ALIMENTAÇÃO
fora da caixa

Mais de **90** receitas simples e saborosas

JOANA MOURA

Descascar mais e desembalar menos: pequenas mudanças para ganhar saúde

Fotografia: **Rita Ribeiro Silva**
Ilustração: **Leonor Casanova**

INFLUÊNCIA

índice

introdução *7*

na despensa... *35*

receitas

pães/bolos/bolachas 43

pequenos-almoços 85

pratos principais 107

sobremesas 181

bebidas 201

especial kids 219

extras 239

bibliografia *252*

agradecimentos *255*

na despensa...

Açúcar de coco: é obtido através da seiva do coqueiro, aquecido, seco e reduzido a pó. Tem uma carga glicémica um pouco inferior à do açúcar branco, mas é composto por minerais como o ferro, o zinco, o cálcio e o potássio, assim como polifenóis e antioxidantes.

Alimentos funcionais: todos os que, além das suas propriedades nutricionais básicas, produzem efeitos metabólicos e/ou fisiológicos quando são consumidos no dia a dia e acompanhados de hábitos de vida saudáveis. Podem ajudar a prevenir doenças crónicas.

Cacau cru em pó: é a semente do fruto do cacau triturada até ficar em pó, sem ser sujeitada a altas temperaturas (como acontece com o cacau processado). Desta forma conserva as suas propriedades de alimento funcional rico em magnésio, antioxidantes e enzimas.

Colagénio: é a proteína mais abundante no nosso corpo, constituindo cerca de 30% das moléculas de proteína totais. O colagénio constitui o nosso tecido conjuntivo, o que significa que tem a função de manter tudo no lugar: ossos, tendões, ligamentos e pele.

Então se o nosso corpo produz as suas próprias moléculas de colagénio, porquê suplementar? Porque a produção de colagénio vai diminuindo à medida que envelhecemos, resultando na degradação dos tecidos, como pele enrugada e flácida e articulações mais fracas e doloridas, pobre funcionamento intestinal e algumas doenças associadas (quando a alimentação não é a adequada).

As diferenças entre os vários tipos de colagénio: I, II e III:

Colagénio tipo I: ajuda a minimizar linhas finas e rugas e melhora a elasticidade e a hidratação da pele. Não só ajuda a reconstruir tecidos, por exemplo nos músculos, olhos, ossos, como também é bom para fortalecer as unhas e o cabelo. É o que existe em maior abundância no colagénio marinho.

Colagénio tipo II: constitui a maioria das moléculas de proteína das nossas cartilagens (tecido conjuntivo que protege os ossos nas articulações), os discos intervertebrais da coluna. Uma das suas melhores fontes são os caldos de ossos, este tipo de colagénio, é uma forma de apoiar a saúde das articulações.

Colagénio tipo III: é encontrado em grandes quantidades nos intestinos, músculos, vasos sanguíneos e útero. É mais frequentemente usado com o colagénio tipo I para a cura do intestino e para melhorar a elasticidade e hidratação da pele. Os peptídeos de colagénio bovino são uma ótima fonte de colagénios tipos I e III, mas se escolher em suplemento, garanta que tem origem *grass fed* ou seja, que provém de animais que pastaram e foram criados sem antibióticos e toxinas.

Eritritol: é um adoçante natural existente em algumas plantas e frutas. É chamado «poliol» ou «açúcar-álcool» e tem menos calorias do que o açúcar branco, mas um poder adoçante superior. O eritritol não eleva o açúcar no sangue (glicemia), pois não é metabolizado pelo nosso organismo. A ingestão de eritritol parece ser bem tolerada, não provocando efeitos colaterais gastrointestinais, quando comparado com outros polióis. Não deixa um gosto residual na boca, mas dá uma sensação de frescura.

Farinha de coco: é produzida a partir da polpa do coco, sem a gordura, e desidratado, com uma textura fina (diferente do coco ralado). É um alimento funcional e uma fonte de fibra com inúmeros benefícios para o organismo.

Farinha de frutos secos: farinhas obtidas pela moagem fina de frutos secos. São densas em nutrientes, proteínas, gorduras, HC e sais minerais.

