

Por vontade expressa da autora,
a presente edição não segue a grafia do novo
Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

info@marcador.pt
www.marcador.pt
facebook.com/marcadoreditora

© 2015

Direitos da edição portuguesa reservados
para Marcador Editora
uma empresa Editorial Presença
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena

Título original: *O Livro de Cozinha da Marta*

Autora: Marta Horta Varatojo

Revisão: Sérgio Fernandes

Capa e paginação: Catarina Sequeira Gaeiras

Fotografias das receitas: Marta Horta Varatojo

Fotografias da autora: Mariana Sabido

Imagens restantes: Shutterstock

Ilustrações: Marina Costa

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-754-132-2

Depósito legal: 393 081/15

1.ª edição: Junho de 2015

O LIVRO DE
COZINHA DA *Marta*

Uma forma de amar

MARTA HORTA VARATOJO



MARCADOR



Este livro é dedicado aos meus super 7! Aos meus manos, Joana, Sofia e Francisco, à minha Mãe, ao meu Pai, à Avó São e ao Avô António. Vocês são os morangos no topo do bolo e o encontro mais feliz da minha vida!



ÍNDICE

PREFÁCIO • 11

APRESENTAÇÃO • 15

INTRODUÇÃO • 21

MÉTODOS CULINÁRIOS • 45

PRODUTOS E UTENSÍLIOS BÁSICOS • 49

DICAS E TRUQUES CULINÁRIOS • 79

RECEITAS • 87

PEQUENOS-ALMOÇOS • 89

LANCHES E SNACKS • 99

SOPAS • 105

CEREAIS INTEGRAIS • 119

LEGUMINOSAS • 131

TOFU | SEITAN | TEMPEH • 141

ALGAS • 151

VEGETAIS | SALADAS | PICKLES • 159

CONDIMENTOS | MOLHOS | MAIONESES • 177

SOBREMESAS • 189

MENUS FESTIVOS • 205

CHÁS E BEBIDAS MEDICINAIS • 215

SUGESTÕES DE MENUS • 229

AGRADECIMENTOS • 237

GLOSSÁRIO • 241

ÍNDICE DE RECEITAS • 245



PREFÁCIO

POR CATARINA BEATO

Há sete anos, quando me mudei para Lisboa, vivia (ou sobrevivia) com base em açúcar refinado, em todas as formas possíveis. Sabia que tinha peso a mais, sabia que os valores nas análises estavam todos fora dos intervalos devidos, e sentia-me mal.

Algum tempo depois de estar a morar no bairro que me acolheu como se sempre tivesse vivido aqui, cruzei-me com alguém a quem hoje chamo amiga com todas as letras. Ouvi, pela primeira vez, falar em macrobiótica. Fazia sentido. Fazia mesmo todo o sentido.

Há mudanças que custam. Mesmo quando sabemos o que está errado, mesmo quando nos sentimos mal com aquilo que fazemos, a mudança custa. Não será a mudança em si; talvez custe apenas assumir ao mundo que estamos errados.

Comecei, nessa altura, a seguir o blogue de uma miúda que crescia e vivia a macrobiótica. Para se ser miúda, não interessa a idade; ser miúda é uma luz que apenas algumas mulheres têm. Quis a vida que um dia, no bairro a que chamo meu, visse essa miúda. Quis a vida que fosse amiga da minha outra amiga que, pela primeira vez, me falou em feijão *azuki*, abóbora *hokkaido* e alga *kombu*. Quis a vida, felizmente, que eu não me tivesse enganado. A Marta tinha mesmo um brilho especial, era uma miúda com uma luz brutal.

Confidencio algo que muitas pessoas já sabem. Conforme fui conhecendo toda a família Varatojo, pensei: «Será que a beleza deles vem da macrobiótica?»

Podia contar-vos uma história de mudança de vida cheia de densidade intelectual, com um pouco de filosofia e várias intenções sérias baseadas em acontecimentos de vida dramáticos, mas aquilo que vos tenho para contar é muito mais fútil: eu queria ser tão bonita como a Marta. Sim, foi isso que me levou a querer saber mais sobre macrobiótica.

E quanto mais fui aprendendo mais percebia que tudo fazia sentido. Fazia mesmo todo o sentido.

