



a cozinha VERDE

Alimentação e Estilo de Vida
Naturalmente Vegetais



Inclui
60
deliciosas
receitas
vegan

FILIPA RANGE

Home Chef • Blogger

Prefácio de ANDRÉ SILVA • Deputado e porta-voz do PAN



nascente

Índice

AGRADECIMENTOS	11
PREFÁCIO, POR ANDRÉ SILVA	13
INTRODUÇÃO	17
A MINHA HISTÓRIA	19
O DIA EM QUE ME TORNEI VEGAN	19
A ADAPTAÇÃO	20
MUDAR DE VIDA	21
A MINHA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA E OS EFEITOS NA MINHA SAÚDE	22
UMA GRAVIDEZ VEGAN	23
A COZINHA VEGAN	25
MOTIVOS PARA ADOTAR ESTA ALIMENTAÇÃO	25
BENEFÍCIOS NA SAÚDE	27
COMO COMPOR UM PRATO SAUDÁVEL	29
OS PRINCIPAIS ALIMENTOS	31
OS PRINCIPAIS NUTRIENTES	36
TÉCNICAS PARA COZINHAR DE FORMA MAIS SAUDÁVEL	42
INDISPENSÁVEIS DE COZINHA	45
APRENDER A LER RÓTULOS	47
PERGUNTAS & RESPOSTAS	51
CONSELHOS PARA COMEÇAR	57
RECEITAS	61
PEQUENOS-ALMOÇOS E LANCHES	61
Batido verde	63
Papas de aveia com banana da Madeira, limão e canela	64
Batido rosa na taça	67
Overnight oats parfait	68
Tofu mexido com tomate-cereja	71
Barras antiox de nozes pecan e arandos vermelhos	72

Barras energéticas de figo e amêndoa	75
Trufas de alfarroba	76
Granola de avelã e cacau	79
Manteigas de frutos secos e sementes	80
Panquecas com frutos vermelhos	83
Sumo vermelho detox	84
Cacau quente	87
Bebidas vegetais	88
BOLOS E DOCES SEM CULPA	91
Mousse de cacau e laranja	93
Brownies de cacau e batata-doce	94
Crumble integral de aveia com fruta da época	97
Sorvete de manga	98
Sorvete de banana com caramelo	101
Bolachas de manteiga de amendoim e tahin	102
Bolo natural de amêndoas e cacau	105
Bolo de aniversário	106
Bolo inglês de cenoura e especiarias com ganache de chocolate	109
«Cheesecake» de framboesas e mirtilos	110
Bolo integral de abacate e cacau	113
Cupcakes de limão e papoila	114
Tarte gelada de manga e maracujá	117
Queques de manteiga de amendoim e framboesa	118
«Cheesecake» de sésamo preto	121
DIPS, MOLHO E PASTAS	123
Hummus de grão e tahin	125
Superguacamole	126
<i>Dip</i> de tofu com ervas aromáticas	129
Pesto de caju	130
Parmesão de noz	133
Caldo de vegetais caseiro	134
Molho de tomate e manjerição caseiro	137
Pasta sabor a mar	138

REFEIÇÕES PRINCIPAIS	141
Creme de lentilhas	143
Quiche de cogumelos e espinafres com creme de tofu	144
Sopa de feijão com hortalíça	147
Creme de tomate com pinhão torrado	148
Risoto de cogumelos e espargos verdes	151
Bolonhesa de lentilhas com esparguete de curgete	152
Paelha colorida de vegetais	155
Salada de lentilhas verdes e quinoa com vinagrete de cânhamo	156
Salada de bulgur e beterraba	159
Massada do mar	160
Chili de feijão e cogumelos	163
Lasanha verde	164
Masala de grão	167
Tofu e alho-francês à Brás	168
Guisado de favas	171
Salada marroquina de cuscuz com molho de tahin	172
Tofu com crosta de broa	175
<i>FINGER FOOD</i>	177
Bolinhos de falafel com limão e ervas frescas	179
Hambúrguer de quinoa e feijão	180
Croquetes de lentilhas com cenoura e brócolos	183
Hambúrguer de feijão-preto e tomate	184
Croquetes de grão e cenoura com especiarias	186
Almôndegas de lentilhas e noz	189
BIBLIOGRAFIA	191

A cozinha vegan

MOTIVOS PARA ADOTAR ESTA ALIMENTAÇÃO

Existem três motivações principais que podem levar à adoção de uma alimentação exclusivamente à base de plantas. Embora estejam interligadas, acabam por funcionar como três portas de acesso diferentes. São elas a saúde, a ética e o ambiente.

