



© 2018 Rui Marques e Matéria-Prima Edições

Todos os direitos reservados

Incluindo os direitos de reprodução total ou parcial em qualquer suporte.

Matéria-Prima Edições

Av. Miguel Bombarda, 42, 1ºC

1050-127 Lisboa

geral@mpedicoes.com

www.mpedicoes.com

Título: *A Pitada do Pai*

Autor: Rui Marques

Revisão: Isabel Garcia

Conceção gráfica e paginação: Pedro Fernandes

Capa: Pedro Fernandes

Fotografias: Teresa Aires e Maria Matos/The Light Place

Impressão e Acabamento: Caflesa - Soluções Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-769-127-0

Depósito legal: XXXXX/18

*Ao Lourenço e à Andreia, os meus maiores
críticos gastronómicos*







Índice

- 11 *Prefácio*
- 15 *Uma pitada da nossa história*

Outono

- 36 *Papas de quinoa e aveia no forno*
- 38 *Panquecas de abóbora e maçã*
- 40 *Granola caseira*
- 42 *Sopa roxa de beldroegas e queijo de cabra*
- 44 *Creme de abóbora e castanha*
- 46 *Nuggets de frango com esparregado de acelgas*
- 48 *Pastéis de peixe com maionese de abacate e ervas*
- 50 *Mini-hambúrgueres de borrego e hortelã com migas de tomate*
- 52 *Frittata de batata-doce*
- 54 *Croquetes de carne no forno com palitos de legumes*
- 56 *Pão de banana*

Inverno

- 60 *Papas de quinoa e trigo-sarraceno com pera e alfarroba*
- 62 *Papas de aveia com banana e laranja*
- 64 *Sopa de beterraba e hortelã*
- 66 *Almôndegas de peru com molho de tomate caseiro*
- 68 *«Arroz» de couve-flor com frango e pimentos*
- 70 *Cação ao vapor com noodles, pimento e gengibre*
- 72 *Bacalhau «à Brás»*
- 74 *Pizza de couve-flor*
- 76 *Açorda de coentros e pescada*
- 78 *Panquecas de couve-flor com abacate e ovo estrelado*
- 80 *Torradas de batata-doce com queijo temperado e tomate*

Primavera

- 86** *Crepioca com manteiga de amendoim, banana e framboesas*
- 88** *A nossa «tortilha» de curgete e cogumelos*
- 90** *Pudim de chia, «chocolate» e mirtilos*
- 92** *Barras energéticas «cruas» de alperce e avelã*
- 94** *Gelatina de ananás e hortelã*
- 96** *Papas de aveia com funcho e ameixas*
- 98** *Creme de ervilhas e hortelã*
- 98** *Creme de curgete e coentros*
- 100** *«Choco frito» com palitos de vegetais*
- 102** *Lasanha de beringela e cuscuz, em folhas de curgete e cenoura*
- 104** *Empadão de polenta com peru e pimento*
- 106** *Zoodles de curgete com frango e cogumelos*

Verão

- 110** *Overnight oat de mirtilo e aveia*
- 112** *Pão de limão e sementes de papoila*
- 114** *Papinhas de figo, canela e quinoa*
- 116** *«Danoninhos» de inhame e papaia*
- 118** *Gelado de manga*
- 118** *Gelado de banana e manteiga de amêndoa*
- 120** *Batido de maçã, iogurte e noz*
- 120** *Batido de manga, banana e aveia*
- 122** *Sopa de meloa e hortelã*
- 124** *Salada de batata-doce, quinoa e queijo feta com piso de coentros*
- 126** *Quinoa de polvo*
- 128** *Filetes de peixe no forno com puré de ervilhas*



Festas de aniversário

- 134** *Gaspacho de melancia e morangos com queijo fresco e manjeriçã*
- 136** *Bolo de espinafres com puré de abóbora e maçã*
- 138** *Bolo de iogurte com morangos e chantili de coco*
- 140** *Mousse de «chocolate»*
- 142** *Cheesecake de morango com base de alfarroba*
- 144** *Petit gâteau com gelado de morango*

