

As Delícias
de *Ella*





As Delícias de *Ella*



Ingredientes
maravilhosos
e alimentos
fantásticos que
o seu corpo vai
adorar

Ella
Woodward



Este livro é dedicado a todos aqueles que
partilharam o meu percurso através do blogue.
Nunca teria conseguido fazê-lo sem o vosso
carinho, apoio e entusiasmo. Espero ser capaz
de retribuir a inspiração que recebi. Obrigada
pela vossa colaboração, não tenho palavras para
expressar o quanto significou para mim.





ÍNDICE

A minha história 11

Para começar 17

Cereais 33

Oleaginosas e sementes 69

Feijões e leguminosas 101

Legumes 127

Fruta 177

Smoothies e sumos 207

Viver segundo o estilo *As Delícias de Ella* 229

Fontes 246

Perguntas frequentes 248

Índice remissivo 255

Obrigada 262



CEREAIS

uma boa forma de começar

QUINOA RÁPIDA COM LEGUMES SALTEADOS

GNOCCHI COM PESTO DE ERVILHAS

SALADA QUENTE DE ARROZ SELVAGEM

RISOTO DE TRIGO SARRACENO E BETERRABA

POLENTA CREMOSA COM COGUMELOS E COUVE CROCANTE

PIZA COM BASE DE QUINOA

TABULE DE QUINOA

SALADA MEXICANA DE QUINOA

PATANISCAS DE QUINOA E AÇAFRÃO

FOCCACCIA DE TRIGO

ROLINHOS PRIMAVERA

RISOTO DE ABÓBORA-MENINA

PAPA CREMOSA DE COCO

PAPA DE MAÇÃ E CANELA NO FORNO

PÃO DE MAÇÃ E MEL

SCONES DE FRUTOS VERMELHOS COM CREME DE COCO

BOLACHAS SIMPLES DE AVEIA

FLAPJACKS





Adoro cereais integrais; são uma parte considerável da minha dieta e a base da maior parte das minhas refeições. Se tiver optado por uma dieta de base vegetal, são uma importante fonte de benefícios, pois estão repletos de vitaminas, minerais, fibras e proteínas – dos quais necessitamos para estarmos fantásticos. São também muito versáteis e ligam bem com quase tudo; podemos comê-los quentes ou frios e adicioná-los a todas as receitas, desde guisados e sopas a saladas e risotos.

Os cereais que como não têm glúten, por isso não como ingredientes como trigo *bulgur* ou cuscuz. Em vez disso, os meus produtos base salgados são arroz integral, trigo sarraceno e quinoa, que são bastante versáteis e deliciosos quando cozinhados de forma apropriada. Outro cereal que me apaixona é a aveia, em grande parte porque as papas são um dos meus alimentos favoritos, mas também porque ficam muito bem em bolos e *muesli*.

Tenho de esclarecer que a quinoa e o trigo sarraceno são, na verdade, pseudocereais, pois tecnicamente são sementes, mas nós consumimo-los da mesma forma que os cereais, o que faz com que, tal como o arroz integral,

pareçam mais adequados a este capítulo do que ao lado das amêndoas e sementes de abóbora! O que é extraordinário acerca destes quatro cereais é o facto de, para além de serem ótimos para a saúde, serem baratos, pelo que podemos facilmente transformá-los na base da nossa refeição e, adicionando apenas legumes ou frutos sazonais, obter algo delicioso e nutritivo por um preço excelente.

Compro estes cereais a granel para os ter sempre à mão e guardo-os em frascos de vidro, embora qualquer recipiente hermético seja adequado para o efeito. Precisam de estar à temperatura ambiente quando crus e, uma vez cozinhados, devem ser guardados no frigorífico. Pode cozinhar grandes doses e mantê-los no congelador, de forma a ter sempre algo delicioso pronto para comer depois de um dia de muito trabalho.

O problema dos cereais é terem por vezes má fama e muitas pessoas evitarem comê-los, com receio dos hidratos de carbono, mas se comer os cereais certos, acredite que são fantásticos. São uma fonte extraordinária de energia, excelentes para o equilíbrio emocional e muito adequados para perder peso, pois enchem mas

são nutritivos. Darei informações mais pormenorizadas sobre os benefícios individuais de cada um deles mais adiante; por agora peço-lhe apenas que não os receie!