Para que isto não seja apenas uma história marcada pela futilidade do brilho imenso que invejo nesta miúda, acrescento, até em minha defesa, que, apesar de já tudo fazer sentido, foi quando o Afonso começou a comer, em mais um inverno cheio de doenças do Gonçalo, que a macrobiótica entrou em nossa casa.

Tudo aquilo que fui aprendendo com o equilíbrio entre aquilo em que acredita e a realidade do dia-a-dia, a doçura e o brilho da Marta, deu-me coragem para a mudança que adiava. Os meus filhos, os amores da minha vida, foram os primeiros a ganhar com estas alterações, e deram-me força para a mudança mais complicada: a minha.

Mudei a minha alimentação, mudei a forma como via os alimentos, mudei a forma como via o meu corpo. Tenho ainda um mundo inteiro de coisas para aprender. Mas aquilo, o pouco, que já aprendi tem sido a base para tentar, todos os dias, ser mais feliz.

Continuo a olhar para esta miúda e a admirar-lhe, cada dia mais, a beleza e a luz. A Marta é especial. Aliás, a Marta é muito especial. Eu, se pudesse, estava todos os dias um bocadinho com a Marta, para receber aquela luz, aquela paz. E, digamos a verdade, para comer tudo aquilo que ela sabe cozinhar.

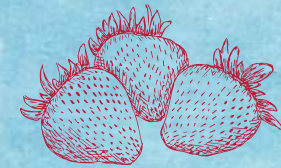
Acredito, acredito mesmo, que este livro é um bocadinho desta miúda, que todos poderemos tê-la em casa. Garanto-vos: isso não tem preço. E fará de cada um de nós uma pessoa muito mais feliz.

Obrigada, Marta, pelo convite para estar presente neste tesouro, mas, principalmente, obrigada por existires na minha vida.





APRESENTAÇÃO



SOBRE MIM

Herdei dos meus pais esta íntima relação com os alimentos, que começou muito cedo na minha vida e está profundamente enraizada. A minha mãe, Geninha Horta Varatojo, professora e autora de vários livros de culinária natural, e o meu pai, Francisco Varatojo, professor, consultor e autor de vários livros na área da macrobiótica. Sinto-me uma privilegiada (mesmo!) por ter os pais que tenho e tenho um orgulho imenso neles; são os meus heróis. Ensinarão-nos, desde pequenos, a mim e aos meus irmãos (somos quatro), a comer de uma forma saudável, a fazer escolhas conscientes, a tratar bem as pessoas à nossa volta e a respeitar o Planeta. Aprendi, também com eles, a assumir a responsabilidade pelos acontecimentos da minha vida, sejam eles bons ou menos bons, e vejo este ensinamento como o mais valioso que me foi passado. Sei que a felicidade é um reflexo das minhas escolhas diárias, e a vida torna-se mais fácil quando a compreendemos desta forma.

Costumo dizer que o meu percurso se define por uma constante mutabilidade; passei por várias áreas, e quis ser muitas coisas (ainda quero), mas nunca me passou pela cabeça ser cozinheira. Em casa tinha a comida maravilhosa da minha mãe — eu sei, a comida da mãe é a comida da mãe —, mas a mãe Geninha eleva a coisa a um nível especial. Especial como ela, um verdadeiro charme de mulher, a minha inspiração. Só comecei a cozinhar a sério quando saí de casa, aos 21 anos. Consultava os livros de culinária dela e ligava-lhe sempre que tinha alguma dúvida. Basicamente, aprendi a cozinhar via telefone.

Lembro-me de pensar: «Quando tiver filhos, gostava de lhes poder proporcionar o mesmo privilégio que eu tive». Talvez tenha sido este o fio condutor que me trouxe até aqui.

A culinária como profissão começou em 2009, apareceu na minha vida, assim, em forma de surpresa boa. Na altura estava sem trabalho e com a renda de casa para pagar; tinha duas semanas para resolver a situação. Decidi tirar dois dias com a intenção de meditar sobre o assunto, de forma a chegar a uma



solução criativa. Fui para o campo ter com uma grande amiga, que estava a viver na Raposeira, uma pequena vila, perto de Sagres, no Algarve.

