

Inclui
mais de 50
deliciosas
receitas



..... O LIVRO DA

COZINHA VEGANA

.....

O mundo muda nas pequenas coisas:
comece por si e pela sua cozinha

.....

MARIA DE OLIVEIRA DIAS

Health Coach – Fundadora da The Love Food



ÍNDICE

Intro	11
.....	
Sobre mim	15
.....	
Porquê ser vegano	17
.....	
Mitos	23
.....	
O que comer	31
.....	
A despensa	35
.....	
Pequenos-almoços & Snacks	47
.....	
Primaverão	
Refeições	77
Sobremesas	115
.....	
Outoninverno	
Refeições	127
Sobremesas	157
.....	
Índice remissivo	171
.....	
Agradecimentos	175

Olá! Se está a ler estas palavras é porque comprou este livro, e, antes de mais, quero agradecer-lhe por estar a dedicar o seu tempo a estas páginas.

Estas receitas não foram criadas especificamente para este livro, são uma compilação de receitas que já existiam, que partilhei no meu blogue e que eu faço em minha casa, algumas já bastante antigas e preferidas da família – melhoradas e melhoradas até chegarem aqui. O objetivo é que seja tudo simples, prático, rápido e delicioso! Sem complicações.

Vivemos numa era em que os alimentos desapareceram. Já não são vistos como tal. O que nos é vendido são nutrientes isolados: a laranja é rica em vitamina C, o leite é rico em cálcio, a linhaça em ómega 3, e por aí em diante. Os nutricionistas ocuparam um lugar de destaque para nos ensinarem a comer, a informação chega-nos de todos os lados, muitas das vezes contraditória, e confunde-nos. Simultaneamente, somos bombardeados com publicidade a géneros alimentícios de qualidade duvidosa que, associados a corpos esbeltos e celebridades, nos convencem a comprar um determinado estilo de vida associado àquele produto alimentar, mas não um alimento.

As pessoas alternam dietas que não funcionam, tomam suplementos, produtos saciantes, líquidos de drenagem para se sentirem melhor nos seus corpos mal alimentados, subnutridos, mas, apesar disso, em excesso de peso. E sem mencionar a quantidade avassaladora de doenças que existe na sociedade atual, a maior parte ligada a uma má alimentação.

Mas comer é algo de muito natural. Não precisamos de um pneumologista para nos ajudar a respirar, de um ortopedista para nos ensinar a andar e a mexer. Por essa razão, decidi não escrever exaustivamente sobre nutrientes, vitaminas, proteínas, fitonutrientes e outros que tais. Tal como não sabe o nome de todos os ossos do seu corpo, de todos os componentes do motor do seu carro, não precisa de se preocupar com todos os nutrientes de tudo o que come. Comer é um prazer, não é uma ciência absoluta.



De volta às bases, é mesmo às bases. O futuro não está em tomar cápsulas de nutrientes que valem por um almoço, mas sim em voltar às bases com os pés no chão. Retomar o contacto com a terra, com a água, com o ciclo das estações, com a natureza e os animais, com as nossas origens e raízes.

O que há nas páginas seguintes? Uma base muito simples, descomplicada e deliciosa para uma vida mais saudável. E tudo começa na cozinha e na despensa e alastra-se, lentamente, para os outros campos da vida. Todas as receitas são compostas por ingredientes básicos, muitos deles repetem-se ao longo do livro. Muitas receitas podem ser transformadas noutras: as sobras de uma refeição transformam-se num banquete para o dia seguinte. Tudo é reutilizável, simples de fazer, económico e delicioso. Basta seguir as dicas! Para além disso, são receitas que são mesmo «básicas», estou a contar que coloque o seu cunho pessoal, a sua criatividade e imaginação. Estas são as bases que resultam, com garantia de «nham nham» dos comensais, mas elas prestam-se a que acrescente o seu toque pessoal, aquele «je ne sais quoi» que fará cada receita brilhar nas suas mãos.

E porque o umbigo de cada um é um artefacto interessante de se reparar, mas há muito mundo a acontecer para além dele, todo este livro é dedicado a uma vida, e não apenas um livro de culinária – mas, sobretudo, sobre uma alimentação saudável, ética, sustentável e ecológica, que é deliciosa e traz consigo todas essas vantagens que são fulcrais para que possamos construir um mundo melhor.

