

MARIA DE OLIVEIRA DIAS

HEALTH COACH
FUNDADORA DO THE LOVE FOOD

COZINHA VEGANA

PARA BEBÉS,
CRIANÇAS
E FAMÍLIAS
SAUDÁVEIS

INCLUI DEZENAS
DE RECEITAS
E INÚMERAS
DICAS PRÁTICAS

nascente

*À minha avó,
à minha mãe,
às minhas irmãs,
e ao meu filho*



Índice

8 INTRODUÇÃO

11 OS PORQUÊS

12 Natural e à base de plantas

17 OS COMOS

- 18 Local, da estação, sustentável, justo, sem desperdício
- 20 Calendário de legumes, fruta e oleaginosas de cada estação
- 24 Cereais e pseudocereais
- 26 Sementes
- 27 Leguminosas
- 28 Oleaginosas
- 28 Frutos secos
- 29 Algas
- 30 Germinados
- 31 Gorduras
- 32 Sal
- 32 Fermentados
- 37 Ar livre e contacto com animais
- 37 O sono

39 UTENSÍLIOS NECESSÁRIOS

43 AMAMENTAÇÃO

49 COMEÇAR A COMER

- 50 O bebé está pronto para comer?
- 51 Cuidados e quantidades
- 52 Sopa, papa ou BLW?

52 O leite, o glúten e o açúcar

55 Introduzir os primeiros alimentos: sopas, papas e pedaços

59 RECEITAS DOS 6 AOS 9 MESES

- 61 Sopas
- 65 Papas
- 75 Snacks

87 RECEITAS PARA TODA A FAMÍLIA

- 91 Pequenos-almoços, snacks e papas
- 115 Sopas-refeição
- 120 Pratos Principais Primavera
- 143 Pratos Principais Outono/Inverno
- 167 Doces para dias especiais
- 188 Bebidas

195 DICAS PRÁTICAS

- 196 Higiene do bebé: fraldas, toalhetas, banho e depois do banho
- 197 Higiene da casa: roupa e loiça
- 198 A família e as festas
- 199 A escola
- 199 Criar uma relação saudável com a comida

201 AGRADECIMENTOS

203 ÍNDICE DE RECEITAS

Introdução

Bem-vindo ao primeiro capítulo de uma alimentação mais saudável na sua vida e na da sua criança! Nas páginas seguintes, irá encontrar várias dicas e receitas que permitirão — assim o espero! — simplificar a sua vida e a da sua família.

O meu filho nasceu há 3 anos, e, quando comecei a perceber que estava na altura de lhe dar de comer, não fazia ideia de como o nutrir. Depois de muitas pesquisas, descobri o que espelho neste livro: é fácil, basta basearmo-nos em ingredientes simples e naturais! O resultado foi um rapagão forte, saudável, saciado e satisfeito.

Sejamos sinceros: ninguém quer passar a vida na cozinha, por mais que goste de cozinhar. Planear as refeições familiares pode ser aborrecido... e rapidamente ficamos sem ideias! Ao mesmo tempo que somos invadidos pela preguiça, somos bombardeados por anúncios de comida pronta a servir que implica zero esforço, para além da caminhada pelo hipermercado. A noção constante de falta de tempo cria-nos também a ideia de que facilitamos a nossa vida enchendo o frigorífico e a despensa com alimentos (ou pseudoalimentos) dentro de pacotes. E, depois, habituamo-nos a esta rotina e normalizamo-la na nossa cabeça sem a questionar.

Sinto-me tão feliz que esteja a ler estas páginas! Espero que a sua despensa e o seu frigorífico sofram uma revolução: que desapareçam todos os pacotinhos de comida pré-feita, ou pronta a servir, e que se encham de iguarias naturais como fruta e legumes da estação, sementes, oleaginosas, leguminosas e outras maravilhas que não vêm embaladas industrialmente. Esta mudança terá repercussões na sua saúde, na saúde da sua família, mas também no mundo inteiro: irá produzir menos desperdício, proteger a terra e os ecossistemas que nela vivem, salvar a vida de milhares de animais, ajudar produtores locais, reduzir a poluição de águas e solos, entre

tantas outras vantagens, direta ou indiretamente. E criar uma família com hábitos saudáveis. Está a ver como pode contribuir com tanto fazendo tão pouco?

O que proponho nas próximas páginas é voltar, simplesmente, ao que nos é mais natural. Evitar produtos processados e empacotados, e preferir os integrais. Comer da estação. Equilibrar e variar entre tudo o que a terra e o mar nos dão, de forma justa e sustentável. Abordaremos as questões mais «técnicas» de forma simples e natural: o bebé está pronto para comer? O que deve comer? Como cozinhar? Com que utensílios? Que quantidades? Que alimentos? E a higiene? E o banho? E depois do banho?