Como já referi, o respeito pela liberdade e bem-estar animal foi a minha porta de acesso para uma alimentação e estilo de vida vegan. No entanto, depressa percebi os benefícios desta mudança na minha saúde, no meio ambiente e na vida de outros seres humanos.

Resumidamente, são estes os três grandes motivos para adotar uma alimentação vegan:

SAÚDE

São inegáveis os benefícios de uma alimentação vegan equilibrada e bem planeada na nossa saúde. As patologias que advêm de maus hábitos alimentares, predominantes (mas não exclusivos) numa alimentação omnívora — como o consumo excessivo de proteína e gordura animal, produtos de carne processados, laticínios, sal e açúcar —, são inúmeras. Uma alimentação vegan que tenha como base os alimentos de origem vegetal no seu estado natural — frutas, legumes, cereais, frutos secos, algas, sementes e leguminosas — tem como resultado uma menor prevalência de doenças, nomeadamente oncológicas e cardiovasculares, e um aumento considerável da nossa qualidade e esperança de

vida. É por isso natural que muitos entusiastas deste estilo alimentar comecem com esta motivação inicial: a procura de uma alimentação e de um estilo de vida saudável leva cada vez mais portugueses a deixarem os animais fora do prato.

ÉTICA

Na ética incluo dois pontos importantes: os animais e as pessoas.

Começando pelos animais, é fácil entender que o facto de comer animais não lhes traz nenhuma vantagem. Para além de o ser humano se achar no direito de tirar a vida de outro ser vivo para seu proveito, a grande maioria dos animais da indústria pecuária vive vidas miseráveis (e muito curtas, quando comparadas com a sua esperança média de vida), em condições desumanas e em sofrimento constante. Independentemente das técnicas que estas empresas utilizam para lhes tirar a vida (com mais ou menos sofrimento infligido), o animal em causa certamente não escolheu morrer para que nos possamos alimentar. Não sendo o consumo de animais imprescindível para a sobrevivência da espécie humana, não existe nenhum motivo válido para perpetuarmos o abatimento em massa de biliões de animais por ano para consumo humano. Para além disto, existe a questão cultural. Do meu ponto de vista, é tão errado matar uma vaca ou um porco como um cão ou um gato. Todas as espécies referidas são sencientes, ou seja, têm sensações e sentimentos de forma consciente. Consoante o país e a cultura onde nos inserimos, é facilmente observável que este duo — animais para consumo e animais de companhia — é variável. Se a nós, portugueses, nos faz sentido que a vaca e o porco entrem no nosso prato, mas não colocamos como hipótese comer os nossos amigos patudos, será que não consideramos esta ideia como uma norma apenas porque nos foi inculcada e perpetuada durante tanto tempo nas nossas mentes? Sucintamente, é este o conceito de tradição. Um hábito/ideia que foi mantido durante muito tempo, passado de geração em geração, até ser normalizado pela sociedade em que vivemos. Falamos do consumo de animais, mas também da escravatura ou da ditadura, por exemplo. Quero com isto dizer que, pelo facto de uma ação ser aceite pela maioria, não significa que seja correta e moral. Com a evolução da nossa espécie, foram quebradas várias tradições e normas que até então se julgavam «normais», como as duas últimas que acabo de referir. A utilização dos animais para nosso proveito, seja através da alimentação, do entretenimento, da moda ou da cosmética, não é ética e deve ser repensada, à semelhança de outras tradições cruéis que a espécie humana já vivenciou.

Mas não são apenas os animais que sofrem com os hábitos e tradições humanas. Também a nossa espécie teria a beneficiar com a diminuição do

consumo de animais a nível mundial. Sendo a agricultura mais sustentável e com menos gasto de recursos, essa mudança poderia servir para acabar com grande parte da fome e sede no mundo. Se os terrenos que servem atualmente para a criação de gado fossem utilizados para a produção de vegetais, frutas e cereais, seria possível alimentar um número bastante superior de seres humanos, que estão hoje condenados à morte por escassez de alimentos.

