

— MAGDA ROMA —

O LIVRO DAS RECEITAS
VEGAN

101 COMBINAÇÕES DELICIOSAS
PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL
SEM INGREDIENTES DE ORIGEM ANIMAL

a esfera  dos livros

ÍNDICE

PREFÁCIO	006
INTRODUÇÃO	008

01 NUTRIENTES E NUTRIÇÃO

OS NUTRIENTES AO LONGO DO DIA	012
A PROBLEMÁTICA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR	016
A IMPORTÂNCIA DAS REFEIÇÕES INTERCALARES ..	017
NUTRIÇÃO POR IDADE	018
AS DOENÇAS	026

02 O EQUILÍBRIO NA VIDA

O EQUILÍBRIO NO PRATO	030
A MOTIVAÇÃO E A FOCALIZAÇÃO NOS SEUS OBJETIVOS	032
MITOS OU VERDADES	035
A QUALIDADE DOS ALIMENTOS BIOLÓGICOS	038

03 COMO FAZER

COMO CONSERVAR OS ALIMENTOS	042
CONSERVAR ALIMENTOS FRESCOS EM VÁCUO	042
CONGELAÇÃO	042
DESIDRATAÇÃO	043
FERMENTAÇÃO	044
COMO GERMINAR	048
COMO DEMOLHAR	051
COMO CONFECIONAR	052
COMO PROGRAMAR	054
COMO DISFARÇAR OS VERDES NA ALIMENTAÇÃO DOS SEUS FILHOS	055

04 BEBIDAS VEGETAIS, ÁGUAS AROMATIZADAS, SUMOS E SMOOTHIES

BEBIDAS VEGETAIS	058
Bebida de Amêndoa	060
Bebida de Aveia	060
Bebida de Avelãs com Tâmaras	061
Cacau Quente	062
Bebida de Avelãs com Café	062
Bebida de Aveia com Erva de Trigo	063

ÁGUAS AROMATIZADAS	064
Aroma Azul-Alcalino	065
Aroma Laranja-Caroteno	065
Aroma Amarelo-Limão	065
Aroma Verde Bem-Estar	065
Aroma Vermelho-Coração	065
Aroma Violeta-Antioxidante	065
SUMOS E SMOOTHIES	066
Sumo Vermelho	068
Sumo Laranja	069
Sumo Amarelo	070
Sumo Verde	071
Sumo Azul	072
Sumo Roxo	072
Smoothie Ferro e Vitamina C – Laranja, Cenoura, Brócolos, Maca, Camu-camu	074
Smoothie de Coco e Ananás	077
Super Smoothie de Aveia, Banana, Morangos, Amoras, Maca e Camu-camu ...	079

05 PEQUENOS-ALMOÇOS E SNACKS

IOGURTE SÓLIDO DE AMÊNDOAS	082
IOGURTE LÍQUIDO DE LIMÃO	085
QUEIJO CREMOSO PARA BARRAR	086
QUEIJO PARA GRATINAR	087
QUEIJO DE AMÊNDOA PARA RALAR/FATIAAR	088
BOLACHINHAS DE LARANJA, AMENDOIM, GENGIBRE E CARDAMOMO	089
BOLINHOS DE LIMÃO, AMÊNDOA E CANELA	090
GRANOLA COM ESPECIARIAS	091
BARRAS DE CEREAIS	092
CUBOS ENERGÉTICOS	093
MILLET COM MAÇÃ, BANANA E CANELA	096
PANQUECAS DE AVEIA E MAÇÃ	099
CREPES DE ALFARROBA	100

06 PESTOS/CREMES PARA BARRAR

PESTO DE BETERRABA	105
PESTO DE POEJO	105
CREME DE ABACATE	105
MANTEIGA DE AZEITE COM ERVAS AROMÁTICAS	105
CREME DE CACAU	106
PASTA DE BRÓCOLOS E RÚCULA	106
COMPOTA DE MORANGO, FRAMBOESA, MAÇÃ VERDE E RUIBARDO, POEJO E LÚCUMA	108

