



Carina Barbosa

Criadora do site Veggitable



Cozinha

100%

Vegetal e Saudável



**MAIS DE 100
RECEITAS**

- amigas dos animais
- do planeta
- da humanidade

nascente



ÍNDICE

➤	INTRODUÇÃO	7
➤	AS VANTAGENS DE UMA ALIMENTAÇÃO EXCLUSIVAMENTE VEGETAL	9
➤	OS ALIMENTOS	17
	Menu semanal vegan	22
➤	AS RECEITAS	25
➤	PEQUENO-ALMOÇO	27
	Metades de papaia	29
	Doce de chia e framboesa	30
	Creme de avelãs	31
	Papas de banana, laranja e bolacha	32
	Papas de aveia com creme de banana e framboesa	35
	Papas de quinoa com mirtilos	36
	Croissants simples e de chocolate	39
	Delícias de chia	40
➤	BEBIDAS FRIAS E QUENTES	41
	Batidos de fruta	43
	Bebidas vegetais	44
	Chá de laranja com canela	47
	Chá de hibisco com anis-estrelado	47
	Chocolate quente	48
➤	QUEIJOS VEGETAIS E PÃO	49
	Queijo vegetal parmesão	51
	Creme de queijo	52
	Queijo vegetal mozzarella	55
	Bolinhas de água	56
	Pãezinhos de alho	59
	Pão de bebida vegetal	60
	Brioches	63
	Pão para burgers	64
➤	MOLHOS E ENTRADAS	67
	3 Patês de tofu	69
	Guacamole	70
	Hummus	71
	Molho de tomate	73
	Maionese vegetal	74

Molho de iogurte	74
Molho pesto	77
Molho picante de malaguetas	78
Rolinhos de papel de arroz	81
Tostas de tomate e orégãos	82
Mistura de cebola, alho e azeite	83
➤ MASSAS	85
Massa folhada	87
Massa para pizza	88
Massa para quiches e empadas	89
Miniquiches de legumes	90
Pizza	93
Quiche de curgete e cogumelos	94
Empadas de seitan	97
Folhados de espinafres	98
➤ SOPAS	101
Sopa de abóbora com caril	103
Sopa de couve-flor	104
Borsch de seitan	107
Sopa de cogumelos	108
Sopa de miso com tofu	111
Sopa de pleurotos	112
Sopa de ervilhas com arroz	114
➤ PRATOS PRINCIPAIS	115
Esparguete com tofu	117
Tofu na frigideira	118
Bulgur com especiarias	118
Refogado de legumes com tofu no barro	121
Tofu mexido	122
Couve-galega na frigideira	122
Tofu com alho-francês	125
Cuscuz de milho com espinafres	126
Bifinhos de seitan com natas	129
Seitanas	130
Lasanha de vegetais e seitan	133
Assado de seitan	134
Strogonoff de seitan	135
➤ VEGETAIS E LEGUMINOSAS	137
Guisado de feijão de soja com caril	139
Abóbora-manteiga recheada	140
Burger de cogumelos	143
Burger de quinoa e feijão-branco	144
Couve-lombarda com salsicha vegetal	147
Curgete recheada com molho de cogumelos	148

Empadão de vegetais de dois purés	151
Ensopado de beldroegas	152
Esparguete e salsichas com miso	155
Almôndegas de quinoa e espinafres	156
Bulgur de vegetais no forno	159
Guisado picante de quinoa e feijão	160
Ratatouille	163
Sushi vegetal	164
Tso's de grão-de-bico	167
Moong usal	168
Couve-romanesco com creme de abacate	170
➤ ACOMPANHAMENTOS	171
Bulgur com curgete	172
3 Purés coloridos	175
Arroz com lentilhas	176
Arroz com brócolos	176
Rösti com molho de espinafres e cogumelos	179
Batatinhas na frigideira	180
Refogado colorido	181
Trouxas de papel de arroz	182
Couves-de-bruxelas na frigideira	184
➤ SALADAS	185
Salada colorida	187
Salada de beterraba	188
Endívias recheadas	189
Salada de grão-de-bico com cogumelos Portobello	190
Salada de tofu e espargos	193
Salada russa	194
Tacos crudívoros	195
➤ SOBREMESAS	197
Biscoitos de bebida vegetal coada (okara)	199
Bolinhos de groselha	200
Bolo de bolacha com chia	203
Bolo de laranja	204
Quadrados de chocolate	207
Rogaliki	208
Tarteletes de kiwi e chocolate	211
Trança recheada	212
Mousse de abacate	214
Tarte fria de caju	215
Rolinhos de canela	217
Tarte de abacate e hortelã	218
Pudim de chia com mirtilos	221
Barras energéticas com chocolate	222

INTRODUÇÃO

É maravilhoso saber que podemos preparar receitas deliciosas unicamente com ingredientes vegetais e, ao mesmo tempo, demonstrar como é simples e rápido fazer uma refeição saudável, amiga dos animais e do planeta. Com este livro pretendo mostrar, acima de tudo, que não é necessário utilizar animais para confeccionar nenhuma receita. Seja qual for o seu prato favorito, poderá prepará-lo apenas com ingredientes de origem vegetal.

