

FICHA TÉCNICA

www.manuscrito.pt
facebook.com/manuscritoeditora

© 2016

Direitos reservados para Letras & Diálogos,
uma empresa Editorial Presença,
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena

Título original: *Comida de verão, sabores para o ano inteiro*

Autora: Rita Malvar

Copyright © Rita Malvar, 2016

Copyright © Letras & Diálogos, 2016

Revisão: Sónia Silva/Editorial Presença

Fotografias das páginas: 6, 8, 13, 14, 19, 20, 24,

62, 126, 150, 194, 226 por Isabel Saldanha

Capa: Catarina Sequeira Gaeiras/Editorial Presença

Paginação: Miguel Trindade

Impressão e acabamento: Multitipo - Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-8818-46-1

Depósito legal n.º 409 026/16

1ª edição, Lisboa, maio, 2016

ÍNDICE

A Rita	15
Introdução	21
O que nunca falta na minha cozinha!	23

PEQUENO-ALMOÇO

Sumo de <i>kale</i> , manga e linhaça	27
Panquecas de limão e ricota	28
Sumo de cantalupo, pepino e morango	31
Bolo de tâmaras	33
Papas de aveia com compota de cereja e morango	35
<i>Smoothie</i> de abacate e espinafres com granola de avelã	37
Pudim de chia e manga	39
Torradas de ricota com compota de ameixa e morango	41
<i>Muffins</i> saudáveis de cenoura, maçã e amêndoa	43
Batidos proteicos	45
Panquecas de banana e espinafres e sumo de <i>kale</i> e gengibre	47
Papas de aveia com cacau	49
Omelete de espargos com setas	51
Taça de chia com frutos vermelhos e xarope de figo	53
<i>French toast</i> com banana caramelizada	54
Bolo de ananás e banana	56
<i>Mojito</i> energético de maracujá	59
Pão de trigo-sarraceno e aveia	61

ALMOÇO LIGEIRO

Sopas frias

Sopa fria de meloa	65
Sopa de <i>kale</i> com funcho e maçã	67
<i>Cappuccino</i> de abacate	69
Gaspacho de tomate e melancia	71
Sopa de pera, alho-francês e batata-doce	73

Saladas de frescos e boa disposição

Salada de agrião e melancia	75
<i>Ceaser</i> com <i>blue cheese</i>	77

Salada de quinoa e cereja	79
Salada <i>niçoise</i> de atum fresco	80
Salada de quinoa e verdes com maionese de coentros	83
<i>Caprese</i> de morango	85
Salada de rúcula, pera e torricado	87
Salada de tofu grelhado	88
Salada de salmão em cama de maçã verde e queijo da ilha	91
Salada de quinoa e laranja	93

Sandochas com pinta

Hambúrguer de tofu e <i>chips</i> de batata-doce	95
Mil-folhas de abacate e ovo escalfado	96
<i>Focaccia</i> de espelta com brás de bacalhau	99
<i>Pastrami</i> em bolo do caco	101
Tosta de pimentos com <i>brie</i> e pesto	103
Pita de <i>halloumi</i> e salada de feijão-preto	105
<i>Bagel</i> com salmão	107
Hambúrguer de bacalhau e batata-doce	109
Hambúrguer de grão e quinoa	111

Marmitas saudáveis

Ceviche de robalo e abacate	113
Rolinhos primavera <i>vegan</i>	115
<i>Noodles</i> de espelta e <i>pack choi</i>	117
Tacos de bacalhau com grão crocante	119
Taça proteica de arroz-integral	121
Espetadas de <i>halloumi</i>	123
<i>Zoodles</i> com camarão	125

LANCHES & SNACKS

<i>Crostini</i> de uvas grelhadas e queijo <i>brie</i>	128
Frutas no cone	131
<i>Scones</i> de laranja e pepitas de chocolate	133
<i>Chips</i> de batata-doce	135
Palitos de curgete com <i>ketchup</i> caseiro	137
Ameixas grelhadas com ricota	139
<i>Medjool</i> com manteiga de avelã	141
Húmus de feijão-branco e alho assado	143
<i>Muffins</i> de iogurte e mirtilo	145
<i>Croissant</i> de banana grelhada	147
Barritas energéticas de granola	148

JANTARADAS

Petiscos surpreendentes

Ceaser de camarão	153
Tábua de melão e presunto	155
Ceviche de salmão	156
<i>Dim sum</i> de camarão	158
<i>Caprese</i> de melão e pesto de manjeriço	161
<i>Raw zoodles</i>	163
Moqueca de lula	164
Raviólis de abóbora assada com pesto de <i>kale</i>	167
Piza de beterraba e canónigos	169
Bolinhos crocantes de quinoa	170
Salada de melancia	173
Mexilhões com <i>chipotle</i>	175
<i>Tataki</i> de atum com puré de couve-flor	177
<i>Chowder</i> de amêijoas	179
Rolinhos de robalo	181