Natal

- 148** *Pão de alfarroba, maçã e gengibre*
- 150** *Rabanadas*
- 152** *Salada de laranja e vinagre balsâmico*
- 154** *Bacalhau de Consoada*
- 156** *Bolachinhas de gengibre e canela*

- 158** *Agradecimentos*
- 162** *Índice alfabético*





Prefácio

Enquanto chef de cozinha, especialista em alimentação saudável, sempre me preocupei com os bons hábitos alimentares das famílias, e a minha própria experiência como pai de três filhos, Ernesto, Omar e Flor, foi mais um dos elementos de transformação na minha vida, ser um exemplo para eles, e ajudá-los a que cresçam com um sentido de responsabilidade, nas suas escolhas alimentares no futuro.

Perdi o meu pai com cancro do pâncreas. Já na fase final, tinha diabetes e triglicéridos altos, derivado de um estilo de vida mais sedentário e com pouco exercício físico. Foi assim que iniciei a minha jornada, de especialização em alimentação saudável, carregada de sabor, deliciosa, mas com um foco enorme: melhorar a alimentação do meu filho Ernesto, que nasceu no mesmo ano, poucos meses depois do meu pai, ser aquela estrela que me guia lá de cima. Das dificuldades nascem as oportunidades de transformação.

O meu filho Ernesto iria ter um pai ainda mais atento do que foram os meus pais, que sempre nos deram, a mim e às minhas irmãs, Rita, a mais velha e a Catarina, a mais nova, a melhor alimentação. Sempre comemos pão de mistura ou integral, cereais sem sabores e iogurtes sempre naturais.

A Pitada do Pai é um exemplo da mudança e do compromisso com a mesma dedicação, e uma escolha pela saúde, agora sim, em primeiro lugar. Sem nenhum tipo de fundamentalismo, encontrei receitas equilibradas, sem excesso de sal, gorduras trans, e sem qualquer tipo de açúcares refinados. Certamente, muitos leitores, se irão identificar, com esta mudança de estilo de vida, vão experimentar as receitas e mudar a dinâmica em fa-

mília, consumindo mais vegetais, legumes, fruta, optando por produtos de origem fresca e preferencialmente biológicos, em detrimento de produtos processados, embalados, sem qualidade alguma, cheios de intensificadores de sabor, carregados de conservantes e corantes. Nasceu o respeito pelos alimentos, nas suas texturas, cores, sabores, que nos leva a tirar o máximo proveito dos seus nutrientes e vitaminas.

Uma transformação pela positiva, que de certo irá inspirar muitas famílias e servindo de exemplo, pois o ser humano está em constante mudança, e o conhecimento dá lugar à evolução, ao crescimento e à felicidade.

Viver saudável é uma escolha. Não me importo com o que eu gosto, ou deixo de gostar. Quero chegar o mais longe possível com qualidade de vida, saúde, energia para criar e educar os nossos filhos, com alegria de viver, inspirado pelo amor por nós próprios, colocando-nos em primeiro lugar!

Neste livro, o autor mostra que a alimentação em família pode ser divertida, cheia de sabor. Tenho a certeza de que será uma ferramenta para todos os portugueses que procuram alternativas saudáveis, não só para o dia a dia, mas também para os dias de festa, ou épocas festivas. Parabéns, um cozinheiro amador que já inspira tantas famílias.

Nuno Queiroz Ribeiro

*Chef de cozinha, formado na Escola Le Cordon Bleu
Especialista em Alimentação Saudável*







Uma pitada da nossa história

Este livro é muito mais que um simples livro de receitas. É a nossa «história», a história da nossa família e de nossa alimentação. Acima de tudo, é um testemunho na primeira pessoa da criação de hábitos alimentares saudáveis! Se quer mudar a sua alimentação, é bem mais fácil quando o faz em família.

Não é um livro de dietas da moda. É um livro que, sem fundamentalismos, vos mostra o que nos obrigou a mudar e a razão do nosso clique, começando pela escolha dos alimentos, aqueles que temos sempre em casa e que podemos comer sem culpa, no dia a dia, ou em ocasiões mais especiais.