*E porque é nas pequenas escolhas que o mundo muda,
fazamos essas escolhas por todos - comece por si, na sua cozinha.*



SOBRE MIM

Quando olho para a minha infância parece-me que nasci com uma extrema sensibilidade e compaixão para com os outros, nomeadamente pelos animais. Na verdade, sempre tive dificuldade em comer animais porque sabia a origem do que estava no meu prato – naturalmente, pois vivia num meio quase rural. Nessa altura, não havia computadores, Internet ou livros sobre vegetarianismo. Achava que era uma fatalidade ter de comer o que as outras pessoas comiam por não existirem mais opções.

Quando tinha 12 anos, a prima rebelde da família contou-me que se tinha tornado vegetariana e foi como se o mundo todo, de repente, fizesse sentido para mim. Foi como um lampejo. Cheguei a casa esbaforida para contar a novidade, mas a minha mãe nem fez caso: «Podes já tirar essas ideias da tua cabeça se possível antes do jantar!». Mas não tirei. Durante um ano a minha mãe cozinhou tudo como sempre, e durante um ano dei a carne, o peixe e tudo o que não conseguia comer, muito discretamente por baixo da mesa, ao meu cão *Pintas*. Ele punha a sua cabeça gigante com os beiços cheios de baba em cima da minha coxa, religiosamente, a todas as refeições, à espera do brinde.

Um ano passou e eu fui sabendo mais sobre vegetarianismo e a comida em casa era, finalmente, feita à parte para mim. Na base da minha alimentação estavam os vegetais, que variavam de acordo com a estação – e que a minha avó trazia da praça –, pão, arroz com feijão, rancho vegetariano, batatas cozidas com grelos, migas, muita fruta, e pouco mais.

Do vegetarianismo passei para o veganismo muito naturalmente. Acabei o secundário e fui estudar sozinha para Louvain-la-Neuve na Bélgica e, no ano seguinte, entrei na escola de teatro dos meus sonhos em Paris. No país onde a pastelaria é uma obra-prima, fui aprendendo os básicos da culinária francesa, da pastelaria, em livros, cursos e *workshops* paralelos ao teatro, e fui alimentando a minha curiosidade. Quando ganhei uma bolsa para estudar em Nova Iorque, maravilhei-me com as alternativas vegetarianas que existiam em todo o lado, mesmo no mais simples «Deli» da esquina. Foi uma revolução em mim, um sítio tão perto do paraíso onde eu podia comer em todo o lado!

Voltei para Portugal e comecei a trabalhar como atriz em companhias de teatro diversas, para cinema e televisão. A minha vida de atriz ocupava-me a tempo inteiro, mas não me realizava completamente. Queria fazer algo que mudasse e ajudasse as pessoas, que fizesse a diferença.

Precisava de repensar o meu papel no mundo. Acabei por voltar para a cidade onde nasci, mais especificamente para a quinta onde cresci. E fiz *reset*.

Na quinta, apoderei-me da horta e voltei a cozinhar para mim, um prazer que se tinha perdido no rebuliço de uma vida atarefada. Aqueles legumes, que cresciam por lá pendurados, chamavam-me! Sentia-me resplandecente, cheia de energia e de criatividade e resolvi partilhar a minha vida na quinta e os meus cozinhados. Nasceu assim o The Love Food, um blogue que foi um sucesso quase imediato. A partir daí, comecei a magicar um negócio que demorou quatro anos a ser construído. Queria aprender mais sobre alimentação saudável, por isso tirei vários cursos, fiz vários planos de negócio, procurei muita informação, abasteci a minha biblioteca de (mais!) livros de receitas, de nutrição, de alimentação saudável. Fui para o Rio de Janeiro, onde se começava a desenvolver uma corrente interessantíssima da alimentação orgânica e onde queria trabalhar e acabei a estagiar na cozinha de dois restaurantes bem diferentes em São Paulo, de alimentação *gourmet* natural e vegetariana. Entretanto, tirei o curso de Health Coach do Institute for Integrative Nutrition de Nova Iorque, que me deu as bases daquilo que eu já começava a perceber: uma alimentação integrada, holística, orgânica e sazonal é a base de uma vida saudável.