07 PÃO

PÃEZINHOS COM SEMENTES	113
PÃO FOFO DE TRIGO-SARRACENO	114
PÃO RÚSTICO	114
SCONES COM PEPITAS DE CACAU	116

08 ENTRADAS

ALMOFADINHAS DE LEGUMES	120
CREPES CHINESES VEGAN	121
CHAMUÇAS	122
MINI-QUICHE DE LEGUMES	123
ROLINHOS DE ARROZ	125

09 SOPAS CORES DA VIDA

VERMELHO-CORAÇÃO – CREME DE TOMATE E BETERRABA	129
LARANJA – CREME DE CENOURA, ABÓBORA E AIPO	129
AMARELO-SOL – CREME DE MILLET COM TOMATE AMARELO	130
VERDE-NATUREZA – CREME DE BRÓCOLOS	130
AZUL-CÉU – CREME DE COUVE-FLORES, MANJERICÃO ROXO COM BEBIDA VEGETAL DE COCO	131
VIOLETA – CREME DE COUVE ROXA	131
SOPA DA PEDRA	132

10 PRATOS PRINCIPAIS

CHUCHU COM ALHO-FRANCÊS E PÃO DE MILHO	136
BIFINHOS DE FEIJÃO PANADOS	139
BULGUR ARCO-ÍRIS CRUDÍVORO	140
CALDO VERDE COM COGUMELOS SHIITAKE	140
CRU COM COR E COM SABOR	141
CUSCUZ TROPICAL	141
MASSA DE MILHO COM COGUMELOS, BRÓCOLOS E ESPARGOS NA WOK	143
PIZZA DE AMARANTO	144
RISOTTO DE FUNCHO	147
RISOTTO DO MAR	147
WRAPS DE ENDÍVIAS COM PÂTÉ DE SEMENTES DE GIRASSOL E MISO COM SALADA COLORIDA E PESTO DE HORTELÃ E AVELÃS	148

HAMBÚRGUER DE REBENTOS DE FEIJÃO-MUNGO	150
HAMBÚRGUER DE ERVILHA E TREMOÇO COM PURÉ DE COUVE-FLORES	151
HAMBÚRGUER DE QUINOA, BATATA-DOCE E BETERRABA	152
«ESPARGUETE» DE CURGETE COM BOLONHESA DE LENTILHAS	153
GOLUBCI – ROLINHOS DE COUVE-LOMBARDA	154
«ARROZ» DE COUVE-FLORES CRUDÍVORO	157
RATATOUILLE NO FORNO	159
GNOCCHI DE BATATA-DOCE COM TOMATADA DE LENTILHAS	160
WRAPS COLORIDOS	161
SUSHI	162
TEMPEH NA PÚCARA DE BARRO	163

11 SOBREMESAS

BOLO CRUDÍVORO DE CENOURA E CACAU	168
BOLO DE CENOURA E LARANJA	169
BOLO DE CHOCOLATE E NOZES	170
BOLO DELÍCIA DE PÃO DE LÓ, MORANGOS E CHANTILLY DE COCO	172
BROWNIE CRU DE FRUTOS SECOS	173
CRUMBLE DE MAÇÃ, NOZES E ALFAZEMA	174
SEMIFRIO DE COCO E AMORAS	175
CHEESECAKE DE LIMÃO E GROSELHAS	178
PANNA COTTA DE COCO COM FRAMBOESAS	180
TARTE PASTEL	183
MOUSSE DE CACAU	184
MOUSSE DE MANGA, LARANJA E PHYSALIS	184
PUDIM DE CHIA E MORANGO	185
TRUFAS DE PISTÁCIO	185
GELADO DE BANANA COM CREME DE MORANGOS	186
GELADO TROPICAL – MANGA E COCO	186
AMARELO CURCUMA	187
VERDE ERVA DE TRIGO	187
AZUL MIRTILO	188
VIOLETA AMORAS	188
AGRADECIMENTOS	190

PREFÁCIO



Para a maioria das pessoas a principal forma de contacto com animais não humanos faz-se à mesa, à hora das refeições. No fundo trata-se do modo mais elementar e vulgarizado de utilização dos animais, no qual assenta todo o fundamento e narrativa de que os animais não humanos existem para nosso prazer e conveniência. Os animais têm valor intrínseco? A carne dos animais é um luxo ou uma necessidade? Os esquimós que vivem em regiões inóspitas têm de matar animais para sobreviver, podendo justificar que têm um interesse em sobreviver que se sobrepõe ao interesse dos animais que matam. Já a maioria de nós, de quem vive em países ricos ou ditos desenvolvidos, consegue facilmente adoptar uma alimentação apropriada sem o recurso à carne de animais.