Sei que os cereais são por vezes considerados alimentos sem grande sabor, por isso é bastante importante aprender a cozinhá-los, para que fiquem apetecíveis. O segredo é adicionar uma mistura de ingredientes à água, quando colocar os cereais no tacho, de modo a que, à medida que eles abrem, absorvam a água e os aromas dos ingredientes que adicionou. Este procedimento influencia enormemente o sabor final, já que os aromas são absorvidos pelo cereal, muito mais do que se os tivesse adicionado apenas no final da cozedura. Este truque funciona com todos os cereais que cozinho, até com a aveia das papas que preparo. É um procedimento muito simples, mas que faz maravilhas.

Para a aveia, junto ingredientes como frutos vermelhos, bananas às rodelas, mel, óleo de coco, canela e manteiga de amêndoa à água ou ao leite no início da cozedura, de forma a que cada bocado fique deliciosamente rico e doce. Com arroz, trigo sarraceno e quinoa, adiciono ingredientes aromáticos, em geral uma mistura de lima, limão ou vinagre de sidra, algum *tamari* ou pasta de miso, ervas aromáticas secas, sal e pimenta. Pode depois acrescentar o que quiser no final, ou aumentar as quantidades destes ingredientes, mas estará apenas a usar uma base com um sabor mais intenso, por isso é mais fácil criar pratos absolutamente deliciosos.

Porém, os cereais são todos diferentes e cada um deles tem as suas vantagens – que desenvolvo a seguir –, pelo que poderá familiarizar-se com todos e fazer a sua escolha de acordo com a ocasião!

QUINOA

A quinoa tem feito sucesso nos últimos anos, o que é fantástico, dado que um número cada vez maior de pessoas vai descobrindo o seu excelente paladar e as suas propriedades benéficas. É, no entanto, um cereal bastante antigo, que começou a ser cultivado provavelmente há cerca de cinco

mil anos. É originária dos Andes, na Bolívia, onde era uma parte essencial da dieta inca. Apresenta-se também sob diferentes variedades: quinoa branca, quinoa vermelha e quinoa preta, sendo igualmente possível comprar-se farinha de quinoa. A farinha de quinoa é bastante salgada, pelo que não é aconselhável para fazer bolos ou doces, mas é ótima para tudo o resto.

Adoro os grãos de quinoa branca, vermelha e preta, e estou sempre a usá-los. São todos diferentes no sabor e na textura. A quinoa branca tem um sabor mais suave e uma textura mais leve e fofo; enquanto a quinoa preta tem um trasto de nozes mais acentuado e uma textura mais densa; no que respeita à quinoa vermelha, é uma mistura de ambas. Alterno entre o consumo de quinoa branca, sozinha, e uma mistura das três, na proporção de dois terços de quinoa branca para um terço de vermelha e preta. Não se preocupe, no entanto, com o facto de a quinoa branca ser branca, pois não é refinada; é naturalmente mais leve (embora, na minha opinião, a cor seja mais próxima do bege do que do branco, tal como o arroz integral).

Uma das melhores qualidades da quinoa é a sua elevada densidade de nutrientes. É uma fonte completa de proteínas, o que é raro nos alimentos à base de plantas. Este facto, aliado ao seu alto teor de fibra, permite a regularização do nível de açúcar no sangue, o que é essencial na prevenção e cura de doenças.

Tem também grandes propriedades anti-inflamatórias e possui uma quantidade surpreendente de vitaminas e minerais, incluindo ferro, magnésio, manganés e cálcio. São todos essenciais para manter os ossos e os músculos saudáveis, bem como para o metabolismo e produção de energia.