A 9 de junho de 2014, as portas da fábrica The Love Food abrem-se em Lisboa. Coincidência ou não, tinham passado exatamente quatro anos desde que tinha criado o blogue. Com a equipa certa formada fornecemos todo o país e ilhas com produtos artesanais, veganos, feitos com os melhores ingredientes, de origem biológica, e sempre de forma saudável e sustentável, tendo encerrado a produção no início de 2018, para me dedicar de forma mais livre e criativa à consultoria gastronómica, a dar aulas e a desenvolver receitas. Passaram quase dez anos desde que o The Love Food nasceu e sinto que a festa ainda nem começou.

Ainda em 2014, num *workshop* que dei sobre alimentação saudável em Lisboa, estava eu gravidíssima, conheço a Teresa e a Andreia Mendonça. Dão-me um cartão no final do *workshop* e dizem-me que gostavam de fazer um livro meu.

Meses mais tarde, a Teresa dá-me luz verde para criarmos de raiz este livro à minha maneira, com total liberdade, que foi originalmente publicado com o título *Os Básicos da Cozinha Vegana*. Foi, simplesmente perfeito. E cá estamos nós a reeditá-lo com a 20|20 Editora, sob a marca da Nascente, com todo o amor e dedicação que tínhamos no início.

Entretanto, tive um filho e publiquei um livro, *Cozinha Vegana para Bebés, Crianças e Famílias Saudáveis*, pela 20|20 Editora, também com a marca da Nascente.

De resto, vivo em Lisboa, cidade do meu coração, sou uma miúda simples, livre e feliz.



PORQUÊ SER VEGANO?

Antes de mais, que é um vegano? É alguém que não consome qualquer produto alimentar que tenha em algum momento sido obtido através da exploração, morte ou abuso de animais – incluindo carne, peixe, ovos, leite, derivados destes ou mel. Para além disto, não usa qualquer produto de origem animal – seja vestuário, cosmética, calçado, etc. As preocupações de um vegano normalmente não se centram apenas nos animais, mas também nas pessoas e na sua saúde, e na sustentabilidade do planeta. Um vegano geralmente é mais consciente a comprar e, porque sabe que as suas escolhas são importantes, opta por produtos que são fabricados de forma justa, com ingredientes naturais e orgânicos, sem qualquer tipo de exploração.

Antes de mais

Não comece logo a pensar «o que é que eu não posso comer», porque a quantidade incrível de alimentos que vai começar a comer não merece esse tipo de pensamentos. Um vegano só não come produtos de origem animal. Para além desses, come todos os outros milhões de alimentos existentes à face da Terra. E come muito bem! O importante é acrescentar ingredientes novos à sua alimentação — os que retira não fazem falta nem deixam saudades!

E depois?

Pode «veganizar» os seus pratos preferidos e torná-los mais saudáveis, mas também pode experimentar e inventar milhares de outros diferentes. Pense fora da caixa. Experimente e faça alterações a pouco e pouco. O seu palato e o seu corpo agradecem!

Porquê?

É sempre difícil fazer mudanças e sair da zona de conforto. Tudo à volta parece impedir e há mais dúvidas sobre como fazer do que certezas. Tomar a decisão não é difícil, pô-la em prática é que parece ser. Mas não é. Não faça um bicho de sete cabeças, simplesmente mude a sua despensa e comece lentamente até entrar em velocidade de cruzeiro. Depois da despensa bem recheada, é só pôr as mãos na massa e vai ver como lhe vai saber mesmo bem!

É já cliché dizer isto, mas é totalmente verdade. Torne-se vegano por três principais razões: pela sua saúde, pelos animais e pelo planeta. Há quem se torne vegano por apenas uma delas, mas no final acaba por perceber que as três estarão sempre interligadas.



