

Uma

# FAMÍLIA VERDE

MARIA DORDIO

AUTORA DO BLOGUE *De Verde em Poupa*

\*  
Prefácio de  
**EUNICE MAIA**,  
fundadora da  
Maria Granel  
\*



- ✓ As bases de uma **alimentação vegetariana**
- ✓ Nutrição **pré e pós-parto** e *baby led weaning*
- ✓ **Mais de 70 receitas** para todas as ocasiões

nascente



*Para o meu filho,  
a minha maior  
inspiração para cozinhar  
de forma natural.*



# ÍNDICE



|   |           |
|---|-----------|
| <b>Prefácio</b>                                     | <b>7</b>  |
| <b>1. A minha história</b>                          | <b>11</b> |
| <hr/>   |           |
| <b>2. Bases de uma alimentação vegetariana</b>      | <b>17</b> |
| 2.1. Princípios gerais                              | 17        |
| 2.2. Os alimentos essenciais na despensa            | 22        |
| 2.3. Como consumir leguminosas e cereais integrais  | 32        |
| 2.4. Como substituir os produtos de origem animal   | 37        |
| 2.5. O porquê de não utilizar açúcar na alimentação | 39        |
| 2.6. O sal na alimentação                           | 42        |
| 2.7. Como ser mais sustentável à mesa               | 44        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>3. Da preconcepção à gravidez</b>                  | <b>49</b>  |
| 3.1. Preparar o corpo para receber o bebê             | 49         |
| 3.2. Alimentação durante a gravidez                   | 61         |
| 3.3. Escolhas sustentáveis – os essenciais            | 66         |
| <hr/>   |            |
| <b>4. Amamentação e pós-parto</b>                     | <b>71</b>  |
| 4.1. O alimento mais natural para o bebê              | 71         |
| 4.2. Dicas para um pós-parto mais equilibrado e feliz | 74         |
| <hr/>   |            |
| <b>5. Alimentação complementar</b>                    | <b>79</b>  |
| 5.1. <i>Baby Led Weaning</i>                          | 80         |
| 5.2. Sim ou sopas? A nossa visão                      | 86         |
| 5.3. Dicas para o início da alimentação complementar  | 87         |
| 5.4. Princípios da alimentação das crianças           | 88         |
| <hr/>   |            |
| <b>6. Receitas para toda a família</b>                | <b>91</b>  |
| 6.1. Pequenos-almoços: para começar bem o dia         | 93         |
| 6.2. Sopas  | 119        |
| 6.3. Snacks   | 131        |
| 6.4. Refeições principais                             | 147        |
| 6.5. Acompanhamentos favoritos                        | 175        |
| 6.6. Para dias de festa: salgados                     | 185        |
| 6.7. Para dias de festa: doces                        | 199        |
| <hr/>   |            |
| <b>Agradecimentos</b>                                 | <b>219</b> |
| <b>Notas</b>  | <b>220</b> |
| <b>Bibliografia</b>                                   | <b>224</b> |



## *a minha* HISTÓRIA

---

A minha relação com a comida nem sempre foi positiva. Passei grande parte da adolescência a limitar o que punha no prato, sempre com a angústia de não gostar do meu corpo e de querer que fosse de outra forma. Achava que não correspondia aos padrões de beleza ditados pela sociedade. E o que é isso, na verdade? Alimentava-me do que não me fazia bem.

Encarava o ato de comer como uma obrigação, e foi assim por alguns anos, comportamento associado a episódios de doença e de «pré-doença». Talvez o facto de ter passado tanto tempo da infância em médicos e hospitais me tenha feito, mesmo que inconscientemente, escolher o curso de Enfermagem. Tomava antibióticos quase todas as semanas, medicação para dormir desde os 12 anos e andava constantemente doente. Perdi a conta a quantas vezes fiz análises.

