

Inclui  
mais de 50  
deliciosas  
receitas



O LIVRO DA

# COZINHA VEGANA

O mundo muda nas pequenas coisas:  
comece por si e pela sua cozinha

MARIA DE OLIVEIRA DIAS

Health Coach – Fundadora da The Love Food



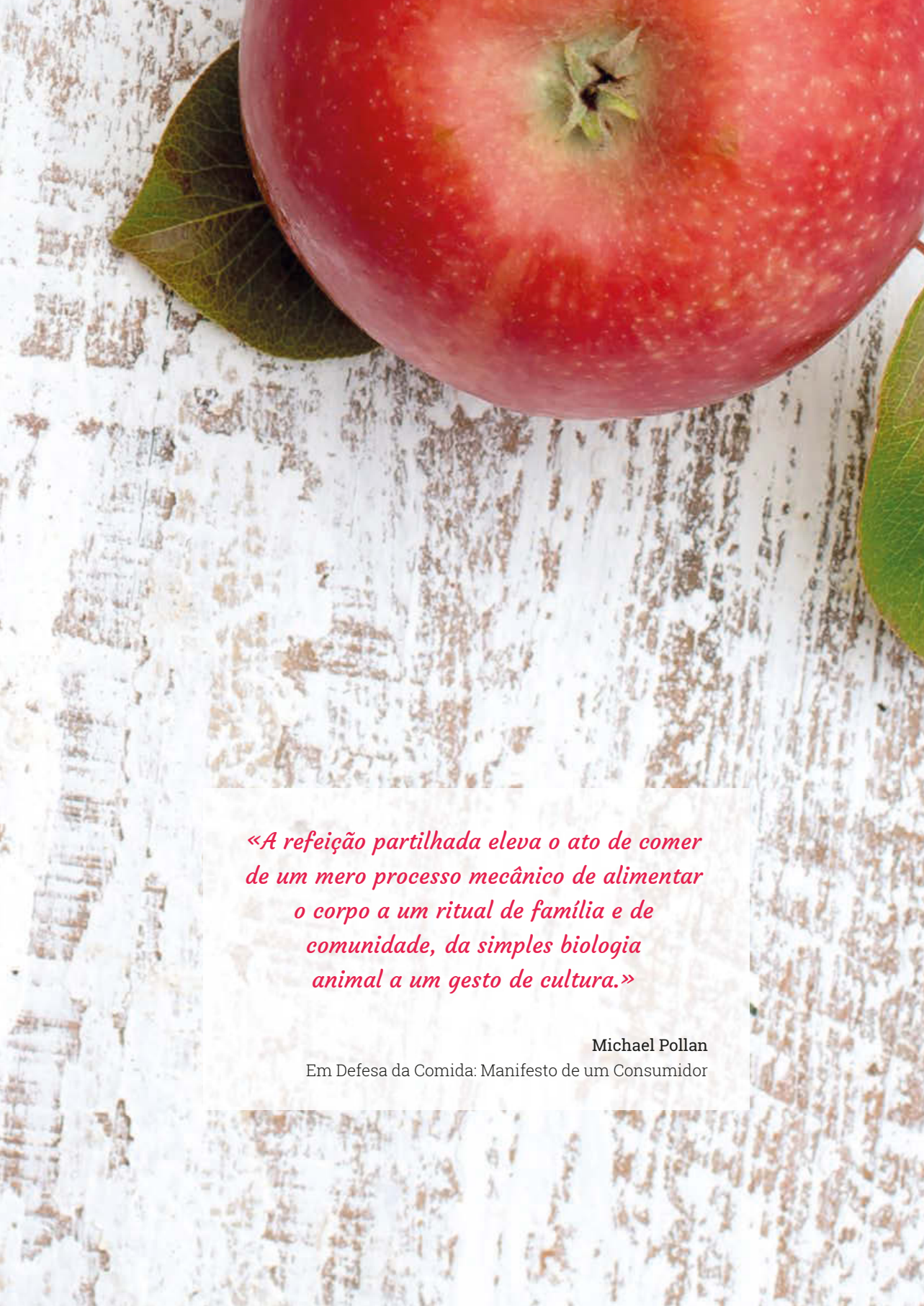


*Ao meu filho*

# ÍNDICE

Intro	11
.....	
Sobre mim	15
.....	
Porquê ser vegano	17
.....	
Mitos	23
.....	
O que comer	31
.....	
A despensa	35
.....	
Pequenos-almoços & Snacks	47
.....	
<b>Primaverão</b>	
Refeições	77
Sobremesas	115
.....	
<b>Outoninverno</b>	
Refeições	127
Sobremesas	157
.....	
Índice remissivo	171
.....	
Agradecimentos	175





*«A refeição partilhada eleva o ato de comer de um mero processo mecânico de alimentar o corpo a um ritual de família e de comunidade, da simples biologia animal a um gesto de cultura.»*

Michael Pollan

Em Defesa da Comida: Manifesto de um Consumidor



A close-up photograph of a garden bed. The foreground is filled with light-colored, straw-like mulch. To the left, there are several large, dark red, waxy leaves, possibly from a Japanese maple. In the lower center, a small green plant with several bright yellow flowers is growing. The background is softly blurred, showing more green foliage. The word "INTRO" is centered in the upper half of the image, flanked by two horizontal dotted lines.