PELA SUA SAÚDE



PELOS ANIMAIS



PELO PLANETA

AS ETAPAS

Geralmente, existem estas três etapas evolutivas numa alimentação vegana:

- 1** «Imitar» a comida tradicional e habitual, baseando-a em tofu, seitan e soja. Nesta fase, existe geralmente tensão entre o novo vegano e a família, colegas de trabalho, mas nada como explicar-lhes calmamente e, às vezes, é mesmo preciso fazer orelhas moucas. Para frente é que é o caminho;
- 2** Transição para uma alimentação com mais vegetais e cada vez mais longe do binómio proteína + acompanhamento; nesta fase, os familiares e colegas já repararam nas suas marmitas e começam a invejá-las. A sua energia é visível e podem começar a ocorrer transformações no corpo: pele e cabelos mais brilhantes, melhor digestão, idas regulares à casa de banho, enfim, a saúde vê-se também por fora. O novo vegano começa a ficar curioso sobre o que lhe está a acontecer e começa a absorver informação sobre este seu novo modo de vida. Começam as primeiras escolhas, o pensar antes de comprar, o escrutinar de rótulos e a fase de querer partilhar esta informação em grande excitação com todos os que o rodeiam.
- 3** Acontece um corte com as regras da alimentação habitual e um uso de uma variedade mais alargada de alimentos disponíveis, assim como uma compreensão natural de que os chamados «acompanhamentos» são, por si só, refeições completas, saciantes e deliciosas. Existe uma curiosidade natural por novos alimentos, uma mudança de hábitos alimentares das refeições comuns — como beber um rico sumo ao pequeno-almoço ou umas belas papas de aveia em vez do galão com pão com manteiga. Geralmente, nesta fase, já se tende a fazer outras mudanças relacionadas com a saúde. A informação absorvida já está consolidada e existe a consciência cada vez maior da importância das escolhas.

Comigo foi assim que aconteceu, e, ao longo do tempo, tornei-me cada vez mais saudável. Mas um vegano não é necessariamente mais saudável porque há muita comida vegana, nomeadamente processada, que não é saudável. O meu conselho é que abarque com o coração as três etapas e faça bem a tudo o que está à sua volta e a si próprio também.

Contudo, ser vegano não é apenas seguir um tipo de alimentação ou uma dieta, é um estilo de vida. A alimentação, sendo uma parte importante, é só o início. Todas as escolhas que fazemos têm um peso na sociedade, no planeta, na economia, nas pessoas à nossa volta. Os detergentes, os cosméticos, a roupa, o calçado que usamos também fazem diferença. Por isso, aconselho a que nestes campos opte pelo mais ecológico possível, sem ingredientes de origem animal, de comércio justo, apoiando as empresas mais ecológicas que fazem o melhor que conseguem para levar ao mercado os melhores produtos, com os melhores ingredientes, com o mínimo de impacto no ambiente e nas pessoas. A informação é poder, e as nossas escolhas são poderosas e mudam o mundo.

MITOS

1

OS VEGANOS SÃO FUNDAMENTALISTAS

Este é o que eu mais ouço desde os anos 1990 e há mesmo quem chame ao veganismo «vegetarianismo radical». Retirar da alimentação os animais, mantendo todos os outros milhões de produtos comestíveis que existem na Terra não é, de todo, um ato de fundamentalismo. Se o fosse, uma pessoa que come vaca mas não come frango também seria fundamentalista, assim como uma que diz que come tudo mas, quando lhe colocam à frente serpente, vermes, escaravelhos ou porco-espinho, torce o nariz. Ou mesmo uma que come tudo menos vegetais. Serão todos fundamentalistas?

Eu quero ter liberdade para escolher uma vida limpa e sem crueldade para com todos os seres vivos. Nenhum animal precisa de morrer para eu comer. E se eu vivo melhor, com mais saúde, se satisfaço plenamente a minha gula, se olho para além do meu umbigo e me preocupo mesmo com tudo aquilo que não vejo, mas sei que existe, em vez de dizer «nem quero saber!», isso não faz de mim fundamentalista. Faz de mim uma pessoa informada, responsável, justa e compassiva. Vegana, portanto.

