

MARIA DE OLIVEIRA DIAS  
HEALTH COACH  
FUNDADORA DO THE LOVE FOOD

# COZINHA VEGANA

PARA BEBÉS,  
CRIANÇAS  
E FAMÍLIAS  
SAUDÁVEIS

INCLUI DEZENAS  
DE RECEITAS  
E INÚMERAS  
DICAS PRÁTICAS

nascente

*À minha avó,  
à minha mãe,  
às minhas irmãs,  
e ao meu filho*

# Índice

## 8 INTRODUÇÃO

## 11 OS PORQUÊS

12 Natural e à base de plantas

## 17 OS COMOS

18 Local, da estação, sustentável,  
justo, sem desperdício

20 Calendário de legumes, fruta  
e oleaginosas de cada estação

24 Cereais e pseudocereais

26 Sementes

27 Leguminosas

28 Oleaginosas

28 Frutos secos

29 Algas

30 Germinados

31 Gorduras

32 Sal

32 Fermentados

37 Ar livre e contacto com animais

37 O sono

## 39 UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

## 43 AMAMENTAÇÃO

## 49 COMEÇAR A COMER

50 O bebé está pronto para comer?

51 Cuidados e quantidades

52 Sopa, papa ou BLW?

52 O leite, o glúten e o açúcar

55 Introduzir os primeiros alimentos:  
sopas, papas e pedaços

## 59 RECEITAS DOS 6 AOS 9 MESES

61 Sopas

65 Papas

75 Snacks

## 87 RECEITAS PARA TODA A FAMÍLIA

91 Pequenos-almoços, snacks  
e papas

115 Sopas-refeição

120 Pratos Principais Primavera

143 Pratos Principais Outono/Inverno

167 Doces para dias especiais

188 Bebidas

## 195 DICAS PRÁTICAS

196 Higiene do bebé: fraldas,  
toalhetas, banho e depois  
do banho

197 Higiene da casa: roupa e loiça

198 A família e as festas

199 A escola

199 Criar uma relação saudável com  
a comida

## 201 AGRADECIMENTOS

## 203 ÍNDICE DE RECEITAS

# Introdução

Bem-vindo ao primeiro capítulo de uma alimentação mais saudável na sua vida e na da sua criança! Nas páginas seguintes, irá encontrar várias dicas e receitas que permitirão — assim o espero! — simplificar a sua vida e a da sua família.

O meu filho nasceu há 3 anos, e, quando comecei a perceber que estava na altura de lhe dar de comer, não fazia ideia de como o nutrir. Depois de muitas pesquisas, descobri o que espelho neste livro: é fácil, basta basearmo-nos em ingredientes simples e naturais! O resultado foi um rapagão forte, saudável, saciado e satisfeito.

Sejamos sinceros: ninguém quer passar a vida na cozinha, por mais que goste de cozinhar. Planear as refeições familiares pode ser aborrecido... e rapidamente ficamos sem ideias! Ao mesmo tempo que somos invadidos pela preguiça, somos bombardeados por anúncios de comida pronta a servir que implica zero esforço, para além da caminhada pelo hipermercado. A noção constante de falta de tempo cria-nos também a ideia de que facilitamos a nossa vida enchendo o frigorífico e a despensa com alimentos (ou pseudoalimentos) dentro de pacotes. E, depois, habituamo-nos a esta rotina e normalizamo-la na nossa cabeça sem a questionar.

Sinto-me tão feliz que esteja a ler estas páginas! Espero que a sua despensa e o seu frigorífico sofram uma revolução: que desapareçam todos os pacotinhos de comida pré-feita, ou pronta a servir, e que se encham de iguarias naturais como fruta e legumes da estação, sementes, oleaginosas, leguminosas e outras maravilhas que não vêm embaladas industrialmente. Esta mudança terá repercussões na sua saúde, na saúde da sua família, mas também no mundo inteiro: irá produzir menos desperdício, proteger a terra e os ecossistemas que nela vivem, salvar a vida de milhares de animais, ajudar produtores locais, reduzir a poluição de águas e solos, entre

tantas outras vantagens, direta ou indiretamente. E criar uma família com hábitos saudáveis. Está a ver como pode contribuir com tanto fazendo tão pouco?

O que proponho nas próximas páginas é voltar, simplesmente, ao que nos é mais natural. Evitar produtos processados e empacotados, e preferir os integrais. Comer da estação. Equilibrar e variar entre tudo o que a terra e o mar nos dão, de forma justa e sustentável. Abordaremos as questões mais «técnicas» de forma simples e natural: o bebé está pronto para comer? O que deve comer? Como cozinhar? Com que utensílios? Que quantidades? Que alimentos? E a higiene? E o banho? E depois do banho?