AMBIENTE

As nossas escolhas diárias no que diz respeito à alimentação não têm só um impacto direto na nossa saúde e no bem-estar animal. Os ecossistemas são também extremamente afetados com a indústria alimentar. Segundo um relatório recente da FAO (Agência para a Alimentação e Agricultura das Nações Unidas), a indústria pecuária é responsável por 18% das emissões dos gases causadores de efeito de estufa, percentagem superior a todo o setor dos transportes. A alimentação vegetariana gasta muito menos recursos naturais comparativamente com uma alimentação à base de produtos de origem animal. Grande parte da produção intensiva, e muitas vezes manipulada, de cereais (como o trigo, a soja e o milho) existe para alimentar o gado da indústria pecuária. Por este e outros motivos, o custo de produção de 1 quilograma de carne ou de 1 litro de leite de vaca é muito superior quando comparado com a indústria agrícola, sendo que o seu impacto no meio ambiente é também mais evidente. A pesca excessiva está também a contribuir para a extinção de várias espécies marinhas, e prevê-se que, a continuar ao ritmo dos últimos anos, levará à extinção em massa de todas as espécies mais comerciais, em 2050. Posto isto, uma alimentação local, sazonal e à base de vegetais é muito menos poluidora, para além de consumir menos recursos, sendo por isso uma opção mais sustentável e ecológica para todos nós.

BENEFÍCIOS NA SAÚDE

«É posição da American Dietetic Association que uma dieta vegan ou vegetariana bem planeada é saudável, nutricionalmente adequada para todas as fases da vida (lactação, gravidez, infância, adolescência) e para atletas, podendo contribuir para a prevenção e o tratamento de certos tipos de doenças.»

American Dietetic Association

Os benefícios de uma alimentação vegan bem planeada resultam essencialmente da ingestão nula de proteínas de origem animal — colesterol e gordura associados —, bem como da ingestão superior de vitaminas, hidratos de carbono complexos, fibras, magnésio, ácido fólico, carotenoides e outros fitoquímicos importantes presentes nos alimentos de origem vegetal.

No entanto, importa referir que a adoção de uma alimentação vegan não significa, por si só, mais saúde. Um vegan pode fazer uma alimentação 100% vegetal desequilibrada e deficitária em nutrientes importantes para a manutenção de uma boa saúde, com uso excessivo de alimentos processados (ricos em gorduras, sal e açúcares refinados), como fritos, refrigerantes, refeições ultracongeladas, entre outros. Os benefícios associados à alimentação vegan têm em consideração um indivíduo que faça uma alimentação equilibrada e variada, rica em frutas, hortícolas, leguminosas, algas, oleaginosas e cereais integrais, como aquela que este livro apresenta.

Os principais benefícios para a saúde de uma alimentação equilibrada exclusivamente à base de plantas são os seguintes:

PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÓNICAS

Uma dieta vegan reduz o risco de desenvolver doenças degenerativas crónicas, e outras associadas, como a obesidade, a hipertensão e a diabetes do tipo 2, devido à baixa ingestão de gorduras saturadas.

PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDÍACAS

Uma alimentação rica em fibra, ácido fólico, antioxidantes e fitoquímicos está associada a níveis mais baixos de LDL («mau colesterol»), o que contribui para a redução de doenças cardiovasculares.

PREVENÇÃO DE DOENÇAS CANCERÍGENAS

A alimentação vegan é relativamente baixa em teor de gorduras, de alta densidade nutritiva e muito rica em fibra. Existe uma forte relação entre o consumo de fibra e a redução do risco de contrair certos tipos de cancro. Na alimentação 100% vegetal, predominam também substâncias — carotenoides, flavonas, betacarotenos e indóis — que retardam o desenvolvimento de alguns cancros.

PREVENÇÃO DE DOENÇAS DEGENERATIVAS NERVOSAS

Uma alimentação rica em antioxidantes diminui a propensão para o aparecimento de doenças degenerativas nervosas como o Alzheimer e o Parkinson.

MENOR PROPENSÃO A ALERGIAS, que estão normalmente associadas ao consumo de alimentos de origem animal, como os laticínios, a carne e os ovos.

MELHORIA DO TRÂNSITO INTESTINAL.

AUMENTO DA ESPERANÇA MÉDIA DE VIDA em cerca de 10 anos, face à média.

MAIS ENERGIA E DIMINUIÇÃO DE SINTOMAS DEPRESSIVOS.

MELHOR QUALIDADE DE VIDA NO GERAL.