Destina-se a todos os pais, aos avós, aos tios, aos padrinhos, ou mesmo a quem não tem crianças. Destina-se também às mães, aos filhos e aos netos... a todos! É o livro ideal para quem se sente cansado, para quem não tem tempo, para quem se vê obrigado a mudar os hábitos alimentares, para os mais gordos, mas também para os mais magros (porque magreza não é sinónimo de saúde). Resumidamente: destina-se a todas as pessoas, porque a alimentação é a base de tudo... «Nós somos aquilo que comemos!»

Voltámos ao antigamente... Descascamos, demolhamos, lavamos e cortamos, em vez de desembalarmos tudo o que já vem pronto ou pré-preparado. Compramos a granel e guardamos tudo em caixas. O frigorífico e a fruteira estão sempre coloridos e com muita variedade. Somos muito mais que «da seita da soja, do tofu e do *seitan*»! Também tomamos partido da curgete e das acelgas, da aveia, da quinoa e do inhame, assim

como da carne e do peixe, com as devidas proporções. Comida refinada e processada não entra cá em casa. *Fast food* só feita por nós: hambúrgueres, *pizzas*, *nuggets*... tudo a que temos direito! Saudável e saborosa.

É assim que, ao longo do tempo, temos vindo, enquanto pais, a educarmo-nos a nós próprios... A nós e ao Lourenço (desde os cinco meses) sem fundamentalismos, dietas da moda ou restrições extremas. Com moderação, equilíbrio, bom senso e informação. Fazendo da mesa um lugar de partilha e convívio em família. Não esquecendo de que o «comer» deve ser um ato de prazer.



«A necessidade aguça o engenho»

Engenheiro, pai, curioso, comilão – tudo isto me define. Desde pequeno que a culinária é uma paixão, particularmente os petiscos e os bolinhos. Durante a adolescência mantive-me afastado dessa lide, retomando-a com a necessidade de definir tarefas no casamento, até porque detesto tratar da roupa ou limpar a casa. Fiquei, facilmente, com as tarefas da cozinha e aliou-se «a fome à vontade de comer», já que a mãe não se ajeita muito na cozinha.

A engenharia deu-me pragmatismo e tudo o que fui comendo ao longo da vida ofereceu-me a «riqueza» de sabores. É assim que assentam os princípios básicos da nossa alimentação... a combinação de sabores! Sendo um apaixonado pelo mundo da culinária, comprei alguns livros (Jamie Oliver, Gabriela Oliveira, Ella Woodward, entre outros) e experimentei várias receitas, mas com o passar do tempo, e com o nascimento do Lourenço, tive de agilizar os processos e de cozinhar de forma ainda mais simples.

Não sou *chef*... sou apenas um curioso, um entusiasta da comida e um pai que gosta de comer e quer dar o melhor que pode e sabe à sua família. Se corre sempre bem? Não! Longe disso! Também falho na consistência dos pães e dos bolos, também deixo cair gemas nas claras e também já queimei ou salguei pratos... Mas aprendo com os erros da cozinha e da vida, e da alimentação errada que já tive. Sou apenas um pai que se esforça!



Como surgiu

Quando começámos a viver juntos (já lá vão seis anos), cada um trouxe uma bagagem de alimentos que conhecia. Experimentámos a quinoa, o cuscuz e usámos tudo o que era legumes e fruta. O principal problema era fora de casa, quando faltava o planeamento semanal: um dia era um bolo, nos outros era sempre (ou quase sempre) pão, não faltavam sobremesas nos almoços de família... E dizíamos constantemente: «É só hoje?». Não há mal nenhum nestas palavras, mas a frequência com que as repetíamos era catastrófica.

A Andreia engravidou, e voltámos aos cuidados alimentares, «rompidos» pelos desejos de grávida... Tudo é mais difícil quando tentamos comer bem sozinhos.

Mesmo antes disso, já o meu peso (em excesso), as análises (desfavoráveis) e o estômago (frágil) davam sinais de que era necessário uma mudança e deixei de beber leite, devido à intolerância à lactose.



