

Vânia Ribeiro

AS **5 cores**  
DA COZINHA SAUDÁVEL

Receitas simples, rápidas e deliciosas  
(e sem açúcar!) da autora do blogue

*Made by Choices*







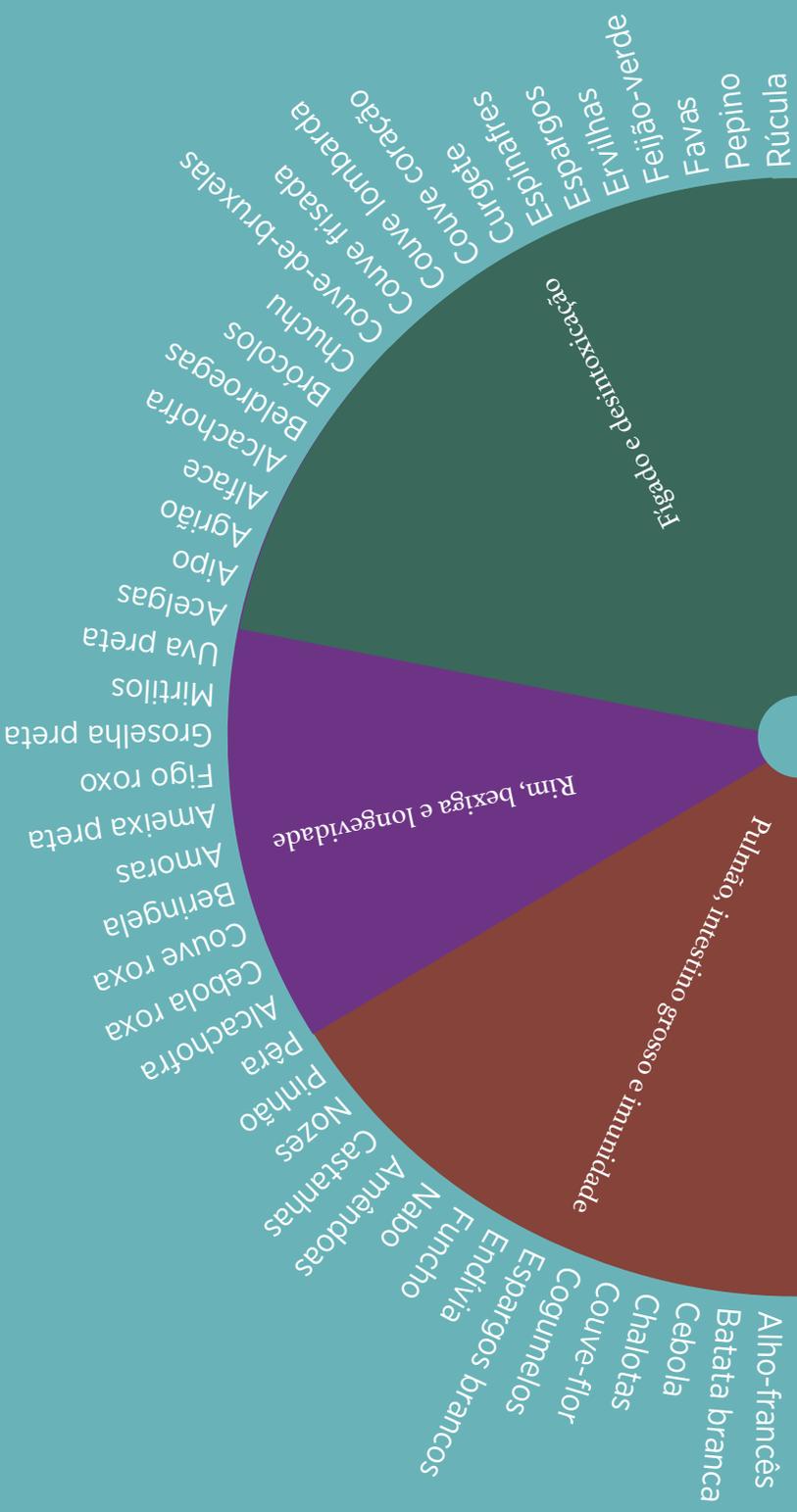


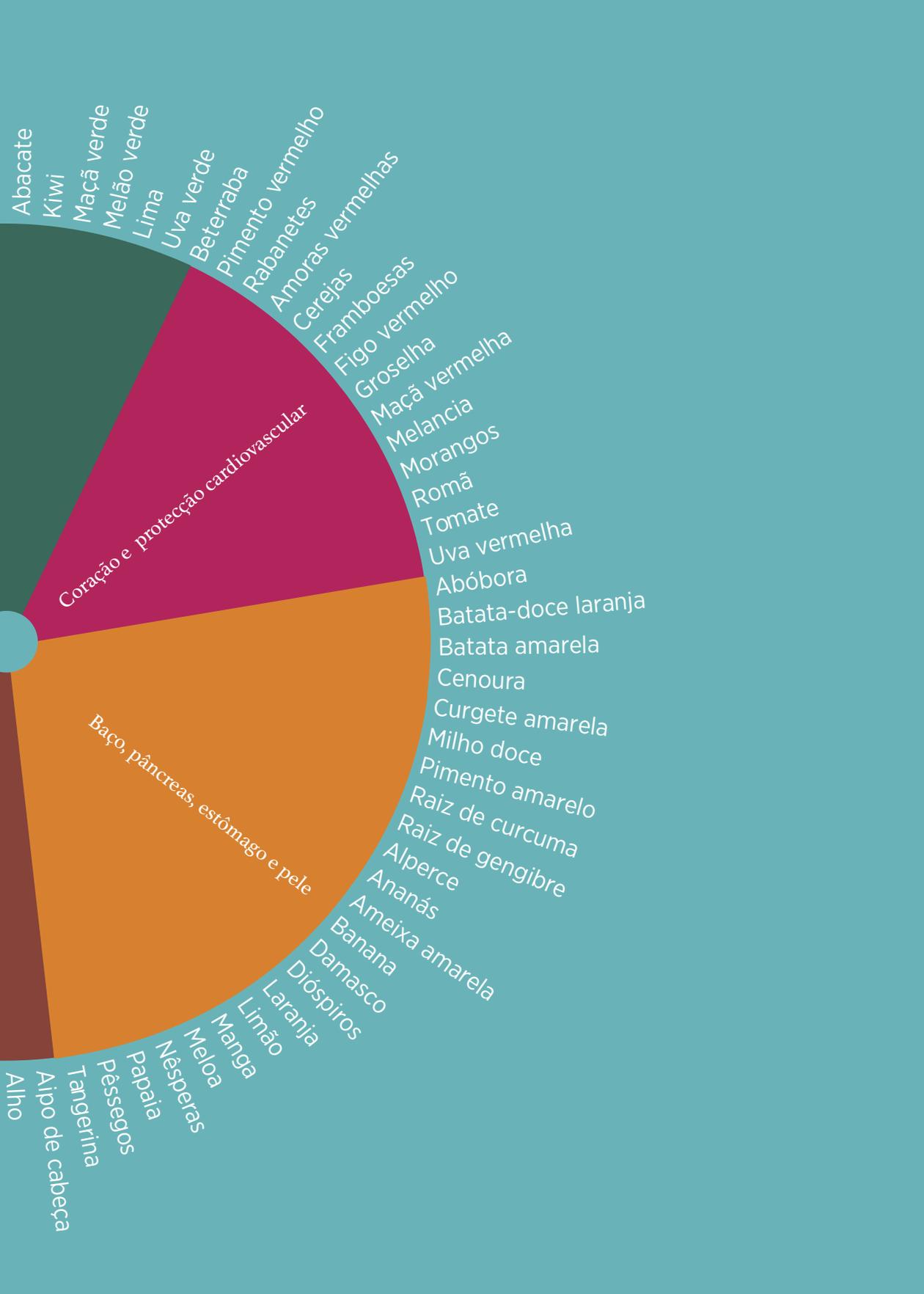
## **PARTE I**

A MINHA HISTÓRIA	10
EM JEITO DE INTRODUÇÃO	14
COMER COM AS CORES	16
A IMPORTÂNCIA DOS FITONUTRIENTES	18
DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO COLORIDA E NATURAL	20
LÁ EM CASA: NA DESPENSA E NO FRIGORÍFICO	24
UTENSÍLIOS: O MEU TOP 10	38