Não se enerve... Relaxe! Comer deve ser algo natural e intuitivo. Alimentar a sua família também. Descubra respostas simples e receitas rápidas, completas e descomplicadas ao longo deste livro, que acompanham a evolução do bebé. Começaremos pelas primeiras sopas e papas, com dicas para reaproveitar as sobras sem desperdício, e passaremos para receitas dirigidas a toda a família, divididas por estações e que se complementam — as sobras de uma darão origem a uma nova completamente diferente. E tudo o mais é também simplificado: a higiene, o banho, os utensílios, etc.

Aproveite para pensar novamente nos seus hábitos, para experimentar e provar. E, porque não, comprovar em si próprio os benefícios de uma alimentação completa, rica e variada. Sustentável, justa e ética.

Ser saudável é meio caminho para ser feliz.

**«A teoria dos alimentos é de grande importância ética e política. Os alimentos transformam-se em sangue, o sangue em coração e cérebro, em matéria de pensamentos e sentimentos. O alimento humano é o fundamento da cultura e do sentimento. Se quereis melhorar o povo, em vez de pregações contra o pecado, dai-lhe uma alimentação melhor. O homem é aquilo que come.»**

*Feuerbach, 1850*

# Calendário de legumes, fruta e oleaginosas de cada estação

## PRIMAVERA

### LEGUMES

Acelga  
Agrião  
Alcachofra  
Alface  
Alho-francês  
Batata  
Beterraba  
Cebola  
Couve-de-bruxelas  
Couve-lombarda  
Couve-portuguesa  
Ervilhas  
Ervilhas-tortas  
Espinafres  
Favas  
Funcho  
Rabanete  
Rábano  
Rúcula

### FRUTA

Alperce  
Ananás dos Açores  
Banana da Madeira  
Cereja  
Maçã  
Mirtilo  
Morango  
Nêspera

### OLEAGINOSAS

Amêndoa

## O bebê está pronto para comer?

A partir dos 6 meses, o bebê poderá estar pronto para comer, mas é ele que vai demonstrar um interesse gradual em agarrar e abocanhar comida. Vá alimentando esse interesse. Quer se queira quer não, não existe um momento-chave ou dia específico para começar a comer — todos os bebês são diferentes e, por isso, têm ritmos diferentes. Poderá, eventualmente, notar também que o bebê não fica completamente saciado com o leite materno ou que não está a ganhar peso suficiente. Esteja atenta aos sinais, que podem surgir a partir dos 4 meses. Terá chegado a hora? É provável que sim.

É importante incluir o bebê nas preparações culinárias. Eu gostava (e gosto) de levar o meu filhote para a cozinha, mostrar-lhe os ingredientes que vou usar, explicar-lhe para que servem e o que vou preparar. Dar-lhe alguns ingredientes para a mão — deixá-lo explorar, cheirar, tocar — faz toda a diferença. Ele fica a saber o que vai comer, conhece o processo até se sentar à mesa, mesmo antes de iniciar este tipo de alimentação. O bebê vai naturalmente sentir curiosidade por esse universo colorido e cheio de aromas diferentes, com formas e texturas também elas diferentes. Quem não se lembra de ajudar a mãe ou a avó na cozinha, e o quão agradável era vê-las fazer alquimia? São memórias que se criam do coração aos sentidos, e são as bases fundamentais para uma relação saudável com a comida.

# Cuidados e quantidades

Lave muito bem todos os legumes e frutos; no caso destes últimos, retire-lhes a casca nesta primeira fase para que não haja o perigo de o bebé se engasgar. Gosto de colocar os legumes e a fruta num grande recipiente com água e adicionar-lhe de umas gotas a uma colher de sopa de vinagre de sidra.

É fundamental usar legumes e frutos que não tenham sido produzidos com pesticidas e outros químicos. Ingredientes de agricultura biodinâmica, permacultura ou biológica são os ideais... e sempre de produção local.

Lave muito bem as mãos antes de começar a preparar a refeição do seu bebé. Os utensílios também devem estar bem lavados, mas não é necessário esterilizá-los.

Não guarde as sobras do prato onde o bebé comeu: coma-as ou dê-as aos seus animais de estimação. Não volte a dá-las ao bebé, pois estarão contaminadas pela sua saliva.

Se puder, faça sempre sopa e papa fresca — não congele. Não ocupa assim tanto tempo e os resultados serão sempre melhores e mais nutritivos do que se o bebé comer comida requeitada. Faça este esforço nos primeiros meses: é muito compensador alimentar o nosso bebé com comida acabada de fazer.

Se optar por congelar pequenas porções de sopa, por exemplo, pode reaquecê-las em banho-maria. Não use o micro-ondas. Depois de reaquecer, não volte a guardar as sobras.