Há muitos anos decidi tornar-me vegetariana e, desde então, aprofundei-me neste mundo do vegetarianismo. Mais recentemente, optei pelo veganismo; desde aí foram exponenciais quer o meu desenvolvimento quer as descobertas acerca deste modo de vida fantástico. Esta nova visão sobre a alimentação levou-me a várias conversas sobre este estilo de vida. Entre perguntas e respostas de quem também se mostrava interessado em abraçar esta causa, resolvi preparar este livro para mostrar que é possível qualquer pessoa, em qualquer idade ou condição, optar por uma alimentação exclusivamente de origem vegetal.

É tão agradável saber que podemos viver independentes das normas impostas pela sociedade e pela indústria alimentar de animais!... Saber que, ao optarmos por uma alimentação vegan, sem ingredientes de origem animal — como carne, peixe, laticínios, ovos, mel e outros —, estamos a abraçar uma grande causa. Ao fazermos esta escolha, estaremos a salvar milhões de animais que sofrem e são mortos diariamente apenas para servirem de alimento.

Existe ainda quem seja resistente a fazer esta mudança na vida. Ou porque não conhece os alimentos, ou porque sente que necessita de muito tempo e capacidades para cozinhar, ou porque acha que optar por este estilo de vida

sozinho não terá qualquer impacto no mundo, ou ainda porque não é sensível a todo o sofrimento que é causado aos animais. Contudo, gostaria também de deixar clara a seguinte mensagem: ao optarmos por refeições de origem vegetal, estamos também a salvar a nossa própria saúde e a afastar doenças, ou até a revertê-las.

Quero ainda partilhar com o leitor a minha convicção de que tudo o que preparamos na cozinha deve ser feito com amor e tranquilidade. Se juntarmos a este conceito a utilização de ingredientes 100% vegetais, conseguiremos um equilíbrio mais harmonioso e agradável. Também o tempo de que precisamos para preparar as nossas refeições não deve exceder aquele que estamos dispostos a despende. Pessoalmente, gosto de preparar refeições rápidas e saudáveis, porque todas as outras atividades fora da cozinha são também importantes para a nossa alegria e para o nosso bem-estar, em geral. De vez em quando, no entanto, gosto de fazer aquela receita mais pormenorizada e mais morosa, porque sei que o resultado vai ser entusiasmaticamente aplaudido, que vai gerar um enorme prazer quando nos juntarmos todos à mesa. Por essa razão, aqui também vai encontrar receitas para surpreender a família e os amigos!

Nas próximas páginas vai conhecer, com mais detalhe, o que é o veganismo e como transitar para esta ideologia, qual a importância de nos tornarmos vegans e como preparar refeições extremamente saborosas, nutritivas, rápidas, éticas e conscientes.

As Vantagens de Uma Alimentação Exclusivamente Vegetal

A alimentação vegan oferece imensos benefícios a quem a segue. Não é necessário ter muitos conhecimentos de culinária ou grande destreza na cozinha para preparar uma refeição unicamente com ingredientes vegetais. Apenas precisa de uma mente receptiva e vontade de experimentar novos sabores, cores e alimentos.

O que pretendo com este livro é, sobretudo, divulgar a alimentação vegan e apoiar todos aqueles

que desejam conhecer e iniciar-se no veganismo, pois existem ainda algumas dúvidas em relação ao que confeccionar para o pequeno-almoço, almoço ou jantar, sobremesas ou mesmo lanches. Quero, contudo, que este livro seja também muito útil para quem já segue uma alimentação vegetariana ou vegan restrita. *Cozinha 100% Vegetal e Saudável* foi escrito exatamente para mostrar que as receitas vegans são saborosas, fáceis e necessárias. Que são simples de confeccionar e com ingredientes muito fáceis de encontrar. Todas as receitas deste livro são exclusivamente de origem vegetal e, sobretudo, isentas de crueldade.

Quem pode optar por este estilo de vida?

Qualquer pessoa, em qualquer fase da vida, pode, independentemente da idade, sexo, peso ou atividade física, abraçar o veganismo e passar a consumir apenas alimentos de origem vegetal. Este tipo de alimentação assegura todos os nutrientes necessários para uma vida saudável, incluindo proteínas, vitaminas e minerais, e fornece ainda energia para todo o dia. Não é necessário fazer grandes planos alimentares ou contabilizar todas as proteínas e restantes nutrientes que ingere diariamente — o importante é começar a introduzir novos alimentos como o tofu, o seitan, o tempeh, a quinoa, as leguminosas e os cereais.

Tipos de vegetarianismo

Não concordo com a maioria dos termos atribuídos aos regimes alimentares especificados na tabela abaixo (exceto o primeiro), uma vez que os ovos e o leite são de origem animal e não de origem vegetal. No entanto, todas as denominações seguintes se referem convencionalmente a tipos de vegetarianismo.