# INTRO

Olá! Se está a ler estas palavras é porque comprou este livro, e, antes de mais, quero agradecer-lhe por estar a dedicar o seu tempo a estas páginas.

Estas receitas não foram criadas especificamente para este livro, são uma compilação de receitas que já existiam, que partilhei no meu blogue e que eu faço em minha casa, algumas já bastante antigas e preferidas da família – melhoradas e melhoradas até chegarem aqui. O objetivo é que seja tudo simples, prático, rápido e delicioso! Sem complicações.

Vivemos numa era em que os alimentos desapareceram. Já não são vistos como tal. O que nos é vendido são nutrientes isolados: a laranja é rica em vitamina C, o leite é rico em cálcio, a linhaça em ómega 3, e por aí em diante. Os nutricionistas ocuparam um lugar de destaque para nos ensinarem a comer, a informação chega-nos de todos os lados, muitas das vezes contraditória, e confunde-nos. Simultaneamente, somos bombardeados com publicidade a géneros alimentícios de qualidade duvidosa que, associados a corpos esbeltos e celebridades, nos convencem a comprar um determinado estilo de vida associado àquele produto alimentar, mas não um alimento.

As pessoas alternam dietas que não funcionam, tomam suplementos, produtos saciantes, líquidos de drenagem para se sentirem melhor nos seus corpos mal alimentados, subnutridos, mas, apesar disso, em excesso de peso. E sem mencionar a quantidade avassaladora de doenças que existe na sociedade atual, a maior parte ligada a uma má alimentação.

Mas comer é algo de muito natural. Não precisamos de um pneumologista para nos ajudar a respirar, de um ortopedista para nos ensinar a andar e a mexer. Por essa razão, decidi não escrever exaustivamente sobre nutrientes, vitaminas, proteínas, fitonutrientes e outros que tais. Tal como não sabe o nome de todos os ossos do seu corpo, de todos os componentes do motor do seu carro, não precisa de se preocupar com todos os nutrientes de tudo o que come. Comer é um prazer, não é uma ciência absoluta.



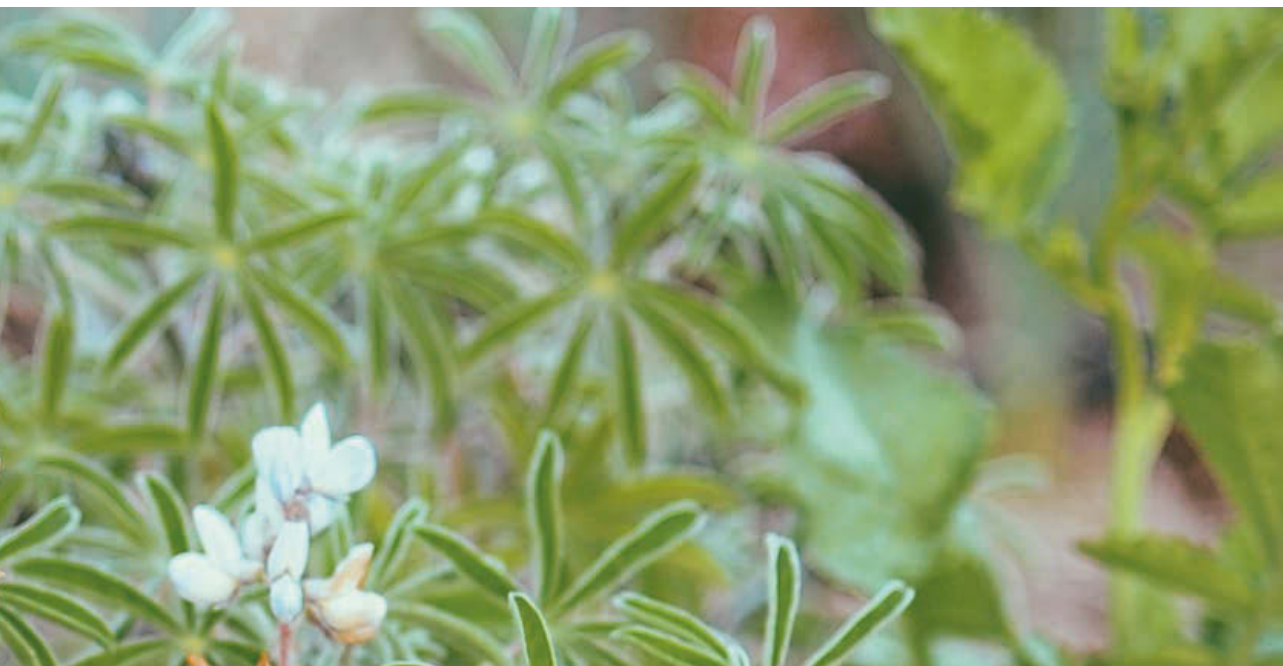


De volta às bases, é mesmo às bases. O futuro não está em tomar cápsulas de nutrientes que valem por um almoço, mas sim em voltar às bases com os pés no chão. Retomar o contacto com a terra, com a água, com o ciclo das estações, com a natureza e os animais, com as nossas origens e raízes.