2

FALTA DE TEMPO

«Eu gostava de ser vegana mas não tenho tempo. É tão mais fácil fazer um bife com arroz.» Não é desculpa que se apresente. Todas as pessoas precisam de comer, e todas as pessoas, em princípio, cozinham. Aos legumes não é preciso tirar-se espinhas, ossos, gorduras e são sempre muito rápidos de preparar. Os cereais integrais ou as leguminosas podem requerer algum tempo de preparação, mas é algo natural e não implica perda de tempo ou muito esforço. É tão fácil e rápido preparar um prato vegano. É mesmo uma questão de *mindset*, ou seja, consciencializarmo-nos do que é preciso fazer, limpar a cabeça dos hábitos e, aos poucos, ir inserindo novos. Fazer, por exemplo, uma feijoada com arroz sem carne é bastante mais rápido do que fazer uma com carne. Em geral, os pratos tradicionais «veganizados» são muito mais rápidos de preparar e de cozinhar, porque também os legumes cozinham num instante. As receitas, que são deliciosas, confeccionam-se num piscar de olhos! Continue a ler e vai ver!

3

COMER FORA DE CASA

De facto, não é muito fácil comer fora de casa, por isso, o que aconselho neste caso é levar de casa. Além de ser mais saudável, é bastante mais económico. Pode também escolher restaurantes que tenham opções veganas (os étnicos e italianos têm sempre opções, mas nos típicos portugueses consegue sempre misturar acompanhamentos e ter uma refeição decente). Felizmente, há cada vez mais espaços com comida boa e saudável e esta dificuldade vai deixar de existir.







O QUE COMER

Não coma nada que a sua avó não reconheceria como comida. Esqueça as pirâmides nutricionais, as rodas dos alimentos, as doses diárias recomendadas e todas as informações que nos entram pela cabeça adentro daqui e dali. Comer é algo de muito natural e vital.

As bases de uma alimentação vegana incluem tudo o que a terra e o mar nos dão. E «tudo» engloba mesmo muitas coisas, não pense que é uma privação, pelo contrário, irá comer muitos mais alimentos e delícias do que alguma vez pensou. Trata-se mesmo de incluir ao invés de excluir. Legumes de todas as cores, frutos de todos os feitios, sementes, algas, oleaginosas, leguminosas, cereais integrais, germinados e fermentados são a base de uma alimentação vegana completa e saudável. Não precisa de comer tudo todos os dias, nem precisa de se preocupar com «ai, não comi a minha dose de avelãs diária». A Natureza é muito inteligente e dá-nos tudo o que precisamos quando precisamos, por isso, é tão importante respeitar as estações.





CALENÁRIO DE LEGUMES, FRUTA, ERVAS AROMÁTICAS E OLEAGINOSAS

LEGUMES





				
Abóbora	•		•	•
Acelga	•		•	•
Agrião			•	•
Alcachofra		•		
Alface	•	•	•	•
Alho-francês			•	•
Batata	•	•	•	
Batata-doce		•	•	•
Beldroegas	•	•	•	
Beringela		•	•	
Beterraba			•	•
Brócolos	•			•
Cebola		•	•	
Genoura			•	•
Couve-flor				•
Couve-lombarda	•			•
Couve-portuguesa	•			•
Curgete		•	•	
Ervilha	•			
Espargo	•			
Espinafre	•			•
Fava	•	•		
Feijão-verde		•	•	
Grelos	•			•
Milho doce		•		
Nabiças	•			•
Nabo			•	•
Pepino		•	•	

				
Pimento		•		
Rabanete	•			•
Rábano				•
Tomate		•	•	





FRUTA

				
Abacate	•			
Ameixa	•	•		
Amora		•		
Castanha			•	
Cereja	•	•		
Dióspiro			•	
Figo		•	•	
Framboesa			•	
Laranja	•			•
Limão	•	•	•	•
Maçã	•		•	•
Melancia		•		
Melão e Meloa		•		
Mirtilo		•		
Morango	•	•		
Nêspera	•			
Pera		•	•	
Pêssego		•	•	
Quivi			•	•
Tangerina	•			•
Uva		•	•	

ERVAS AROMÁTICAS

				
Cebolinho	•	•		
Coentro	•		•	•
Manjeriçõ		•		
Rúcula			•	•
Salsa	•		•	•

OLEAGINOSAS

				
Amêndoa	•			•
Amendoim			•	
Avelã			•	•
Noz			•	•
Pinhão	•			

GRANOLA

Solte a sua imaginação para fazer uma granola à sua medida. Esta é a base ultrafácil para uma granola crocante, saudável e deliciosa, sempre pronta para ser depenicada ou comida com fruta, iogurte ou leite vegetal. Fica ótima simples, mas qualquer complemento torna-a divina.