	Carne, peixe	Leite e derivados	Ovos	Mel e outros
Vegetariano restrito	Não	Não	Não	Não
Ovolactovegetariano	Não	Sim	Sim	Sim
Ovovegetariano	Não	Não	Sim	Sim
Lactovegetariano	Não	Sim	Não	Sim

Não há um conceito vegetariano para alguém que apenas exclui a carne da alimentação. O termo «vegetariano» significa que a pessoa rejeita a carne e o peixe como alimentos e apenas consome aqueles onde não se pressupõe a morte do animal.

Existem também outros termos para quem não consome alimentos de origem animal. No crudivorismo, por exemplo, apenas são consumidos alimentos de origem vegetal crus ou aquecidos até uma temperatura de 40 °C. Esta alimentação preserva todos os nutrientes dos alimentos, uma vez que não são perdidos no cozimento, e garante também todas as proteínas e restantes nutrientes para uma alimentação equilibrada. A cozinha macrobiótica vegan, cada vez mais conhecida, é outro exemplo. Aqui, o mais importante é a harmonia entre os alimentos consumidos, tendo em consideração o Yin e o Yang. Tanto no veganismo como no crudivorismo ou na macrobiótica vegan, entre outros estilos de alimentação exclusivamente de origem vegetal, as receitas são imensas, deliciosas e apetecíveis, com combinações saborosas e, acima de tudo, éticas e sem sofrimento animal.

Ser vegetariano não basta

Chegar ao vegetarianismo, a qualquer um dos tipos descritos atrás, já é uma excelente decisão. No entanto, não chega para acabar com o sofrimento de milhares de animais. Na indústria dos ovos e do leite existe também muito sofrimento — as galinhas e as vacas, apesar de vivas, levam uma vida miserável

e cheia de angústia. Hoje existem já numerosas opções saudáveis em detrimento do consumo de carne, peixe, leite, ovos ou mel. O veganismo é a opção mais amiga dos animais, do planeta e da sua própria saúde.

O que é o veganismo?

O veganismo é mais do que uma dieta — é um estilo de vida que ama e protege todos os animais. Esta forma de viver rejeita qualquer tipo de exploração animal e defende a não utilização de roupas ou acessórios feitos com partes de animais. Não se usam produtos testados em animais nem que contenham ingredientes de animais. Os seguidores do veganismo também não participam em atividades onde exista exploração animal. Quem acredita neste estilo de vida é considerado vegan (em português, podemos dizer vegano ou vegana, para masculino e feminino, respetivamente).

Mas o veganismo vai mais além e a preocupação com os animais não é a única causa que um vegan defende. O veganismo está também muito intensamente ligado ao interesse de proteger o planeta das agressividades da indústria pecuária. A produção de animais para alimento é uma das maiores causas da destruição do ambiente, uma vez que esse processo exige um consumo excessivo de água e cereais que poderiam ser utilizados diretamente na alimentação humana.

Quando alguém é confrontado com este modo de viver, pode por vezes não o aceitar bem porque está habituado à rotina, ou porque a mudança e os novos sabores assustam, ou porque pode não ter consciência do sofrimento dos animais. Há quem acredite que tem de abandonar os sabores a que está habituado. Que a saúde pode ficar afetada, que vai necessitar de mais tempo para cozinhar ou que as refeições em família e com os amigos se alterarão. As reações nem sempre são as que esperamos, porque o pilar em que toda a vida está assente cai e novos pilares têm de ser construídos. Mas quando a decisão é tomada é impossível ficar indiferente. Todas aquelas ideias de que o veganismo é complicado ou que vai exigir muito mais tempo, ou ainda que não assegura uma boa alimentação, passam a mitos. O veganismo é muito simples, e o leitor não vai necessitar de mais tempo para planear ou preparar as suas refeições. Pelo contrário. As refeições vegetariananas são fáceis de preparar e asseguram, ainda, uma alimentação equilibrada, mais saudável e pura.

Seguir um estilo de vida vegan é tão simples que não podia deixar de o partilhar consigo!

Porquê ser vegan?

► Anatomia humana vs. anatomia animal

Os humanos assemelham-se mais aos herbívoros do que aos carnívoros. Começando pelos dentes, os carnívoros possuem presas, ou seja, têm dentes afiados para rasgar a carne, ao contrário dos herbívoros que possuem molares para mastigar. Os humanos são semelhantes aos herbívoros, pois, apesar de terem caninos, estes não servem para rasgar a carne. A saliva dos carnívoros não possui enzimas digestivas e é ácida, ao contrário da saliva dos herbívoros e dos humanos, que possui enzimas que fracionam hidratos de carbono e é alcalina. O estômago dos animais carnívoros é 20 vezes mais ácido do que o dos herbívoros e dos humanos. A acidez do estômago ajuda-os a desfazer a carne e as carcaças ingeridas. O intestino dos carnívoros tem apenas 3 a 6 vezes o tamanho do corpo, enquanto os dos herbívoros e humanos são de 10 a 12 vezes maiores. Também a forma do intestino dos carnívoros é diferente da dos herbívoros: é lisa, para ajudar a passar rapidamente a carne, ao contrário da dos herbívoros e humanos, que é rugosa e com vários compartimentos para ajudar na absorção dos nutrientes. Os carnívoros não precisam de fibras; os herbívoros e os humanos necessitam delas para o bom funcionamento digestivo e para que os resíduos sejam mais eficazmente conduzidos através do intestino grosso. O colesterol, por exemplo, não é um problema para os carnívoros, pois conseguem lidar com altos valores deste composto no organismo; nos herbívoros e nos humanos, por seu turno, o «mau colesterol» (LDL ou *Low Density Lipoprotein*) é prejudicial à saúde. Já agora, sabia que o colesterol existe apenas em produtos de origem animal?

