Joana Teixeira

FUNDADORA DO THE THERAPIST

COZINHA FUNCIONAL

RECEITAS SIMPLES

PARA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

INFLUÊNCIA

Índice

INTRODUÇÃO . . . 7

Quem sou . . . 7

Sem fundamentalismos . . . 7

Ser egoísta . . . 8

Amor como principal motivação . . . 9

Energia atrai energia . . . 10

Há dias maus . . . 11

Nutrição funcional . . . 11

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E FUNCIONAL . . . 13

Objetivos funcionais . . . 13

Immunity . . . 14

Power . . . 14

Mind . . . 14

Reset . . . 15

Woman . . . 15

A sua cozinha . . . 15

Organização e planeamento . . . 15

Armários . . . 16

Frigorífico . . . 17

Ingredientes básicos para ter na despensa . . . 17

Alimentos funcionais . . . 19

Tabela de alimentos funcionais . . . 20

Ingredientes extra . . . 21

Receitas . . . 22

RECEITAS 25

Bebidas 27

Dips & molhos 47

Sopas 63

Saladas 75

Pequenos-almoços 87

Almoços & jantares 109

Sobremesas & snacks 131

Sais 145

Agradecimentos 149

Introdução

QUEM SOU

O meu nome é Joana Teixeira e sou a fundadora do The Therapist, um restaurante funcional e consciente, com uma clínica de nutrição funcional e um espaço para workshops.

Esta viagem incrível começou há mais de uma década, quando tive um problema de pele que só resolvi com uma mudança drástica na minha alimentação e forma de viver. Na altura trabalhava em multinacionais na área do grande consumo e levava uma vida com imenso stress, não tinha cuidado nenhum com a minha alimentação, não praticava desporto e, na verdade, sentia-me bem assim. O problema foi quando tudo se começou a refletir na minha pele.

Consultei vários dermatologistas ao longo dos anos e após inúmeros tratamentos com químicos, descobri a minha solução na medicina tradicional chinesa. O diagnóstico foi imediato e o resultado dos tratamentos à base de plantas e acupuntura começaram a ser visíveis passado um mês. Foi um choque perceber que tinha andado anos a encher o meu corpo de medicamentos, com imensos efeitos secundários e sem qualquer resultado, e que bastou um mês com terapia à base de plantas, alimentação e acupuntura para resolver o meu problema.

Foi aqui que despertei para a nutrição funcional e para um estilo de vida mais consciente. Comecei a fazer cursos e workshops nesta área, continuei como paciente em terapias não convencionais, iniciei-me no yoga, cuja prática mantive até nascer o meu primeiro filho, e mudei drasticamente a minha alimentação.

SEM FUNDAMENTALISMOS

Tudo o que é feito de forma drástica não corre bem e assim foi com a minha mudança de alimentação.

Comecei por ser muito fundamentalista com todas as minhas escolhas alimentares: zero laticínios, zero açúcares, zero alimentos ácidos, zero tudo! E não tardou até ter o meu primeiro ataque de ansiedade. Eu estava com o meu marido num casamento e sabem quando há aquelas mesas de queijo simplesmente

maravilhosas? Pois é. Ataquei a mesa como se o amanhã não existisse e quando o meu marido me pergunta «Estás a comer queijo?» eu comecei a chorar. Leram bem. A chorar no meio de um casamento porque tinha sido apanhada a comer queijo.

Percebi que o caminho que estava a percorrer para uma alimentação mais saudável não me estava a fazer bem emocionalmente. Tinha sido muito drástico, com muitas regras e pelo meio tinha-me esquecido do meu objetivo final neste percurso: ser feliz.

Porque é que partilho isto?

Porque a minha regra número um para uma mudança sustentável de alimentação é: **sem fundamentalismos.** Qualquer mudança leva o seu tempo, deve ser feita com calma e com muito respeito pelos nossos limites. De que vale tentar fazer tudo se isso só nos vai provocar mais ansiedade? Pequenos passos, aos poucos, reconhecendo o nosso valor por já estarmos a tentar fazer algo de diferente. Isso sim é importante.