Não se enerve... Relaxe! Comer deve ser algo natural e intuitivo. Alimentar a sua família também. Descubra respostas simples e receitas rápidas, completas e descomplicadas ao longo deste livro, que acompanham a evolução do bebé. Começaremos pelas primeiras sopas e papas, com dicas para reaproveitar as sobras sem desperdício, e passaremos para receitas dirigidas a toda a família, divididas por estações e que se complementam — as sobras de uma darão origem a uma nova completamente diferente. E tudo o mais é também simplificado: a higiene, o banho, os utensílios, etc.

Aproveite para pensar novamente nos seus hábitos, para experimentar e provar. E, porque não, comprovar em si próprio os benefícios de uma alimentação completa, rica e variada. Sustentável, justa e ética.

Ser saudável é meio caminho para ser feliz.

«A teoria dos alimentos é de grande importância ética e política. Os alimentos transformam-se em sangue, o sangue em coração e cérebro, em matéria de pensamentos e sentimentos. O alimento humano é o fundamento da cultura e do sentimento. Se quereis melhorar o povo, em vez de pregações contra o pecado, dai-lhe uma alimentação melhor. O homem é aquilo que come.»

Feuerbach, 1850





Os Porquês

Natural e à base de plantas

Comer deve ser um ato natural, e o que comemos deve ser também natural. Esta frase pode parecer estranha, mas é porque o significado de «natural» tem sido deturpado ao longo do tempo. Vamos focar-nos no seu significado: originário ou produzido pela natureza. Por isso, defendo que a alimentação deve ser natural, com tudo o que a natureza tão generosamente nos dá, de forma sustentável e integrada.

Apesar de vivermos, em geral, de forma isolada e individualista, fazemos parte de um todo que funciona na perfeição, desde que toda a engrenagem seja cuidada com consciência. O nosso planeta tem sido destruído ao longo dos tempos, nomeadamente no último século, com claras consequências para o bem-estar da população mundial, humana e não humana. A ausência de contacto com

a terra faz com que haja uma dessensibilização, e a oferta de bens comestíveis empacotados em todo o lado (mesmo a meio de uma autoestrada) cria-nos a sensação de que não só temos de estar sempre a comer, como nem pensamos na proveniência e no impacto que aquilo que pomos dentro da boca tem no nosso corpo e no resto do mundo.





Sim, em geral comemos muito, mas alimentamo-nos pauperrimamente! Preferimos quantidade em vez de qualidade. E transmitimos essa necessidade de «riqueza» aos nossos filhos oferecendo-lhes alimentos que eles não necessitam e que, honestamente, lhes são prejudiciais, em geral. E essa atitude cria um ciclo destrutivo. Estamos a criar uma geração que, pela primeira vez, não vai viver mais do que nós próprios... O que é assustador!

Precisamos de mudar de paradigma, de renovar a despensa, de voltar para a cozinha e para o natural. A alimentação que devemos dar aos nossos filhos tem de ser a mais completa, equilibrada e saudável possível, e que seja um alor para a mudança da nossa própria alimentação. Não podemos obrigar um filho a comer um prato de vegetais, enquanto devoramos um bolo cheio de chantili. Temos de ser consistentes ou o bebé vai rapidamente deixar de querer comer a comida dele para comer a nossa. Por isso, toda a família deverá optar por uma alimentação equilibrada. Os benefícios serão visíveis em todos num ápice. Lembre-se que saudável é sinónimo de feliz!

Uma alimentação à base de plantas é extremamente rica e suficiente para alimentar bebés, crianças, adolescentes e adultos, e inclui legumes

e frutos da estação, mas também algas, leguminosas, oleaginosas, fermentados, cereais integrais, germinados e sementes.

Foi-nos impingido que é necessário comer carne e peixe duas vezes por dia, para garantirmos as nossas necessidades energéticas — este facto, que julgamos cultural, foi incutido há pouco tempo. Simultaneamente, a população ocidental tem adoecido e morrido graças a este novo estilo de vida. Inclui-se aqui também a geração mais nova, vítima de subnutrição, obesidade, hiperatividade e doenças até há pouco impensáveis nos mais pequenos.

Refeições equilibradas e snacks ricos são a solução para que uma criança se desenvolva de forma equilibrada, saudável e com energia. Uma alimentação vegana e mais natural requer apenas mais planeamento. Mas não dá necessariamente mais trabalho! Talvez lhe pareça mais fácil, neste momento, passar uma hora por semana no supermercado para encher a despensa de produtos prontos a despejar numa tigela. Mas... e se essa hora for passada a fazer bolachinhas saudáveis com o seu filhote? Não será um tempo muito mais bem passado? Vê-lo alimentar-se de algo que fez com as suas próprias mãos, com os ingredientes simples e naturais que escolheu, enche o coração de qualquer mãe. Certamente que chegamos perto da sensação que as avós tinham ao encher o sótão com marmelada caseira, que dava para toda a família (e cujo sabor nem se compara à industrial) e durava o ano inteiro.