Outra excelente vantagem da quinoa é o facto de ser muito rápida de preparar. Leva apenas dez minutos desde o pacote até ao prato, por isso é ótima se estiver com pressa. Terá apenas de a colocar no tacho, acrescentar água a ferver, ervas e limão, e deixar ferver cerca de dez minutos. Não tem de a lavar ou colocar previamente de





GNOCCHI COM PESTO DE ERVILHAS

Antes de mudar de dieta, os *gnocchis* eram o meu prato predileto nos restaurantes italianos. Demorei algum tempo até torná-los saudáveis, mas acho que consegui! Devo dizer que a cor não é tão bonita como a da farinha de arroz integral, nem tão branca como a farinha que provavelmente usa, mas quando a tiver misturado com uma grande quantidade de pesto, não vai dar pela diferença. A levedura nutricional é um tipo de levedura desativada. Tem um sabor semelhante ao do queijo, razão pela qual a junto ao pesto, mas se não a tiver, não se preocupe, não é essencial. Também não deve usar fermento de padeiro como substituto, pois é completamente diferente!

Para 4 pessoas

Para o pesto

1 caneca de ervilhas (150 g)
60 g de manjericão fresco
1 caneca de castanhas-do-pará (120 g)
10 colheres de sopa de azeite
2 colheres de sopa de levedura nutricional

Para os gnocchis

8 batatas (1 kg)
3 colheres de sopa de puré de maçã (receita na p. 23)
2 canecas de farinha de trigo sarraceno/arroz integral (400 g)
sal e pimenta

Para o pesto

Coloque as ervilhas num tacho com água fria suficiente para ficarem cobertas e leve ao lume até ferver. Escorra-as e coloque-as num processador de alimentos.

Rasgue as folhas de manjericão e esmague-as no processador juntamente com as castanhas-do-pará, o azeite, 4 colheres de sopa de água e a levedura nutricional, até obter uma mistura homogénea e cremosa.

Para os gnocchis

Coloque as batatas num tacho grande e cubra-as com água fria. Deixe-as ferver durante 30 minutos, até estarem macias.

Escorra e pele as batatas, depois de terem arrefecido alguns minutos.

Misture em seguida as batatas com o puré de maçã, sal e pimenta, e esmague-as até estarem em papa.

Acrescente a farinha de trigo sarraceno ou arroz integral.

Polvilhe a superfície de trabalho com farinha e estenda a massa dos *gnocchis*, separando-a em seis longos rolos com formato de salsicha. Corte os rolos em pequenos pedaços.

Por fim, encha um tacho grande com água a ferver, adicione um pouco de sal e coloque lá dentro os *gnocchis*. Decorridos alguns minutos, eles devem vir à superfície.

Escorra os *gnocchis* e volte a colocá-los no tacho, com o pesto. Aqueça o preparado durante alguns minutos, até o pesto estar quente, e sirva em seguida.

SALADA QUENTE DE ARROZ SELVAGEM

Esta salada torna o arroz absolutamente delicioso. Cozinhá-lo com alho e *tamari* dá-lhe um paladar muito rico, que se conjuga muito bem com os pinhões crocantes e as passas doces e sumarentas. É um excelente acompanhamento para quase todos os pratos. Adoro acompanhá-la com os meus Brócolos ao vapor com Molho de Taine (p. 163) e Guacamole Clássico caseiro (p. 163), embora seja também deliciosa sozinha.

Para 4 pessoas

1 caneca de arroz preto ou vermelho (prefiro o preto, mas o vermelho também resulta muito bem) (300 g)
3 dentes de alho, descascados e esmagados
2 colheres de sopa de *tamari*
1 caneca de passas (200 g)
¾ de caneca de pinhões (100 g)
1 colher de sopa de taine
sumo de 1 limão
azeite
sal e pimenta

Coloque o arroz, coberto de água a ferver, num tacho grande. Quando o arroz levantar fervura, adicione o alho e o *tamari*.

Deixe cozer durante 45 minutos e acrescente água aos poucos durante este período, certificando-se de que o arroz nunca fica seco.

Enquanto o arroz coze, ponha as passas de molho numa tigela com água a ferver – ficam mais macias e sumarentas.

Mesmo antes de terminar a cozedura do arroz, torre os pinhões numa frigideira. Isto demora apenas 1 ou 2 minutos e não precisa de adicionar nada, já que estes libertam a sua própria gordura. Deixe-os torrar até ficarem dourados, mas não queimados.

