



Jill Swyers

“Alimentos Vivos” | “Living Food”

Por | by: Malin Löfgren

Fotos | Photos: Apolónia Magazine

Sempre que conseguimos ingerir salada ou verduras frescas, a maioria de nós congratula-se com uma palmadinha nas costas, pensando naqueles pontos extras que ganhamos, por sermos tão saudáveis. Porém, algumas pessoas encaram a situação seriamente, chegando a fazer refeições exclusivamente com vegetais crus. Claro que não se trata aqui de um número considerável de indivíduos, mas um número crescente de seguidores juram fazê-lo.

Jill Swyers é uma dessas seguidoras. Aceitando um convite de Jill, sentámo-nos à mesma mesa, para uma refeição. Aí, ao observá-la, pudemos testemunhar como se deliciava a cada dentada dada nos alimentos crus, plantados à sua frente: rebentos de feijão, algas e rolinhos de legumes, recheados com milho, cenoura, alface, cebolas e alho, e regados com um molho de courgette e pimento vermelho. No caso de Jill, para além dos sabores que a deleitam, existe aqui também uma questão de sobrevivência.

Há uns doze anos atrás, Jill sentiu-se assolada por problemas de saúde, o que a levou a enveredar por uma mudança drástica na sua dieta e no seu estilo de vida. Presentemente, o seu néctar diário é uma mistura de sumo de rebento de folha de trigo e aloé vera, uma mistura que contém consideráveis quantidades de clorofila, - *“um alimento completo, com o qual nos poderíamos alimentar exclusivamente”*. O segredo desta dieta, capaz de combater a diabetes e aliviar a fibromialgia, é praticada pelo Instituto Hippocrates, na Florida, EUA, de onde Jill saiu diplomada como Educadora e Consultora de Saúde. Os alimentos vivos, que *“ainda estão em fase de crescimento, de forma que ainda contêm os seus nutrientes e sabor natural”*, são uma verdadeira mina de *“hidratos de carbono, proteínas e açúcares naturais”*, segundo Jill.>

Most of us smugly pat ourselves on the back whenever we manage to eat some salad or fresh greens, thinking we've earned some extra brownie points for being oh so healthy. Some people however take it a whole step further and dine on nothing but raw vegetables. Not your average dietary intake, but a growing number of converts swear by it.

Jill Swyers is one of them. As the Apolónia team sit down to eat with her it's plain to see that she relishes every bite of the delicious raw food before us: beans sprouts, seaweed, and pizza-like veggie rolls filled with sweet corn, carrots, lettuce, onion and garlic, drizzled with courgette and red pepper sauce. For Jill, beyond the mouth-watering flavours, it's all a question of survival.

A drastic change in diet and lifestyle some twelve years ago set her mind and body free from the cage of health problems she was trapped in. Nowadays, her daily tippie is a concoction of wheatgrass juice and aloe vera, a satisfying blend containing large amounts of chlorophyll - a *“complete food that you could actually live on”*. The key to the diet can help you overcome health problems like diabetes and alleviate fibromyalgia, and is the living foods philosophy of the Hippocrates Health Institute in Florida, USA, where Jill got her diploma as a Hippocrates Health Educator. The living food that *“is still growing and still has its nutrients and natural taste”*, is a veritable treasure-trove of *“carbohydrates, proteins and natural sugars”*, our hostess explains.>

Durante 30 anos, Jill trabalhou no ramo da restauração. Hoje, transmite os seus conhecimentos relativos a uma mais saudável forma de vida como Educadora de saúde qualificada e como Consultora de culinária, dando a necessária orientação gradual aos seus alunos para obterem "um perfeito equilíbrio". Uma parte da sua dieta inclui uma variedade de feijões, nozes e lentilhas, os quais são demolhados em água antes de serem consumidos, de forma a ficarem "livres de toxinas, a absorverem o oxigénio da água e a alimentarem o corpo", repletos de proteínas.

Organizando cursos, seminários e conferências no Algarve, no Reino Unido e nos EUA, através da sua empresa Living Foods for Health, Jill também demonstra como conseguir melhores resultados na plantação de rebentos de folha de trigo e outros rebentos, continuamente acrescentando à sua já longa lista, novas e gostosas receitas, ideais até para servir um grande buffet com alimentos desidratados, "que sabem como se tivessem sido cozidos, ou adquirem um gosto semelhante a pão, o que nos proporciona a sensação do mastigar que precisamos."