O que há nas páginas seguintes? Uma base muito simples, descomplicada e deliciosa para uma vida mais saudável. E tudo começa na cozinha e na despensa e alastra-se, lentamente, para os outros campos da vida. Todas as receitas são compostas por ingredientes básicos, muitos deles repetem-se ao longo do livro. Muitas receitas podem ser transformadas noutras: as sobras de uma refeição transformam-se num banquete para o dia seguinte. Tudo é reutilizável, simples de fazer, económico e delicioso. Basta seguir as dicas! Para além disso, são receitas que são mesmo «básicas», estou a contar que coloque o seu cunho pessoal, a sua criatividade e imaginação. Estas são as bases que resultam, com garantia de «nham nham» dos comensais, mas elas prestam-se a que acrescente o seu toque pessoal, aquele «je ne sais quoi» que fará cada receita brilhar nas suas mãos.

E porque o umbigo de cada um é um artefacto interessante de se reparar, mas há muito mundo a acontecer para além dele, todo este livro é dedicado a uma vida, e não apenas um livro de culinária – mas, sobretudo, sobre uma alimentação saudável, ética, sustentável e ecológica, que é deliciosa e traz consigo todas essas vantagens que são fulcrais para que possamos construir um mundo melhor.

*E porque é nas pequenas escolhas que o mundo muda,  
fazamos essas escolhas por todos - comece por si, na sua cozinha.*







# SOBRE MIM

Quando olho para a minha infância parece-me que nasci com uma extrema sensibilidade e compaixão para com os outros, nomeadamente pelos animais. Na verdade, sempre tive dificuldade em comer animais porque sabia a origem do que estava no meu prato – naturalmente, pois vivia num meio quase rural. Nessa altura, não havia computadores, Internet ou livros sobre vegetarianismo. Achava que era uma fatalidade ter de comer o que as outras pessoas comiam por não existirem mais opções.

Quando tinha 12 anos, a prima rebelde da família contou-me que se tinha tornado vegetariana e foi como se o mundo todo, de repente, fizesse sentido para mim. Foi como um lampejo. Cheguei a casa esbaforida para contar a novidade, mas a minha mãe nem fez caso: «Podes já tirar essas ideias da tua cabeça se possível antes do jantar!». Mas não tirei. Durante um ano a minha mãe cozinhou tudo como sempre, e durante um ano dei a carne, o peixe e tudo o que não conseguia comer, muito discretamente por baixo da mesa, ao meu cão *Pintas*. Ele punha a sua cabeça gigante com os beiços cheios de baba em cima da minha coxa, religiosamente, a todas as refeições, à espera do brinde.

Um ano passou e eu fui sabendo mais sobre vegetarianismo e a comida em casa era, finalmente, feita à parte para mim. Na base da minha alimentação estavam os vegetais, que variavam de acordo com a estação – e que a minha avó trazia da praça –, pão, arroz com feijão, rancho vegetariano, batatas cozidas com grelos, migas, muita fruta, e pouco mais.

Do vegetarianismo passei para o veganismo muito naturalmente. Acabei o secundário e fui estudar sozinha para Louvain-la-Neuve na Bélgica e, no ano seguinte, entrei na escola de teatro dos meus sonhos em Paris. No país onde a pastelaria é uma obra-prima, fui aprendendo os básicos da culinária francesa, da pastelaria, em livros, cursos e *workshops* paralelos ao teatro, e fui alimentando a minha curiosidade. Quando ganhei uma bolsa para estudar em Nova Iorque, maravilhei-me com as alternativas vegetarianas que existiam em todo o lado, mesmo no mais simples «Deli» da esquina. Foi uma revolução em mim, um sítio tão perto do paraíso onde eu podia comer em todo o lado!

Voltei para Portugal e comecei a trabalhar como atriz em companhias de teatro diversas, para cinema e televisão. A minha vida de atriz ocupava-me a tempo inteiro, mas não me realizava completamente. Queria fazer algo que mudasse e ajudasse as pessoas, que fizesse a diferença.

Precisava de repensar o meu papel no mundo. Acabei por voltar para a cidade onde nasci, mais especificamente para a quinta onde cresci. E fiz *reset*.