Farinha de sementes: podem ser, por exemplo, farinhas de linhaça, chia, abóbora, girassol, cânhamo... São ricas em gorduras polinsaturadas (incluindo ómega-3 e ómega-6), fibras, vitaminas e minerais. Para usufruirmos de todas as suas vantagens será melhor variar o tipo de sementes. Podemos triturá-las em casa e reservar em forma de pó, em frascos de vidro ao abrigo da luz (costumo guardar no frigorífico), para uso em vários tipos de preparados, como é possível perceber ao longo deste livro. O seu consumo diário apoia o aumento de fibra e regulação intestinal, assim como ajuda a manter um perfil lipídico saudável e garante uma boa ingestão de vitaminas e minerais.

Flor de sal: cristais finos de sal, que se formam à superfície de água salgada durante a produção de sal nas salinas. Quando observados ao microscópio, os seus cristais apresentam formas de flor, por isso o nome. Uma vez que a flor de sal é recolhida de forma artesanal, sem sofrer processamento, é um produto muito rico em diversos minerais e nutrientes, como magnésio e iodo, essenciais para o bom funcionamento da tiroide.

Fubá de mandioca: é a farinha de mandioca completa, moída muito fina. Não tem glúten e pode ser usada em bolachas e bolos.

Katsuobushi ou flocos de bonito seco: são flocos de peixe seco, cortados com uma lâmina muito afiada, o que os torna muito finos. Têm um sabor forte a peixe e são normalmente usados para dar sabor a caldos ou para finalizar pratos, pelo seu sabor e aspeto estético. Encontra-se em supermercados de produtos asiáticos.

Leites vegetais: são extrações de nutrientes através de forma líquida, a partir dos frutos secos. Podem ser de amêndoa, avelã, caju, aveia, coco... Costumo diferenciar o «leite vegetal» feito em casa, apenas com a matéria-prima e água, da «bebida vegetal» que se compra em pacote com alguns texturantes, conservantes e, por vezes, açúcares adicionados.

Para os leites vegetais caseiros deve-se triturar os frutos secos com água e passar o líquido por um passador, de forma a obter uma bebida rica em proteínas, sais minerais e vitaminas. A polpa pode ser seca e transformada numa «farinha» a ser utilizada posteriormente noutros preparados.

Maca: é extraída de uma raiz de um tubérculo e traz grandes benefícios no equilíbrio da mudança hormonal.

Manteiga de pasto (grass fed): significa que foi produzida a partir de natas (leite) de animais que pastaram erva, alimentando-se de acordo com a sua cadeia alimentar natural.

Matcha: é um chá verde japonês em pó, que tem um sabor particular. É um chá cerimonial, plantado e colhido de forma artesanal e com vários cuidados especiais: plantações à sombra, colheita manual das folhas jovens, secagem e moagem por processos especiais e mais artesanais. Pode ser preparado com água ou uma bebida vegetal, fria ou quente, mas nunca a ferver, de forma a manter as suas excelentes e potentes propriedades benéficas antioxidantes.

Monk fruit ou fruta monge: é um adoçante de origem natural, de baixo impacto glicémico e que representa zero calorias. É extraído de um melão cultivado na Ásia e usado por monges budistas. Tem um poder adoçante mais forte do que o do açúcar, com propriedades antioxidantes (mogrosídeos).

Noodles de batata-doce (glass noodles): esparguete de batata-doce, que tem uma textura excelente e um toque adocicado. É feito usando apenas amido de batata-doce e água. Quando cozido fica transparente, daí o nome *glass noodles*. Pode ser encontrado em supermercados asiáticos.

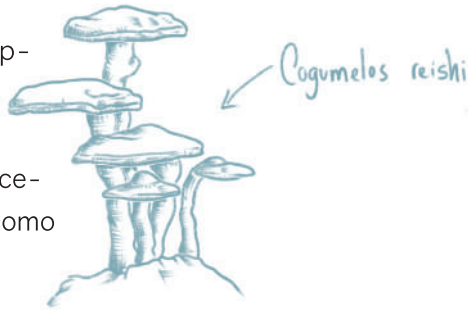
Polvilho: é o amido extraído da mandioca, transformado em pó fino branco.

Produção animal de pasto ou «grass fed»: significa que os animais foram alimentados a erva, em pasto, sendo na sua maioria uma produção

sustentável. Os animais estão normalmente num regime extensivo, integrados de forma saudável, promovendo o ecossistema e estando no seu habitat natural. O bem-estar animal é uma consequência do processo em si.