► Pelos animais

Biliões de animais são mortos todos os anos para alimentação humana. Nos dias de hoje, com a massificação da indústria, os animais passam uma vida inteira confinados a pequenos espaços onde não se conseguem mexer nem fazer a sua higiene diária. Isto acontece com vacas, porcos, galinhas e peixes, entre tantos outros animais que stressam diariamente. Todos eles são seres sencientes e sofrem de igual forma. Estes animais são alimentados com rações que contêm hormonas e esteroides (para um crescimento rápido), adrenalina, em particular, pesticidas e outros químicos, em geral. Com tudo isto, muitos

sofrem de deficiências, ataques cardíacos e são ainda sujeitos a maus-tratos diariamente. Para poderem sobreviver naquelas condições e sob todo aquele stress, são-lhes administrados medicamentos e antibióticos que conseguem mantê-los vivos, em ritmo de crescimento rápido, para mais tarde serem mortos. Depois do sofrimento por que passam estes animais, espera-os ainda uma dura e agonizante morte no matadouro. Todo este sofrimento e todos os produtos que lhes são ministrados ficam registados na carne, que depois irá ser consumida pelos humanos.

► Pelo planeta

Ao tornar-se vegan, poupa mais de 50% das emissões de carbono. A indústria pecuária é uma das principais causas da destruição do planeta, nomeadamente da poluição do ar, da água e do aquecimento global. Em relação ao espaço total da Terra, 30% é utilizado para criar animais e, nos Estados Unidos, 70% da alimentação produzida serve para alimentar animais destinados ao consumo humano. A desflorestação crescente e assustadora da Amazónia (floresta que possui mais de 30% da biodiversidade mundial) dá espaço a plantações de soja que servem de alimento a animais criados para serem consumidos pelos humanos. Para produzir meio quilo de carne são necessários 12 vezes mais de terra, 13 vezes mais de petróleo e 15 vezes mais de água do que para produzir a mesma quantidade, por exemplo, de legumes ou soja não transgénica. Estes dados revelam-nos que é imprescindível tomarmos consciência de que a produção maciça de animais para consumo está a destruir o nosso planeta e que uma alimentação 100% vegetal é uma forma de conseguirmos salvar o planeta Terra.

► Pelas pessoas e pela saúde

Uma alimentação 100% vegetal, para além de proteger o planeta, assegura uma vida mais saudável. Hoje em dia, as maiores causas de morte são os cancros e os ataques cardíacos, que em muito se devem a uma alimentação errada. Ao adotar uma alimentação vegan estará no bom caminho para prevenir estas e outras tantas doenças. Pode ainda viver mais e feliz, com mais saúde, porque estará sempre a tempo de começar. Os alimentos de origem animal apresentam altos valores de colesterol e de gordura saturada que contribuem para o entupimento das artérias, enfraquecem o sistema imunitário, baixam

o nível de energia e desregulam o organismo. O contrário sucede com a vegan, que é parca em gordura saturada e isenta do «mau colesterol» (LDL).

Ao aderir ao veganismo será mais fácil reduzir ou manter o peso ideal sem fazer grandes esforços, uma vez que irá introduzir mais vegetais na sua alimentação diária. Esta nova forma de comer irá também ajudar a reduzir, ou controlar, significativamente a diabetes.

A opção por este estilo de vida permite ainda reduzir a fome no mundo, porque a maior fatia da produção de alimentos vai para a alimentação dos animais que são para consumo humano. E, como já tive oportunidade de dizer, são alimentos ou recursos que poderiam, na mesma quantidade, combater a fome de milhões de pessoas no mundo inteiro.

É simples transitar para vegan?

Sim, é muito simples. Agora, que não pretende fazer parte da morte e do sofrimento de milhões de animais, surgem as questões habituais: *Mas... o que comem os vegans?* — Imensos alimentos, com muita variedade, cores e sabores; *E qual é a melhor forma para transitar para essa ideologia?* — Existem inúmeras formas de transitar para o veganismo. Vejamos...

Como transitar para o veganismo?

Cada pessoa tem o seu melhor método para transitar para o veganismo. Ficam aqui algumas ideias para ajudarem o leitor a encontrar o seu.