Na quinta, apoderei-me da horta e voltei a cozinhar para mim, um prazer que se tinha perdido no rebuliço de uma vida atarefada. Aqueles legumes, que cresciam por lá pendurados, chamavam-me! Sentia-me resplandecente, cheia de energia e de criatividade e resolvi partilhar a minha vida na quinta e os meus cozinhados. Nasceu assim o The Love Food, um blogue que foi um sucesso quase imediato. A partir daí, comecei a magicar um negócio que demorou quatro anos a ser construído. Queria aprender mais sobre alimentação saudável, por isso tirei vários cursos, fiz vários planos de negócio, procurei muita informação, abasteci a minha biblioteca de (mais!) livros de receitas, de nutrição, de alimentação saudável. Fui para o Rio de Janeiro, onde se começava a desenvolver uma corrente interessantíssima da alimentação orgânica e onde queria trabalhar e acabei a estagiar na cozinha de dois restaurantes bem diferentes em São Paulo, de alimentação *gourmet* natural e vegetariana. Entretanto, tirei o curso de Health Coach do Institute for Integrative Nutrition de Nova Iorque, que me deu as bases daquilo que eu já começava a perceber: uma alimentação integrada, holística, orgânica e sazonal é a base de uma vida saudável.

A 9 de junho de 2014, as portas da fábrica The Love Food abrem-se em Lisboa. Coincidência ou não, tinham passado exatamente quatro anos desde que tinha criado o blogue. Com a equipa certa formada fornecemos todo o país e ilhas com produtos artesanais, veganos, feitos com os melhores ingredientes, de origem biológica, e sempre de forma saudável e sustentável, tendo encerrado a produção no início de 2018, para me dedicar de forma mais livre e criativa à consultoria gastronómica, a dar aulas e a desenvolver receitas. Passaram quase dez anos desde que o The Love Food nasceu e sinto que a festa ainda nem começou.

Ainda em 2014, num *workshop* que dei sobre alimentação saudável em Lisboa, estava eu gravidíssima, conheço a Teresa e a Andreia Mendonça. Dão-me um cartão no final do *workshop* e dizem-me que gostavam de fazer um livro meu.

Meses mais tarde, a Teresa dá-me luz verde para criarmos de raiz este livro à minha maneira, com total liberdade, que foi originalmente publicado com o título *Os Básicos da Cozinha Vegana*. Foi, simplesmente perfeito. E cá estamos nós a reeditá-lo com a 20|20 Editora, sob a marca da Nascente, com todo o amor e dedicação que tínhamos no início.

Entretanto, tive um filho e publiquei um livro, *Cozinha Vegana para Bebés, Crianças e Famílias Saudáveis*, pela 20|20 Editora, também com a marca da Nascente.

De resto, vivo em Lisboa, cidade do meu coração, sou uma miúda simples, livre e feliz.





## PORQUÊ SER VEGANO?

Antes de mais, que é um vegano? É alguém que não consome qualquer produto alimentar que tenha em algum momento sido obtido através da exploração, morte ou abuso de animais – incluindo carne, peixe, ovos, leite, derivados destes ou mel. Para além disto, não usa qualquer produto de origem animal – seja vestuário, cosmética, calçado, etc. As preocupações de um vegano normalmente não se centram apenas nos animais, mas também nas pessoas e na sua saúde, e na sustentabilidade do planeta. Um vegano geralmente é mais consciente a comprar e, porque sabe que as suas escolhas são importantes, opta por produtos que são fabricados de forma justa, com ingredientes naturais e orgânicos, sem qualquer tipo de exploração.

## Antes de mais .....

Não comece logo a pensar «o que é que eu não posso comer», porque a quantidade incrível de alimentos que vai começar a comer não merece esse tipo de pensamentos. Um vegano só não come produtos de origem animal. Para além desses, come todos os outros milhões de alimentos existentes à face da Terra. E come muito bem! O importante é acrescentar ingredientes novos à sua alimentação – os que retira não fazem falta nem deixam saudades!

## E depois? .....

Pode «veganizar» os seus pratos preferidos e torná-los mais saudáveis, mas também pode experimentar e inventar milhares de outros diferentes. Pense fora da caixa. Experimente e faça alterações a pouco e pouco. O seu palato e o seu corpo agradecem!

## Porquê? .....

É sempre difícil fazer mudanças e sair da zona de conforto. Tudo à volta parece impedir e há mais dúvidas sobre como fazer do que certezas. Tomar a decisão não é difícil, pô-la em prática é que parece ser. Mas não é. Não faça um bicho de sete cabeças, simplesmente mude a sua despensa e comece lentamente até entrar em velocidade de cruzeiro. Depois da despensa bem recheada, é só pôr as mãos na massa e vai ver como lhe vai saber mesmo bem!

É já cliché dizer isto, mas é totalmente verdade. Torne-se vegano por três principais razões: pela sua saúde, pelos animais e pelo planeta. Há quem se torne vegano por apenas uma delas, mas no final acaba por perceber que as três estarão sempre interligadas.