E fez-se luz... perdão, clique

O Lourenço nasceu e tivemos de ser mais práticos. Entre as poucas horas de sono, os banhos, as fraldas e outros cuidados afins (você sabem bem o que isto é...), tivemos de voltar à base: pratos fáceis e simples... mas muito repetitivos e, por vezes, pouco apelativos. Decidimos que não lhe daríamos a alimentação que tive em criança: cereais ao pequeno-almoço, *bollycaos*, bolos, bolachas, refrigerantes, etc. Resultado? Excesso de peso, literalmente desde o nascimento (já nasci com quase 5 kg)! Era preciso mudar também aqui!

A Andreia quis eliminar os quilinhos a mais (e não foram poucos!) que qualquer grávida ganha. Parece que tudo o que fazemos está encadeado ou acontece por feliz coincidência... Inscreveu-se nas aulas de recuperação pós-parto, mas sempre com o Lourenço por perto. Certo dia, no Centro

Pré & Pós-Parto (local onde eram as aulas), a Dra. Andreia Revez, nutricionista, sugere o plano dos 28 dias. Basicamente, durante esse período deve eliminar-se da alimentação qualquer tipo de açúcar e as farinhas refinadas, optando por alimentos como fruta, legumes, ovos, abacate, coco, etc. Parece pouco?! Farinhas refinadas e açúcar estão por todo o lado... Literalmente, este desafio mudou a nossa vida!

**Ainda me lembro da reação quando falámos sobre este plano:
«Ah?! 28 dias?! Não vamos conseguir!» Mas decidimos experimentar.**

18

Pesquisámos receitas, com base nos alimentos que queríamos comer (alguns nunca tínhamos provado, mas arriscámos), e começámos a organizar menus semanais e listas de pequenos-almoços, almoços, lanches e jantares – é assim ainda hoje. A primeira revolução foi na despensa: tudo o que não era permitido e que nos pudesse fazer cair em tentação foi guardado numa caixa bem escondidinha. Basicamente, depois de reorganizarmos a despensa (e a nossa vida, sem o sabermos), ficámos sem quase nada em casa que pudéssemos comer.

Família toda para o supermercado (somos só três, mas quando nos metemos a ler rótulos parecemos muitos) procurar e comprar todos os ingredientes para mais um «capricho» que iríamos falhar, assim pensávamos nós. Lemos todos os rótulos das bolachas e até as «mais saudáveis» que havia foram riscadas da lista. Mas, afinal, o que vamos comer?

«As dificuldades destroem alguns homens, mas fazem outros», dizia Nelson Mandela e foi isso mesmo que aconteceu com este desafio: mudou-nos enquanto pessoas. Aprendemos, por experiência própria, que é possível comer de forma natural e saudável e que a boa comida tem sabor e é apelativa. Encontrámos a riqueza em alimentos desconhecidos e que julgávamos não gostar... tâmaras, que são um excelente adoçante (assim como a maçã e a banana), abacate (fruto que levou algum tempo a entrar na nossa dieta, pois só gostávamos dele com limão e canela), beterraba, beringela, acelgas, entre muitos outros. Por algum motivo os pediatras dizem que para uma criança rejeitar um alimento, o mesmo deve ser ofe-

recido dez vezes, mas nós, «adultos», com a mania de sermos «espertos», provamos uma vez e nunca mais comemos, muitas vezes não pelo sabor, mas pela textura. Quando estiver a ler isto lembre-se de que pode dar uma nova «oportunidade» a alguns alimentos... É fundamental combinar bem os alimentos, por que faz realmente toda a diferença..

Descobrimos outras farinhas: de trigo integral, de espelta e algumas versões sem glúten como a de arroz, de coco e de trigo-sarraceno. Mas, acima de tudo, descobrimos como nos organizarmos na ginástica do dia a dia.

Basicamente, as primeiras semanas não nos causaram problemas e ficámos agradavelmente surpreendidos com a facilidade com que nos adaptámos. Além disso, estávamos conscientes de que esta fase de «desmame» era importante e de que iniciávamos novos hábitos alimentares... Nas últimas duas semanas, sobretudo por causa de uma festa de aniversário (felizmente organizada por nós) e por ser Páscoa, houve mais tentações. Mas conseguimos resistir, inventando sobremesas saudáveis e experimentando alguns pães caseiros.

O resultado após este período: perda de peso e de volume, mais energia, melhor sono, menos cansaço. A principal conclusão: «afinal, não preciso de tanto do açúcar como pensava!» É possível comer bem e de forma saudável – desde que se cozinhe quase tudo e que não se vá com fome para rua.