COMO COMPOR UM PRATO SAUDÁVEL

Mais importante do que a contagem de calorias que consumimos é conhecer a proveniência e a qualidade dessas mesmas calorias. O nosso foco deve incidir na densidade e no interesse nutricional dos alimentos.

De forma muito simples, devemos dar preferência a alimentos integrais, não processados, pois estes mantêm grande parte do seu interesse nutricional inalterado, ao contrário dos alimentos refinados que, durante o processo de branqueamento, perdem grande parte dos seus nutrientes. Os alimentos processados devem ser evitados, pois a grande maioria tem excesso de sal, açúcares refinados e gorduras trans, que não têm interesse nutricional para o nosso organismo.

Um grupo de especialistas em nutrição da Universidade de Harvard criou um esquema, denominado *Healthy Eating Plate* (*Prato: Alimentação Saudável*, em português), que funciona como uma espécie de Roda dos Alimentos moderna. Este esquema, apesar de não ser exclusivo para uma alimentação 100% vegetal, representa uma grande mudança de paradigma na forma como a alimentação saudável tem vindo a ser estudada ao longo dos anos. Pela primeira vez, os laticínios foram retirados do prato, após inúmeros estudos que referem as desvantagens do consumo de leite, nomeadamente ao nível das alergias e intolerâncias alimentares. *O Prato: Alimentação Saudável*, de Harvard, é facilmente adaptado a uma alimentação vegan. De seguida, apresenta-se um resumo desta nova Roda dos Alimentos.

PRATO: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

(adaptado de Healthy Eating Plate, criado por especialistas em nutrição da Harvard T. H. Chan School of Public Health e editores da Harvard Health Publications)

1. VEGETAIS E FRUTAS: metade do prato deve ser composto por vegetais e frutas. Opte por alimentos locais e de época. Varie com frequência o tipo de frutas e vegetais que consome.

Dicas: quanto mais cor tiver o seu prato, mais completo será a nível nutricional.

2. GRÃOS INTEGRAIS: um quarto do prato deve ser composto por cereais, preferencialmente integrais, como o arroz, a aveia, a quinoa, o millet e o bulgur. Evite a ingestão de cereais não integrais, que, por terem sido refinados, perderam grande parte dos seus nutrientes no processo, sendo mais ricos em açúcares.

3. PROTEÍNAS SAUDÁVEIS: as proteínas devem representar apenas um quarto do prato. Na alimentação vegan, destacam-se aqui as leguminosas no geral mas também os frutos secos, que, quando combinados com os grãos integrais, formam proteínas completas.

4. ÓLEOS VEGETAIS: devem ser consumidos com moderação, dando preferência a óleos não refinados, prensados a frio, como o azeite extra virgem e os óleos de coco, linhaça e amendoim, por exemplo. As manteigas e os óleos refinados e parcialmente hidrogenados contêm gorduras trans e devem ser evitadas.

5. BEBIDAS: beba muita água, chás, sumos e batidos de fruta natural (preferencialmente sem açúcar). Evite os laticínios, as bebidas alcoólicas e as açucaradas, como os refrigerantes.

6. MANTENHA-SE ATIVO: o estilo de vida tem também um grande impacto na nossa saúde. Procure ter uma vida menos sedentária e faça exercício físico.

OS PRINCIPAIS ALIMENTOS

Existe um número quase infinito de alimentos de origem vegetal disponíveis na natureza, em várias cores, feitios e sabores. E se já seria difícil cair na monotonia com tantos alimentos diferentes e saudáveis para incluir na nossa alimentação, ainda temos o bônus de, com a mudança de estação, surgirem também novos alimentos. Acho que posso começar por aqui. A sazonalidade. É muito importante a escolha de alimentos locais e sazonais. Não só pelo facto de a pegada ecológica associada a esse alimento ser menor (o custo de transporte é menor, por exemplo), mas também pela importância na nossa saúde. Cada alimento (ou grupo de alimentos) surge numa determinada época e num determinado local com um objetivo específico: nutrir a população daquele local, naquele momento. As necessidades calóricas e nutricionais do ser humano variam consoante vários fatores, sendo que existem alimentos mais indicados para períodos quentes e outros para períodos frios, por exemplo. A natureza é de facto incrível, porque nos oferece os alimentos certos nos momentos certos.

