." Journal of the National Cancer Institute 15 Sept 1993: 1448-1449.

11ELDERLY AreAdvised to Take Calcium with Meals." American Family Physician 34 #3: 188.

ERSHOFF, B.H. and W.E. Marshall. Journal of Food Science 40, 1975.

ERSHOFF, B.H. Journal of Food Science 41, 1976. p. 949.

FACKLEMAN, K.A. Science News 25 Sept 1993:144.

FASANELLA, R.M. Ophthalmic Surgery Feb 1991.

FENNER, P.J., P.F. Fitzpatrick, R.J. Hartwick, and R. Skinner. Medical Journal of Australia 9-23 Dec 1985: 550-1.

GELB, Barbara Levine. The Dictionary of Food And What's in it for Ybu. New York: Paddington Press, 1986. pp. 150, 244.

GHEBREKIDAN, H. " Ethiopian Medical Journal Jan 1992: 23-31.

GRAY, Gregory E., MI), PhI). Journal of American Dietetic Association Dec 1989: 1795-1802.

HAAS, Elson M., M.D. Staying Healthy with Nutrition-The Complete Guide to Diet and Nutritional Medicine. California: CelestiaI Arts, 1992. p. 299-300, 349.

HADFIELD, L.C., L.P. Beard, and T.K. Leonard-Green. Journal of the American Dietetic Association Dec 1989: 1810- 1.

HARDINGE, M.G., M.D., PhI), A.C. Chambers, BA, H. Crooks, BS., and Frederick J. Stare, M.D., PhI). American Journal of Clinical Nutrition 6(5), 1958. pp. 523-525.

HARTLEY, Tom. Business First of Buffalo 4 March 1991: 1,18.

HENDLER, Sheldon Saul, M.D., PhD. The Complete Guide to Anti-Aging Nutrients. New York: Simon & Schuster, 1985. pp. 27, 69-71, 104-106, 144-146 170. 182-183,194-195.

HENDLER, Sheidon Saul, M.D., PhI). The Purification Prescription. New York: William Morrison & Co., 1991. p. 56.

HILLS, M. Curring Arthritis-the Drug-Free Way. London: Sheldon, 1985.

"HONEY." Encyclopedia Britannica. 1980 ed.

HUMPHREYS, Dr. Patricia. Countryside & Small Stock Journal May-June 1988:13-14.

HYLTON, William. H., ed. The Rodale Herb Book. Perinsylvania: Rodale Press Book Division, 1974. p. 430-433.

JARVIS, D.C., M.D. Foik Médicine ... A Vermont Doctor's Guide to Good Health. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1958.

JARVIS, D.C., M.D. Vermont FoIk Medicine and Arthritis (Excerpt from D.C. Jarvis, M.D. Arthritis and FoIk Medicine. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1960.)

JENKINS, D.J.A., A.R. Leeds, C. Newton, and J.H. Cummings. Lancet 1, 1975. pp. 1116-1117.

JONES, J. The High Calcium Diet. Chicago: Nightingale-Conant Corporation, 1986.

KALLAN, Caría. Prevention Oct. 1991: 39-43 KARAPINAR, M. and S.@. Gonul. International Jourrial of Food Microbiology Aug 1992: 343-7.

KARAPINAR, M. and S.A. Gonul. International Jourrial of Food Microbiology Jul 1992: 261-4.

KAUFMAN, M.B. Pediatric Emergeney Care Feb 1992: 27-8. KlrK, Ronald S., ed. Pearson's Composition and Analysis of Foods. New York: Wiley, 1991. pp. 458-468.

-67

KORN, Carl, M.D., Assistant Clinical Professor of Dermatology, University of Southern California in Tkae, Debora, et al. The Doctor's Book of Home Remedies. New York: Bantam Books, 1.991.p.629.

KRAIZER, Brice L., and Dallas W. Sandt. Nutrition: Where Have All These LabeIs Been? Nutrition Awareness System. 100-103. LALANNE, Elaine with Richard Benyo. Total Juicing. Plume, Penguin Group, 1992. pp. 58-59.

LARSON, David. Mayo Clinic Family Health Book. William Morrow and Company, Inc., 1990. pp. 676-677.

LEE, Sally. New Theories on Diet and Nutrition. p. 45.

LEGRO, William, ed. High-Speed Healing ... The Fastest, Safest and Most

Effective Shortcuts to Lasting Relief. Pennsylvania: Rodale Press, 1991. pp. 57, 275.

LEVEILLE, G.A. and H.E. Sauberlich Journal of Nutrition 88, 1966: 209-217.

LEVIN, B. and D. Horwitz. Medical Clinics of North America 63(5), 1979. pp. 1043-1055.

LI, Jun Yao, Phillip R. Taylor, Bing Li, Sanford Dawsey, Guo-Qing Wang, Abby G. Ershow, Wande Gua, Shu-Fan Liu, Chung S. Yang, Qiong Shen, Wen Wang, Steven D. Mark, XiaoNong Zou, Peter Greenwald, Yang-Ping Wu, William, J. Blot. Journal of National Cancer Institute 15 Sept 1993: 1492-1498.