Gradualmente, fui mudando de *mindset* e, por conseguinte, de alimentação. O meu corpo e a minha mente perceberam, de forma clara, que não podiam continuar a viver desta forma. Quando, aos 18 anos, me perguntaram por que razão tinha deixado de comer carne, lembro-me de responder simplesmente que «tinha passado a vida inteira a

comer animais e não sabia se devia ser assim». Lembro-me também da reação da outra pessoa, num misto de gozo e surpresa. Para mim, esta justificação fazia sentido, apesar de não saber bem como verbalizar o porquê de o sentir. Hoje, já o sei fazer. Por um lado, acho que o meu corpo gritava «socorro!» para mudar de hábitos alimentares e me sentir saudável e equilibrada. Por outro, deixou de fazer sentido que os animais, que eu dizia adorar, estivessem no meu prato para meu próprio proveito. Deixei de os ver como alimento e passei a considerá-los parte integrante da natureza. Assim, comecei a refletir sobre a crueldade existente por detrás de tudo aquilo que comia e não queria, de forma alguma, transformar uma criatura maravilhosa e única num alimento. Desde esse dia que experiencio um processo de aprendizagem enriquecedor, não apenas no que diz respeito a hábitos alimentares mas também ao autoconhecimento. Deixei de adoecer recorrentemente, passei a gostar mais de mim, a sentir-me em paz comigo e com os outros e de consciência tranquila por não pôr em causa os princípios éticos em que acredito. Comer passou a ser, assim, um ato de amor, pelo meu corpo, pelos animais e pelo ambiente que me rodeia.

Aquando da integração no meu primeiro emprego, para o qual levava todas as refeições preparadas por mim, percebi que estas suscitavam curiosidade nos meus colegas, que me perguntavam se podiam provar aquele prato, como era feito, que ingrediente «estranho» era aquele. E foi nesse momento que decidi criar o blogue «De Verde em Poupa», com o intuito de partilhar receitas simples que todos, mesmo os não vegetarianos, pudessem confecionar. A escolha do nome do blogue não foi aleatória, significando a necessidade de ter comportamentos mais sustentáveis e saudáveis, com o propósito de poupar os animais, a saúde e o planeta.

Esta nova forma de alimentação foi apenas o mote para uma mudança mais abrangente, uma profunda revolução existencial. Rapidamente comecei a ganhar gosto pela cozinha vegetariana e percebi que qualquer um se pode apaixonar por ela e alcançar — bem como proporcionar — uma vida diferente, se assim desejar. Aos poucos, comecei a identificar-me cada vez menos com a minha profissão e a encontrar alternativas para ser mais feliz e estar conectada com

---

---

**RAPIDAMENTE  
COMECEI A GANHAR  
GOSTO PELA COZINHA  
VEGETARIANA  
E PERCEBI QUE  
QUALQUER UM SE PODE  
APAIXONAR POR ELA  
E TER – BEM COMO  
PROPORCIONAR – UMA  
VIDA DIFERENTE, SE  
ASSIM DESEJAR.**

---

---

a minha verdadeira essência, razão pela qual comecei a fazer *caterings* e *brunches*, ajudando outras pessoas a conhecer esta alimentação e, como tal, a poder optar por ela de forma mais consciente. Mais tarde, tirei o curso de Culinária Macrobiótica e percebi, também, que era possível cuidar de formas diferentes e não apenas através da minha profissão.

Uma das mudanças decisivas no meu percurso de vida ocorreu quando fui mãe, altura em que me apercebi de que existia muito pouca informação sobre a temática da alimentação para grávidas,

mães, bebés e crianças, particularmente de base vegetal. No início da introdução alimentar, e sempre mediante acompanhamento por parte de uma nutricionista, compreendi que era possível oferecer esta alimentação e decidi começar a partilhar a minha jornada, enquanto eu própria aprendia sobre temáticas de que nunca tinha ouvido falar, nomeadamente *Baby Led Weaning* (BLW), abordagem que irá ser aprofundada neste livro. Percebi que não tinha de haver refeições específicas para bebés, mas adaptadas – com corte e tamanho adequados, sem sal, condimentos e refogados – e que toda a família podia fazer a mesma alimentação e assim também repensar os seus próprios hábitos alimentares. Pareceu-me tão prático e inovador que decidi começar a partilhar cada vez mais sobre o assunto e a enveredar, também, por este caminho da alimentação para toda a família.

Neste momento, a base da nossa alimentação estende-se a grande parte da família, sendo a prova de que é possível alterar velhos hábitos e contribuir para uma vida mais consciente, saudável e feliz.

As questões éticas subjacentes ao consumo de animais foram a principal razão para decidir mudar de alimentação, apesar de mais

tarde perceber que um regime de base vegetal também teria implicações positivas a nível da saúde e do ambiente.