**PELA SUA SAÚDE**



**PELOS ANIMAIS**



**PELO PLANETA**



## AS ETAPAS

Geralmente, existem estas três etapas evolutivas numa alimentação vegana:

- 1** «Imitar» a comida tradicional e habitual, baseando-a em tofus, seitans e sojas. Nesta fase, existe geralmente tensão entre o novo vegano e a família, colegas de trabalho, mas nada como explicar-lhes calmamente e, às vezes, é mesmo preciso fazer orelhas moucas. Para frente é que é o caminho;
- 2** Transição para uma alimentação com mais vegetais e cada vez mais longe do binómio proteína + acompanhamento; nesta fase, os familiares e colegas já repararam nas suas marmitas e começam a invejá-las. A sua energia é visível e podem começar a ocorrer transformações no corpo: pele e cabelos mais brilhantes, melhor digestão, idas regulares à casa de banho, enfim, a saúde vê-se também por fora. O novo vegano começa a ficar curioso sobre o que lhe está a acontecer e começa a absorver informação sobre este seu novo modo de vida. Começam as primeiras escolhas, o pensar antes de comprar, o escrutinar de rótulos e a fase de querer partilhar esta informação em grande excitação com todos os que o rodeiam.
- 3** Acontece um corte com as regras da alimentação habitual e um uso de uma variedade mais alargada de alimentos disponíveis, assim como uma compreensão natural de que os chamados «acompanhamentos» são, por si só, refeições completas, saciantes e deliciosas. Existe uma curiosidade natural por novos alimentos, uma mudança de hábitos alimentares das refeições comuns – como beber um rico sumo ao pequeno-almoço ou umas belas papas de aveia em vez do galão com pão com manteiga. Geralmente, nesta fase, já se tende a fazer outras mudanças relacionadas com a saúde. A informação absorvida já está consolidada e existe a consciência cada vez maior da importância das escolhas.

Comigo foi assim que aconteceu, e, ao longo do tempo, tornei-me cada vez mais saudável. Mas um vegano não é necessariamente mais saudável porque há muita comida vegana, nomeadamente processada, que não é saudável. O meu conselho é que abarque com o coração as três etapas e faça bem a tudo o que está à sua volta e a si próprio também.

Contudo, ser vegano não é apenas seguir um tipo de alimentação ou uma dieta, é um estilo de vida. A alimentação, sendo uma parte importante, é só o início. Todas as escolhas que fazemos têm um peso na sociedade, no planeta, na economia, nas pessoas à nossa volta. Os detergentes, os cosméticos, a roupa, o calçado que usamos também fazem diferença. Por isso, aconselho a que nestes campos opte pelo mais ecológico possível, sem ingredientes de origem animal, de comércio justo, apoiando as empresas mais ecológicas que fazem o melhor que conseguem para levar ao mercado os melhores produtos, com os melhores ingredientes, com o mínimo de impacto no ambiente e nas pessoas. A informação é poder, e as nossas escolhas são poderosas e mudam o mundo.

*É uma alimentação  
de substituição?*

**E a  
PROTEÍNA?**

*NÃO POSSO  
COMER FORA  
DE CASA!*

*É muito caro!*

**VOU  
ENGOR-  
DAR?**

*Estou grávida, não posso!*

**VOU  
EMA-  
GRE-  
CER?**

*É preciso ir  
ao médico  
todos os  
meses?*

*Só comem  
acompanha-  
mentos?*



# MITOS

1

## OS VEGANOS SÃO FUNDAMENTALISTAS

Este é o que eu mais ouço desde os anos 1990 e há mesmo quem chame ao veganismo «vegetarianismo radical». Retirar da alimentação os animais, mantendo todos os outros milhões de produtos comestíveis que existem na Terra não é, de todo, um ato de fundamentalismo. Se o fosse, uma pessoa que come vaca mas não come frango também seria fundamentalista, assim como uma que diz que come tudo mas, quando lhe colocam à frente serpente, vermes, escaravelhos ou porco-espinho, torce o nariz. Ou mesmo uma que come tudo menos vegetais. Serão todos fundamentalistas?

Eu quero ter liberdade para escolher uma vida limpa e sem crueldade para com todos os seres vivos. Nenhum animal precisa de morrer para eu comer. E se eu vivo melhor, com mais saúde, se satisfaço plenamente a minha gula, se olho para além do meu umbigo e me preocupo mesmo com tudo aquilo que não vejo, mas sei que existe, em vez de dizer «nem quero saber!», isso não faz de mim fundamentalista. Faz de mim uma pessoa informada, responsável, justa e compassiva. Vegana, portanto.

2

## FALTA DE TEMPO

«Eu gostava de ser vegana mas não tenho tempo. É tão mais fácil fazer um bife com arroz.» Não é desculpa que se apresente. Todas as pessoas precisam de comer, e todas as pessoas, em princípio, cozinham. Aos legumes não é preciso tirar-se espinhas, ossos, gorduras e são sempre muito rápidos de preparar. Os cereais integrais ou as leguminosas podem requerer algum tempo de preparação, mas é algo natural e não implica perda de tempo ou muito esforço. É tão fácil e rápido preparar um prato vegano. É mesmo uma questão de *mindset*, ou seja, consciencializarmo-nos do que é preciso fazer, limpar a cabeça dos hábitos e, aos poucos, ir inserindo novos. Fazer, por exemplo, uma feijoada com arroz sem carne é bastante mais rápido do que fazer uma com carne. Em geral, os pratos tradicionais «veganizados» são muito mais rápidos de preparar e de cozinhar, porque também os legumes cozinham num instante. As receitas, que são deliciosas, confeccionam-se num piscar de olhos! Continue a ler e vai ver!