O bebé é que irá definir as quantidades: nunca deverá forçar. No início, quererá apenas uma a duas colheres de sopa, por isso, não se desiluda. Com o tempo, o corpo começará a adaptar-se e a conseguir comer mais e melhor.

Sempre que muda de ingredientes, é natural que ele estranhe e crie alguma resistência a prová-los. Não é grave! São muitos sabores, texturas e aromas novos, por isso, vá com calma. Ao variar, irá abrir o leque do palato do bebé e ele irá tolerar mais facilmente ingredientes novos.

## Sopa, papa ou BLW?

Não sou a favor de nenhuma teoria em particular; gosto das três em simultâneo e creio que se complementam muito bem.

Na minha opinião, é sempre melhor começar com a sopa, por ser mais leve, fresca e facilmente digerível. Mas a escolha é sempre dos papás. Neste livro, darei sugestões para iniciar a alimentação do seu bebé com sopas ou papas.

Pelo facto de os dentes por esta altura ainda não terem rompido, para a maioria das crianças, e para que o bebé fique saciado até à mamada/ refeição seguinte, prefiro dar uma sopa passada ou uma papa, que o bebé come e digere facilmente; depois, sugiro incluir aqui o BLW, ou seja, legumes e frutos aos pedaços, para ele «roer» como snacks entre as refeições.

Assim sendo, as primeiras sopas podem ser completamente passadas (em creme) e só depois proporcionarem outras texturas, para que o bebé possa exercitar os maxilares. É importante, a partir daqui, que o bebé se habitue a roer pedaços de fruta e legumes crus ou cozinhados. Perceba e comece a treinar o mecanismo da mastigação.

## O leite, o glúten e o açúcar

Depois da amamentação, o leite é completamente desnecessário na alimentação humana, sobretudo o leite animal. Se o bebé não for habituado a beber leite ou bebidas de vegetais, não sentirá essa necessidade. As bebidas vegetais servem sobretudo para substituir o nosso hábito do leite. Se esse hábito não existir, não há qualquer necessidade de substituição. De qualquer maneira, se pretender que o bebé, ou criança, beba leite vegetal, faça-o em casa; assim, terá uma bebida deliciosa e nutricionalmente rica. O leite empacotado, que dura quase um ano na prateleira do supermercado, não adiciona nada à sua alimentação completa diária porque os nutrientes essenciais desapareceram com o método de conservação. Não dê leite em pacote ao seu bebé, por favor!

O leite/bebida vegetal feito em casa é nutricionalmente rico porque é feito com oleaginosas ou sementes demolhadas. Se não passa sem um

copo de leite antes de dormir, saiba que a base desta receita é uma chave-na-de-oleaginosas/sementes previamente demolidas para três a quatro chavenas de água. Basta triturar, coar e está pronto! Ao fazê-lo em casa, garante a frescura e a total riqueza nutricional desta bebida, evita o desperdício e ainda pode reutilizar o «bagaço» remanescente para adicionar aos cozinhados, fazer patês ou usar como farinha. Maravilhoso!

O leite existe nas vacas como existe nas mulheres: com o intuito de alimentar as suas crias. Um bezerro pode atingir 200 kg com 6 meses apenas à custa do leite da mãe. Ora, um humano está longe de ser um bezerro, de ser um ruminante e de atingir 200 kg com 6 meses; logo, o leite de vaca é completamente desadequado a qualquer outro uso para além do seu fim. Há ainda estudos que relacionam as deficiências de ferro, alergias, asma e outras doenças respiratórias na infância com o consumo de leite de vaca. Não existe nenhuma correlação entre ossos fortes e o consumo de leite. Muito pelo contrário.

Relativamente ao glúten, tornado o fantasma assustador deste segundo milénio, aconselho a que o ingira e dê ao seu bebé, a partir dos 9 meses, apenas em forma de cereais integrais em grão. Poderá também oferecer-lhe pão, desde que integral, fermentado com massa-mãe e com ingredientes reconhecíveis — nada de



corantes, conservantes, outros aditivos E e ingredientes impronunciáveis. A maior parte das intolerâncias ao glúten deve-se por três razões:

- excesso de consumo de trigo refinado;
- alterações genéticas do trigo;
- cocktail de químicos adicionados aos produtos com trigo e ao seu cultivo.

Ao consumir cereais na sua forma mais natural não irá sentir os habituais desconfortos relacionados com a ingestão de glúten.