Não estou com isto a dizer que não devemos comprar alimentos que não sejam nacionais e/ou da estação, até porque há alimentos interessantes do ponto de vista nutricional que não têm produção local. Mas, no caso das frutas e dos vegetais, devemos evitar fazê-lo. No nosso país, temos uma excelente produção de produtos frutícolas e hortícolas que não justifica a compra de produtos estrangeiros.

E quais são os alimentos ou grupos de alimentos que se devem privilegiar numa alimentação vegan saudável? De seguida, encontra uma lista com os principais grupos de alimentos a ter em conta na hora de abastecer o frigorífico e a despensa de sua casa.

FRUTA

Variada, fresca ou seca, preferencialmente local e de época. A fruta é rica em vitaminas, sais minerais, antioxidantes, fibras e muita água. Grande parte das fibras e vitaminas concentra-se nas partes mais exteriores, pelo que, sempre que possível, deve consumi-las com casca.

Os frutos vermelhos, por serem muito ricos em antioxidantes, devem ocupar um lugar de destaque nas suas escolhas.

O abacate é também um fruto de excelência, por ser rico em proteínas e ácidos gordos essenciais. Para além disso, o seu uso culinário é muito versátil, sendo possível incluí-lo tanto em receitas doces como salgadas.

Destaco também neste grupo o fruto do cacau. Quando consumido no seu estado puro (cacau cru), constitui um excelente alimento funcional, muito rico em antioxidantes que o tornam capaz de combater os radicais livres que prejudicam a saúde do nosso organismo.

Varie ao máximo a fruta que consome e utilize-a para adoçar de forma natural e saudável as suas sobremesas. As frutas secas (como tâmaras, damascos, figos) são muito energéticas e por isso indicadas para consumir entre refeições principais. Por serem muito doces, são também ótimos substitutos do açúcar, em sobremesas.

Exemplos de frutas frescas: maçãs, bananas, peras, frutos vermelhos, abacates, mangas, dióspiros, figos, uvas, laranjas, nêspersas.

Exemplos de frutas secas: tâmaras, uvas-passas, alperces, damascos, figos.

HORTALIÇAS

Este grupo é composto pelos vegetais cultivados em horta. Incluem-se aqui raízes, caules, folhas, flores, frutos e sementes. No geral, são muito ricos em água, fibras, carotenos, vitaminas, cálcio e ferro. As hortaliças são geralmente divididas em três grupos: tuberosas, herbáceas e frutos.

Neste grupo, incluem-se alimentos tão variados como as couves, a alface, a rúcula, as cebolas, os alhos, as cenouras e beterrabas, a batata-doce, os espargos, a beringela, o tomate, entre tantos outros.

Dicas: os vegetais verde-escuros são muito ricos em ácido fólico, cálcio, ferro e outras vitaminas do complexo B, pelo que devem integrar grande parte das suas refeições.

Os vegetais alaranjados são ricos em carotenoides, funcionam como antioxidantes e são muito importantes na prevenção de doenças oncológicas.

De destacar também os vegetais crucíferos que, para além de serem ricos em fibras, vitaminas e minerais importantes (à semelhança dos restantes hortícolas), possuem substâncias com propriedades anticancerígenas.

Exemplos de vegetais crucíferos: vegetais de folha verde como espinafres, couves, rúcula, agrião, brócolos, couve-flor, couve-de-bruxelas, rabanete, nabo.

LEGUMINOSAS

As leguminosas são grãos/sementes que crescem em vagens. São alimentos muito completos do ponto de vista nutricional, ricos em proteína. Quando combinados com os cereais, fornecem todos os aminoácidos essenciais ao nosso organismo (proteínas completas).

São também boas fontes de hidratos de carbono complexos e fibra e apresentam níveis elevados de vitaminas e minerais importantes.

Curiosidade: *as Nações Unidas declararam 2016 o Ano Internacional das Leguminosas.*

Exemplos: grão-de-bico, feijão, ervilhas, lentilhas, favas, tremçoço, soja.

OLEAGINOSAS

As oleaginosas, compostas pelos frutos gordos e sementes, são bastante conhecidas pelo seu elevado teor calórico. Contudo, são alimentos riquíssimos em nutrientes e com diversos benefícios para a saúde, que podemos e devemos incluir diariamente na nossa alimentação (de forma moderada). Na sua generalidade, são ricos em proteína, cálcio, selénio, manganês, magnésio, zinco, potássio e fósforo. O seu consumo frequente e moderado está associado à redução do «mau colesterol» (LDL) e dos triglicerídeos, e ao aumento do «bom colesterol» (HDL), prevenindo assim o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Por serem ricos em hidratos de carbono complexos, constituem uma excelente fonte de energia; por conterem vitamina E e selénio, com função antioxidante, são essenciais para a formação e recuperação muscular.