SER EGOÍSTA

Passados uns anos comecei a perceber que o meu emprego já não estava alinhado com a minha missão — na altura trabalhava para uma multinacional de grande consumo e representava uma marca de chocolates — e percebi que fazia falta um espaço que aliasse alimentação, conhecimento e terapias num só local em Portugal.

Foi assim que surgiu a ideia de criar o The Therapist.

Em 2014 despedi-me, em 2015 engravidei, em 2016 fui mãe pela primeira vez e em 2017 abria o primeiro The Therapist ao fundo da rua da LxFactory, em Lisboa. Sim, tinha tudo para correr mal.

Os primeiros tempos foram um desafio (só para não dizer que foram horríveis). Eu tinha sido mãe recentemente, o meu filho tinha sete meses quando abrimos e, como não sabia o que o futuro reservava a este projeto, comecei com uma equipa muito pequena e que não chegava para tudo.

Em 2018 tive o meu primeiro ataque de pânico. O negócio refletia o meu estado de espírito e estive muito próxima de o fechar. Cheguei a um ponto em que decidi que teria de parar para pensar qual seria o meu caminho: continuar como estava e levar-me a um estado de exaustão emocional e física, que não teria um bom resultado; ou munir-me de todas as armas que tinha, iniciar mais um processo

de cura e repensar toda a minha vida. Depois de muitas consultas, coaching, astrologia e tantas outras terapias, escolhi a segunda opção.

Contratei um gerente que foi a minha salvação, pois era o complemento que me faltava no negócio nessa altura, procurei alguém que me ajudasse em casa com o bebé e as lides domésticas, pois não existem supermulheres (ou se existem eu não sou uma delas), e comecei a reservar tempo para mim — comecei a frequentar aulas de dança e HIT que ainda hoje mantenho e que são um momento só meu.

Retirei outra *grande* aprendizagem deste desafio: **ser mais egoísta**.

A verdade é que se não nos colocarmos em primeiro lugar, ninguém o vai fazer por nós. É muito fácil para nós, mulheres, darmos tudo a todos, menos a nós mesmas.

AMOR COMO PRINCIPAL MOTIVAÇÃO

Quando abri o The Therapist tinha contrato de arrendamento de seis meses renovável, visto que existia um projeto para demolir parte do complexo (o que, entretanto, já aconteceu) e sabia que a minha estadia estava com os dias contados. Assim, sempre com o medo de ficar sem o meu negócio acabei por abrir, em 2019, o segundo restaurante perto das Amoreiras, em Lisboa, e em janeiro de 2020, o terceiro, no The Hood, no centro comercial Ubbo, Amadora.

Acredito que na vida existem apenas dois grandes sentimentos que posteriormente dão origem a outros: **medo**, que dá origem a raiva, frustração, tristeza, desespero, entre outros, e **amor**, que dá origem a alegria, coragem, felicidade. À distância, percebo que estas aberturas foram motivadas por medo e não por coragem, e o resultado não tardou: fechei os dois restaurantes em 2020.

Tomei a decisão de não voltar a agir com base no medo, pois os resultados não seriam os melhores.

Assim, quando recebi a carta de despejo da LxFactory, muni-me de amor, de coragem e de vontade de fazer diferente e fui à procura de uma nova casa para o The Therapist. Em 2021, abri o restaurante de Alvalade — um espaço incrível que nunca teria sido possível se não tivesse tido um motivo para correr todas as ruas do bairro a pé à procura do sítio ideal para nos receber. Encontrei um espaço com imensa luz, com uma esplanada e jardim, com a nossa loja em grande destaque e com uma cozinha capaz de satisfazer todas as nossas inovações.