## **PARTE II - AS MINHAS RECEITAS**

VERDE DETOX	42
VERMELHO CORAÇÃO	74
LARANJA DISPENSA CANJA	108
CASTANHO: RESPIRE SAÚDE	142
ROXO: SEMPRE JOVEM	174
ÍNDICE DE RECEITAS	212
BIBLIOGRAFIA	214
AGRADECIMENTOS	215





Abacate

Kiwi

Maçã verde

Melão verde

Lima

Uva verde

Beterraba

Pimento vermelho

Rabanetes

Amoras vermelhas

Cerejas

Framboesas

Figo vermelho

Groselha

Maçã vermelha

Melancia

Morangos

Romã

Tomate

Uva vermelha

Abóbora

Batata-doce laranja

Batata amarela

Cenoura

Curgete amarela

Milho doce

Pimento amarelo

Raiz de curcuma

Raiz de gengibre

Alperce

Ananás

Ameixa amarela

Banana

Damasco

Dióspiros

Laranja

Limão

Manga

Meloa

Nesperas

Papaja

Pêssegos

Tangerina

Aipo de cabeça

Alho

Coração e protecção cardiovascular

Baço, pâncreas, estômago e pele

# A MINHA HISTÓRIA

Poderia começar por dizer que “sempre adorei cozinhar”, mas isso não é de toda verdade. O gosto pela cozinha surgiu mais tarde e por necessidade.

Há uns anos descreveria a minha alimentação como a típica de uma jovem adulta sem preocupações e com péssimos hábitos alimentares, rica em açúcar, alimentos processados e pobre em frutas e vegetais. Para mim era um enorme sacrifício comer brócolos ou até uma simples cenoura; preferia comer batatas fritas ou chocolate a qualquer hora do dia, até mesmo ao pequeno-almoço. Passar algum tempo na cozinha a preparar uma refeição era bastante penoso para mim e só comecei realmente a sentir essa necessidade quando saí de casa dos meus pais.



O primeiro contacto com a temática da saúde natural e estilos de vida saudáveis surgiu quando ainda estava na faculdade, no terceiro ano do curso de Psicologia. Nessa altura ouvi falar pela primeira vez em Naturopatia, num pequeno curso de massagem indiana que tinha decidido experimentar, um pouco por curiosidade. Gostei tanto dos temas abordados que percebi que a Psicologia não era o meu caminho. Mudei de rumo e tirei o curso de quatro anos de Naturopatia, que me deu as bases de conhecimento que tenho hoje.

A necessidade de mudar os meus hábitos alimentares surgiu já depois de terminar o curso quando, num exame de rotina, me foi diagnosticado SOP (síndrome do ovário poliquístico), uma disfunção endócrina. Associado a isto tinha menstruações irregulares e dolorosas, cheguei mesmo a estar vários meses sem menstruar. Aos 16 anos tive o primeiro quisto na mama direita e já em adulta foi-me detectado o segundo na mama esquerda. A acne esteve sempre presente desde a adolescência e, nos últimos anos, tive crises severas no rosto, costas, peito e braços. Para além disso, tinha dores de cabeça constantes, falta de energia ao longo dia e o sistema imunitário debilitado com crises de candidíase prolongadas e gripes frequentes.