Exemplos: caju, noz, amendoim, amêndoa, avelã, sementes de sésamo, sementes de cânhamo, sementes de chia, sementes de linhaça, sementes de abóbora.

CEREAIS INTEGRAIS

São excelentes fontes de proteína (proteínas completas, quando combinados com as leguminosas), fibra e hidratos de carbono complexos. Pelo facto de serem integrais, têm um valor nutricional bastante superior aos seus equivalentes refinados, devendo por isso a nossa escolha recair sobre estes.

Dentro do grupo dos cereais, incluem também algumas sementes importantes, como a quinoa, o amaranto e o trigo-sarraceno, que, apesar de não serem *tecnicamente* cereais, aparecem em geral neste grupo sob a designação de pseudocereais, pela sua semelhança a nível nutricional e de consumo.

Exemplos: arroz, bulgur, millet, cuscuz, cevada, centeio, quinoa, amaranto, trigo-sarraceno.

FUNGOS

Neste grupo, destacam-se as inúmeras variedades de cogumelos comestíveis.

Os cogumelos são um excelente alimento do ponto de vista nutricional. Têm um número muito reduzido de calorias e de gordura e, por outro lado,

apresentam valores muito interessantes de proteína, sendo, assim, uma boa fonte de proteína vegetal na alimentação vegan. Contêm também alguma fibra e boas quantidades de vitaminas (nomeadamente do complexo B), minerais e substâncias antioxidantes.

Exemplos: cogumelo branco, castanho, shiitake, pleurotos, portobello.

ALGAS MARINHAS

As algas marinhas comestíveis ajudam a repor os níveis de ferro e são uma excelente fonte de iodo, mineral essencial ao correto funcionamento da tireoide. Para além do ferro e do iodo, as algas fornecem também cálcio, potássio, magnésio e zinco. Embora contenham vitamina B12, esta não é biodisponível, ou seja, o nosso organismo não a consegue utilizar corretamente, pelo que o nosso reforço de B12 não deve recair neste alimento.

Exemplos: esparguete-do-mar, nori, kombu e ágar-ágar.

GERMINADOS

Os alimentos germinados, ou rebentos, são os grãos, as sementes e as leguminosas, de uma maneira geral, que deram início ao processo de criação de uma nova planta. Os grãos e as sementes apresentam uma elevada concentração de nutrientes, mas que se encontram «protegidos» e «adormecidos» enquanto não lhes forem dadas as condições ideais para se desenvolverem. Com água e a temperatura certa, é iniciado o processo de germinação. Os germinados são, por isso, muito mais nutritivos e também mais fáceis de digerir. Podemos comprar os alimentos germinados ou fazer em casa a sua germinação.

Exemplos: feijão-mungo, soja, alfafa, trigo-sarraceno, ervilha.

FERMENTADOS E PROBIÓTICOS

Os alimentos fermentados ricos em microrganismos probióticos são fundamentais para uma boa digestão e para a criação de uma flora intestinal saudável. O seu consumo deve limitar-se a pequenas quantidades diárias.

É muito importante que os alimentos sejam fermentados de forma espontânea e sem recurso a produtos químicos. O processo de fermentação é naturalmente demorado; por isso, existem muitas marcas que optam por métodos de fermentação rápida, que incluem o uso de químicos e outros aditivos.

Exemplos: miso, tempeh, molho de soja, pickles, chucrute, kombucha.

LEVEDURAS

A levedura é um fungo unicelular responsável pela fermentação alcoólica de soluções açucaradas. Hoje em dia, é bastante utilizada como um suplemento alimentar devido às suas quantidades de nutrientes e proteínas.

Dispõe de um elevado teor de vitaminas do complexo B. Embora não seja uma fonte natural de vitamina B12, muitas marcas de levedura adicionam também esta vitamina, sendo no entanto necessário confirmar a sua presença no rótulo. Quem faz uma alimentação 100% vegetal pode, por isso, utilizar as leveduras fortificadas como forma de reforçar os níveis de vitamina B12 no organismo.