Cada vez mais pessoas se questionam sobre a legitimidade de tirarmos a vida de outro ser simplesmente para satisfazer o nosso gosto por um tipo particular de comida. O debate da Ética já se estende ao nosso cardápio.

Hoje, 54% da população mundial vive em áreas urbanas, uma proporção que se espera venha a aumentar para 66% em 2050. Em Portugal temos uma enorme densidade populacional nos centros urbanos do litoral, com metade da população a concentrar-se nas áreas metropolitanas de Lisboa e do Porto.

Para alimentar as enormes populações urbanas com carne, leite ou ovos, não existe outra forma de o fazer senão através de unidades de produção intensiva, o actual paradigma de produção. Não é possível produzir animais para alimentação humana em grande escala sem lhes infligir sofrimento considerável. Mesmo que em pequena escala fosse possível produção animal sem infligir sofrimento, nunca se conseguiria alimentar os actuais contextos populacionais urbanos. Para além disso, os custos directos de produção seriam mais elevados e o preço da carne seria impraticável. A carne de animais criados e abatidos em observância do real e inequívoco bem-estar dos animais seria um manjar apenas acessível a muito poucos. A criação de animais é um modo profundamente dispendioso e ineficiente de produção de proteínas, com enormes impactos ambientais. Apenas 10% do valor nutritivo dos cereais consumidos pelos animais se conserva na forma de carne para consumo humano. Um rendimento deveras reduzido, apenas imaginável e válido nesta impossibilidade física que nos fazem viver – a utopia do crescimento infinito à custa de recursos finitos.

A taxa de consumo de recursos naturais é, ano após ano, muito superior à sua capacidade natural de regeneração, tendo em conta a escala física dos fluxos actuais de matéria e energia no sistema económico mundial. Vivemos na Era do Antropoceno em que ultrapassamos os limites do Planeta. Estamos a viver acima das capacidades do Planeta.

O impacto devastador no planeta Terra resultante da actividade pecuária é enorme. No advento da agricultura, há cerca de 10 000 anos, o ser humano e o gado representavam cerca de 1% da biomassa total mundial dos animais vertebrados. Hoje em dia, seres humanos e animais de pecuária representam 98% da biomassa total mundial dos animais vertebrados!

A agropecuária e toda a indústria à volta da produção de alimentos é o maior poluidor mundial. É responsável por mais de 50% das emissões de gases com efeito de estufa, pela quantidade desmedida de fertilizantes, água e energia, associados à produção, distribuição e empacotamento. Actualmente, a produção animal ocupa cerca de 70% da terra arável e tenderá a aumentar. O sector da pecuária é a maior fonte sectorial de poluição de recursos hídricos, erosão de solos, desflorestação e do aumento galopante da taxa de perda de biodiversidade.

Não menos importante é a referência ao cada vez maior número de estudos e evidências que relacionam as populações com consumos elevados de produtos de origem animal com uma maior probabilidade de contraírem doenças crónicas – como doença cardiovascular, certos tipos de cancro, diabetes e obesidade – e com uma menor esperança média de vida.

Ser vegano não é uma atitude meramente simbólica. Ser vegano é uma medida com um amplo espectro ético, prático e eficaz que se pode adoptar para pôr fim quer à morte quer à inflicção de sofrimento a animais não humanos, para contribuir para a preservação da nossa casa comum – a Natureza – e para cuidar da nossa saúde individual e do bem-estar colectivo.

De cada vez que comemos, muito para além da liberdade individual de escolher o que comer, fazemos uma escolha política com um impacto sobre a vida das pessoas e culturas no mundo, sobre os ecossistemas, sobre a biodiversidade e sobre o clima. Urge despertar para uma nova consciência alimentar.

E este livro, que em boa hora foi dado à estampa, mais que um receituário de sabores ou texturas de uma nutricionista que já conquistou o reconhecimento profissional e social, é um admirável contributo para nutrir a sociedade de uma reflexão e compreensão que está por fazer em torno da forma como produzimos alimentos e como comemos.