Bem cedo pela manhã, sentei-me na cama, fechei os olhos e fiz um exercício de visualização. «O que é que eu me imagino a fazer? O que é que eu quero...?»

A primeira imagem que me veio foi uma cozinha, num ambiente familiar, e eu com um sorriso feliz a cozinhar. Logo de seguida, lembrei-me de que por vezes aparecem pessoas no Instituto Macrobiótico de Portugal, a escola dos meus pais, à procura de professoras de culinária ao domicílio. Liguei à minha mãe, contei-lhe, e ela disse-me: «OK, deixa-me pensar no assunto, que já te digo qualquer coisa».

Passadas duas horas, ligou-me de volta: «Martinha, estive cá hoje uma amiga nossa muito querida, falei-lhe em ti e ela está interessada. Vai ligar-te à tarde».

Na semana seguinte, estava a trabalhar em casa da Rucha, numa cozinha absolutamente fantástica, equipada com bons materiais e utensílios, e com a despensa recheada com os melhores ingredientes e um frigorífico cheio de vegetais biológicos; um autêntico ateliê criativo para mim, que adoro inventar receitas! E, para melhorar todo este cenário, conheci a Rucha. Uma mulher encantadora e uma inspiração, que me deu a liberdade para criar coisas novas todos os dias. A minha gratidão é infinita.

Foi assim que começou a minha aventura culinária. A partir daí, nunca mais larguei a cozinha, e tem sido um grande desafio, mas muito gratificante também.

SOBRE ESTE LIVRO

«Sou macrobiótica» desde que nasci, mas acima de tudo sou uma pessoa que gosta de comer! Os rótulos podem tornar-se perigosos em mentes mais inflexíveis, levando a uma abordagem rígida e pouco divertida. Eu sou completamente a favor de sermos sensatos e flexíveis. Não gosto de falar em alimentos proibidos; há alimentos que são bons para serem consumidos diariamente, outros para o serem mais ocasionalmente, e há ainda a categoria de alimentos para os dias de festa.

A minha ideia com este livro é apresentar alternativas saudáveis, adicionando novos e deliciosos ingredientes às refeições. Se nos focarmos em adicionar, em vez de retirar, todo o processo se torna mais fácil e o organismo irá, naturalmente, começar a rejeitar os alimentos que não são tão bons.



E atenção: a alimentação não é tudo. Há diversas formas de alimentarmos o nosso corpo e o nosso espírito, através dos pensamentos que temos, do exercício físico, das escolhas que fazemos no dia-a-dia (os livros que lemos, os programas que vemos na televisão, as músicas que ouvimos), etc. No entanto, a alimentação é um dos aspectos mais importantes a ter em conta e merece ser uma das prioridades nas nossas escolhas diárias.

A célebre frase de Hipócrates «Somos o que comemos» é mesmo literal: o que comemos transforma-se no nosso sangue, que vai banhar todas as nossas células, os órgãos do nosso corpo e o sistema nervoso, responsável pela forma como percebemos o meio à nossa volta e interagimos com ele. Costumo dar o exemplo do café. Quando se bebe um café, sente-se imediatamente o seu efeito no nosso organismo; é um estimulante, e, portanto, ficamos mais despertos, activos, criativos. Com os alimentos, passa-se exactamente o mesmo. Cada alimento confere um determinado tipo de energia; simplesmente o seu efeito não é tão imediato como o do café. Desta forma, creio que é fácil compreender o papel fundamental e o impacto enorme que a alimentação tem nas nossas vidas.

Tenho uma amiga que me disse uma vez: «Sabes de que é que eu gosto na macrobiótica? É do facto de ser uma alimentação inteligente! Podemos escolher os alimentos consoante a forma como nos queremos sentir, mais activos ou mais relaxados, e isso é fantástico!» Eu concordo totalmente com isso; na minha opinião, a alimentação é uma das ferramentas mais eficazes para criarmos uma verdadeira mudança interna e sermos ainda mais felizes.