Guarde-a num frasco de vidro e faça em grandes quantidades, pois dura muito tempo!

600 g de granola

Ingredientes

- 4 chávenas de aveia em flocos grossos
- 1 chávena de avelãs, amêndoas, ou nozes, partidas aos pedaços ou ½ chávena de avelãs, amêndoas, ou nozes e ½ chávena de sementes à escolha (girassol, abóbora, sésamo ou mesmo trigo-sarraceno)
- uma pitada de sal marinho
- ⅓ de chávena de geleia de agave
- 4 c. de sopa de óleo de coco ou azeite
- 2 c. de sopa de açúcar de coco

Confeção

- Num tabuleiro, misture todos os ingredientes.
- Leve ao forno, previamente aquecido a 200 °C, durante 30 minutos, mexendo a intervalos de 10 minutos.
- Deixe arrefecer no tabuleiro e, depois, guarde num frasco.

Variantes

GRANOLA DE CHOCOLATE

Junte pepitas de chocolate à granola depois de ir ao forno.

GRANOLA DE COCO E LIMÃO

Junte quatro colheres de sopa de coco ralado e a raspa de um limão antes de ir ao forno.



TACOS DE LENTILHAS COM MOLHO ESPECIAL

Fiz esta receita pela primeira vez quando estava gravidíssima e fiquei tão viciada neste recheio de lentilhas que resolvi usá-lo para tudo! É tão versátil e delicioso! Estes tacos são ótimos para um almoço leve ou uma entrada colorida. Não se esqueça de fazer uma boa quantidade de molho porque ele é mesmo especial: é ácido, doce e cremoso, e como não tem uma quantidade absurda de gordura, como os molhos tradicionais, pode-se comer à colher ou recheiar uma sanduíche!

4 tacos

Ingredientes

Para o recheio:

¼ de chávena de avelãs

azeite

1 cebola, às rodela finas

1 dente de alho, esmagado

½ pimento vermelho, picado

1 chávena de lentilhas castanhas cozidas

sal

2 c. de chá de pimentão-doce

Para o molho especial:

250 g de tofu

2 c. de sopa de azeite

1 c. de sopa de vinagre de sidra

sumo de 1 limão

1 c. de chá de açúcar de coco

1 c. de sopa de molho de soja

sal marinho

Para os tacos:

folhas de alface

coentros ou outra erva aromática
à escolha

rebentos, à sua escolha

Confeção

Para fazer o recheio, toste as avelãs numa frigideira e, depois, triture-as.

Numa frigideira com um fio de azeite, refogue a cebola, o alho e o pimento, até este último ficar tenro. Misture as lentilhas cozidas e envolva. Tempere com sal, junte as avelãs e o pimentão-doce. Misture e reserve.

Para fazer o molho especial, triture todos os ingredientes. Se ficar muito espesso, junte água até obter a consistência desejada. Reserve numa tigela.

Para fazer os tacos, lave bem as folhas de alface e seque-as. Recheie as folhas de alface com a mistura de lentilhas, regue com o molho especial de tofu e espalhe os coentros e os rebentos por cima.

Nota: Este molho especial é extremamente versátil! Use-o com ervas, alho assado, tomate seco, pickles, etc., para variar o sabor!

Dica:

- Use este recheio de lentilhas para uma lasanha ou um empadão (ver p. 150).



DUO TROPICAL

Este é um dueto cheio de bossa nova e paisagens tropicais! Como sempre, esta gelatina é uma base — fica deliciosa assim, mas pode fazer do sabor que preferir: morango, framboesa, mirtilo, tutti frutti! E o creme fica uma delícia com spirulina, mas pode fazê-lo com os sabores que preferir ou com o que tiver na despensa. Siga apenas as medidas e o seu coração.