O consumo de animais é algo que está tão enraizado na nossa sociedade que nem sequer paramos para questionar os nossos hábitos. Naturalmente, os animais não possuem os mesmos desejos que nós nem compreendem aquilo que compreendemos. No entanto, tanto os animais como as pessoas têm alguns dos mesmos desejos, nomeadamente de alimento, água, abrigo e privação de dor. Na minha perspetiva, os animais não existem para nosso uso pessoal ou para nos servir, apesar de os determos como propriedade e de os encararmos como máquinas de dar leite, de dar ovos, de dar carne. Exercemos o nosso domínio e transformamos facilmente uma criatura única e maravilhosa num alimento que nos satisfaz o paladar, mesmo que por breves instantes.

A desflorestação com vista a criar pastos e cultivar soja transgénica de modo a alimentar vacas, porcos ou galinhas para consumo massivo é uma realidade inegável. Na indústria agropecuária, as condições a que os animais são sujeitos devem fazer-nos refletir, pois contrariam a própria natureza — espaços exíguos, sobrelotação impeditiva da realização dos seus instintos naturais, alimentação excessiva e administração de medicação, com vista a um crescimento mais acelerado para benefício humano, entre outros aspetos. Pergunto-me muitas vezes que direito temos de sujeitar os animais a estas condições.

Ao tomar conhecimento destas situações, a primeira reação foi querer persuadir as pessoas que me rodeavam a seguir as minhas pisadas. Contudo, fui percebendo, aos poucos, que cada um tem o seu tempo e que não é correto forçar alguém a tomar uma decisão, pelo que penso que esclarecer é o primeiro passo.

É fundamental saber de onde vem a comida que temos no prato. Nem todos querem ser vegetarianos, e é preciso respeitar as opções alheias, mas sinto o dever de alertar para a necessidade de reduzir o consumo de produtos de origem animal.







*receitas para*  
**TODA A FAMÍLIA**

---

---

Como se trata de um guia para toda a família, este livro inclui algumas receitas de familiares que se aventuram na cozinha vegetariana com muito sucesso.

O avô Tó, que faz sopas como ninguém, compartilhou a sopa de feijão-verde, que faz a delícia dos netos.

O tio Gonçalo adaptou um prato típico português, criando um «seitan à alentejana», um prato de temperos intensos e com um sabor muito próprio.

O meu marido, cujo workshop de sushi que lhe ofereci, em tempos, resulta agora num sushi vegan criativo e colorido, com sabores pouco expectáveis.

A avó Lurdes, ao retirar um ingrediente de origem animal do prato típico de Natal, criou um prato vegan delicioso e reconfortante, principalmente no inverno.

A tia Sara, que sempre me inspirou na cozinha macrobiótica, juntou três camadas deliciosas e fez uma sobremesa equilibrada e muito simples de preparar.

**Atenção:** Todas as receitas que contêm frutos secos, sementes ou alimentos mais duros devem ser adaptadas para bebés e crianças devido ao risco de engasgamento, do mesmo modo que o corte dos alimentos deve ser adequado ao seu estágio de desenvolvimento.

## BEBIDAS VEGETAIS CASEIRAS



As bebidas vegetais são, na sua maioria, constituídas por água e cereal/semente/oleaginosa, sendo, por isso, muito fáceis de preparar em casa.

### O QUE É NECESSÁRIO?

**1.º: Demolhar.** A demolha do cereal/oleaginosa/semente é essencial, uma vez que permite que o alimento fique «desperto», eliminando o ácido fítico, o antinutriente que impede a absorção de nutrientes e dificulta a digestão. No entanto, nem todos os ingredientes têm de ser demolhados, como é o caso do coco.

**2.º: Coar.** Para coar o excedente da bebida vegetal, basta ter um pano/rede/coador/musselina.

**3.º: Adoçar (opcional).** Para uma bebida mais doce, acrescentar tâmaras-medjool previamente demolhadas ou um pouco de baunilha. Podem ainda ser adicionados outros ingredientes, como especiarias.

**4.º: Triturar.** Um processador de alimentos, robot de cozinha ou liquidificadora potente é essencial neste processo.

**5.º: Fazer combinações e tornar as bebidas mais ricas e nutritivas!** As bebidas vegetais preparadas a partir de frutos secos costumam ser dispendiosas, apesar de mais baratas do que as de compra. Assim, pelo facto de as sementes serem mais económicas, poderá usar uma mistura de ambas — por exemplo,  $\frac{1}{2}$  medida de amêndoa e  $\frac{1}{2}$  medida de sementes de girassol ou cânhamo — tornando a bebida vegetal ainda mais rica e nutritiva.