Tabela de alimentos funcionais[4]

COMPOSTO	AÇÃO	ALIMENTOS E ONDE SÃO ENCONTRADOS
Isoflavonas	Ação estrogénica (reduz sintomas da menopausa) e anticancerígena.	Soja e derivados.
Proteínas de soja	Redução dos níveis de colesterol.	Soja e derivados.
Ácidos gordos ómega-3	Redução do LDL — colesterol, ação anti-inflamatória, indispensável para o desenvolvimento do cérebro e da retina dos recém-nascidos.	Peixes como sardinha, salmão, atum, anchova, arenque, etc.
Ácido linoleico	Estimulação do sistema imunitário e ação anti-inflamatória.	Óleos de linhaça, colza, soja, nozes e amêndoas.
Catequinas	Redução da incidência de certos tipos de cancro, redução do colesterol e estimulação do sistema imunitário.	Chá verde, cerejas, amoras, framboesas, mirtilo, uvas, vinho tinto.
Licopeno	Antioxidante; redução dos níveis de colesterol e do risco de certos tipos de cancro, como de próstata.	Tomate e derivados, toranja, pimentão vermelho, melancia, mamão.
Luteína e zeaxantina	Antioxidantes; proteção contra degeneração ocular.	Folhas verde-escuras (espinafre, couve, agrião, rúcula e brócolos) e vegetais coloridos — vermelhos, amarelos e alaranjados — como pimento, cenoura, tomate, laranja e até mesmo milho e gema de ovo.
Indóis e isotiocianatos	Indutores de enzimas protetoras contra o cancro, principalmente de mama.	Couve-flor, couve-de-bruxelas, repolho, brócolos, rabanete, mostarda.
Flavonoides	Atividade anticancerígena, vasodilatadora, anti-inflamatória e antioxidante.	Soja, frutas cítricas, tomate, pimento, alcachofra, cereja.

[4] Ver em https://bvsms.saude.gov.br/alimento-funcionais/

HÚMUS de *curcuma* e *maca peruana*

O grão-de-bico é considerado um «alimento da felicidade» porque ajuda a acumular triptofano, um aminoácido que é precursor da serotonina — o neurotransmissor que origina uma sensação de bem-estar.[10]

4 A 6 PORÇÕES

POWER

INGREDIENTES

- 2 chávenas de grão-de-bico cozido (caso use grão seco siga os primeiros 3 passos.)
- ⅓ de chávena de *tahini*
- ¼ de chávena de sumo de limão (ou sumo de 1 limão)
- 1 colher de sopa de maca peruana
- 1 colher de chá de curcuma
- 1 colher de café de cominho
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de café de pimenta preta
- Água fria q.b.

PREPARAÇÃO

Se utilizar grão seco, e antes de o cozer, demolhe-o em água no mínimo por 12 horas, escorra a água e cozinhe com 1 colher de chá de bicarbonato de sódio ou um bocado de alga *kombu*.

Quando o grão estiver macio, escorra a água da cozedura.

Encha a panela de novo com água e mexa o grão com as mãos, para retirar o excesso da pele. Escorra.

Coloque o grão e os restantes ingredientes num liquidificador.

Para ajudar a triturar, adicione um pouco de água fria, com cuidado para não exagerar.

Triture até formar uma pasta cremosa.

DICA: A alga *kombu* pode ser encontrada em supermercados biológicos e é uma excelente forma de reduzir a flatulência muitas vezes associada às leguminosas. Basta colocar uma folha na cozedura, descartar e já está!

[10] Ver em www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2077351/

CARPACCIO de beterraba e laranja

A combinação da laranja com a beterraba aumenta o desempenho físico e ajuda na recuperação muscular, visto que mistura a vitamina C da laranja com o óxido nítrico presente na beterraba.

PARA 4 PESSOAS

POWER

INGREDIENTES

- 2 beterrabas
- 2 laranjas
- 1 punhado de endro
- 1 punhado de estragão
- 1 punhado de folhas de hortelã
- Molho vinagrete de *umeboshi* (p. 60)

Para a marinada

- ⅓ de chávena de vinagre balsâmico
- ⅓ de chávena de sumo de laranja
- 2 colheres de sopa de geleia de agave ou geleia de arroz
- 1 colher de café de sal
- 1 pitada de pimenta preta
- 1 colher de chá de sementes de coentros

PREPARAÇÃO

Descasque e corte a beterraba em lâminas muito finas. Para esse efeito sugiro que use uma mandolina ou um descascador.

Misture todos os ingredientes da marinada numa taça.

Deixe as fatias de beterraba numa taça com a marinada durante 4 horas no mínimo. O ideal será preparar este prato na véspera, visto que a beterraba aguenta até 5 dias dentro da marinada, garantindo assim o máximo sabor.