Para os mais cépticos, Jill tem uma resposta pronta: "Não se trata apenas de saladas e couve flor ou brócolos; é muito mais interessante do que isso, e sabem excepcionalmente bem, principalmente quando condimentados com especiarias e molhos. Podemos inclusivamente sentir o gosto da carne sem que ela lá esteja. Fazemos maionese sem ovos, mas sim com pinhões, alho, cebolas e sumo de limão, e que sabe igualzinho à verdadeira maionese".

For 30 years Jill worked within the catering industry. Now she passes on her knowledge of healthier living as a qualified Hippocrates Health Educator and as a culinary consultant giving her student the necessary orientation to gradually achieve "a perfect balance". Her diet also features a variety of beans, nuts and lentils, which are soaked in water before being eaten, in order to "get rid of toxins, take up the oxygen in the water, and feed the body", packed with proteins.

Holding residential courses, consultation and lectures in the Algarve, the UK, and in the USA, through her company Living Foods for Health, Jill Swyers also advises on how best to grow wheat grass, how to achieve successful sprouting, and is continually adding to a long list of new and savoury recipes, ideal even if you want to throw a big buffet. "The dehydrated food even tastes like it's been cooked, similar to bread, satisfying that chewy sensation you need."

Jill has an answer ready for any sceptics out there: "It's not just about salads and cauliflower or broccoli; it's much more exciting than that and tastes exceptionally good, more so when seasoned with spices and dressings. You can even get the taste of meat without it being meat, if you want, and we make mayonnaise without eggs, made of pine nuts, garlic, onions and lemon juice, which tastes just like the real thing".



A preparação da comida não envolve sal ou açúcar, revela Jill, além do contido naturalmente nos ingredientes usados. As experiências de Jill vividas neste processo de mudança e os mais importantes aspectos com ele relacionados, estão prestes a ser compilados num livro. Antes de deixarmos Jill, com um sentimento de estranha satisfação nos nossos estômagos, ela oferece-nos uma última colherada da sua própria filosofia alimentar: "Esta filosofia limpa o corpo, alimenta o espírito e equilibra as emoções". •

What's more, food preparation involves no added salt or sugar, Jill reveals, and relies solely on the natural salt and sugar content of the ingredients used. Jill's experiences through this process of change and the most important things she's learnt are soon to come out in book form. Before we leave Jill, with a strangely satisfying feeling in our tummies, she gives us a taster of this work and one last helping of her own brand of food philosophy: "It cleanses the body, feeds the mind and sorts out the emotions". •

Uma rica mousse, **sem** chocolate | Chocolate mousse **without** the chocolate

Receita | Recipe: Jill Swyers • Fotos | Photos: Aplónia Magazine

Ingredientes | Ingredients

125g de nozes (demolhadas em água uma noite) • 75g de pinhões (demolhados em água uma noite) • 200g de tâmaras (demolhadas em pouca água, de forma a que fiquem apenas cobertas) • 100g de alfarroba em pó • ½ abacate maduro (se disponível) • ½ limão (para espremer)

125g walnuts (soaked in water overnight) • 75g pine nuts (soaked in water overnight) • 200g dates (soaked in water to just cover dates) • 100g carob powder • 1/2 soft avocado (if available) • 1/2 lemon (freshly juiced)

Todos os ingredientes disponíveis no Supermercado Apolónia
All ingredients can be found in Apolónia Supermarket

Método | Method

Escoe a água das nozes, passando-as depois por água e coando-as • Pique as nozes e os pinhões no picador • Acrescente as tâmaras • Acrescente a alfarroba em pó • Coloque num prato. Leve ao frigorífico por duas horas, ou uma noite • Decore com framboesas, morangos ou flores comestíveis - bom proveito

Discard water from nuts, rinse and drain • Blend the walnuts and pine nuts in a food processor • Add the dates, then the carob powder, and the avocado, and blend again • Place in a dish and leave to set in the refrigerator for 2 hours or overnight • Decorate with raspberries, strawberries or edible flowers - ENJOY!

Jill Swyers 917647043
www.jillswyers.com