Passado este período, e com algumas asneiras pelo meio, fomos à consulta do quarto mês do Lourenço em que a pediatra recomendou a introdução de sopas e de papas ao quinto mês, porque a Andreia tinha de voltar ao trabalho. Depois de termos reeducado o nosso paladar, encontramos mais força para dizer «Não!». Não é necessário ingerir os açúcares excessivos das papas e dos iogurtes. Estávamos empenhados em criar hábitos de alimentação saudável não só para nós mas, sobretudo, para o Lourenço. Uma alimentação rica, equilibrada, com moderação e bom senso, preferencialmente biológica, sopas feitas com legumes da época e papas caseiras, foi assim que partimos à descoberta. Mas para isso foi

necessário ler bastante, investir tempo a conhecer ainda mais ingredientes e a experimentar tudo na cozinha. Assim, a Andreia especializou-se em alguns ingredientes e eu fui para a cozinha experimentá-los (já era uma paixão antiga). Descobrimos ainda que, por melhor ingrediente que se use, há um que nunca pode faltar... o Amor! Nada melhor que cozinhar com amor para a nossa família! E foi assim que surgiu *A Pitada do Pai*.

Com este plano e algum exercício físico, já perdi peso e as análises melhoram consideravelmente.. Desde o início do blogue até agora já se foram embora quase 20 kg!

Alguns meses depois, novo desafio: mudança de casa. O que nos obrigou a uma hora de viagem de manhã e outra à noite!

Num final de tarde de setembro, depois de um dia de trabalho «daqueles» e um trânsito infernal, lá conseguimos chegar a casa (tal como acontece com muitos de vós...). Preparámos sopa e conduto para o Lourenço, e outra refeição para nós. Naquele dia, a sopa voou e nem tocou no segundo prato (todos temos maus dias!). Nem ele nem nós! Ficámos tão enervados (e já vínhamos com os nervos à flor da pele)... Este foi mais um clique para outra mudança. Quase com 10 meses, e ainda com algumas restrições alimentares, iríamos adaptar as nossas receitas de modo a preparar um único prato que fosse apropriado tanto para o Lourenço como para nós.

O que principalmente mudou? Novamente a organização! Começámos a planear, no início de cada semana, os pequenos-almoços, almoços, lanches e jantares... um único prato para toda a família! Poupámos dinheiro, chatices e birras e, principalmente, enervámo-nos muito menos! Melhor... começámos a fazer da mesa um lugar de partilha e de convívio em família! Permitir aos mais pequenos que explorem os alimentos, as texturas, os sabores, tudo isto é riqueza que lhe estamos a dar. Sim, porque estamos no século XXI e faz sentido estarmos todos à mesma mesa.

Por vezes, a comida ainda vai parar ao chão, mas faz parte da experiência que lhe queremos passar. As birras por querer a nossa comida acabaram, e assim o Lourenço guarda a energia para outras coisas mais interessantes.



Mas, afinal, em que se baseia a nossa alimentação?

Basicamente, gostamos de sabor. Todas as nossas refeições têm de ter uma erva aromática ou uma combinação de sabores que nos faça voar e viajar no prato (não fazer voar o prato que isso o Lourenço faz sozinho!). Acima de tudo, é uma alimentação preferencialmente biológica e, por isso, sazonal e o mais natural possível. É comer alimentos naturais e da estação com equilíbrio, riqueza, moderação e bom senso. Quanto às receitas, elas vão evoluindo à medida que a família cresce: começamos por pratos que todos pudéssemos comer e agora fazemos o que mais gostamos e apostamos na variedade.

Não consumimos açúcares adicionados e alimentos processados. Evitamos os enlatados – gostamos de demolhar a grão e o feijão. Também usamos massa ou arroz integral, mas demolhamos os cereais para melhorar o sabor e ativar o grão. Há alguns anos que não compramos pão. Refrigerantes? Não, obrigado!