6 flutes

Ingredientes

Gelatina de ananás:

$\frac{3}{4}$ de chávena de sumo de ananás coado

300 ml de água

1 c. de sopa de ágar-ágar em pó

uma mão-cheia de mirtilos (opcional)

Creme de coco, banana e spirulina:

1 lata de creme de coco ou a parte de cima do leite de coco da lata (a parte mais gorda)

1 banana congelada, partida aos pedaços

$\frac{1}{4}$ de c. de chá de spirulina

1 c. de sopa de geleia de agave

Coco tostado:

$\frac{1}{2}$ chávena de coco ralado (use o coco que sobrou do leite de coco da p. 100)

Confeção

Para fazer o sumo: liquefaça o ananás e coe.

Para a gelatina de ananás, deite a água e o sumo numa panela, misture o ágar-ágar e deixe ferver. Depois de ferver, baixe o lume e deixe cozer durante mais dois minutos, mexendo frequentemente.

Verta este preparado em flutes e junte 2-3 mirtilos por cada flute, se optar por os utilizar. Leve ao frio pelo menos durante 2 horas.

Para fazer o creme, liquefaça todos os ingredientes num liquidificador e guarde no frio.

Para fazer o coco tostado, aqueça o coco numa frigideira até ficar dourado e soltar um cheirinho irresistível.

Para montar o duo tropical, coloque uma colher de creme de coco, banana e spirulina por cima da gelatina, polvilhe com o coco ralado e sirva imediatamente.

Dicas:

- Se não encontrar spirulina em pó, use açai em pó ou simplesmente raspa de limão.
- Para o coco tostado, pode usar o coco que sobrou do leite de coco da p. 100.



TOFU À BRÁS

Apesar de não ser fã de imitações, posso afirmar com segurança que esta fica muito bem feita! Só que é mais leve, as batatas são feitas no forno e o ovo e o bacalhau são representados pelo nosso tofu, que ganha o sabor, a forma e a textura que nós quisermos: é, de facto, um ator formidável. É delicioso!

2 doses

Ingredientes

300 g de tofu
2 c. de sopa de levedura de cerveja em flocos
uma pitada de pimenta preta
1 c. de sopa de folhas de salsa fresca
2 c. de sopa bem cheias de natas vegetais (ver natas de amêndoa na dica da p. 84)
1 c. de sopa mal cheia de curcuma (açafraão-da-índia), mais 1 c. de chá
1 c. de sopa de cebola, picada
1 c. de chá de alho em pó ou um dente de alho fresco
sal marinho q. b.
uma pitada de alho em pó
2 batatas brancas
1 cebola, às rodelas fininhas
azeite
salsa fresca, picada
água
azeitonas pretas, para guarnecer

Confeção

Divida o tofu em 2 pedaços, um de 200 g e outro de 100 g.

Triture o pedaço maior de tofu no triturador ou com a varinha mágica e junte uma colher de sopa de levedura de cerveja em flocos, a pimenta preta, as folhas de salsa fresca, as natas vegetais, uma colher de sopa mal cheia de curcuma, a cebola picada, o alho em pó ou um dente de alho fresco e sal marinho, a gosto. Triture tudo até ficar cremoso. Reserve.

Num prato, esmague o pedaço de tofu mais pequeno com um garfo e misture a outra colher de sopa de levedura de cerveja, uma pitada de alho em pó, sal e uma colher de chá de curcuma. Deixe que este preparado tenha alguma textura.

Descasque as batatas, lave-as e corte-as em palitos. Espalhe num tabuleiro forrado com papel vegetal, regue com um fio de azeite e tempere com uma pitada de sal marinho. Leve a assar no forno a 200 °C, durante 15-20 minutos, ou até as batatas ficarem tenras. Retire do forno e reserve.

Numa frigideira, refogue a cebola às rodelas num fio de azeite até ficar tenra.

Junte os dois preparados de tofu e as batatas assadas e mexa. Se estiver muito grosso, deite um pouco de água. Adicione mais água sempre que necessário.