Por fim, logo que o arroz estiver cozido e toda a água se tiver evaporado, escorra as passas e coloque-as no tacho juntamente com os pinhões torrados, o taine, o sumo de limão, sal, pimenta e um fio de azeite generoso.

Dica

Esta é outra excelente refeição para levar; embora eu prefira comê-la quente, também é ótima fria, e conserva-se cerca de 1 semana no frigorífico.



RISOTO DE TRIGO SARRACENO E BETERRABA

Ensinei a fazer esta receita nas aulas de culinária que lecionei no ano passado, e fez imenso sucesso. É um prato verdadeiramente surpreendente, porque é muito simples e saboroso, para além da intensa cor rosada, que o faz parecer delicioso! É também um prato quente – bom e saudável. Adicionado ao leite de coco, o puré de beterrabas torna o arroz muito cremoso, enquanto o limão confere um toque de acidez que intensifica os restantes sabores.

Para 4 pessoas

5-6 beterrabas (1,5 kg)

2 canecas de trigo sarraceno (400 g)

sumo de 1 limão

1 lata de 400 ml de leite de coco

sal e pimenta

Comece por assar as beterrabas, com a pele, no forno, a 210°C (ventilado a 190°C). A cozedura leva cerca de 1 hora. Não precisa de adicionar azeite.

Quando as beterrabas estiverem macias e com a pele estaladiça, retire-as do forno e deixe-as arrefecer 1 minuto.

Coloque o trigo sarraceno num passador de rede e lave-o com água fria até que esta fique totalmente límpida.

Ponha o trigo sarraceno num tacho com 3 ½ canecas (1 l) de água a ferver.

Deixe o trigo sarraceno ferver durante 1 ou 2 minutos e em seguida deixe-o cozer, em lume brando, por mais 10-15 minutos, até que a totalidade da água se tenha evaporado e o trigo sarraceno esteja ligeiramente duro e aromático, mas não crocante ou ensopado.

Retire a pele das beterrabas – sairá facilmente com o auxílio de uma faca e de um garfo. Coloque-as num processador de alimentos com o sumo de limão, leite de coco, sal e pimenta, e bata. A mistura deve ficar macia.

Quando o trigo sarraceno estiver cozido, adicione a beterraba, aqueça e sirva.



POLENTA CREMOSA *com Cogumelos e Couve Crocante*

A polenta é um alimento básico em Itália. É feita de milho moído, que é depois cozinhado com água até ficar grosso e cremoso. É um alimento reconfortante por ser muito nutritivo. Gosto de a servir com couve assada crocante e cogumelos salteados numa infusão de *tamari* e tomilho fresco. Também é fantástica acompanhada por Gomos de Batata-Doce (p. 136).

Para 4 pessoas

$\frac{2}{3}$ de caneca de polenta (150 g)
350 g de couve
500 g de cogumelos (tipo cogumelos de Paris)
2 colheres de sopa de *tamari* (pode também utilizar molho de soja)
1 dúzia de raminhos de tomilho fresco
azeite
sumo de $\frac{1}{2}$ limão
sal e pimenta

Pré-aqueça o forno a 190°C (ventilado 170°C).

Deite 1 l de água num tacho grande e leve ao lume, tapado.

Quando levantar fervura, baixe o lume e deite a polenta aos poucos, mexendo-a continuamente até estar incorporada.

Quando a polenta estiver no tacho, continue a mexer por mais alguns minutos, até engrossar.

Coloque a tampa no tacho e mexa a cada 5 minutos – tal como se faz com o risoto.

Retire os caules da couve e coloque-a num tabuleiro com um pouco de azeite e sal. Coloque-a no forno cerca de 20 minutos, até estar estaladiça.

Em seguida, corte os cogumelos em bocados pequenos, coloque-os numa frigideira com o *tamari* e as folhas de tomilho, e deixe-os saltear durante 5-10 minutos.

Quando tudo estiver cozido, adicione o sumo de limão à polenta, antes de a repartir por taças.

Deite um fio de azeite sobre as taças e coloque então a couve crocante e os cogumelos salteados sobre a polenta.