Churrascadas

Espetadas de salmão	183
Costeleta de novilho com batata assada e feijão-verde <i>kenya</i>	185
Costeletas de borrego e quinoto de espargos	187
Molhos para <i>barbecue</i>	188

Sunsets

<i>Ginís</i>	191
Limonadas	193

DOCES

<i>Minipavlovas</i> com molho de framboesa	197
Musse de chia e cacau	199
Arroz-doce de coco e maracujá	201
<i>Wontons</i> de Nutella® e banana	203
<i>Banoffee</i> saudável	205
Gelado de musse de lima	207
Bolo de crepes	209
Bolo de chocolate e <i>mascarpone</i>	211
<i>Ny cheesecake</i>	213
Leite-creme de maracujá	215
<i>Trifle</i> floresta negra	217

<i>Pannacotta</i> de coco e figo	219
Musse de abacate e cacau	221
Gelado de mirtilo	223
Bolo de limão, mirtilos e <i>mascarpone</i>	225

MENUS

Um piquenique com a mãe natureza	228
Fazer praia e ainda conseguir estar de férias	228
Homem que é homem sabe cozinhar	229
O amor é coisa para vencer isto	229
Socorro, os miúdos estão três meses de férias!	230
<i>Bff's – best friends forever</i>	230
Agradecimentos	231





A RITA

Uma receita só ganha alma se lhe juntarmos amor. Difícil de manusear, não vem com livro de instruções, vem apenas com instinto para usar. Não tem dosagem certa, os gramas variam em função de variáveis elásticas e indisciplinadas. Teimosas até. Ingrediente tão simples e tão complexo. Umhas vezes é salteado em azeite e servido ao natural, outras é apurado em especiarias caras, purés requintados e camas de esdrúxulas.

A *Messy* ganhou forma há dois anos, quando um cancro rápido e cruel se instalou num membro da nossa família — a minha sogra. Talvez a pessoa que hoje mais aplaudisse o meu percurso *homemade*. Nos internamentos a que foi sujeita, rejeitou sempre a comida do hospital. As sopas não eram as suas preferidas e as ementas pouco gulosas. Para um bom garfo, esta prisão de sabores era dramaticamente perigosa. O palato não reconhecia os bons sabores a que estava habituada, os químicos tomavam-lhe conta do recado e a decepção instalada gerava uns valentes vômitos. Com exceção da minha comida.

Por instinto, e na tentativa de aliviar aquele sofrimento, comecei a fazer-lhe umas marmitas cheias de pinta, saudáveis e sempre com um fator surpresa. A cada dia, havia algo que a surpreendia. O menu do dia era redigido à mão, em folhinhas recortadas, embrulhadas com fitinhas e corações, lacinhos e flores. Muito *girly*. Devidamente equipadas de amor e carregadas de coragem, as marmitas seguiam viagem a todos os jantares. Era a refeição que ansiosamente esperava, momentos de felicidade explodiam a cada colherada de sopa, garfadas de um petisco desejado e um cheirinho de pudim ou gelatina, consoante a permissão médica. Deparei-me com uma dificuldade imensa, fazer refeições saudáveis, que uma doente oncológica pudesse comer, digerir e acima de tudo, ser feliz naqueles 15 minutos.

Por norma, não era eu que entregava o «*take away*», na altura, o Tomás estava a completar um ano de vida e não me era possível ir ao hospital fazer a entrega. Mas um dia, era inverno e o final de tarde parecia noite cerrada, fui eu a estafeta destacada para tão importante missão. Entrei pela primeira vez naquele bloco.

Silêncio. Paredes brancas e um cheirinho a jantar. Cheguei ao quarto das princesas, eram três. Confesso que me arrepiei toda, ninguém está emocionalmente preparado para uma doença oncológica. Por mais informação que tenhamos, aquilo é tão devastador quanto parece. Ponto. Nesse dia a ementa era uma sopa de legumes, penso que tinha beldroegas (ela amava), um frango grelhado com brás de legumes (um salteado suave e *superlight*) e uma gelatina de frutos exóticos (a sua favorita) com papaia em cubinhos. Na manga eu trazia a surpresa do dia. Um vídeo dos meus filhos. O Tomás era bebé e não falava, mas o Martim, no auge dos seus três anos dizia à avó que tinha imensas saudades e desejava que ela recuperasse rápido. A choradeira foi impossível de conter, lágrimas de alegria e saudade. Uma vontade enorme de vencer e de os poder abraçar, que lamentavelmente não teve um final feliz.