Neste livro, irá encontrar receitas saudáveis e deliciosas, informação sobre os benefícios dos principais alimentos que uso e alguns truques e dicas culinários. Espero que o inspirem a aventurar-se na sua cozinha e a experimentar novos sabores. Use a sua intuição, a sua criatividade e uma boa dose de amor, pois, como diz, e muito bem, o autor Mia Couto:

«Cozinhar é um modo de amar os outros».



INTRODUÇÃO



O QUE É A MACROBIÓTICA?

POR FRANCISCO VARATOJO

A filosofia e o estilo de vida macrobióticos oferecem uma abordagem única à transformação pessoal. A prática macrobiótica pode melhorar a nossa energia, a nossa vitalidade e a nossa flexibilidade, assim como o nosso bem-estar mental e a nossa criatividade. Também realça as nossas capacidades intuitivas, instintivas e intelectuais e abre-nos para níveis mais elevados de crescimento espiritual.

A macrobiótica não é exclusivamente uma dieta, um regime, mas sim um estilo de vida que tem como objectivo último ajudar-nos a desenvolver o nosso potencial humano, ao seguirmos as leis da Natureza de um ponto de vista biológico (através da alimentação), ecológico (fazendo escolhas diárias que contribuem para uma melhor qualidade de vida ambiental), social e espiritual (tratando os outros com amor e compaixão e assumindo a nossa responsabilidade como um pequeno elo numa vasta cadeia de seres e fenómenos).

A origem da palavra é grega, «macro» — grande — e «bio» — vida — e não significa apenas «grande vida», mas também a capacidade de vivermos a vida de uma forma grandiosa e magnífica. A esse nível, a alimentação é importante, essencial, porque nos dá a base biológica, a saúde para gozarmos a vida em todo o seu esplendor e para termos sensibilidade para com o meio que nos rodeia. Nós somos literalmente o que comemos; os alimentos criam o nosso sangue que vai nutrir as células, os órgãos, o cérebro. Sem alimentos a vida não é possível.

A palavra «macrobiótica» foi utilizada por filósofos gregos como Hipócrates e, na era moderna, surgiu pela primeira vez no séc. XVIII por um professor de medicina alemão, médico pessoal de Goethe, chamado Christoph Von Hufeland, que escreveu o livro *Macrobiótica ou a Arte de Prolongar a Vida*, no qual prescreveu recomendações muito semelhantes às da «macrobiótica moderna».

Deve praticar-se a macrobiótica segundo as necessidades em constante mutação de cada um — para algumas pessoas, jejuar é a terapia; para outras, comer bastante variedade e divertir-se é a

solução mais indicada. No entanto, na prática diária, os cereais integrais e os vegetais continuam a ser os alimentos mais adaptados à espécie humana, e conseqüentemente aqueles que mais ajudam a criar e a manter a saúde.

Passo a identificar aqueles que me parecem ser os aspectos mais importantes da alimentação e do estilo de vida macrobióticos.

.....

Devemos comer segundo as nossas características biológicas — o Homem é por natureza um ser designado para comer maioritariamente alimentos de origem vegetal, em particular cereais e vegetais, apesar de ter a capacidade de ingerir de tudo.

A alimentação deve reflectir o enquadramento geográfico e climático, pelo que se deve adaptar aos diferentes climas e *habitats*; deve também ser tradicional, ou seja, devemos escolher um estilo alimentar que venha a ser seguido há séculos (os cereais, os vegetais e as leguminosas foram a base alimentar da espécie humana durante milhares de anos e só recentemente é que esses hábitos foram alterados).

A noção de bipolaridade, ou a teoria de *yin* e *yang*, é uma parte essencial deste estilo de vida — a ideia de que todos os fenómenos, alimentos incluídos, têm qualidades energéticas, metafísicas e de que a harmonia relativa é conseguida quando «equilibramos» estes dois pólos, *yin* e *yang*, nas nossas vidas.

.....

Temos o livre arbítrio para escolhermos comer e viver como quisermos, mas há uma responsabilidade inerente a cada uma das escolhas que fazemos; não existem alimentos proibidos, mas existe um critério a partir do qual podemos escolher de uma forma mais responsável e consciente.

Essencialmente, na prática da macrobiótica, a saúde e a felicidade começam em cada um de nós, e as nossas vidas são, em grande parte, um reflexo das nossas escolhas e prioridades.