Os factores que levam ao desenvolvimento desta síndrome ainda não são totalmente conhecidos, acredita-se que possa estar ligado à predisposição genética, resistência à insulina e ao estilo de vida. Para a medicina convencional não existe cura, apenas tratamentos que ajudam a reduzir os sintomas. No meu caso o mais aconselhado seria a suplementação hormonal como a pílula anticoncepcional, o que para mim estava fora de questão, e decidi então optar por uma abordagem holística.

O meu primeiro contacto com a alimentação vegetariana deu-se ainda durante o curso de Naturopatia, num dos muitos almoços e jantares de curso. Confesso que nessa altura não imaginava que um dia iria adoptar uma alimentação 100% vegetal. Sempre tinha consumido carne, peixe e os seus derivados, adorava bifes com batatas fritas. Recordo-me dos domingos de Verão no Algarve a apanhar amêijoas e caranguejos e dos petiscos de fim de tarde em família. Era algo a que estava habituada desde pequena, porque iria mudar?

Essa mudança deu-se de uma forma gradual e movida pela necessidade de alterar o meu estilo de vida e a minha alimentação. Queria sentir-me bem, com mais energia e de um modo natural. Depressa compreendi que isso passava muito pela alimentação. Numa das minhas muitas pesquisas percebi que não só o açúcar, como os alimentos refinados, processados e embalados são prejudiciais para a nossa saúde, mas também que a forma como muitos alimentos são produzidos hoje em dia, nomeadamente a carne e o peixe, não é saudável. Se fizermos uma análise mais profunda conseguimos perceber que a maneira como os animais são produzidos, alimentados e chegam ao nosso prato está longe de ser natural e, na minha opinião, até saudável.

Com esta nova consciência decidi que estava na hora de mudar o rumo da minha vida. E tinha de começar por algum lado. A mudança começou nas compras do supermercado e no modo como, em casa, organizava a despensa. Comecei a comprar

cada vez mais produtos frescos, coloridos e de curta validade, e menos produtos embalados e cheios de ingredientes cujos nomes nem sabia pronunciar. Acabaram-se as refeições pré-feitas no micro-ondas e pus o avental para deitar mãos à obra.

Não posso dizer que foi fácil mudar hábitos de toda uma vida, nem que essa transformação aconteceu de um dia para o outro, porque a verdade é que no meu caso não foi assim. Foi antes um processo lento, gradual e de tentativa e erro. No meio dessa caminhada dei por mim a descobrir novos sabores e a gostar cada vez mais desta minha nova alimentação.

Associado à alimentação decidi também mudar o meu estilo de vida, com rotinas diárias bem definidas onde incluo a meditação, técnicas de respiração, *mindfulness* e algum exercício físico. Acredito numa vida saudável como um todo: físico, mental, social e espiritual.

Não estou "curada" do SOP, pois como já referi não existe cura, mas posso dizer que tenho todos os sintomas controlados. Passados dois anos descobri que já não tenho o quisto na mama esquerda e o quisto direito deixou de evoluir. Já consigo ter menstruações regulares e as dores são mais pontuais. Já não tenho acne, embora tenha algumas borbulhas de vez em quando, sempre que abuso de algum alimento mais gorduroso. É muito raro ter dores de cabeça e já não me lembro da última vez que tive uma crise de candidíase. O melhor de tudo? Tenho muito mais energia aos 30 anos do que quando tinha 20.

Esta descoberta tornou-se aos poucos uma paixão, de modo que comecei mesmo a pensar que, se essas mudanças tinham sido tão positivas para mim, porque não partilhá-las com mais pessoas e poder também inspirá-las?

Foi assim que surgiu o *Made by Choices* ([www.madebychoicesblog.com](http://www.madebychoicesblog.com)), um blogue onde partilho os meus conhecimentos, ideias e muitas receitas vegetarianas. Não tenho nenhum talento particular para cozinhar, nem nasci para a cozinha. Mas aprendi a gostar e tornou-se parte do meu dia-a-dia. Cozinhar para mim tem de ser algo simples e descomplicado, mas saboroso e colorido. É fonte de inspiração e de criatividade, uma forma de relaxar e aliviar o *stress*. E é com base neste conceito que partilho quase todas as minhas receitas em vídeo, na tentativa de mostrar que qualquer pessoa as consegue reproduzir.