Mais internamentos surgiram, mais refeições fizeram o meu mundo girar. No último internamento, as ementas tinham sumos naturais e a gelatina foi substituída por fruta cozida. Dei por mim a passar o dia do meu aniversário naquele quarto, levei balões para o decorar e o Tomás para uns miminhos extra. Faria tudo outra vez. Nos últimos dias, deixou de comer e partiu. Deixou-nos um relatório de comida de tacho, de se lhe tirar o chapéu. Comida alentejana, coração algarvio, raízes simples e alma doce.

Dentro da tempestade, o marinheiro é amparado por âncoras resistentes, cordas fiéis e fortes que não abalam nem ao mais poderoso sopro de uma ventania em pleno Ártico. Há as amigas. As que entregamos o coração, as que aparecem nos momentos certos, as que nos levantam, as que acreditam, as que dão amor, as que estão à distância de uma fibra ótica, as que elogiam, as que nos empurram para desafios, as que gostam verdadeiramente «sem mas»... Apresento-vos a Sofia. Um furacão de energia, que viu em mim um talento especial (sabe-se lá porquê). Com um pontapé de carinho, uma palmadinha de amizade e um logótipo... nasce a Messy. A minha querida Messy.

Sou uma apaixonada por cozinha. Não reconheço nenhuma dádiva genética na dita paixão, mas que ela apareceu cedo e veio para ficar, disso não tenho dúvidas. Uma paixão que saboreia a sazonalidade dos produtos, que não tem medo de arriscar, que se guia pelo que lhe vai na alma, que transmite segurança e frescura, que brinca com o doce e o trata por tu (sou uma gulosa assumida), que redescobre o prazer dos alimentos à medida que eles nascem da terra. De uma bancada enfarinhada, lanço os foguetes e apanho as canas. Os meus filhos já me apanharam esta fraqueza e conseguem, num piscar de olhos, fazer-me refém de umas bolachas. Espero estar a instruir dois excelentes *chefs*, pelo menos no amor pela comida. Fé na coisa!

Com um estilo de cozinha descontraído, dona de casa e mãe a *full time*, não tenho diplomas de gestão alimentar, de confeção de *small plates* (e comida pequenina, estilo «querida encolhi as cenouras») ou de outra coisa semelhante. Tirei uma licenciatura em psicologia e uma pós-graduação em perinatalidade que, educadamente, arrumei na minha gaveta de projetos terminados. Com o nascimento dos miúdos, a vontade de cozinhar, mais e melhor, aguçou. Afiei a lâmina da criatividade e dei por mim a devorar os programas da Martha Stewart.

Muitas jantaradas e festas depois, a *Messy* nasceu para partilhar com os amigos (e os que se viriam a tornar mais tarde) um bocadinho de mim, da minha cozinha e da minha maneira de cozinhar. Cozinhar com amor. Pegar em clássicos e dar-lhes um toque especial, trocar as voltas às combinações prováveis e deixar fluir a criatividade, colher os frescos de cada estação e dar-lhes o melhor tempero possível.

Um ano de *Messy*, mais um *twist* na história. Não sou *vegan* de corpo e alma, mas também não como carnes vermelhas e muitos produtos de origem animal. Se há coisa que aprendi neste meu percurso *homemade*, foi saber ouvir o meu corpo. Acreditem que é o melhor conselho que posso dar a quem me procura e pede ajuda: ouçam o vosso corpo. Ele dar-vos-á todas as indicações, todas as rotas, a velocidade e a relação peso-qualidade do que devem ingerir. Temos uma máquina dentro de nós, se ela avaria, somos nós os culpados. Não tenham ilusões do contrário, OK? Há muito que o meu corpo reclamava com doses disparatadas de lactose, carnes vermelhas, doces e afins. Ignorei. Mas só por um bocadinho. Quando comecei lentamente a introduzir mudanças, ele adorou. Rejubilava com uns sumos verduscos, com umas saladas ao almoço, uns *snacks* saudáveis ao lanche e uma sopa ao jantar. Tenho a certeza de que esta é a fórmula que faz o meu corpo vibrar de alegria. E saúde! Óbvio que cometo muitos disparates, quem não o faz? Há que quebrar as regras, se nos for possível. Por isso, a minha regra número dois é: equilíbrio.

A primeira *Messy*, a.k.a. colheradas de açúcar, passou a ser uma *Messy* mais moderada, equilibrada, saudável e feliz. Muito detox, muitas sementes novas, muitos legumes, fruta, proteínas boas e hidratos em dias de exercício físico.

E volta a Sofia, refaz o logo, mudamos a cara da *Messy* e lança-me outro desafio. Fazer uma revista *online*, trimestral, na plataforma da ISSUU (se procurarem por *ritasmessykitchen*, encontrarão os três exemplares que já fiz). Desafio aceite e um muito obrigada por mais um empurrão com o acreditar sempre a pulsar.