3

## COMER FORA DE CASA

De facto, não é muito fácil comer fora de casa, por isso, o que aconselho neste caso é levar de casa. Além de ser mais saudável, é bastante mais económico. Pode também escolher restaurantes que tenham opções veganas (os étnicos e italianos têm sempre opções, mas nos típicos portugueses consegue sempre misturar acompanhamentos e ter uma refeição decente). Felizmente, há cada vez mais espaços com comida boa e saudável e esta dificuldade vai deixar de existir.

## 4

### ONDE COMPRAR

Dica importante: comece por sair do super e hipermercado. Primeiro, a maioria dos produtos oferecidos não são da estação, vêm de produções extensivas cheias de fertilizantes e outros químicos, e muitas das vezes do outro lado do mundo. Depois, os produtos que poderiam ter alguma qualidade são incrivelmente caros. Em terceiro lugar, as áreas saudáveis recentemente criadas nesses espaços estão cheias de produtos enganosos, que estão bem longe de serem saudáveis, e que, normalmente, são caros e sem sabor.

Já saiu do supermercado? Agora é só procurar uma loja de produtos naturais ou uma mercearia biológica que tenha alguns dos produtos que precisa de ter na despensa. Pode comprar os legumes e a fruta diretamente ao produtor — alguns entregam em sua casa —, em cooperativas, em mercearias BIO ou mercados. É fácil, é só ter a disponibilidade de procurar. Ao ir a espaços novos fazer compras irá descobrir que há imensos produtos que nunca provou. Bem-vindo a um admirável mundo novo!

## 5

### É MUITO CARO

Este é um mito do tamanho da mentira. É completamente falso. Ao escolher produtos da estação, e ao escolher cereais integrais vai sentir-se muito mais saciado (e satisfeito!) do que usando apenas refinados. Sabia que, a nível de saciedade, uma chávena de arroz integral equivale a cinco chávenas de arroz branco? Ou seja, não só vai comer naturalmente menos como vai comer mais fibra, o que fará com que o seu intestino ande feliz e vai sentir-se mais saciado. De resto, os legumes e a fruta da estação são mais baratos, e se cozer as leguminosas em casa e se fizer os seus leites vai poupar imenso. Outra vantagem é que fará muito menos lixo!

## 6

### ALIMENTAÇÃO DE SUBSTITUIÇÃO

Um dia alguém inventou que a proteína deveria ficar no centro do prato e repetir infinitamente os mesmos acompanhamentos. Um dia, alguém inventou que as cores dos pratos iriam variar entre o bege, amarelo e castanho, para sempre. Um dia, a comida começou a aparecer lavada, preparada e em caixinhas e as pessoas deixaram de saber de onde vinha aquilo que punham no prato. E, um dia, as pessoas que comiam assim começaram a ficar doentes.

É uma história triste e que não funciona, nem para a saúde humana nem para a do planeta. O prato deve ser colorido, fresco, vibrante e não existem regras de separação — não há cá «metade disto e metade daquilo». É a liberdade total. Quando me perguntam «se não comes carne, comes o quê?» ou «qual o alimento que substitui a carne?» Eu começo logo o meu discurso: a alimentação vegana não é uma alimentação de substituição. Nada substitui a carne ou o peixe porque não é preciso substituir nada. O que está errado é a carne e o peixe serem o principal alimento de um prato, este conceito é que precisa de ser substituído. A alimentação vegana, ou a alimentação humana, não consiste em repetir o mesmo cereal infinitamente durante o dia (como acontece com o trigo), comer carne com arroz ao almoço e peixe com batata ao jantar, ou variações disto. Varie, com liberdade, e saia desse preconceito do binómio proteína + acompanhamento.

## 7

### É PRECISO SER-SE NUTRICIONISTA PARA COMER

«Onde vais buscar as proteínas? E o ferro? E a B12?», perguntam-se sempre. Não deixa de ser curioso porque quem faz estas perguntas são geralmente pessoas que comem todos os dias a mesma coisa, mas que nunca se preocuparam se estão a ingerir a dose diária de vitaminas, de ferro, de cálcio, de fitonutrientes, de clorofila, etc. Mas, de repente, são essas as pessoas que apontam o dedo a uma alimentação variada e completa.

Não é preciso ser nutricionista para saber comer. Comer é algo vital e natural. Se ouvirmos o nosso corpo (e não estou aqui a ser espiritual ou esotérica — é nele que vivemos, é o que somos), iremos instintivamente perceber o que é que ele precisa. Aquela quebrazita de energia depois de almoço, a fome constante, o «apetece-me qualquer coisa doce» é o corpo a enviar sinais. Nós é que não o ouvimos, e quando o fazemos só prestamos atenção àquilo que queremos, não necessariamente àquilo que ele pede.