1. Consuma o que ainda tem em casa de origem animal e, depois, não compre mais! Quando for às compras, adquira apenas produtos que não contenham ingredientes de origem animal. Assim, a transição é feita gradualmente.
2. Faça, se preferir, uma transição instantânea; assim, no mesmo momento em que decidir ser vegan, deixe de consumir quaisquer tipos de produtos animais.
3. Pode ainda optar por retirar gradualmente os alimentos de origem animal (por exemplo, deixar a carne, primeiro, e, depois, o peixe, os ovos e os laticínios). Na minha opinião, este é um processo demasiado lento e que continuará, por algum tempo, a causar sofrimento às restantes espécies de animais.

Não se assuste se ouvir dizer que a transição tem de ser gradual — desde que introduza alimentos como o tofu, seitan, tempeh, quinoa, leguminosas, cereais integrais, frutos secos e fruta, estará a garantir uma alimentação muito mais equilibrada, prática de seguir e deliciosa.

A família e os amigos

Como apresentar a nova alimentação e este diferente estilo de vida à família e aos amigos? E se não aceitam? E se criticam? Na verdade, existem frequentemente questões sobre este assunto, mas o mais importante é estarmos seguros de nós próprios e da nossa opção. São muitos os fatores que estão em causa — a vida dos animais, a preservação do planeta e a nossa própria saúde. O melhor é justificar o porquê da sua decisão. Caso a família ou os amigos se mostrem preocupados com a saúde ou com os preços elevados dos produtos, pode explicar-lhes que este modo de vida é mais saudável e que a despesa não vai aumentar. Isto porque, por um lado, deixará de comprar muitos ingredientes a preços elevados e, por outro, começará a consumir mais vegetais e frutas, cujos preços são bastante acessíveis. Todos os «novos» alimentos, como o tempeh, o seitan, o tofu ou a soja, têm custos idênticos ou saem ainda mais em conta que a carne ou o peixe.

Por vezes, a família aceita muito bem e toda ela mostra genuinamente sensibilidade por esta causa, convertendo-se — o que é magnífico e ajuda imenso. No entanto, se a reação for menos positiva, o melhor será explicar como é fácil seguir uma alimentação vegan, como é tão simples ir às compras e confeccionar refeições cheias de sabor e de cor. O leitor será o próprio modelo do veganismo em casa: poderá mostrar como se preparam refeições 100% vegetais, como se podem manter os mesmos sabores e as mesmas receitas favoritas... O mais importante neste processo todo é manter-se fiel a si próprio e às suas decisões, porque estas, quando são feitas com amor, são sempre positivas!

Existem variadíssimas opções para deixar de vez a carne, o peixe, o leite e os ovos. Confesso que não gosto de lhes chamar «alternativas» ou «substitutos», como se fossem secundários, porque os alimentos de origem animal nunca deveriam ser considerados produtos ou ingredientes, e também porque uma alimentação vegan não se baseia em alterar alimentos, mas, sim, em consumir bons alimentos. Mas, para que seja mais perceptível, vou chamar-lhes substitutos.

Os substitutos

- Carne ou peixe: seitan, tofu, tempeh, soja, quinoa e leguminosas.
- Ovos: (nos bolos) 1 ovo = 1 c. de sopa de linhaça moída + 3 c. de sopa de água, ou ½ banana esmagada, ou 60 g de maçã cozida, ou 1 c. de sopa de vinagre + ¼ de c. de chá de bicarbonato de sódio, ou 60 g de tofu suave, ou 1 iogurte de 125 g.
- Ovos: (numa omeleta) farinha de grão.
- Leite: bebidas vegetais, fortificadas com vitaminas e minerais.
- Manteiga e natas: cremes para barrar/cozinhar e natas vegetais.
- Iogurte: iogurtes vegetais de soja, amêndoa e coco.
- Gelatina: ágar-ágar.
- Mel: geleia de arroz, de espelta, de agave ou de milho; xaropes doces.
- Caldos ou molhos: miso, molho de soja, tahine ou tamari.
- Sal: miso, gomásio, molho de soja, tahine ou tamari.

Hoje em dia, é muito simples transformar qualquer receita ou produto numa opção 100% vegetal e nutritiva. As ideias acima mostram como podemos substituir a carne, o peixe, os laticínios, os ovos e o mel por produtos muito simples e fáceis de encontrar. Não é preciso saber cozinhar, nem tão-pouco ser criativo na cozinha; podemos seguir as nossas receitas preferidas e, quando aparecer aquele ingrediente de origem animal, substituímo-lo pelo de origem vegetal. É muito simples, é mais saudável para o corpo e mente, assim como é essencial para a proteção da natureza e dos animais.

Os Alimentos

Os alimentos utilizados nas refeições vegetariananas

Ágar-ágar: composto extraído de algas marinhas vermelhas, é rico em fibras, cálcio e outros sais minerais.

Bulgur: cereal produzido através de uma vasta combinação de várias espécies de trigo. É rico em fibras, proteínas, vitaminas e minerais, nomeadamente o ferro. Apresenta um índice glicémico baixo.