Quando o tofu começar a ficar dourado, junte a salsa e deixe cozinhar durante mais dois minutos.

Retire do lume e sirva, guarnecido com as azeitonas.



QUADRADOS DE CHOCOLATE

Aiii, como a gula deixou de ser pecado! Não se aguenta tanta delícia junta. Tudo separado é bom, mas tudo junto é maravilhoso e faz um figurão.

12 fatias

Ingredientes

Para a massa:

1½ chávena de farinha de trigo integral
ou de espelta

½ chávena de cacau

2 c. de sopa de açúcar de coco
ou mascavado

1 c. de chá de fermento em pó

½ c. de chá de bicarbonato de sódio

½ c. de chá de sal

2 chávenas de leite vegetal

1 c. de sopa de óleo de girassol

Para o recheio de mousse de chocolate:

1 pacote de tofu sedoso

200 g de chocolate negro em tablete

2 c. de sopa de geleia de agave
ou de arroz

Para o pralinê:

1 chávena de avelãs

3 c. de sopa de açúcar mascavado

Confeção

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

Para a massa de chocolate, misture os ingredientes secos numa taça. Adicione os ingredientes líquidos, mexendo sempre, mas sem mexer demasiado, até obter uma massa. Deixe-a repousar durante 5 minutos.

Deite a massa no tabuleiro forrado com papel vegetal. Estique-a bem com ajuda de uma espátula. Leve ao forno a 180 °C, durante 10-15 minutos. Retire do forno e deixe arrefecer durante 5 minutos antes de aplicar o recheio.

Entretanto, faça o recheio de mousse de chocolate. Derreta o chocolate em banho-maria.

Bata o tofu no processador de alimentos até ficar cremoso. Junte o chocolate derretido e a geleia e bata até obter um creme uniforme. Leve ao frigorífico.

Para o pralinê, espalhe as avelãs num tabuleiro forrado com papel vegetal e toste-as no forno a 100 °C, durante 10 minutos. Retire do forno e deixe arrefecer.

Triture as avelãs e o açúcar no processador de alimentos. (Se não utilizar as avelãs todas, guarde num frasquinho para ir usando sempre que precisar.)

Corte a massa em 3 retângulos iguais, barre-os com a mousse de chocolate e sobreponha-os. Guarde no frigorífico. Para servir, corte em quadrados e salpique com o pralinê.

Dicas:

- *Sobrou massa? Faça panquecas! Basta colocar colheradas da massa na frigideira com um pouco de óleo de coco et voilà!*
- *Substitua a mousse de chocolate por compota de um fruto a seu gosto.*



.....

**COMA DE FORMA NATURAL, SIMPLES E CONSCIENTE.
RETOME O CONTACTO COM A TERRA, COM O CICLO
DAS ESTAÇÕES E COM AS SUAS ORIGENS.**

.....

Uma cozinha vegana é uma porta aberta para um novo mundo de sabores e um apelo a todos os sentidos. Desmistificando muitas das ideias preconcebidas sobre o veganismo, este livro fornece as bases gerais para uma alimentação saudável, rica, simples, nutritiva e descomplicada. Todos os ingredientes seguem o ritmo das estações e as inspirações vêm de todo o mundo, centrando-se nas nossas raízes e na cozinha familiar.

O *Livro da Cozinha Vegana* pretende ser uma base na cozinha e cada receita tem a capacidade de se tornar única se optar por lhe acrescentar o seu cunho pessoal. Para além de dezenas de receitas, irá encontrar informação sobre:



- **AS ETAPAS DE UMA ALIMENTAÇÃO VEGANA;**
- **ALGUNS MITOS QUE ENVOLVEM O VEGANISMO;**
- **OS ALIMENTOS QUE DEVE INCLUIR NA SUA DESPENSA;**
- **OS UTENSÍLIOS E A PREPARAÇÃO E ORGANIZAÇÃO DOS ALIMENTOS.**

.....

**LEIA TAMBÉM,
DA MESMA AUTORA:**



.....

 <p>nascente o curso da sua vida 20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-8873-87-3</p>  <p>9 789898 873873</p> <p>Saúde e Bem-Estar</p>
--	---