Quando criei o blogue, em 2015, estava longe de imaginar que seria tão bem aceite e poderia inspirar tantas pessoas a ter uma alimentação mais consciente e saudável. A Naturopatia continua a ocupar um espaço privilegiado no meu coração, mas o gosto e a vontade de ajudar mais pessoas levou-me a sair do contexto individual e clínico. Hoje dou por mim a dedicar grande parte do meu tempo a este projecto e sinto-me feliz com isso. Não sei o que o futuro me reserva, mas já tenho algumas ideias para ele.

Espero que este livro vos inspire a ir para a cozinha fazer refeições coloridas e saborosas, tendo como base o maravilhoso mundo dos vegetais.



# EM JEITO DE INTRODUÇÃO

Olá!

Ao que parece este livro é mesmo real e, se o está a ler, quero desde já agradecer pela escolha. Espero que encontre nele uma inspiração para tornar a sua alimentação um pouco mais colorida.

Este livro nasceu de um sonho e, com ele, tive a liberdade de escolher um tema com o qual me identifico e que faz parte da minha filosofia de vida. Quero mostrar que é possível fazer pratos mais saudáveis, coloridos, sem ingredientes de origem animal, e ainda assim deliciosos.

O meu objectivo é dar o devido destaque às frutas e aos vegetais, pois acredito (e os estudos de especialistas têm-no comprovado) que estes deveriam ser a base da nossa alimentação. Perdemos o hábito de consumir alimentos naturais e integrais, e mesmo o acto de cozinhar e preparar os alimentos deixou de fazer sentido para muitos de nós. É mais rápido e mais fácil comprar alimentos embalados, processados e prontos a consumir. Só que esta mudança pode ter um custo elevado a longo prazo e, se queremos viver com saúde e por mais anos, precisamos de dedicar um pouco mais de tempo na escolha e preparação dos nossos alimentos.

Dizem que o nosso prato deve parecer um arco-íris, rico em cores. Acredito totalmente nisso, numa alimentação colorida e variada com ingredientes naturais, cereais integrais, gorduras saudáveis, leguminosas, frutas e vegetais, pouco ou nada processados. Uma alimentação à base de plantas, bem planeada e 100% vegetal tem todos os nutrientes que o nosso corpo necessita.

As cores transmitem estímulos, vibrações e informações importantes acerca do alimento. Cada cor ou pigmento de um alimento é dado pela presença de fitonutrientes que desempenham funções importantes no nosso organismo, tal como protecção, defesa, regeneração e eliminação de toxinas.

As cores sempre fizeram parte da nossa vida e são importantes a nível físico, social e emocional. Elas têm a capacidade de influenciar o nosso bem-estar, o humor, reduzir os níveis de *stress* e de ansiedade e até melhorar a produtividade e criatividade.

São utilizadas como método terapêutico na cromoterapia, no Feng Shui e nas medicinas orientais há vários séculos. Daí fazer sentido darmos também importância às cores no nosso prato. Além disso, os olhos também comem, e um prato colorido é muito mais apelativo.

Não é necessário ser-se vegetariano para fazer as receitas que partilho – aliás, diria que 60% dos meus leitores não são vegetarianos – mas nada me dá mais alegria do que quando partilham comigo o sucesso que tiveram com as suas recriações ou que, por fim, perceberam que a alimentação vegetariana não é afinal um bicho-de-sete-cabeças e pode até ser saborosa.

As receitas que partilho neste livro reflectem muito a minha alimentação diária; algumas dessas receitas já foram partilhadas no meu blogue *Made by Choices* e incluí-as porque são as preferidas dos meus leitores, mas a grande maioria foi criada exclusivamente para o livro, tendo como base o alimento que corresponde a uma determinada cor.