Geleias de agave, de arroz, de espelta e de milho; xaropes doces: ótimos substitutos dos açúcares refinados e do mel. Índices glicémicos baixos.

Gomásio: constituindo uma boa alternativa ao sal, ajuda a neutralizar a acidez do sangue e estimula o metabolismo, sendo também muito rico em cálcio. É composto por sésamo e sal marinho torrados.

Miso: é uma pasta resultante da fermentação de soja, cereais (arroz ou cevada), água e sal.

Quinoa: trata-se de um grão com todos os aminoácidos essenciais e, por isso, muito rico em proteínas. É também um bom fornecedor de ferro, fósforo, magnésio e fibra. Não contém glúten.

Seitan: produzido a partir do glúten de trigo ou espelta, é rico em proteínas. Não contém colesterol.

Tempeh: produzido a partir dos grãos de soja integrais cozinhados e fermentados, é uma fonte notável em proteínas e fibras. Não contém glúten nem colesterol.

Tofu: produzido a partir dos grãos de soja, revela-se uma excelente fonte de proteínas e cálcio. Tem um sabor neutro, que absorve bem outros sabores. Não contém glúten nem colesterol.

Trigo-sarraceno: apesar do nome, não é trigo, não contém trigo e nem sequer é um cereal. Fornece generosas quantidades de proteínas, fibras, ferro, manganês e magnésio. Não contém glúten.

As proteínas

As proteínas vegetais são saudáveis e muito fáceis de encontrar. Encontramos proteínas completas na quinoa, aveia, sementes de cânhamo, seitan, soja e nos seus derivados, como o tofu e o tempeh. São boas fontes de proteínas, mas que não são completas, os cereais integrais, o feijão, o grão, as lentilhas, as ervilhas, as favas, as sementes e os frutos secos; no entanto, em determinadas combinações, como arroz com feijão, cevada com lentilhas e massa com grão, podem tornar-se proteínas de alto valor biológico.

Hoje também se encontram facilmente disponíveis os denominados superalimentos, que são muito ricos em proteínas, como as sementes de cânhamo, linhaça moída e chia.

Ao consumir estes alimentos simples, o corpo mantém boas reservas proteicas. A maior parte das pessoas, por se alimentar de animais, acusa um excesso de proteínas, causador de uma grande carga renal, que pode levar ao mau funcionamento geral do organismo.

As vitaminas

Encontram-se com bastante facilidade várias vitaminas nas frutas, nos legumes frescos e nos cereais. Consumir frequentemente saladas diferentes, sopas, batidos, sumos, iogurtes de origem vegetal e outras bebidas vegetais reforça uma boa ingestão de vitaminas. As vitaminas do complexo B, menos frequentes no mundo das plantas, podem ser encontradas nas bebidas e nos iogurtes vegetais, levedura de cerveja, levedura nutricional, verduras como a couve e os espinafres, gérmen de trigo, sementes, oleaginosas e frutos secos. Existem também alimentos fortificados com cobalamina (vitamina B₁₂), como, por exemplo, bebidas e iogurtes vegetais, levedura de cerveja e levedura nutricional.

O ómega-3 e o ómega-6

Para sintetizar, vou destacar três tipos de gorduras: as saturadas, as *trans* e as insaturadas.

As gorduras saturadas encontram-se maioritariamente nos alimentos de origem animal; quando ingeridas em excesso são prejudiciais à saúde, aumentando o «mau colesterol» (LDL) e os triglicéridos e favorecendo a subida da pressão arterial, as doenças cardiovasculares, o excesso de peso e o desenvolvimento de alguns cancros.

As gorduras *trans* são encontradas em produtos processados, como bolachas, batatas fritas e margarinas, na *fast food*, em bolos e gelados. Estas gorduras são muito prejudiciais: aumentam o «mau colesterol» e diminuem o «bom colesterol» (HDL).

As gorduras insaturadas, importantes para o bom funcionamento do organismo, dividem-se em monoinsaturadas e polinsaturadas. Entre estas últimas, consideradas no seu conjunto gorduras essenciais, encontram-se os ácidos gordos ómega-3 e ómega-6, que protegem de doenças cardiovasculares, do excesso de peso e até mesmo de alguns tipos de cancro.

O ómega-3 existe em teores elevados na linhaça moída, nas sementes de chia e cânhamo, na *spirulina* e no óleo de linhaça. O ómega-6, assim como o ómega-3, encontra-se nas pevides de abóbora, nas nozes, avelãs e amêndoas, e em óleos como o de linhaça, noz e cânhamo. Algumas das fontes mais ricas em gordura insaturada são o abacate, os frutos secos, as sementes de abóbora, o azeite e os iogurtes e bebidas vegetais.