Para montar a salada, corte as laranjas em fatias finas, retire as fatias de beterraba da marinada e intercale-as num prato.

Por cima coloque as aromáticas frescas e o vinagrete de *umeboshi*.

GREEN shakshuka

Esta receita é uma ótima fonte de cálcio presente nos vegetais de folha verde, como a couve *kale* e os espinafres (100 a 150 mg por 100 g) e nos ovos (50 mg por 100 g).

PARA 2 PESSOAS

POWER

INGREDIENTES

- ½ cebola
- Azeite q.b.
- 2 chávenas de couve *kale* ou outra à sua escolha
- 3 chávenas de espinafres
- Sal e pimenta preta q.b.
- 1 colher de café de cominho
- 1 colher de café de pimentão fumado
- 2 ovos
- Pão, abacate e salsa picada q.b.

PREPARAÇÃO

Pique a cebola e refogue-a no azeite.

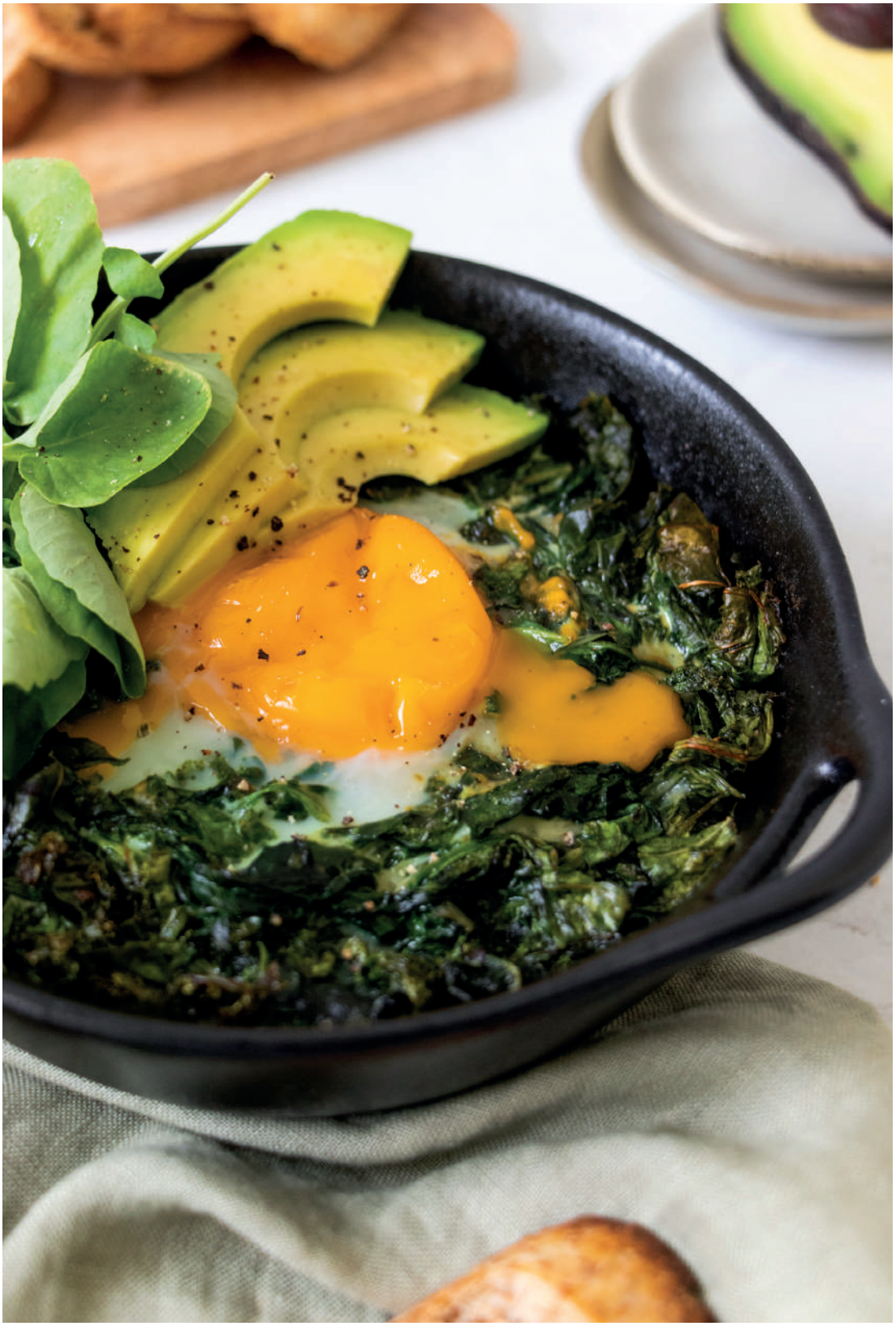
Adicione a couve *kale* e os espinafres.