Psyllium husk: é uma planta cujas sementes têm propriedades muito interessantes. Trituradas e hidratadas, produzem uma mucilagem que confere uma textura elástica, podendo substituir a estrutura do glúten na confeção de pães mais fofos e sem recurso ao trigo. Além da textura, o *Psyllium* tem caraterísticas interessantes, pois sendo uma fibra prebiótica, ajuda de forma natural a melhorar situações de obstipação e diarreias, reequilibrando a microbiota intestinal. Dá ainda apoio ao controle da glicemia, reduz as fomes descontroladas e ajuda a regular o colesterol.

Reishi: é um cogumelo medicinal adaptogénio com propriedades de apoio à gestão do stress. Entre muitos outros benefícios, aumenta a imunidade. É um excelente suplemento que funciona também como um tónico.



Sal marinho integral ou não refinado: significa que não foi «purificado». Ou seja, não é apenas cloreto de sódio, como o sal de mesa refinado, mantendo na sua composição cerca de 80 minerais e elementos, todos naturais, alguns deles essenciais para o organismo. Nesta versão integral existem diversos minerais, como fósforo, magnésio, potássio, cálcio, zinco, cobre e ferro e oligoelementos, necessários à manutenção da homeostase (equilíbrio fisiológico).

Slow Cooker: equipamento que permite cozinhar a baixas temperaturas durante várias horas, que podem ser programadas. Pode ser deixado ligado a cozinhar os alimentos de forma autónoma e relativamente segura. Nestas preparações, uma vez que os alimentos cozinham lentamente, conseguimos obter texturas e sabores diferentes e mais complexos, o que um cozimento rápido e a temperaturas elevadas não permite.

Stevia: é um adoçante natural, extraído de uma planta medicinal, que possui propriedades adoçantes. Não tem calorias e pode ser consumido por grávidas e crianças, de acordo com a orientação do médico ou do nutricionista. Tem um poder adoçante muito maior do que o do açúcar e basta uma pequena porção para adoçar um preparado ou bebida (cerca de 4 gotas de stevia líquida equivalem ao poder adoçante de 1 colher de sopa de açúcar). É possível encontrar stevia em forma de pó, granulada ou líquida (sendo esta última normalmente uma forma mais pura). Algumas pessoas referem um travo metálico.

Tapioca: amido da mandioca, apresentado em forma de pequenas esferas.

Tapioca hidratada: polvilho, ou amido da mandioca, hidratado para ser usado especificamente para fazer tapioquinhas ou crepes brancos, que podem ser recheados com inúmeros sabores (doces ou salgados), típicos do nordeste do Brasil.

Xarope de ácer: também conhecido como «Maple Syrup», é um xarope concentrado da seiva extraída de uma espécie de árvores (Acer sp.). É um xarope natural e, apesar de ser doce, tem um índice glicémico menor do que o do açúcar branco. É rico em vitaminas, minerais (especialmente manganês e zinco) e em antioxidantes.

Xilitol: é um adoçante natural, também apelidado «poliol» ou «açúcar--álcool», encontrado em quantidades pequenas em fibras de frutas e vegetais. Tem um índice glicémico mais baixo do que o do açúcar, sendo absorvido mais lentamente e tendo cerca de metade das calorias deste. É um adoçante refinado, logo, não contém nutrientes. Vários estudos demonstram que o xilitol apresenta diversos benefícios para a saúde da boca e prevenção de cáries dentárias. É geralmente bem tolerado, mas algumas pessoas apresentam efeitos colaterais gastrointestinais quando o consomem em excesso. Não causa gosto estranho na boca, mas dá uma sensação de frescura.