André Silva
Deputado e porta-voz do PAN

INTRODUÇÃO

A alimentação é a base da vida. Sabemos que tudo o que ingerimos é importante para o nosso equilíbrio. Lembramo-nos da alimentação sempre que estamos doentes, pois é nesse momento que recordamos que ultimamente não temos ingerido este ou aquele alimento rico em vitamina X ou em mineral Y. Lamentavelmente, somos animais racionais mas de memória curta, pouco ativa para o que na realidade é importante. Depois de curar uma constipação com mezinha de cenoura com açúcar mascavado (esta ensinou-me a minha avó para quando a garganta está com edema e também para a tosse) e termos ingerido muitas laranjas, bem como suplementos/medicamentos com vitamina C, rapidamente nos esquecemos de manter esse hábito, ingerir fruta, para não voltarmos a

ESTAMOS LONGE DE
DARMOS A DEVIDA
IMPORTÂNCIA AO QUE
REALMENTE IMPORTA
NA VIDA: A NOSSA SAÚDE.



ficar doentes, pois foi a falta dela que fez com que o sistema imunitário permitisse criar uma infeção ou que um vírus penetrasse no nosso organismo. A evolução da raça humana é realmente fantástica e, nas últimas décadas, vimos a era da informática e da robótica a acontecer. Alguma vez eu pensaria que, hoje, estaríamos a comunicar através de um computador para o outro lado do mundo sem ligações físicas? Eu sou do tempo dos telefones de

disco, os botões nos telefones fixos eram só para alguns, e depois, quando surgiram os telefones sem fios, todos desejaram um dia comprar um. Poucos, muito poucos anos se passaram até quase todos termos telemóveis de última geração, táteis, com capacidades de verdadeiros computadores, quando na era do telefone fixo de disco o senhor carteiro tinha trabalho certo para levar uma comunicação.

Mas no que diz respeito à alimentação, e quando cada vez somos mais, embora em Portugal a taxa de natalidade não aumente e o nosso país seja um país envelhecido, eu tenho a certeza de que, se mantivéssemos os nossos hábitos da altura do telefone fixo de disco, éramos muito mais saudáveis.

Hoje, em consulta, faço reviver aos meus pacientes essa altura, em que a carne era um luxo para ocasiões festivas e as quantidades eram racionadas. Faziam parte da refeição os legumes, as couves, leguminosas... e isto depois de um prato de sopa. Hoje raramente se ingerem legumes, vegetais, sopa... A fruta, antigamente, era o lanche de todos, acompanhada por uma fatia de pão, hoje pode fazer parte dos lanches ou pequenos-almoços, mas muitas vezes em formato de *topping* de um produto de ingestão qualquer.

Estamos longe de darmos a devida importância ao que realmente importa na vida: a nossa saúde.

Um dos grandes desafios para qualquer pessoa que tencione tornar-se vegetariana é a sociedade. É difícil os nossos filhos aderirem, a escola é um problema, o refeitório não serve refeições ou estas não têm bom sabor, os aniversários dos amigos não são em locais onde haja opções e poderia continuar a enumerar as dificuldades, ou antes, desculpas, que as pessoas sentem e utilizam para não mudarem. É um desafio, eu também passei por ele, e consegui por um único motivo, porque me respeito e faço o que penso e quero para mim sabendo o que é melhor e mais assertivo.

Este livro é mais que um livro de receitas, é um manual que nos faz entender o que realmente é importante na vida e, naquele momento em que vamos meter algo à boca, vamos pensar duas vezes na consequência desse ato.

ESTE LIVRO É MAIS QUE UM LIVRO DE RECEITAS,
É UM MANUAL QUE NOS FAZ ENTENDER O QUE REALMENTE
É IMPORTANTE NA VIDA E, NAQUELE MOMENTO
EM QUE VAMOS METER ALGO À BOCA, VAMOS PENSAR
DUAS VEZES NA CONSEQUÊNCIA DESSE ATO.