Quanto ao açúcar, deve ser dado ao seu filho apenas em ocasiões especiais, e nunca refinado. Sobremesas, bebidas e snacks açucarados não devem ser consumidos, e os rótulos dos produtos embalados devem ser escrutinados — muitas vezes, o açúcar está camuflado sob outros nomes, como, por exemplo, sacarose, xarope de glicose, dextrose, etc. Poderá fazer sobremesas com açúcar integral/não refinado ou com outros adoçantes ou fruta seca. O açúcar refinado é absolutamente desnecessário e prejudicial.

Em Portugal, uma em cada três crianças tem excesso de peso. A obesidade é a segunda causa de morte no mundo; no entanto, pode ser facilmente prevenida com uma alimentação saudável. Apesar de a gordura ser visível e estar associada a comida «gorda», a obesidade encontra-se diretamente relacionada com o consumo excessivo de açúcar. Este está ainda relacionado com défices de atenção, hiperatividade, depressão e doenças crónicas.

Não adoce nenhuma comida que dê ao seu bebé durante o mais longo período de tempo que conseguir. Juntar geleias ou açúcar às papas ou à fruta, por exemplo, é desnecessário e mesmo contraproducente. A criança está a descobrir os sabores, e os alimentos devem ser oferecidos sempre com o paladar original; caso contrário, estará a moldar o seu palato aos sabores açucarados.

Por isso mesmo, as papas industrializadas devem ser evitadas — para além de farinhas refinadas, que são puro açúcar, têm vários açúcares adicionados. Engordam, mas não nutrem.

Portanto, a solução é fazer em casa as suas papas, sopas e snacks. Simples, não é?

# Introduzir os primeiros alimentos: sopas, papas e pedaços

O seu bebé já quer comer; vamos, então, começar pela sopa! Um, dois ou três ingredientes, no máximo, são mais do que suficientes para uma sopa saudável.

Escolha uma refeição para que o bebé comece a comer e mantenha essa rotina. Eu aconselho o almoço. Note que, nos primeiros dias deste «novo mundo», o bebé só irá comer uma ou duas colheres de sopa. Termine a refeição com a maminha, se necessário.

Não adiciono leite materno ou fórmula às papas ou sopas; prefiro dar a maminha no final da refeição do que misturar o leite materno nos legumes ou na fruta. Não é de todo necessário, embora as papas industrializadas tenham sempre leite animal adicionado.

Vamos lá, então, por etapas:

## Etapa 1

Coloque a colher em frente aos lábios do bebé e deixe-o sorver. Não a insira dentro da boca, pois poderá provocar-lhe vómitos. Esta etapa pode durar vários dias.

## Etapa 2

Quando a primeira etapa for um sucesso, poderá duplicar o número de doses por dia (por exemplo, ao almoço e ao jantar). Se tudo correr bem, passe à etapa 3.

Se o bebé recusar o novo alimento durante vários dias, mude a oferta. Se começou com sopa, proponha apenas arroz integral cozido, muito bem batido com a água da cozedura (ver o capítulo sobre as papas).

Se o bebé continuar a recusar, abandone durante uma ou duas semanas e depois tente outra vez. Não desespere.

### Etapa 3

Se começou com sopa, experimente introduzir a papa, ou vice-versa.

### Etapa 4

Varie os legumes, esperando sempre três dias após ter introduzido um novo. Esteja atenta às possíveis reações do bebê sempre que lhe apresenta um alimento diferente.

### Etapa 5

Se o bebê já come duas refeições por dia, introduza a terceira (por exemplo, ao pequeno-almoço ou ao lanche). Se ele comer já de quatro a seis colheres de sopa por cada refeição, então isso é uma ótima conquista!



## SUGESTÃO DE HORÁRIOS

### 1.ª e 2.ª semanas

Manhã: mama

Meio da manhã: mama

Almoço: sopa

Lanche: mama

Jantar: mama

### 3.ª e 4.ª semanas

(ou após a primeira refeição estar bem implementada)

Manhã: mama (ou papa)

Meio da manhã: mama e/ou snack de roer

Almoço: sopa

Lanche: mama e/ou snack de roer

Jantar: mama

O seu filhote cresce e alimenta-se de quantidades cada vez maiores. Se ele não quiser experimentar as novidades, não se preocupe... tente outra vez noutra altura.

Os pais não se vão tornar *chefs* de um restaurante *gourmet* para o bebé, portanto, não precisa de criar novas sensações a cada refeição. Na verdade, o bebé nem sequer se importa de comer a mesma coisa todos os dias. Nós é que sabemos que temos de diversificar.

Relativamente à textura, poderá também variar. Uma vez, triture com a varinha mágica; outras, com o garfo. Poderá ainda alternar com pedaços inteiros de legumes ou fruta, cozinhados ou crus, que o bebé se entreterá a roer.