pães
bolos
bolachas

bolachas de cacau e matcha **44**

queques de morangos **47**

scones de batata-doce **48**

melhores que uma maria **51**

crocantes de sementes **52**

pão de frutos secos e ameixas **55**

bolachas de aveia **56**

pão de milho proteico **59**

massa-mãe **60**

pão de fermentação lenta com massa-mãe **62**

monkey bread e creme de queijo **65**

bagels sem glúten **66**

cookies de massa crua **69**

bôla de carnes da avó Lena **70**

bolachinhas de amêndoa **72**

bolo de abóbora **74**

arrufadas **77**

bolachas de cacau recheadas **78**

pão de aveia **81**

chiffon de cacau **82**

pequenos-almoços

queques de ovo e vegetais **86**

waffles salgados *lowcarb* **89**

torta de laranja *express* **90**

bolinhas surpresa **92**

tapioquinhas de ovo, recheadas **95**

tarte de maçã na frigideira **96**

omelete verde **99**

panquecas de batata-doce **100**

rabanafles **103**

cereais *diwali* **104**

pratos principais

sopas/caldos

caldo de conforto **108**

sopa de caril **111**

caldo de cogumelos **112**

sopa de abóbora *hokkaido* assada **115**

canja asiática **116**

sopa rica de peixe **119**

sopa de bacalhau com couves **120**

salmorejo **123**

saladas

salada salteada de duas ervilhas **124**

salada colorida de laranja e beterraba **127**

salada de meloa, melancia e melão **128**

salada de verão **131**

salada temperada ao contrário **132**

salada de citrinos e canónigos **135**

mix de vegetais salteados **136**

salada de conservas **139**

outros

noodles de batata-doce e cogumelos com molho de caju **140**

torta de batata-doce e cenoura, com recheio de pasta de atum **143**

torta estendida **147**

lulinhas desrecheadas **148**

salmão com citrinos e *aveiotto* **151**

salmão com abacaxi **152**

chop suey **155**

embrulhos de couve **156**

escabeche **159**

tacos com tortilhas de massa-mãe **161**

lulas e *colleslaw* **165**

espetadas de frango, tâmaras e bacon **166**

carne guisada com puré de mandioca **169**

takoyaki **170**

barquinhos tex-mex **173**

favinhas sem pele com ovo escalfado **174**

quiche ou tarte salgada **177**

chili com carne **178**

sobremesas

bavaroise de frutos vermelhos e amêndoa **182**

pudim de chia proteico **185**

mochi brownie **186**

gelatinas de maçã ou romã **189**

bolo mousse **190**

gelados de colher **193**

tarte de maçã com molho de caramelo salgado **194**

mousse de cacau funcional **197**

clafoutis de cerejas **198**

bebidas

latte de abóbora **202**

smoothie Hulk **205**

cacau quente com *chantilly* de coco **206**

limonada verde **209**

bebida floresta-negra **210**

smoothie roxo ou tónico cerebral **213**

kombucha **215**

especial kids

pizza com base de quinoa e brócolos 220
panadinhos no forno 223
bolinhas «faz muitos amigos novos» 224
mini-hambúrgueres de salmão e vegetais 227
minipizzas 228
gelado de pau 231
bolo de banana na caneca 232
vitrais de iogurte e frutas 235
gelados de abacaxi 236

extras

pickles rápidos **240**

chantilly de coco **243**

farinha de mix de sementes **244**

maionese caseira **247**

germinados **248**

mix de farinha sem glúten **251**

GANHE MAIS SAÚDE COM PEQUENAS MUDANÇAS NA SUA ALIMENTAÇÃO!

Joana Moura convida-nos a enveredar por um caminho saudável através de uma *Alimentação Fora da Caixa:* descascar mais e desembalar menos, privilegiar alimentos no seu estado mais natural e evitar os ultraprocessados e repletos de açúcares.

Este é o guia essencial, baseado nas evidências científicas atuais, que o ajudará a criar e a construir novos hábitos alimentares. Com pequenas e simples mudanças no dia a dia será capaz de fortalecer o sistema imunitário e ajudar a prevenir e a tratar doenças crónicas, como doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, etc.

COM ESTE LIVRO FICARÁ A CONHECER:

- Os benefícios para a saúde ao optar por alimentos naturais e frescos, obtidos diretamente de plantas ou animais.
- Os 4 passos para equilibrar a glicemia e melhorar a flexibilidade metabólica.
- Os alimentos essenciais que deve ter na despensa.
- As substituições de ingredientes para uma alimentação mais nutritiva.

Encontra, ainda, mais de 90 receitas para toda a família, desde pequenos-almoços, sopas e saladas, pratos principais, acompanhamentos, sobremesas, bebidas, aos produtos básicos para compor as refeições, e ainda uma secção dedicada aos mais novos.

Penguin Random House Grupo Editorial

Culinária

penguinlivros.pt

penguinlivros

ISBN 9789896234201