Uma alimentação variada dá-nos tudo o que é preciso. E o corpo é inteligente e adapta-se. Nas «blue zones», que são as zonas do planeta onde existem pessoas mais saudáveis, com uma taxa de longevidade maior, uma alimentação maioritariamente ou exclusivamente vegetariana e caseira, baseada em produtos locais e da estação, aliados a um estilo de vida saudável, social e enérgico, faz o cocktail perfeito para um corpo saudável.

## 8

### CARÊNCIAS E SUPLEMENTOS

Qualquer pessoa pode ter carências nutricionais, seja vegetariana ou não, e esse facto poderá estar relacionado com a biodisponibilidade, ou seja, o corpo não tem a capacidade de absorver os nutrientes do alimento, outras vezes poderá ser porque os alimentos são paupérrimos em nutrientes — inclusive foi demonstrado recentemente que os legumes e a fruta de produção intensiva e de monocultura são muito menos ricos nutricionalmente do que aqueles nascidos numa cultura variada sem químicos ou pesticidas. Mas a maior parte das vezes é porque a alimentação é pobre. Uma alimentação variada, como já mencionei atrás e insistirei nos próximos capítulos, é riquíssima e suficiente. Pessoalmente não tomo suplementos nem nunca tomei e não acho que haja qualquer necessidade de tomar nutrientes separados e sintetizados. Os nutrientes, os fitonutrientes e todos os componentes de um determinado alimento funcionam em conjunto com os dos outros alimentos. Ao tomarmos uma dose exacerbada de uma determinada vitamina ou mineral, por exemplo, significa que precisamos da ação de muitos outros nutrientes para que esta seja absorvida, o que faz com que o corpo roube a si próprio esses nutrientes para a sintetizar. Isso pode fazer com que seja pior a emenda que o soneto. Concluindo, uma alimentação variada para uma pessoa com um estilo de vida saudável, com uma carreira que a satisfaça, com uma vida social estimulante, relações felizes, aliadas a exercício físico regular, são a solução para uma vida saudável e feliz.

Quando me perguntam: «E para o ferro como o quê? E a vitamina C é na laranja?», eu respondo que é muito redutor aliar-se um nutriente específico a um determinado alimento. Cada alimento tem milhares de componentes que interagem com os componentes dos outros alimentos. O ferro é mais bem absorvido com vitamina C, mas isso não significa que tem de comer laranja com couve todos os dias para otimizar a absorção de ferro. Há centenas de alimentos com vitamina C, outros tantos com ferro, outros tantos com tudo o resto que é



necessário. Se começar a fazer estes esquemas nutricionais, comer vai tornar-se matemática. Por isso, optei por não lhe dar a informação nutricional de cada receita. Deixe-se de fazer contas. Comer é um prazer. Divirta-se, varie e relaxe.

9

## É PRECISO IR AO MÉDICO TODOS OS MESES

De todo. E, infelizmente, os médicos de clínica geral não são especialistas de nutrição e de alimentação, mas nem por isso deixam de dar conselhos baseados puramente em teorias, na minha opinião, antiquadas. A experiência pessoal que cada um vai construindo em torno da sua vida e da sua alimentação é mais válida do que qualquer opinião médica, com todo o respeito pelos médicos — e isso é ciência pura pois só nós é que conhecemos o nosso próprio corpo. Na medicina ocidental é raro ir-se à raiz do problema. No sistema nacional de saúde há demasiadas pessoas doentes, poucos médicos e pouca paciência e tempo para se perder com cada um. Os pacientes, por sua vez, preferem ser aliviados momentaneamente do que procurar o cerne da questão. É urgente partilhar as vantagens de um estilo de vida e de uma alimentação saudável como solução e prevenção de doenças. Se o seu corpo lhe der algum sinal, como uma dor de cabeça, obstipação, diarreia, dor muscular, é porque está a tentar falar consigo. Um analgésico fará calá-lo, mas o problema persistirá. É importante que perceba de onde vêm as suas maleitas para que, de forma holística e funcional, se consigam resolver para sempre, e não abafá-las.

10

## DESPORTO

Há muitos mitos relacionados com a proteína e o desporto. Há mesmo quem ache que quem não come carne é fraquinho e nunca irá ter músculos salientes. Muitas loucuras se dizem e se fazem na alimentação desportista, sobretudo na de alta competição: há quem se alimente de proteína em pó, quem só coma carne, quem beba claras de ovo às refeições, quem passe sede, enfim. Quando se deixa de comer carne e peixe e se opta por uma alimentação baseada em vegetais, o primeiro sintoma é energia redobrada e não falta de energia. O desporto deve estar presente na vida de todas as pessoas, porque é fundamental para uma vida melhor e complementa uma alimentação saudável. Exercícios aeróbicos como correr, nadar, caminhar, exercícios funcionais que trabalhem os músculos e que façam transpirar e deixar a respiração ofegante, assim como os alongamentos, devem fazer parte da vida como algo natural. Não é apenas para se ter um corpo bonito, embora isso também seja importante para a autoestima, mas é para se sentir forte, feliz (o exercício faz com que se liberte uma hormona chamada serotonina que provoca uma sensação de bem-estar geral) e saudável.