LIN, T.M., K.S. Kim, E. Karvinen, and A.C. Ivy. American Journal of Physiology 188 (1), 1957: 66-70.

MARTIN, J.C. and I. Audley. Medical Journal of Australia 6 Aug 1990:164-6.

MENTER, Marcia. Redbook Jan 1993: 30-32

MINDEU, Earl, R.Ph., Ph.D. Earl Mindell's Herb Bible. New York: Fireside a division of Simon & Schuster, 1992. pp. 42, 79-80.

MODAN, Barich. Lancet 18 July 1992: 162(3).

MORGAN, Brian L.G., Dr. Nutrition Prescription-Strategies for Preventing and Treating 50 Common Diseases. New York: Crown Publishers, Inc. p. 183, 276-279.

MOWREY, Daniel B., Ph.D. The Scientific Validation of Herbal Medicine. Connecticut: Keats Publishing, Inc. pp. 39-46, 89-96.

NAHATA, M.C., D. Hembekides, and K.I. Koranyi. Chemotherapy vol 32, issue 2: 178-82.

JOURNAL of the National Cancer Institute September 15, 1993. Philip R. Taylor, M.D., Se.D., Jun-Yao Li, M.D., and Bing Li, M.D.

NOTELOVITS, M., and M. Ware. Stand Tall! Gainesville, FL: Triad Publishing Company, 1982.

"NUTRITION Intervention Trials." Journal of the National Cancer Institute 15 Sept 1993: 1445.

OMEGA Nutrition. "Apple Cider Vinegar." Omega Nutrition: Vancouver, B.C. V5X3Y3.

OTHMER, Kirk. Encyclopedia of Chemical Technology New York: Interscience-a division of Wiley, 1963. pp. 254-265. PEARSON, Durk and Sandy Shaw. Life Extension ... A Practical Scientific Approach-Adding Years to Your Life and Life to Your Years. pp. 296-300.

PEARSON, Durk and Sandy Shaw. The Life Extension Weight Loss Program. New

York: Doubleday & Co., Inc., 1986. pp. 29-47,

PENNINGTON, Jean A.T., PH.D., R.D., and Helen Nichols Church, B.S. Bowes and Church's Food Values of Portions Commonly Used. New York: Harper & Row Publishers, 1979.

RADER, Lora. Countryside & Small Stock Journal March-April 1993:14(1).

REDDY, B.S., K. Watanabe, and A. Sheinfil. Journal of Nutrition 110, 1980. pp. 1247-1254.

RODIN, Judith. American Journal of Clinical Nutrition 1990: 51: 428-35.

ROSANOFF, A., AND D.H. CALLOWAY. New England Journal of Medicine 306:239, 1982.

SCOTT, CYRIL. Complete Cider Vinegar. Wellingborough: Thorsons, 1987.

SOLOMON, Caleb. Wall Street Journal 30 Sept. 1992: A1, A4.

SOUTI-GATE, D.A.T. American Journal of Clinical Nutrition 3 1, 1978.

STRAUCH, G., P. Pandos, and H. Bricaire. Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism April 1971: 582(3).

STORY, J.A., D. Kritchevsky, and M.A. Eastwood. Dietary Fibers. Chemistry and Nutrition. New York: Academic Press, 1979. p. 49-

'SWINIMERS Ear." University of California at Berkeley Wellness Letter Aug 1991: 6.

'SWIMMERS Ear, Itchy Ears and Ear Fungus." American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery 1984.

TKAC, Debora, et al. The Doctors Book of Home Remedies. New York: Bantam Books, 1991.

TRENTHAN, David. Science 24 Sept 1993.

TROWELI, H. American Journal of Clinical Nutrition 31(10), 1978. pp. S3-S11.

UNITEI) States. Department of Agriculture. Nutritive Value of American Foods-In Common Units. Washington, D.C.: GPO, 1975.

UNITEI) States. Department of Health and Human Sciences. The Surgeon General's Report on Nutrition and Health. Warner Books, 1989.

UNITEI) States. Department of Health and Human Sciences. The Surgeon General's Report on Nutrition and Health. DI-1HS (PHS) Publication No. 88-50210. Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office. GPO Stock No. 017-001-00465-1.

"VARIETIES of Vinegars Add Taste for Calorie Couriters. " Ille Washington Post.

VISSER, Margaret. Saturday Night June 1992: 42.

WALSI-1, B.A. Journal of ET Nursing Jul-Aug 1992: 110-3.

"WATER in the Ear." University of California, Berkeley Wellness Letter. August 1987

WILEN, Joan and Lydia Wilen. Chicken Soup and Other FoIk Remedies. New York: Fawcett Columbine, 1984. p. 26.

WISE Encyclopedia of Cookery, The. New York: Wm. H. Wise & Co., Inc., 1949. p. 1219.

"WINNING the Fiber Game." University of California, Berkeley Wellness Letter. March 1990: 3.

WOLMAN, Patricia Giblin, Ed.D., R.D. Journal of the American Dietetic Association Sept 1987: 1211-1214.