É bom incluir o seu filhote nas compras, mas fora do supermercado. O marketing associado à alimentação é tremendo, sobretudo para os mais pequenos. Nos supermercados, os produtos para crianças estão estrategicamente posicionados para que elas os vejam, têm embalagens apelativas e coloridas que remetem para a publicidade televisiva que, por sua vez, é transmitida nas horas de maior audiência infantil. A indústria alimentar e a farmacêutica andam de mãos dadas: uma confunde-nos e alimenta-nos



com veneno; a outra alivia-nos os desconfortos causados por esse veneno. Sair deste ciclo é vital e implica sair do hipermercado e da farmácia, que todos os dias nos impingem alimentos e suplementos de que não precisamos e nos dão esta sensação de sermos ignorantes diante de um prato.

Procure quintas biológicas, de permacultura ou agricultura biodinâmica que estejam perto de si — algumas entregam-lhe cabazes à porta! Comprar diretamente ao produtor é conhecer exatamente o que põe no prato, é dar um rosto ao que come. Quando o seu filhote crescer, leve-o a visitar algumas destas quintas para lhe mostrar como crescem os vegetais e os frutos e, quem sabe, para ele ajudar a colhê-los — é uma excelente atividade em família! Isto, claro, se não conseguir ter uma hortinha em casa. Uma vez por semana, compre a granel cereais integrais, frutos secos, algas e oleaginosas, em pequenas lojas e mercearias locais. Pode ainda comprar online, se não tiver lojas perto de si.

Cozinhe em casa, crie memórias e nutra o seu filho do estômago ao coração. Nada se funde tanto em nós como aquilo que comemos.

E, no fundo, a vinda de um bebé não passa apenas por nutri-lo e mimá-lo, mas também por lhe transmitir valores éticos e cívicos. Todas as escolhas que fazemos têm um enorme impacto no mundo, sobretudo no que diz respeito às alimentares, porque as temos de fazer pelo menos três ou quatro vezes ao dia. Esta consciência das escolhas impressa pelos pais, quando transmitida aos filhos, torna-os melhores cidadãos do mundo. Essa noção, numa criança, é uma semente lançada para um mundo melhor.





Os Comos

Local, da estação, sustentável, justo, sem desperdício

Uma alimentação saudável não é apenas a que nutre o corpo, mas também a que é benéfica para quem a produz, para a terra e para todos nós. Portanto, a base de uma alimentação saudável são os ingredientes produzidos localmente, em cada região, pagos ao preço justo a quem os produz, sem a utilização (desnecessária) de químicos, como fertilizantes ou inseticidas.

São também os ingredientes produzidos localmente que nos enraízam, que nos ligam aos nossos antepassados. Se estivermos longe de casa, ou no estrangeiro, durante algum tempo, é muito recorrente sentirmos falta da comida do nosso país e da nossa família. É por esta razão que a comida nos centra e cria uma sensação de conforto e pertença, mesmo que inconscientemente. É também por isso que é tão importante cozinhar em casa para o seu filho: a comida cria memórias, ligações, raízes. Quem é que não se lembra de determinado prato feito pela sua mãe ou avó? Quem nunca sentiu um aroma que o tenha transportado à sua infância? É esta ligação à família, às relações, às emoções que devemos transmitir aos nossos filhos, para também eles se revestirem de consciência perante a família, os amigos e o mundo, e por sua vez levarem os filhos a fazerem o mesmo. A memória faz parte de nós — é o que nos liga emocionalmente.

Comer localmente tem a outra vantagem de reduzir a pegada de carbono — os ingredientes não necessitam de viajar desde o outro lado do mundo para chegar até nós. Também por essa razão são colhidos na altura certa para serem comidos, o que os torna mais energizantes, nutritivos

e digeríveis, ao contrário dos que são colhidos verdes para poderem suportar um longo transporte, muitas das vezes sendo vítimas de congelamento e amadurecidos à força nos armazéns e prateleiras das lojas.

Ao preferirmos ingredientes de produção local estamos também a entrar no ritmo das estações. Num supermercado ou hipermercado, temos ao nosso dispor praticamente todos os legumes durante o ano inteiro, com algumas exceções, o que fez com que deixássemos de perceber o que devemos comer e quando. Temos sempre tudo à nossa disposição, nas suas formas perfeitas: os legumes e frutos são todos iguais, limpinhos e encerados, mas a maior parte das vezes sem qualquer sabor; corredores enormes de comida empacotada de que não precisamos; comida de bebé que vem em frascos que duram um ano. Esta imensa e constante oferta fez-nos perder o contacto com o ritmo da natureza. É necessário, para cada pessoa e para a sustentabilidade e saúde do planeta, compreendermos quando e de onde vem o que comemos. Está tudo feito de forma integrada e magnífica: no outono e no inverno, temos legumes e frutos que nos enraízam, que nos dão energia, nos aquecem e que são bons quando cozinhados; nas estações mais quentes, temos legumes e frutos mais frescos e com mais água, que nos hidratam, com menos calorias e que se podem comer crus. A comida fresca e caseira feita com ingredientes da estação, imperfeitos, com rama e sujos de terra, dá-nos energia e nutre-nos verdadeiramente.