Tempere com as especiarias e o sal.

Parta os dois ovos, reduza o lume e tape para que os ovos cozinhem.

Sirva com abacate fatiado, fatias de pão tostadas e salsa picada.

DICA: Procure adicionar vegetais em todas as refeições para aumentar a ingestão de fibras e de minerais e ter uma alimentação variada saudável.



SANDUÍCHE de *not-tuna*

Uma sanduíche para levar para o trabalho, para um piquenique, para a praia ou em viagens.

4 PORÇÕES

POWER

INGREDIENTES

Para o creme de tofu

- 250g tofu
- ¼ de chávena de azeite
- Sumo de ½ limão
- 1 colher de chá rasa de sal

Para a sanduíche

- 2 chávenas de grão-de-bico cozido
- 1 chávena de cenoura ralada
- ½ cebola roxa bem picada
- 3 colheres de sopa de salsa picada
- 2 colheres de sopa de azeitonas picadas (opcional)
- Sumo de 1 limão
- 1 colher de chá de mostarda
- ½ chávena de creme de tofu
- 1 colher de chá de sal *lemon pepper* do mar (p. 146)
- Pão à escolha

PREPARAÇÃO

Para o creme de tofu

Triture todos os ingredientes no liquidificador até formar um creme homogéneo e cremoso.

Caso seja necessário adicione um pouco de água para ficar com uma consistência cremosa.

Para a sanduíche

Esmague grosseiramente o grão-de-bico com um garfo.

Misture os restantes ingredientes e tempere com o sal temperado.

Para montar a sanduíche, escolha o pão da sua preferência, coloque uma generosa quantidade da pasta de *not-tuna*, folhas e tomate.

DICA: Utilize o creme de tofu como base para outras preparações, substituindo maionese, natas em pratos quentes ou barrando-o diretamente no pão.

A alimentação é um dos pilares para ter um corpo e mente saudáveis. Joana Teixeira, fundadora do The Therapist, descobriu isso mesmo na procura do que seria melhor para o seu corpo e para a sua saúde. Encontrou a solução na alimentação funcional, onde se defende que os alimentos são importantes não só pelas calorias que possuem, mas também pelas suas propriedades, os seus nutrientes e, principalmente, pelos seus efeitos benéficos no organismo.

Em *Cozinha Funcional*, a autora apresenta-lhe mais de 50 receitas para melhorar a sua saúde, classificadas de acordo com os seguintes objetivos:

- **Immunity – Imunidade**
A melhor forma de não adoecer é reforçar a imunidade de forma preventiva, e os alimentos aqui usados ajudam nisso mesmo.

- **Power – Força**
Receitas para ter energia para atividades físicas ou, apenas, para sobreviver a um dia preenchido.

- **Mind – Energia**
Alimentos antioxidantes, ricos em gorduras boas e precursores de serotonina, a hormona da felicidade, são os que se enquadram neste grupo.

- **Reset – Desintoxicação**
Receitas com alimentos que ajudam na desintoxicação do organismo, fazendo com que o seu corpo funcione melhor como um todo.

- **Woman – Fertilidade, Beleza Feminina e Libido**
Num livro criado por mulheres, não podem faltar receitas para que todas se sintam bem nas suas mais diversas fases da vida e do mês.

Penguin Random House Grupo Editorial

Culinária

penguinlivros.pt
penguinlivros

ISBN 9789896235581