**6.º Usar água filtrada** ou engarrafada é importante, para que a bebida vegetal dure mais tempo e não ganhe um sabor «rançoso».





## CANJA DE MILLET E PLEUROTUS



- \* 200 g de cogumelos pleurotus
- \* 1 cebola
- \*  $\frac{1}{3}$  de cháv. de millet
- \* 1 dente de alho
- \* Azeite q.b.
- \* 7 cháv. de água ou caldo de legumes caseiro
- \* 1 mão-cheia de hortelã
- \* Sal q.b.

- Demolhar o millet durante 8 a 12 horas e descartar a água da demolha após esse período de tempo ou lavar em água abundante antes de utilizar.
- Desfiar os cogumelos com as mãos ou cortar em tirinhas com uma faca. Reservar.
- Num tacho com um fio de azeite, juntar a cebola e o dente de alho picados, refogando um pouco. Adicionar os cogumelos pleurotus desfiados e alourar.
- Juntar o millet, envolver e acrescentar as chávenas de água. Temperar. Deixar até ficar tudo cozido. Juntar a hortelã, retificar os temperos e servir quente.





## HÚMUS 3 EM 1



- \* 750 g de grão-de-bico cozido
- \* Sumo de limão q.b.
- \* 2 c. de sopa de tahini
- \* 2 c. de sopa de azeite
- \* ½ cháv. de água de cozer o grão
- \* Topping: Paprica fumada, azeite, sementes de sésamo tostadas

### **PARA O HÚMUS DE BETERRABA:**

- \* ½ beterraba cozida (ou assada no forno)

### **PARA O HÚMUS DE ESPINAFRES OU ABÓBORA:**

- \* 2 mãos-cheias de espinafres frescos/1 cháv. de abóbora assada
- \* 1 molho de salsa picada

- Juntar todos os ingredientes do húmus simples num processador de alimentos e triturar, até obter uma mistura homogénea.
  - Se a mistura estiver muito seca, acrescentar um pouco mais de água de cozer o grão para ficar mais cremoso.Dividir em três partes.
- No processador de alimentos, juntar uma das partes do húmus com a beterraba e triturar, até obter uma mistura homogénea.  
Provar e retificar os temperos. Reservar.
- Juntar a outra parte do húmus simples com os espinafres/abóbora e a salsa e triturar, até obter uma mistura homogénea.  
Se necessário, acrescentar mais sumo de limão e água de cozer o grão. Provar e retificar os temperos.
- Juntar em três taças, polvilhar com paprica fumada, sementes de sésamo tostadas e um fio de azeite.
  - Servir com palitos de cenoura e batata-doce.







«Este livro é uma homenagem a uma vida simples e em harmonia com a natureza e com aquilo que ela tão prodigamente nos dá, mas também um guia para, através da forma como nos alimentamos, garantirmos a sustentabilidade do planeta.»

**Eunice Maia, in Prefácio**



*Uma Família Verde* é um livro que nasce do amor da autora pelo *slow living*, por *honest food*, pelo campo, pela calma, mostrando-nos a jornada de uma família em busca de uma vida mais consciente e sustentável. Tem por objetivo partilhar experiências e ajudar outras famílias com as mesmas ambições.

Com o contributo da naturopata Vera Belchior, que aborda temas como a alimentação durante a gravidez ou a substituição de produtos de origem animal, encontrará aqui tudo aquilo que precisa de saber para ter uma vida familiar mais saudável, harmoniosa e ambientalmente responsável.

## INCLUI:

- ✓ As bases de uma alimentação vegetariana;
- ✓ Da preconceção à gravidez: as melhores escolhas;
- ✓ Dicas para amamentação e pós-parto;
- ✓ Alimentação complementar, englobando *baby led weaning*;
- ✓ Mais de 70 deliciosas receitas: pequenos-almoços, sopas, snacks, refeições principais, acompanhamentos e receitas doces e salgadas para dias de festa.



**nascente**  
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-564-811-5



9 789895 648115

Saúde e Bem-Estar