A levedura mais comum para consumo é a levedura de cerveja. Esta possui aminoácidos essenciais (componentes das proteínas) e é também uma boa fonte de DNA e RNA, dois ácidos nucleicos importantes que estimulam o sistema imunitário e ajudam a melhorar o funcionamento cerebral ao nível da memória e do envelhecimento precoce.

A levedura deve ser adicionada no final da confeção das refeições, pois caso seja cozinhada perde grande parte das suas propriedades nutricionais.

Exemplos: levedura de cerveja e levedura nutricional.

ERVAS AROMÁTICAS E ESPECIARIAS

Para além dos grupos já mencionados, destaco também as especiarias e as ervas aromáticas, pelas suas propriedades medicinais.

As especiarias derivam essencialmente das raízes, cascas e frutos das plantas. Por seu lado, as ervas aromáticas são normalmente retiradas das folhas das plantas. Devido à intensidade de aromas, representam uma boa forma de reduzir o consumo de sal e de proporcionar mais sabor às refeições.

Para além disso, tanto as ervas aromáticas como as especiarias têm propriedades muito interessantes na manutenção de uma boa saúde, funcionando como remédios naturais para prevenir e tratar várias maleitas, como febres, gripes, inflamações e infeções. No geral, estes intensificadores de sabor naturais fortalecem o sistema imunitário e ajudam na digestão dos alimentos.

As ervas aromáticas podem consumir-se frescas ou secas, sendo que a primeira opção tem mais interesse do ponto de vista nutricional. De forma a preservar os seus nutrientes, não devem ser cozinhadas.

Exemplos de ervas aromáticas: salsa, coentros, cebolinho, louro, orégãos, tomilho.

Exemplos de especiarias: canela, pimenta, curcuma, gengibre, cominhos, noz-moscada.



Batido verde



cru



INGREDIENTES

- 2 chávenas de folhas de espinafres
- 2 chávenas de água de coco (ou outra bebida vegetal, na mesma proporção)
- 1 chávena de manga madura cortada em pedaços
- 1 chávena de ananás cortado em pedaços
- 2 bananas da Madeira maduras congeladas
- Sumo de $\frac{1}{2}$ limão
- 1 colher de sopa de proteína vegetal de ervilha (opcional)

PREPARAÇÃO

- Comece por triturar os espinafres com uma medida de água de coco, numa liquidificadora, até obter uma consistência cremosa e uniforme.
- Adicione os restantes ingredientes e triture de novo, na velocidade máxima. Beba de seguida, de forma a maximizar a absorção dos nutrientes presentes no batido.

Dicas

Substitua os espinafres por alface, agrião ou couve kale. Adicione também ervas aromáticas frescas a gosto.

Para um resultado ainda mais cremoso, utilize mais frutas congeladas para além da banana.



Barras energéticas de figo e amêndoa



preparação + confecção
20 min + 20 min

INGREDIENTES

- 2 chávenas de flocos de aveia sem glúten
- ½ chávena de flocos de quinoa
- 1 chávena de amêndoas sem pele
- Sementes de abóbora q.b.
- ½ chávena de figos secos
- ½ chávena de tâmaras descaroçadas
- ⅓ de chávena de geleia de arroz
- 1 banana madura
- 1 chávena de manteiga de amêndoa (ver pág. 80)
- 1 pitada de sal marinho
- 1 colher de sopa de cacau cru em pó (opcional)

PREPARAÇÃO

- Preaqueça o forno a 180 °C.
- Pique grosseiramente as amêndoas num processador. Transfira para uma tigela e adicione as sementes de abóbora, os flocos de aveia e de quinoa, o cacau cru em pó (se usar) e o sal marinho. Misture bem e reserve.
- Triture, no processador, os figos secos e as tâmaras, juntamente com a geleia de arroz, a banana e a manteiga de amêndoa, até obter um creme homogêneo.
- Envolve e incorpore bem este creme aos ingredientes secos e mexa.
- Forre uma forma com papel vegetal e, de seguida, deite a massa por cima. Com as mãos ou com ajuda de uma espátula, prenda a massa até esta ficar distribuída uniformemente por toda a forma.
- Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos até a crosta se apresentar ligeiramente dourada.
- Retire do forno e deixe arrefecer completamente à temperatura ambiente (pode levar ao frigorífico para facilitar o arrefecimento). Por fim, com a ajuda de uma faca, corte as barritas do tamanho desejado.