Enquanto o diabo esfrega um olho, o seu pequerrucho estará a comer como gente grande!

# Sopas

A cada estação existe uma variedade enorme de legumes com cores diversas. As cores dos legumes (e frutos) indicam os tipos de nutrientes que têm, o que faz com que, por exemplo, se escolher sempre vegetais cor de laranja, como abóbora e cenoura, esteja a oferecer uma gama menos variada de nutrientes ao seu bebé. Além disso, é possível que a sua pele fique igualmente alaranjada. Esteja atento! Pode fazer sopas de todas as cores apenas alterando um ou dois ingredientes. Cores, texturas, sabores e aromas diferentes são uma excelente maneira de apresentar o mundo da comida ao seu filhote.

Não fique tentado a salgar ou temperar. Lembre-se que o seu bebé está a experimentar tudo pela primeira vez. O palato dos pais já está viciado, sobretudo pelo uso de sal e de açúcares. Aconselho a que, no primeiro ano, não adicione sal, de todo. O uso de sal vai fazer com que o bebé se habitue rapidamente a ele, e tudo o que vier a seguir parecer-lhe-á insosso, como acontece connosco. Depois... poderá usar sal marinho sem refinação.

Para a primeira sopa, batata, cenoura e abóbora são sempre uma boa combinação, com as três na mesma proporção. Após dar esta sopa durante três dias, poderá acrescentar um novo ingrediente, retirando um dos anteriores. Por exemplo:

1.ª sopa	2.ª sopa	3.ª sopa	4.ª sopa	5.ª sopa	6.ª sopa
batata, cenoura e abóbora	batata e chuchu	cenoura, chuchu e batata-doce	abóbora, brócolos e batata	curgete, brócolos e batata-doce	cenoura, couve-roxa e batata

Faça combinações com legumes da estação. Não aconselho a introdução até aos 9 meses de grelos, nabiças, couve-galega, aipo, beterraba ou espinafres. Pode acrescentar cereais à sopa, embora ache preferível deixá-los para as papas.



## Sopa de batata, cenoura e abóbora

1 CHÁVENA

- 1/2 chávena de batata branca
- 1/2 chávena de abóbora
- 1/2 chávena de cenoura

Descasque os 3 legumes. Corte a batata em cubinhos; retire as sementes à abóbora e corte também em cubinhos; corte a cenoura em pedaços de tamanho semelhante aos dos outros legumes.

Coloque tudo numa panela pequena e cubra com água. Deixe cozer durante 20-30 minutos em lume brando ou até estarem tenros.

Triture com a varinha mágica até obter um creme aveludado.

## Sopa de batata e chuchu

1 CHÁVENA

- 1/2 chávena de batata branca
- 1/2 chávena de chuchu

Descasque a batata e corte-a em cubinhos. Depois, descasque o chuchu e corte em pedaços de tamanho semelhante aos da batata.

Coloque os legumes numa panela pequena e cubra com água. Deixe cozer durante 20-30 minutos em lume brando ou até estarem tenros.

Triture com a varinha mágica até obter um creme aveludado.

**DICAS** Proceda da mesma maneira com as outras combinações de legumes — mas escolha sempre legumes da estação!

Não existe uma técnica específica para fazer a sopa. Para as primeiras sopas, para que não haja desperdício, pode duplicar ou triplicar a receita e aproveitar o que sobra para integrar na refeição dos papás, depois de temperada.



# Papas

Se preferir introduzir a papa como primeiro alimento sólido, aconselho a que dê apenas arroz integral triturado com água, sem fruta, sem açúcar e sem sal. Basta demolhar o arroz integral durante 8 horas, cozer na proporção de 1 dose de arroz para 3 de água, até estar bem tenro, e triturar com a varinha mágica até ficar cremoso. Ofereça colherzinhas deste preparado ao bebê e deixe-o sorver.

A primeira papa deve ser o mais simples possível. Não queremos ingredientes esquisitos nem aromatizantes, conservantes ou corantes. Esta é a base para muitas das papas que irá fazer. Aproveite para cozer uma maior quantidade de cereais e use-os nas refeições para o resto da família.

Se puder, faça uma papa que dê para um ou, no máximo, dois dias, e depois confecione uma nova. Comer uma papa acabada de fazer não é o mesmo que comer uma papa congelada ou requeitada. Quando guardadas, as papas enrijecem; então, basta adicionar um pouco de água ao reaquecê-las em banho-maria (e nunca no micro-ondas). Caso seja necessário, triture-as novamente com a varinha mágica

Para primeira papa, os médicos de família costumam aconselhar que seja aquela que vem numa caixa a dizer «a primeira papa». Infelizmente, há uma grande probabilidade de essa papa ser constituída por cereais refinados e geneticamente modificados, com uma quantidade enorme de açúcar refinado e de outros tipos de açúcar camuflados, como dextrose, sacarose, açúcar invertido, etc. Por sua vez, as farinhas refinadas depressa se transformam também em açúcares no corpo, o que faz com que sejam uma bomba potencialmente perigosa. Essas papas, como já vimos, não têm nenhum interesse para quem as consome, nutricionalmente falando. Para além disso, o seu sabor extremamente doce fará com que os bebês passem a não tolerar um nível de açúcar inferior àquele.