11

## ENGORDAR

Há quem diga que os veganos comem muitos hidratos de carbono e por isso engordam. Antes de mais, os hidratos de carbono são fundamentais para um corpo e uma mente saudáveis. Não os elimine! A questão principal é mesmo cortar em tudo o que é refinado

e processado. É natural que possa sentir mais fome com uma alimentação vegana porque as refeições tendem a ser mais leves, por isso, o ideal é ir comendo sempre que tem fome (veja o capítulo dos pequenos-almoços e *snacks*). Não precisa de comer batatas com arroz e massa para não ter fome: opte por uma ou duas colheres de sopa de cereais integrais, que saciam durante horas.

12

## EMAGRECER

Também há quem diga que se emagrece com uma alimentação vegana, saudável e equilibrada. O que costuma acontecer é que o corpo atinge naturalmente o peso perfeito. Cada corpo é diferente, cada pessoa é diferente. A bioindividualidade não segue os estereótipos da sociedade e ninguém poderá dizer qual a alimentação ou dieta perfeita ou quais as medidas de um corpo perfeito. Com uma alimentação completa e variada, o corpo sentir-se-á feliz e saciado e os excessos irão, com o tempo, desvanecer-se. Ou seja, o que não for suposto estar lá, irá desaparecer. E vice-versa.

13

## GRAVIDEZ E CRIANÇAS

Este é um mito alimentado pelos médicos de família e pediatras, infelizmente. Uma alimentação vegana na gravidez é completa, suficiente e nutritiva. Não precisa de alterar a sua alimentação saudável e vegana normal só porque está grávida. Comer por dois é também um mito. Comer quando se tem fome, refeições completas e equilibradas garantem-lhe uma gravidez saudável e um bebé forte. Não precisará de suplementos se se alimentar bem. E não é preciso fazer um bicho de sete cabeças. Ouça o seu corpo e o seu bebé. E opte por dar de mamar, é o melhor que poderá fazer por ele!

Para as crianças, a questão é a mesma. Uma alimentação vegana e equilibrada é completa para o crescimento de uma criança forte e sadia. Escolha fazer refeições em casa em vez de comprar tudo feito no supermercado. Todos os conselhos deste livro – comer alimentos da estação de origem biológica e produzidos localmente, confeccionados, o mais possível, em casa e nada processados ou o mínimo possível – são ainda mais válidos para as crianças.

14

## SOJA, SEITAN E TOFU

Como a maioria das pessoas está programada para comer carne e peixe, julga-se que quando alguém se torna vegano vai manter a base habitual da alimentação mas trocar os animais por soja, seitan e tofu, o que é totalmente falso, como já vimos. Estes são alguns alimentos complementares que se usam com parcimónia.

É muito fácil «veganizar» receitas de comida tradicional portuguesa usando-os, por isso, podem ser populares numa primeira fase mas rapidamente passarão para segundo plano. Não existe um ou dois alimentos principais numa alimentação vegana e saudável. Todos têm direito a protagonismo. Não é um *one man show* mas uma orquestra sem solista.

.....

**COMA DE FORMA NATURAL, SIMPLES E CONSCIENTE.  
RETOME O CONTACTO COM A TERRA, COM O CICLO  
DAS ESTAÇÕES E COM AS SUAS ORIGENS.**

.....

Uma cozinha vegana é uma porta aberta para um novo mundo de sabores e um apelo a todos os sentidos. Desmistificando muitas das ideias preconcebidas sobre o veganismo, este livro fornece as bases gerais para uma alimentação saudável, rica, simples, nutritiva e descomplicada. Todos os ingredientes seguem o ritmo das estações e as inspirações vêm de todo o mundo, centrando-se nas nossas raízes e na cozinha familiar.

O *Livro da Cozinha Vegana* pretende ser uma base na cozinha e cada receita tem a capacidade de se tornar única se optar por lhe acrescentar o seu cunho pessoal. Para além de dezenas de receitas, irá encontrar informação sobre:

- **AS ETAPAS DE UMA ALIMENTAÇÃO VEGANA;**
- **ALGUNS MITOS QUE ENVOLVEM O VEGANISMO;**
- **OS ALIMENTOS QUE DEVE INCLUIR NA SUA DESPENSA;**
- **OS UTENSÍLIOS E A PREPARAÇÃO E ORGANIZAÇÃO DOS ALIMENTOS.**

.....

**LEIA TAMBÉM,  
DA MESMA AUTORA:**



.....

 <p><b>nascente</b> o curso da sua vida</p>	ISBN 978-989-8873-87-3  9 789898 873873
<b>20 20 editora</b>	Saúde e Bem-Estar