Dica

Guarde as barras num recipiente fechado no frigorífico, até uma semana, ou congele-as individualmente (pode usar papel vegetal para o efeito).



Tarte gelada de manga e maracujá



cru



preparação + espera
20 min + 2 h

INGREDIENTES

BASE

- 1 chávena de caju crus sem sal
- 1 chávena de tâmaras descaroçadas
- 1 chávena de arandos secos
- 1 colher de sopa de óleo de coco derretido
- 1 colher de sopa de coco ralado
- 1 colher de chá de sementes de girassol
- 1 pitada de sal marinho

RECHEIO

- 2 mangas pequenas maduras
- 400 ml de leite de coco frio
- 1 pitada de baunilha em pó
- $\frac{1}{4}$ de chávena de óleo de coco derretido
- 2 colheres de sopa de xarope de ácer (opcional)

COBERTURA

- 2 a 4 maracujás (1 para guarnecer)
- 1 pé de hortelã, para guarnecer

PREPARAÇÃO

- Para a base, triture os respetivos ingredientes no processador até formarem uma massa firme e maleável. Transfira depois para uma tarteira (cerca de 20 cm de diâmetro) forrada com papel vegetal e pressione com as mãos para que a massa fique bem distribuída. Leve ao congelador.
- Para fazer o recheio, retire, com uma colher, a polpa do coco que se separou da água (não se esqueça de pôr o leite de coco no frigorífico durante pelo menos 24 horas) e coloque dentro do processador. Junte as mangas, já descascadas e cortadas em pedaços. Triture até obter um creme homogêneo. Adicione a baunilha, o óleo de coco e o xarope de ácer (se usar) e volte a triturar até ficar cremoso. Prove e retifique o adoçante, se necessário.
- Retire a forma do congelador. Distribua o recheio na forma e leve de novo ao congelador, enquanto prepara a cobertura.
- Para fazer a cobertura, retire todo o conteúdo dos maracujás para uma taça e misture bem. Cubra a tarte e leve-a de novo ao congelador até ganhar firmeza (2 a 4 horas).



Dip de tofu com ervas aromáticas



INGREDIENTES

- 200 g de tofu
- Sumo de ½ limão
- 1 ramo de salsa fresca
- 1 ramo de coentros frescos
- Manjerição seco q.b.
- ½ cebola roxa
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem
- Pimenta branca moída na hora, a gosto
- 1 pitada de sal marinho integral

PREPARAÇÃO

- Triture todos os ingredientes no processador até obter uma pasta homogénea. Se necessário, acrescente um pouco de água morna para ajustar a consistência.
- Sirva com pão integral ou tostas de aveia.



TUDO O QUE PRECISA DE SABER SOBRE A MUDANÇA PARA UMA ALIMENTAÇÃO 100% VEGETAL E UM ESTILO DE VIDA VEGAN.

Ser vegan não significa comer apenas couves e quinoa, ou gastar todo o seu dinheiro em ingredientes caros e extravagantes com nomes que nem consegue pronunciar. E, sobretudo, não precisa de comer menos ou pior. Com este livro descobrirá 60 receitas deliciosas e simples, como lasanha verde, tofu e alho-francês à brás, croquetes de grão e cenoura com especiarias, *cheesecake* de framboesas e mirtilos, ou mesmo barras energéticas de figo e amêndoa.

São ideias variadas e apetitosas para todos os dias.

DELICIOSOS PEQUENOS-ALMOÇOS E LANCHES  BOLOS E DOCES SEM CULPA
DIPS, MOLHOS E PASTAS  REFEIÇÕES PRINCIPAIS  FINGER FOOD



Este livro é também um guia prático para descobrir todos os conceitos da alimentação vegan, quais os seus benefícios, segredos e curiosidades. Descobrirá as vantagens em optar por esta alimentação e estilo de vida, e os cuidados nutricionais e conhecimentos prioritários a reter. Um livro para todos os que pretendem viver uma vida mais preocupada com a saúde das pessoas e do planeta.

ENTRE NESTA VIAGEM DE SABORES, AROMAS E TEXTURAS
E DESCUBRA COMO A SUA COZINHA PODE SER (MAIS) VERDE.

**nascente**
o curso da sua vida
20|20 editora

ISBN 978-989-8873-15-6



Saúde e Bem-estar