CAPÍTULO



01

NUTRIENTES E NUTRIÇÃO

- 012 OS NUTRIENTES AO LONGO DO DIA
- 016 A PROBLEMÁTICA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
- 017 A IMPORTÂNCIA DAS REFEIÇÕES INTERCALARES
- 018 NUTRIÇÃO POR IDADE
 - 018 Até aos 6 meses
 - 018 Dos 7 aos 12 meses
 - 019 Dos 12 aos 14 meses
 - 019 Após os 14 meses
- 020 Idade pré-escolar e escolar
- 022 Gravidez
- 023 Amamentação/aleitamento
- 024 Menopausa
- 025 Envelhecimento
- 026 AS DOENÇAS

OS NUTRIENTES AO LONGO DO DIA

Podia escrever uma vez mais o que são nutrientes e quais as suas funções, mas essa informação é facilmente encontrada em qualquer livro de receitas ou de nutrição. Para mim o que é importante é desmistificar alguns dogmas. Uma das situações que acho que é importante entender é quando deve consumir os açúcares, em que período do dia e, acima de tudo, porquê. Vamos considerar açúcares todos os alimentos ricos em hidratos de carbono, como fruta (natural, sumos, desidratada, em iogurtes), cereais (pão, massa, bolachas), doces, bolos e todos os produtos de pastelaria, bem como *snacks* adocicados. Lamentavelmente, hoje até há produtos lácteos com açúcar, tal como os iogurtes açucarados e os queijos que usam o açúcar como método de conservação. A estes somam-se também alguns tubérculos como a batata, a cenoura, etc.

Alguns são de absorção rápida, outros de absorção muito rápida e outros de absorção lenta. O tipo de absorção varia segundo a quantidade de fibra que o alimento/produto tem. Por exemplo, a fruta é de absorção rápida a muito rápida dependendo da quantidade de fibra que possuir. A fruta é um ótimo *snack*; caso seja uma peça que possa ser ingerida com casca e de origem biológica, deverá consumi-la com casca; ou então fazê-la acompanhar de uma bolacha, de um cereal com fibra ou de uns poucos frutos secos com casca. Mas, por vezes, em consulta, eu ouço que depois do jantar é quando ingerem a fruta do dia, pois não vão andar com morangos ou manga para o trabalho/escola, e eu pergunto sempre «porquê?». Pois, porque não dá jeito, o que é que as pessoas vão pensar, depois sujam-se, enfim, e voltamos a desculpar-nos com os outros e pelos outros, desprezando uma vez mais o que nos faz bem à saúde. Fica aqui a regra que espero que cumpra a partir de hoje. Os hidratos de carbono devem ser ingeridos até às 16h/17h, exceto se faz desporto após este horário e pode usar a fruta como fonte de energia ou se trabalha por turnos e os seus horários não são estes. Regra instalada e agora vamos entender porquê. O açúcar, independentemente da sua rapidez de absorção, vai alterar os níveis glicémicos sanguíneos; estes, por sua vez, vão desencadear a atenção do pâncreas para segregar insulina para a corrente sanguínea de modo a nivelar os níveis de açúcar no sangue. A insulina «agarra» o açúcar e leva-o até às células. Qualquer célula no nosso organismo ingere glicose (açúcar). Se eu à noite lhe for dar açúcar, após o jantar, sob a forma de fruta, por exemplo, quando

supostamente vou levantar-me da mesa e sentar-me no sofá para, de seguida, ir dormir, o organismo não sente necessidade de utilizar aquela energia (açúcar), então esta vai ser armazenada no tecido adiposo sob a forma de triglicéridos. É como se comprasse dois pães quando só precisa de um e acaba por congelar (armazenar/conservar/manter) o outro para qualquer eventualidade. Ora, se todos os dias comprar dois pães quando só precisa de um, terá o congelador cheio muito rapidamente. A mesma coisa acontece com o organismo que armazena o excesso de açúcar em forma de gordura no tecido adiposo e rapidamente aumenta o seu volume e o seu peso. Então a regra é esta: deve ingerir «açúcar» se estiver acordado há algumas horas ou numa altura ativa do seu dia. Ao fim do dia, e se já estiver a ficar cansado, então está na altura de cessar esse consumo e optar por alimentos ricos em gorduras saudáveis, proteínas ou alimentos fibrosos e de baixo índice glicémico (vegetais, legumes). As opções que aqui mencionei são saciáveis, muito mais que um maminho doce ao final do dia, na dita «hora do lobo». Esta hora só acontece porque se alimentou mal ao longo do dia. Se estiver bem alimentado, tranquilize-se, já que o que provavelmente sente chama-se gula ou fome emocional.