O ferro

Numa alimentação vegan existem boas fontes de ferro, como, por exemplo, as leguminosas, principalmente as lentilhas e o grão-de-bico, a soja, o tofu e o tempeh, as pevides de abóbora, a chia e o sésamo, a castanha-de-caju e o damasco. Os legumes de folhas escuras são ótimas fontes de ferro, nomeadamente, as couves e os brócolos. Existem ainda alimentos que ajudam na absorção de ferro e outros que inibem essa absorção. Consumir, juntamente, alimentos ricos em vitamina C — sumo de limão para temperar saladas, sopas ou pratos principais, ou beber sumo natural de laranja, por exemplo — revela-se vantajoso para a absorção de boas quantidades de ferro. Já produtos como os refrigerantes, o chá preto, o chá verde e o café, quando ingeridos às refeições, são inibidores da absorção de ferro.

O cálcio

Existem excelentes fontes de cálcio numa alimentação 100% vegetariana. Para obter este mineral, não precisa de beber leite de vaca, cabra ou outras espécies. O leite destes animais é produzido nos seus organismos e destina-se naturalmente aos bezerros e cabritos, respetivamente; quando ingerido pelos humanos, prejudica a sua saúde.

As bebidas vegetais são boas fontes de cálcio e não contêm lactose nem gorduras saturadas, ao contrário do leite de origem animal. Outras ótimas fontes de cálcio são os vegetais de folhas escuras, como os brócolos e as couves, mas também o tofu, as algas e a quinoa. Para melhor absorver o cálcio destes alimentos, consuma-os juntamente com vegetais ricos em vitamina C e vitamina D, podendo esta ser obtida através da exposição ao sol, por exemplo.

O zinco

O zinco é um mineral importante na alimentação, pois a sua presença está diretamente relacionada com o bom desempenho do sistema imunológico. Numa alimentação vegan, encontra-se facilmente o zinco em cereais integrais (como arroz, aveia, cevada e quinoa), nas leguminosas (como feijão, lentilhas, grão-de-bico e ervilhas) e nas oleaginosas (como avelãs, nozes, castanhas-de-caju e amendoins). O tofu e o tempeh são também boas fontes de zinco.

Dicas para uma alimentação equilibrada e saudável

- 1** Evite o uso excessivo de sal durante a preparação das refeições. O sal em excesso provoca retenção de líquidos no organismo, assim como problemas de rins e hipertensão. Nas receitas deste livro, pode sempre evitar a utilização do sal, optando por uma solução mais saudável como, por exemplo, substituí-lo por especiarias, ervas aromáticas ou gomásio.
- 2** Evite consumir alimentos enlatados e muito industrializados. Este tipo de alimentos contém excesso de sal e de gorduras, assim como produtos artificiais, aditivos, corantes e conservantes que prejudicam em grande escala a sua saúde. Opte por alimentos frescos e preferencialmente da época.
- 3** Quando combinar cereais com leguminosas, não precisa de adicionar mais nenhum alimento rico em proteína porque esta combinação oferece as proteínas necessárias e equilibradas. Por exemplo, sirva cereais — como o arroz branco ou integral, cevada, aveia, cuscuz, trigo integral ou kamut — com feijão, grão-de-bico, lentilhas, ervilhas ou favas.
- 4** Devido à sua riqueza proteica, a quinoa pode ser servida apenas com vegetais, não sendo necessário adicionar nenhum outro tipo de proteína.
- 5** Consuma mais vegetais e fruta, preferencialmente e sempre que possível biológicos.

Menu Semanal Vegan

	Segunda	Terça	Quarta
Pequeno-Almoço	<ul style="list-style-type: none"> • papas de aveia com creme de banana e framboesa pág. 35 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 batido de fruta pág. 43 • 1 punhado de mistura de sementes e frutos secos salteados sem gordura 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bolinha de água pág. 56 • creme de avelãs pág. 31 • 1 iogurte vegetal de soja
Meio da Manhã	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kiwi • 3 a 4 biscoitos de coco coado (okara) pág. 199 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ papaia ou ½ manga 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 diospiro ou 1 banana
Almoço	<ul style="list-style-type: none"> • sopa de ervilhas com arroz pág. 114 • 1 fatia de quiche de curgete e cogumelos pág. 94 • salada de beterraba pág. 188 • 1 maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • strogonoff de seitan pág. 135 • couves-de-bruxelas na frigideira pág. 184 • 1 anona 	<ul style="list-style-type: none"> • sopa de cogumelos pág. 108 • salada russa pág. 194 • 2 tangerinas
Lanche	<ul style="list-style-type: none"> • 1 fatia de bolo de laranja pág. 204 • 200 ml de bebida de coco com anis pág. 44 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 fatia de bolo de bolacha com chia pág. 203 • 200 ml de bebida de amêndoa com baunilha pág. 44 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 rogaliki pág. 208 • 1 iogurte com sementes de linhaça e chia
Jantar	<ul style="list-style-type: none"> • sopa de miso com tofu pág. 111 • salada de grão-de-bico com cogumelos Portobello pág. 190 • 1 pera 	<ul style="list-style-type: none"> • sopa de couve-flor pág. 104 • endívias recheadas pág. 189 • esparguete e salsichas com miso pág. 155 	<ul style="list-style-type: none"> • bifeinhos de seitan com natas pág. 129 • refogado colorido pág. 181 • 1 pera

Este menu é composto de receitas do livro e serve como exemplo para uma semana com receitas 100% vegetais.

Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
<ul style="list-style-type: none"> • papas de banana, laranja e bolacha pág. 32 	<ul style="list-style-type: none"> • pão de bebida vegetal pág. 60 • doce de chia e framboesa pág. 30 • sumo natural de laranja 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ papaia recheada (morango e mirtilos) pág. 29 	<ul style="list-style-type: none"> • papas de quinoa com mirtilos pág. 36
<ul style="list-style-type: none"> • 1 laranja 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 barra energética com chocolate pág. 222 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 iogurte vegetal de soja com frutas (2 framboesas e 2 mirtilos) 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tangerinas
<ul style="list-style-type: none"> • empadão de vegetais de dois purés pág. 151 • salada colorida pág. 187 • 4 morangos ou 2 maracujás 	<ul style="list-style-type: none"> • bulgur com curgete pág. 172 • salada de tofu e espargos pág. 193 • 200 ml de néctar de cenoura e laranja 	<ul style="list-style-type: none"> • trouxas de papel de arroz pág. 182 • bulgur de vegetais no forno pág. 159 • 1 pera 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pãozinho de alho pág. 59 • pizza pág. 93 • 200 ml de néctar de manga e menta
<ul style="list-style-type: none"> • 125 g de iogurte vegetal de amêndoa • 4 biscoitos de amêndoa coada (okara) pág. 199 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 fatia de frança recheada pág. 212 • 200 ml de bebida vegetal com cevada 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bolinho de groselha pág. 200 • chá de hibisco com anis-estrelado pág. 47 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 rolinho de canela pág. 217 • 200 ml de bebida vegetal com cacau ou alfarroba em pó
<ul style="list-style-type: none"> • sopa de abóbora com caril pág. 103 • ratatouille pág. 163 • arroz com lentilhas pág. 176 	<ul style="list-style-type: none"> • couve-lombarda com salsicha vegetal pág. 147 • puré de batata-doce pág. 175 • 1 maçã 	<ul style="list-style-type: none"> • curgete recheada com molho de cogumelos pág. 148 • batatinhas na frigideira pág. 180 	<ul style="list-style-type: none"> • borsch de seitan pág. 107 • 1 tosta de tomate e orégãos pág. 82 • 1 anona

NOTA

Tenha sempre consigo uma garrafa de água para beber durante o dia.



AS RECEITAS





PEQUENO- -ALMOÇO



METADES DE PAPAIA



1 Unidade

⌚ 10 min

🔑 Muito fácil

MORANGOS E MIRTILOS

- ½ papaia
- 125 g de iogurte de soja com sabor a mirtilos
- 3 morangos
- 8 mirtilos
- 1 c. sopa de coco ralado
- 1 c. chá de sementes de sésamo

Corte a papaia ao meio pelo comprimento e, com uma colher, retire as sementes. Coloque o iogurte de soja com sabor a mirtilos no centro da papaia.

Corte os morangos em bocados pequenos e junte à papaia. No fim, acrescente os mirtilos, o coco ralado e as sementes de sésamo.

BANANA E FRAMBOESAS

- ½ papaia
- 125 g de iogurte de soja natural
- 3 c. sopa de aveia integral
- 1 banana
- 6 framboesas
- groselhas, a gosto
- 1 c. chá de sementes de papoila

Corte a papaia ao meio pelo comprimento e, com uma colher, retire as sementes. Num recipiente, misture o iogurte de soja com a aveia e coloque no centro da papaia.

Corte a banana em rodela e disponha por cima da mistura de iogurte de soja e aveia. Junte as framboesas e as groselhas. No fim, acrescente as sementes de papoila por cima.

No caso de não consumir a outra metade da papaia, guarde-a no frigorífico até ao dia seguinte, envolvida em película aderente.

NOTA

Se desejar fazer o iogurte de mirtilos, utilize um iogurte de soja natural, 2 c. sopa de mirtilos congelados e 2 c. sopa de açai em pó (opcional). Triture tudo com a varinha mágica.

Uma alimentação mais consciente é perfeitamente compatível com a variedade, a saúde e o sabor.

Este livro ajuda-o a tornar-se um exemplo na cozinha e na vida.



A cozinha 100% vegetal está cada vez mais presente no dia a dia dos portugueses, fazendo parte de um estilo de vida saudável e feliz. As mais de 100 receitas deste livro são saborosas, fáceis de preparar e totalmente isentas de ingredientes de origem animal. São ideias perfeitas para todas as estações do ano e para todos os momentos do dia:

- Pequenos-almoços
- Queijos vegetais e pão
- Molhos e entradas
- Massas
- Sopas
- Pratos principais
- Acompanhamentos e saladas
- Bebidas
- Sobremesas



«Uma dieta vegetariana, desde que bem planeada, é saudável, adequada e poderá ser benéfica para a saúde, nomeadamente na prevenção e tratamento de algumas doenças.»

Direção-Geral da Saúde

nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8849-08-3



9 789898 849083

Saúde e Bem-Estar