Escolher ingredientes de produção local e sazonal tem ainda outra vantagem: é bastante mais barato! Um pequeno-almoço de verão com papaias e mangas pode ser muito apelativo, mas a sua carteira irá certamente preferir um de melão,

pêssegos e framboesas. Tenho a certeza de que ficou a salivar com ambas as opções — escolha a que sabe que é mais sustentável. São as suas pequenas escolhas diárias que mudam o mundo, verdadeiramente!



Calendário de legumes, fruta e oleaginosas de cada estação²

PRIMAVERA

LEGUMES

Acelga
Agrião
Alcachofra
Alface
Alho-francês
Batata
Beterraba
Cebola
Couve-de-bruxelas
Couve-lombarda
Couve-portuguesa
Ervilhas
Ervilhas-tortas
Espinafres
Favas
Funcho
Rabanete
Rábano
Rúcula

FRUTA

Alperce
Ananás dos Açores
Banana da Madeira
Cereja
Maçã
Mirtilo
Morango
Nêspera

OLEAGINOSAS

Amêndoa

VERÃO

LEGUMES

Abacate
Alface
Alho-francês
Beldroegas
Beringela
Batata
Cebola
Cenoura
Chuchu
Curgete
Feijão-verde
Milho
Pepino
Pimento
Tomate

FRUTA

Ameixa
Amora
Figo
Framboesa
Melancia
Melão
Melo
Morango
Pêssego
Uvas

OUTONO

LEGUMES

Abóbora
Acelga
Aipo
Alface
Alho-francês
Beldroegas
Batata
Beterraba
Brócolos
Canónigos
Cebola
Cenoura
Cherovia (pastinaga)
Curgete
Couve-de-bruxelas
Couve-lombarda
Couve-portuguesa
Espargos
Espinafres
Funcho
Grelas
Nabiças
Nabo
Rabanete
Repolho
Tomate

FRUTA

Ananás dos Açores
Banana da Madeira
Dióspiro
Figo
Laranja
Limão
Maçã
Morango
Pera
Romã
Uvas

OLEAGINOSAS

Amêndoa
Avelã
Castanha
Noz

INVERNO

LEGUMES

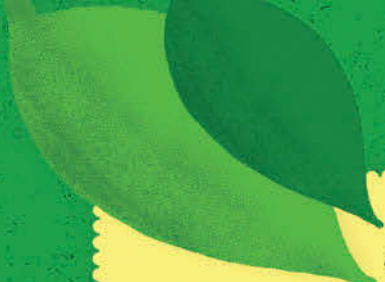
Abóbora
Agrião
Aipo
Beldroegas
Beterraba
Brócolos
Cebola
Cenoura
Couve-de-bruxelas
Couve-lombarda
Couve-portuguesa
Endívia
Espargos
Espinafres
Funcho
Grelas
Nabiças
Nabo
Rabanete
Rábano
Repolho
Rúcula

FRUTA

Kiwi
Laranja
Limão
Maçã
Pera
Tangerina

OLEAGINOSAS

Amêndoa
Pinhão




**ALIMENTE-SE A SI
E AOS SEUS FILHOS NATURALMENTE,
PORQUE SER SAUDÁVEL
É SER FELIZ.**

Neste livro, Maria de Oliveira Dias propõe o regresso a uma alimentação simples, ao que é mais natural, evitando produtos processados e empacotados, preferindo sempre os integrais. Defende que devemos comer os produtos de cada estação, equilibrando e variando entre o que a terra e o mar nos dão, de uma forma justa e sustentável, porque comer deve ser algo natural e intuitivo. E alimentar a sua família também.

Em *Cozinha Vegana para Bebés, Crianças e Famílias Saudáveis* encontrará respostas acessíveis e receitas rápidas, completas e descomplicadas, que acompanharão o crescimento do bebé e facilitarão a vida de toda a família: das primeiras sopas e papas, às dicas para reaproveitar as sobras e reduzir o desperdício, passando por receitas para todos lá em casa, divididas pelas estações do ano, e que se complementam entre si.

**Repense as suas rotinas e comprove
os benefícios de uma alimentação
deliciosa, completa, rica, variada,
sustentável e ética para toda a família.**



**inascente**
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-40-8



9 789898 873408

Saúde e Bem-Estar