Depois vem a questão das proteínas. Recebo no gabinete pessoas que querem converter-se ao vegetarianismo, mas não sabem onde ir buscar as proteínas. Mais uma situação que nos ensinam na escola, mas mal ensinado, na minha opinião. Não são as proteínas que são essenciais para a nossa vida mas sim os aminoácidos. Nós temos a capacidade de produzir a maioria dos aminoácidos que precisamos para a vida, mas faltam nove, os chamados aminoácidos essenciais. Esses nove aminoácidos podem encontrar-se no reino animal, mas também no reino vegetal. Não há nenhum aminoácido essencial que não se encontre no reino vegetal, logo não estamos dependentes destes alimentos (animais) no que conta aos aminoácidos. Daqui fique descansado. Eu, hoje em dia, encontro tanto pessoas vegetarianas como omnívoras a não consumirem aminoácidos suficientes e outras a consumirem de mais. Poucas estão em equilíbrio. A conta é simples e podemos fazê-la muito rapidamente. Para não entrar no excesso e não haver sobrecarga renal, eu preciso de consumir, por dia, aproximadamente 1 g de proteína por cada quilo de peso que tenho. Se um indivíduo sem atividade atlética pesar 60 kg vai precisar de 60 g de proteína. Esta é a primeira fase. A segunda fase é saber escolher os alimentos que têm aminoácidos essenciais, aqueles de que você na realidade necessita, e para esta última parte, confie em mim.

OS AMINOÁCIDOS ESSENCIAIS E AS SUAS FONTES

AMINOÁCIDO	FONTES
Valina	Castanha-do-brasil, feijão vermelho, alho, milho, nozes, ervilhas, soja, amêndoas, avelãs, cacau, centeio, cevada, beringela, beterraba e cebola
Leucina	Amendoim, caju, castanha-do-brasil, avelãs, pepino, tomate, beringela, repolho, quiabo, espinafre, feijão e ervilhas
Triptofano	Amendoim, caju, ervilhas, amêndoas, abacate, couve-flor, batata, banana, rebentos de sementes de girassol
Treonina	Caju, castanha-do-brasil, nozes, abacate, cogumelos, ervilhas, feijão, batata-inglesa, chuchu, beringela, beterraba, rabanete, quiabo, nabo, chicória, espargos, brócolos, salsa, pepino, cebola roxa, espinafre, tomate, couve, centeio e cevada
Fenilalanina	Amêndoas, amendoim, noz-pecã, caju, castanha-do-brasil, avelãs, pistácio, pinhões, trigo, soja e derivados, grão-de-bico, feijão, ervilhas, lentilhas, alface, batata-inglesa, batata-doce, agrião, maçã, cenoura, tapioca e tomate
Isoleucina	Caju, castanha-do-brasil, noz-pecã, amêndoas, amendoim, avelã, sésamo, abóbora, batata, ervilhas, feijão preto
Metionina	Castanha-do-brasil, sementes de abóbora, soja e arroz
Histidina	Trigo, cevada, centeio, cacau, ervilhas, feijão, cenoura, beterraba, beringela, nabo, mandioca e batata
Lisina	Soja, ervilhas, tremoço e amendoim

Fonte: tuasaude.com



SMOOTHIE FERRO E VITAMINA C – LARANJA, CENOURA, BRÓCOLOS, MACA, CAMU-CAMU

1 dose

INGREDIENTES

1 laranja
50 g de brócolos
70 g de cenoura
1 colher de chá
de camu-camu
1 colher de chá de maca
200 ml de água ionizada
alcalina

Preparação:

Lavar os brócolos, descascar a laranja e a cenoura, colocar todos os ingredientes no processador de alimentos/liquidificador, triturar cerca de 1 minuto até ficar cremoso. Deve consumir de imediato.

Informação nutricional:

Eis uma dose extra de vitamina C e ferro que consegue adquirir quer pelos ingredientes sólidos quer também pelos superalimentos aconselhados.