Se introduziu primeiro a sopa, a papa irá complementar outra refeição em que deixará de dar a maminha. Se der a sopa ao almoço, poderá escolher dar a papa ao jantar ou ao pequeno-almoço, por exemplo. Para as primeiras papas, aconselho vivamente que escolha os grãos integrais, e não farinhas ou flocos. Os grãos integrais não passaram pelo processo de refinamento, são muito mais puros e ricos nutricionalmente. Ao mesmo tempo, conseguirá fazer todo o processo de demolha e cozedura corretamente se o cereal estiver em grão, o que é impossível com uma farinha ou com flocos. A demolha ajuda significativamente na digestão, pois, ao aumentar a concentração de enzimas, melhora a absorção proteica e de minerais. O bebé vai sentir-se saciado com uma menor quantidade de alimento, porque vai obter tudo o que necessita — hoje, comemos muito e de baixa qualidade nutricional, e, apesar dessa quantidade, passamos de «estar cheios» a «com fome» em muito pouco tempo. Ao ingerirmos ingredientes não refinados e não processados, ficaremos saciados com uma menor quantidade, mas estaremos a receber, nessa pequena quantidade, um tesouro de macronutrientes, micronutrientes e outros fitoquímicos essenciais.

## A primeira papa (papa básica)

1 CHÁVENA

- 1/4 de chávena de arroz integral
- 1 chávena de água

Demolhe o arroz integral durante a noite durante, no mínimo, 2 horas.

Coloque o arroz numa peneira e lave-o em água corrente.

Leve a cozer em lume brando durante cerca de 20–30 minutos — quanto mais cozer, melhor.

Depois de cozido, triture. Se necessário, adicione água para a papa ficar cremosa.

**DICA** Não se esqueça nunca de demolhar! Este passo vai fazer com que seja mais fácil de digerir e melhorar a absorção de zinco (especialmente importante para o sexo masculino), que poderá ser dificultada pelo consumo de arroz integral. A demolha também ajuda a limpar o arroz e faz com que coza mais rápido.

## Papa de arroz integral e maçã

1 CHÁVENA

- 1/4 de chávena de arroz integral, demolhado e cozido (ver receita em cima)
- 1 maçã descascada e descaroçada, aos pedaços

Num tacho, coloque a maçã e cubra com água. Leve a cozer durante 10 minutos e, depois, introduza o arroz cozido, e deixe cozer durante mais 5 minutos, em lume brando.

Triture tudo até ficar cremoso.

Pode cozer uma maior quantidade de arroz e reservar para outra papa. Nesse caso, divida a quantidade de arroz necessária para uma papa, coza a maçã à parte numa panela com um pouco de água e, no final da cozedura, junte o arroz cozido e triture.

**DICA** Depois de introduzir esta papa com maçã, pode fazer outras com pera ou banana, mantendo como base o arroz integral. Na fase seguinte, poderemos mudar os cereais e os frutos.

## Papa de aveia com pera

1 CHÁVENA

- água q.b.
- $\frac{1}{2}$  chávena de aveia em grão, demolhada e cozida
- 1 pera

Coloque a pera num tacho e cubra com água. Coza em lume brando durante 10 minutos ou até a pera ficar tenra. Junte a aveia cozida e envolva bem. Retire do lume e triture com a varinha mágica.

## Papa de millet com banana

1 CHÁVENA

- $\frac{3}{4}$  de chávena de água
- $\frac{1}{4}$  de chávena de millet (milho-painço)
- 1 banana em pedaços

Demolhe o *millet* durante 2 horas ou, de preferência, durante a noite.

Coloque-o numa panela com a água e junte a banana.

Leve a cozer durante 15–20 minutos em lume brando ou até ficar tenro.

Deixe arrefecer por uns minutos e triture com a varinha mágica.



# Snacks

Os snacks são úteis para entreter o bebê entre mamadas ou refeições, ajudando a acalmar a fome.

Tudo o que o seu bebê, ou criança, come deve ser nutritivo, mesmo o que ingere entre as refeições. Os melhores snacks são sempre frutos e legumes da estação, crus ou cozinhados, descascados e cortados em pedaços de modo a que caibam na mão dos pequerruchos. Ele vai roçando as gengivas, aliviando a moinha do crescimento dos dentes, sugando e esmagando, e exercitando o processo da mastigação.