---

## ESTE LIVRO ESTÁ DIVIDIDO EM CINCO GRUPOS DE CORES:

**VERDE**

**VERMELHO**

**LARANJA**

**CASTANHO**

**ROXO**

Todas elas representam as cores naturais dos alimentos que temos disponíveis na natureza. Cada cor tem também uma correlação com um órgão do nosso corpo, e é maravilhoso perceber que a natureza não faz nada ao acaso:

O **verde** está relacionado com o fígado e a desintoxicação

O **vermelho** está relacionado com o coração e o sistema cardiovascular

O **laranja** está relacionado com o estômago, baço-pâncreas e com o sistema digestivo

O **castanho** está relacionado com os pulmões, o sistema respiratório e imunitário

O **roxo** está relacionado com os rins, o sistema excretor e a regeneração celular

---

# COMER COM AS CORES

A cor é o primeiro elemento percebido de um alimento. Desde o nascimento que associamos a cor a vários tipos de alimentos, aromas e sabores. Nas frutas e vegetais confiamos na cor, aparência, textura e cheiro para determinar o nível de maturação e de frescura.

As cores transmitem estímulos, vibrações e informações importantes acerca do alimento. Certamente que todos nós já ouvimos dizer que “a alimentação saudável e equilibrada deve ser colorida”, mas porque será que a cor dos alimentos influencia a nossa saúde?

"A saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças", segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). O equilíbrio entre o físico, mental e social determina a saúde de um indivíduo e, por essa razão, as doenças são o resultado de vários factores interligados. Este conceito surgiu com Aristóteles (pai da metafísica). “O todo é maior do que a simples soma das suas partes”, dizia ele e esta frase explica a base do conceito do holismo<sup>1</sup> e da medicina natural.

Para a medicina tradicional chinesa a simbologia das cores vai para além da visão e está correlacionada com a teoria dos 5 elementos:

**5 cores** (verde, vermelho, laranja, castanho, roxo)

**5 órgãos principais do corpo humano** (fígado, coração, baço, pulmão e rim)

**5 emoções** (raiva, alegria, preocupação, tristeza e medo)

**5 estações do ano** (Primavera, Verão, Canícula<sup>2</sup>, Outono e Inverno)

**5 elementos** (madeira, fogo, terra, metal e água)

---

<sup>1</sup> Holismo: (do grego *holos* que significa inteiro/todo/conjunto) conceito filosófico criado em 1926, por Jan Christiaan Smuts (1870-1950) e com base na filosofia de Aristóteles. Tudo está interligado e não deve ser dissociado.

<sup>2</sup> Canícula: Condição atmosférica caracterizada por “ondas de calor” intensas e que ocorre normalmente na mudança de estação entre o Verão e o Outono.



Não é por mero acaso que o vermelho, por exemplo, está associado ao coração, ao amor, à preocupação, ao fogo, aos alimentos típicos do Verão e quentes. Nesta época do ano a natureza fornece alimentos ricos nesta cor – como morangos, frutos vermelhos, pimentos, tomate – e esses alimentos têm características que ajudam a proteger e fortalecer todo o sistema cardiovascular.

No Outono e Inverno predominam as cores amarela e laranja. Nesta altura os alimentos mais abundantes são as abóboras, os citrinos como a laranja, a tangerina e o limão. Frutas ricas em vitaminas e fitonutrientes que ajudam a prevenir constipações e reforçam o sistema imunitário.

A cor dos alimentos proporciona estímulos visuais, desencadeia o início de todo o processo digestivo, influencia os estados emocionais, fornece nutrientes específicos e ajuda a tratar e a fortalecer os órgãos correspondentes.

# A IMPORTÂNCIA DOS FITONUTRIENTES

O consumo diário de frutas, vegetais, frutos secos, sementes, cereais integrais e leguminosas é de extrema importância para a manutenção, protecção e funcionamento dos órgãos vitais do nosso corpo. Estes alimentos, no seu estado integral, são ricos em macronutrientes (proteína, hidratos de carbono e gorduras), fibras, micronutrientes (vitaminas, minerais) e fitonutrientes.