As revistas foram o *bungee jumping* para o livro. O convite já estava aceite antes de ter sido feito. Sou impulsiva nas minhas paixões e esta não podia deixar fugir.

As minhas receitas refletem muito aquilo que eu sou atualmente. Não pretendo catalogar calorias nem contar hidratos. Deixo isso para os profissionais. Eu cozinho com alma, ao sabor do vento e do que a mãe natureza nos dá de presente a cada dia. Adoro fotografar no canto da minha sala, onde tenho pouco mais de 40 cm de luz. Assim nasce o lema atual da *Messy, Where Healthy Becomes a Passion*. Porque de paixões percebo eu... e de amores impossíveis também. Espero que gostem da *Ritas Messy Kitchen*, tanto como eu.



Pequeno-almoço

Para começar o dia com um *boost* de energia

Para começar o dia com uma energia de super-herói, só não precisa de vestir a capa. Se aceitar a minha sugestão, comece com um sumo ou *smoothie*. Apesar de ser a rainha framboesa, não há abacate que me resista ao pequeno-almoço. Amo de paixão a textura cremosa e suave de um bom batido de abacate com espinafres. Em cima, dona granola. Uma torrada de pão escuro com manteiga de avelã, compota de fruta e umas bagas góji. Sempre um mix de texturas, mas principalmente escolhas equilibradas. Para manhãs mais descontraídas, um sumo e umas panquecas. Adoro os pudins de chia e as papas de aveia (que pode preparar de véspera, o que lhe facilita imenso a vida). Sendo a refeição mais importante do dia, deve caprichar e nunca «roer a corda» a um bom pãozinho.



SUMO DE KALE, MANGA E LINHAÇA

Para começar o dia com um *boost* de energia.
Os sumos são uma excelente forma de iniciar o dia a ingerir
vitaminas, proteínas e minerais.

Dificuldade: 
Preparação: 3 min
Copos: 2

Ingredientes

1 manga
1 laranja (sumo)
1 folha grande de couve-*kale*
2 chávenas de água
1 c. (sobremesa) de linhaça
móida

Preparação

Retire o caule da *kale* e use apenas a folhagem verde para o sumo.

Arranje a manga, a laranja e triture a linhaça no momento, assim não perde propriedades.

Triture tudo num liquidificador ou robô de cozinha (idealmente uma centrífugadora a frio) e tem o seu sumo pronto.

Adoce com açúcar ou outra fonte de doce, se achar necessário.

A couve-*kale* encontra-se normalmente em supermercados com produtos biológicos, caso não encontre, substitua por espinafres ou agrião.

PANQUECAS DE LIMÃO E RICOTA

Para dias sem pressa, para dias em boa companhia,
para dias doces, para dias especiais, para dias felizes.

Dificuldade: 🍷🍷
Preparação: 30 min
Quantidade: 10

Ingredientes

1 + 1/2 chávena de farinha
(com fermento)
1/3 de chávena de açúcar
3/4 de chávena de ricota
1 chávena de leite de
amêndoa (ou outro da
sua preferência)
1 ovo
2 c. (sopa) de azeite (ou óleo
de coco)
sumo e raspa de 1 limão
1 c. (chá) de extrato de
baunilha
1/2 c. (chá) de fermento em pó
1/2 c. (chá) de bicarbonato
de sódio

Preparação

Numa taça, misture todos os ingredientes secos: a farinha, o fermento em pó e o bicarbonato. Noutra taça, envolva a ricota com o açúcar, o ovo, o leite, o azeite, o extrato de baunilha, o sumo e a raspa de limão.

Faça um buraco na mistura da taça dos secos e com uma vara de arames, vá adicionando os ingredientes húmidos (da segunda taça), aos poucos, para a massa ir ganhando textura. Depois de envolvidos todos os ingredientes, deixe a massa repousar uns 15 minutos.

Prepare uma frigideira antiaderente, pincele com um pouco de óleo de coco e comece a fazer as suas panquecas.

Sirva com xarope de ácer (mel, agave ou tâmaras) e fruta fresca.

Pode fazer a massa no dia anterior
e guardar no frigorífico. Na manhã seguinte
é só fazer as panquecas.





SUMO DE CANTALUPO, PEPINO E MORANGO

Muito refrescante e pouco doce. Hidratar é fundamental, por isso, comece o dia com algo que lhe garantirá boa disposição e energia.

Dificuldade: 
Preparação: 3 min
Copos: 2

Ingredientes

½ meloa cantalupo
5 morangos
½ pepino (sem casca)
1 chávena de água

Preparação

Junte todos os ingredientes num liquidificador ou robô de cozinha. Sirva fresco.

Se gostar de sumos mais doces, adicione açúcar, mel, *stevia* ou outro adoçante da sua preferência.

A cantalupo tem um paladar floral, mas pode perfeitamente substituí-la por melão. Os morangos, por outro fruto da época.