Pode continuar a dar ao seu bebê todos os snacks que aqui apresento, mesmo depois dos 9 meses, pois são excelentes para qualquer idade.



# Legumes assados

6-8 DOSES

- 1 fatia de abóbora okaido ou abóbora-manteiga
- 1 batata branca, descascada
- 1 batata-doce, descascada
- 1/2 cherovia, descascada

Corte a fatia de abóbora de um tamanho que permita ao seu filhote agarrá-la com a mão. Corte a batata, a batata-doce e a cherovia em gomos.

Disponha os legumes num tabuleiro de ir ao forno e regue-os com um fio de azeite. Leve ao forno previamente aquecido a 180 °C, durante 30 minutos.

Deixe arrefecer e depois dê a comer ao seu filhote.

**DICA** Permita que o bebê agarre nos legumes inteiros e coma sozinho. Se vir que ele fica irritado por não conseguir comer, esmague os legumes com um garfo.

## Fruta assada de inverno

6-8 DOSES

- 1 maçã
- 1 pera
- 1 marmelo

Descasque e corte os frutos aos gomos. Disponha-os num tabuleiro de ir ao forno, forrado com papel vegetal, e asse no forno, previamente aquecido a 150 °C, durante 15 minutos.

**DICAS** A fruta crua arrefece o corpo; por isso, é bom reservá-la para o verão. No inverno, oferecer fruta assada é um ótimo petisco.

Depois dos 9 meses de idade, poderá adicionar à receita canela, gengibre ou outros temperos de que goste.

## Puré de abacate

1/2 CHÁVENA

- 1 abacate
- algumas gotinhas de sumo de limão (opcional)

Corte o abacate ao meio e tire-lhe o caroço. Com uma colher, retire a polpa e esmague-a com um garfo.

Regue com umas gotinhas de limão, envolva bem e sirva ao seu bebé.

**DICAS** Escolha abacate nacional e da estação. O abacate tem-se tornado o símbolo da alimentação saudável no mundo inteiro. Como todas as modas, a procura excessiva de abacate tem levado à deflorestação para plantação de árvores de abacate, que, por sua vez, necessitam de imensos recursos hídricos para se manterem. Não faz nenhum sentido, numa alimentação equilibrada, comprar ingredientes que vêm do outro lado do mundo e que causam um dano tão grande.

Sempre que encontrar, na época, abacates portugueses (maioritariamente do Algarve), encha a sua fruteira e ofereça-os ao seu bebé. Caso contrário, evite consumi-los.



# Refeições Felizes

A partir dos 9 meses, o bebê pode começar a experimentar novos ingredientes e comer de tudo. Mantenha a rotina dos três dias: dê-lhe a experimentar, aguarde e veja se ele tem alguma reação nos dias seguintes.

A partir de agora, poderá cozinhar refeições para a família inteira. Não precisa de triturar toda a comida: deixe o bebê descobrir novas texturas. Aconselho que corte em pedacinhos todos os alimentos que forem muito fibrosos ou duros, ou, simplesmente, evite-os nos primeiros tempos.

Mantenha as papas anteriores e experimente as novas. As papas são um excelente aporte nutricional e garantem que o bebê fica saciado. A sopa é desnecessária no início de cada refeição, mas pode, sozinha, tornar-se um prato principal, especialmente num jantar de inverno.

A partir de agora, o seu filhote irá ficar cada vez mais curioso em relação à comida, mas também mais suscetível ao marketing da indústria alimentar. Se ainda frequentar o supermercado na companhia do seu bebê, a melhor solução é evitar os corredores dos cereais de pequeno-almoço, o das bolachas e das gulodices.

Tudo o que a criança come vai ainda (e sempre!) influenciar o seu desenvolvimento. Repare nos rótulos de tudo o que colocar na sua despensa, incluindo o pão. Evite liminarmente o pão dos supermercados, os produtos pré-confecionados, tudo o que tenha ingredientes estranhos. Não se sabe sequer quais os efeitos que os químicos e conservantes têm no nosso corpo — não os devemos ingerir. Mantenha uma alimentação fresca, da estação, de produção local, feita em casa. Não existe melhor bem do que a saúde, por isso, preze-a.

Ao contrário das refeições pré-feitas para bebés, os diferentes itens de cada prato devem ser servidos em separado, para que a criança consiga

distinguir os sabores. Por exemplo, se o jantar é açorda integral com calamares de cebola (p. 158), faz sentido servir a açorda e os calamares de cebola separadamente e não uma papa do conjunto. Isso fará apurar o palato, diversificar as texturas e os sabores, sendo, ao mesmo tempo, muito mais apelativo.