Os fitonutrientes (fito = planta) são compostos químicos activos produzidos apenas pelas plantas (fitoquímicos) e que ajudam a proteger-nos de diversos agentes externos nocivos. Cada composto químico desempenha uma função específica na planta e são eles os responsáveis pela pigmentação das frutas e vegetais.

Até à data já foram identificados mais de dez mil fitonutrientes e estudos recentes têm demonstrado os inúmeros benefícios no consumo regular destes alimentos. O quadro que se segue mostra isso claramente.



Fitoquímicos	Cor que confere aos alimentos	Alguns alimentos que os contêm	Algumas funções no organismo
<b>CAROTENÓIDES</b> alfa-caroteno, beta-caroteno, luteína, zeoxantina, licopeno	vermelho laranja amarelo	tomate, cenouras, toranja, melancia, morango beterraba, laranja, limão, gingibre, curcuma, batata-doce, abóbora	antioxidante, anti-inflamatório, protecção da pele; reforço do sistema imunitário; protecção das células; protecção do sistema cardiovascular
<b>CLOROFILA</b>	verde	spirulina, clorela, <i>matcha</i> , todas as couves de cor verde, espinafres, acelgas, brócolos, rúcula, agrião, <i>kiwi</i> , ervas aromáticas	antioxidante e anti-inflamatório, protecção celular, eliminação de toxinas, aumento da produção de hemoglobina, reforço do sistema imunitário
<b>ALCALÓIDES</b> cafeína, teobromina piperina, nicotina	castanho verde	cacau, grãos de café, chá-mate, chá verde, <i>matcha</i>	estimulante, antioxidante
<b>FENÓLICOS</b> ácido fenólico isoflavonas, flavonóides estilbenos, curmarinas taninos	roxo azul branco castanho vermelho laranja amarelo	uva, frutos vermelhos, frutos silvestres, açaí, cacau, maçã, curcuma, alho, cebola, oleaginosas, leguminosas, ervilhas, sementes	antioxidante, anti-inflamatório, reforço e proteção de todo o sistema cardiovascular, reforço do sistema imunitário, regulação e protecção da actividade celular
<b>ORGANOSULFURADOS</b> alicina, indoles	castanho branco verde	cebola, alho, alho-francês, chalotas	eliminação de toxinas, reforço do sistema imunitário, actividade anti-inflamatória e antibacteriana

Quadro 1 Resumo de alguns fitoquímicos agrupados pela estrutura química

# DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO COLORIDA E NATURAL

## CONSUMIR FRUTAS E VEGETAIS DE ACORDO COM A ESTAÇÃO

Priorizar alimentos da época tem inúmeras vantagens:

**São mais baratos**, pois há em maior quantidade;

**Mais nutrientes bio disponíveis** e que são facilmente absorvidos pelo nosso organismo;

**São mais saborosos**, pois encontram-se na altura certa da maturação;

**Adaptam-se às necessidades do nosso organismo**. Por exemplo, no Verão os alimentos são ricos em água e ajudam a hidratar o corpo. No Inverno predominam os alimentos ricos em vitamina C que ajudam a reforçar o sistema imunitário.

## COMPOR OS PRATOS DE FORMA COLORIDA E VARIADA

Cada fruta e vegetal tem um grupo de vitaminas e fitonutrientes distinto. Quanto mais variado e colorido for o nosso prato, maior será a quantidade de nutrientes ingerida. Não precisamos de comer todas as cores a cada refeição, o importante é comer o mais variado e colorido possível ao longo do dia.

## PRIORIZAR ALIMENTOS *IN NATURA*

O ideal é aumentar o consumo diário de alimentos:

**Frescos**

**Inteiros**, para garantir o aporte de fibras

**Crus ou pouco cozidos**, pois algumas vitaminas e minerais podem ser perdidas com o cozimento

**Integrais ou pouco processados**