Organizamos as refeições semanalmente, começando por preparar um pão, uma sopa e um conduto, adiantando ao máximo os outros pratos. Temos sempre leguminosas cozidas e congeladas prontas a comer, assim como muitos brócolos, couve-flor e cenouras (temos um devorador destes legumes cá em casa!). Variamos entre os pratos de peixe e carne, assim como os vegetarianos, consoante o nosso gosto e o que nos vai apetecendo.

Felizmente já convertemos muitas pessoas da nossa família a adotarem, de uma forma regular, este tipo de alimentação. O que é fantástico, pois nos dias mais difíceis permite-nos jantar na casa da sogra! Fica a dica ;)

O mais importante é o planeamento e a organização para conseguirmos fazer os pratos de que gostamos. Se numa semana usamos acelgas, couve-rábano ou batata-doce, na outra utilizamos abóbora, inhame e espinafres.

Se numa semana comemos melancia, uvas e mirtilos, na outra optamos por meloa, pêssegos e figos. Vamos variando e comendo de tudo um pouco. Gostamos de ir à praça, ver e provar a fruta, e comprar alfaces acabadas de colher. Adoramos conhecer quem colhe as maçãs que nós comemos.

Esta é a nossa alimentação. Não significa que é mais ou menos saudável que qualquer outra... é apenas a nossa! É aquela de que gostamos, a que nos faz sentir bem e que nos dá energia para levantar às 6 horas da manhã, trabalhar, treinar e tomar conta de dois filhos (o Lourenço e o blogue).

Numa viagem que fizemos a Madrid, vendiam na rua batata-doce assada. O Lourenço ficou radiante por comer a batata-doce com uma colherzinha, como se fosse um gelado. Por vezes, e felizmente cada vez mais, também é possível comer bem fora de casa.



E o leite? E o glúten?

Há já alguns anos que não me dava bem com o leite, sentia dores de estômago e tinha algum refluxo. Assim, optou-se por bebida vegetal para todos. O Lourenço adora bebida de arroz e aveia.

Usamos, de forma moderada, farinhas com e sem glúten. Não temos qualquer tipo de intolerância, mas optámos por comer glúten com alguma moderação. Damos preferência a farinhas integrais e não refinadas.



«Tão certinhos, devem fazer poucas asneiras.»

Sim, tentamos que sejam poucas. Mas a asneira faz parte do processo, faz parte do equilíbrio e da moderação. É aqui que a criação de hábitos é importante, ao ponto de percebermos o que é uma regra e o que é uma exceção, não esquecendo a frase do «é só hoje», e é isto que tentamos inculcar no Lourenço. Não é por termos um jantar de amigos que deixamos de ir e de comer o que temos direito e o que nos apetece. O mesmo se pas-

sa com uma festa de aniversário ou o pequeno-almoço de hotel nas férias. Bom senso, equilíbrio e moderação.

Mas, como o nosso gosto se adapta, deixei de conseguir comer, por exemplo, coisas extremamente doces, ou mesmo batatas fritas, preferindo sempre os meus legumes salteados. Apesar de ter consciência de que a criação do hábito e do gosto alimentar leva tempo a construir, e pode facilmente desaparecer.



“Mas eu não gosto! A comida saudável é para doentes!”

Vamos por partes. A criança precisa de experimentar pelo menos dez vezes para que possa dizer se gosta ou não. É importante que ela experimente, mesmo que em quantidades pequenas. Passa-se exatamente o mesmo connosco... Por vezes, é a textura ou o sabor dos alimentos a que não estamos habituados, ou a combinação de sabores não foi a melhor ou não nos soube bem. O nosso paladar educa-se e treina-se. Eu próprio nunca «simpatizei» muito com abóbora e beterraba, e hoje em dia o outono não faz sentido para mim sem um creme de abóbora, uma compota caseira de abóbora ou um puré de beterraba.

AS PERGUNTAS DE QUEM NOS SEGUE

- *Os nossos seguidores têm-nos ajudado muito porque nos obrigam a ler, a estudar, a aprender e a testar novas combinações, a inventar novas receitas para responder às necessidades de quem nos segue.*
- *«É saudável, mas sabe bem e tem sabor.» Este é dos maiores elogios que temos recebido e contraria o estereótipo da comida saudável. É possível comer bem e ter uma experiência gastronómica positiva e benéfica.*