Continue a manter o interesse do seu filhote na cozinha e no que come. Mostre-lhe os ingredientes, ensine-lhe os nomes e sente-o na cadeira dele, na cozinha, consigo, enquanto prepara as refeições. Deixe-o provar.

À medida que vai crescendo, ele vai preferindo uns pratos a outros: uns dias torcendo o nariz a coisas novas; noutra dia a comê-las sem nada questionar. Na minha opinião, não vale a pena forçá-lo a comer. A solução é esperar até que ele tenha fome novamente. Se apetecer à criança uma taça de arroz integral ao lanche, uma tigela de feijão ou tomate ao pequeno-almoço, porque não dar-lhe, simplesmente?

O seu filhote está muito mais ligado ao seu próprio corpo e às suas necessidades do que os pais. O meu filho, por exemplo, com agora quase 3 anos, ainda lancha acelga salteada ou grão-de-bico cozido; por vezes, quer arroz com ervilhas ao pequeno-almoço e devora sopa de miso. Não é tão bom? Não há quaisquer regras sobre o conteúdo de cada refeição, desde que seja nutritiva e saudável. Deixe-o comer com liberdade.

Seguem algumas dicas para otimizar as refeições em família:

- Faça sempre comida a mais, porque só tem trabalho uma vez e dá para várias refeições. Tenha sempre comida pronta ou pré-preparada: cereais cozidos, leguminosas congeladas, etc. Poupa muito tempo!
- Combine vários elementos no prato ao invés de ter apenas um.
- Se houver sobremesa, prefira fruta, fresca ou cozinhada. Se o bebé comer fruta durante o dia, é desnecessária depois de uma refeição.
- As sobremesas e os snacks açucarados devem ser reservados para ocasiões especiais. Tudo o que é pré-feito e pré-fabricado é sempre dispensável.
- E ainda... Toda a família deve sentar-se à mesa. Esse tempo é para desfrutarem em conjunto, não para ligar a televisão ou os telemóveis. Mantenham essa rotina. Conversem.



# Manteiga de oleaginosas

1 CHÁVENA

- 3 chávenas de amêndoas ou avelãs ou amendoins

Demolhe as oleaginosas escolhidas. Escorra e lave em água fria corrente.

Leve-as ao forno, num tabuleiro forrado com papel vegetal, preaquecido a 50 °C, durante 30 minutos ou até ficarem secas e ligeiramente tostadas.

Deixe-as arrefecer e triture-as. Vale a pena a espera até ficarem em manteiga!

Guarde no frigorífico num frasco fechado hermeticamente.

## DICA

Para fazer esta manteiga com cacau, adicione 2 colheres de sopa de cacau, 2 colheres de sopa de açúcar mascavado ou de coco à manteiga e triture novamente para envolver.

# Ricota de tofu

1 TIGELA

- 200 g de tofu
- sumo de 1 limão
- 1 c. de chá de alho em pó
- 1 pitada de sal
- 2 c. de sopa de azeite
- 1 c. de sopa de levedura de cerveja
- 1 c. de chá de orégãos secos

Numa tigela, esmague o tofu com um garfo ou com as mãos.

Adicione todos os outros ingredientes e envolva com o garfo.

**DICA** Use este patê para substituir o queijo nas pizzas caseiras. Coloque por cima do recheio das pizzas e leve ao forno com um fio de azeite.



**ALIMENTE-SE A SI  
E AOS SEUS FILHOS NATURALMENTE,  
PORQUE SER SAUDÁVEL  
É SER FELIZ.**

Neste livro, Maria de Oliveira Dias propõe o regresso a uma alimentação simples, ao que é mais natural, evitando produtos processados e empacotados, preferindo sempre os integrais. Defende que devemos comer os produtos de cada estação, equilibrando e variando entre o que a terra e o mar nos dão, de uma forma justa e sustentável, porque comer deve ser algo natural e intuitivo. E alimentar a sua família também.

Em *Cozinha Vegana para Bebés, Crianças e Famílias Saudáveis* encontrará respostas acessíveis e receitas rápidas, completas e descomplicadas, que acompanharão o crescimento do bebé e facilitarão a vida de toda a família: das primeiras sopas e papas, às dicas para reaproveitar as sobras e reduzir o desperdício, passando por receitas para todos lá em casa, divididas pelas estações do ano, e que se complementam entre si.

**Repense as suas rotinas e comprove  
os benefícios de uma alimentação  
deliciosa, completa, rica, variada,  
sustentável e ética para toda a família.**



  
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-40-8



9 789898 873408

Saúde e Bem-Estar