

Fernando Póvoas | Henrique Sá Pessoa

Legumes sem desculpas

**Receitas deliciosas para uma
alimentação equilibrada**

Fotografias de Nuno Correia

Produção de Ana Trancoso

a esfera  dos livros

Índice

O Chef diz...	9
O Dr. diz...	11

Canapés e cocktails

para quem gosta de ter pouco trabalho	19
Cappuccino de feijão branco com azeite de trufa	21
Falafel com molho tahini	22
Rolinhos asiáticos de legumes	23
Legumes crus com molho de limão e queijo de cabra..	24
Mousse de ervilhas com presunto e crème fraîche	25
Pastelinhos de bacalhau e feijão-verde	26
Rolinhos de espinafres e queijo feta	27
Shot de bloody mary com camarão e pickles de legumes	28
Tortilhas com dip de milho e chili	29
Samosas de legumes	30

Sopas

até para quem não gosta de sopa	33
Aveludado de espargos com manjeriço e parmesão	35
Creme de milho com natas e manjeriço	36
Creme de aipo e maçã	37
Creme de brócolos com queijo roquefort	38
Creme de ervilhas com ovos escalfados e hortelã	39
Creme de pimentos com leite de coco	40
Gaspacho com legumes grelhados..	41
Sopa de cenoura e gengibre	42
Minestrone de legumes com pesto de rúcula	43
Sopa de abóbora-amendoim com nata aromatizada de alecrim	44
Sopa exótica de manga e chili	45

Sanduíches

para preguiçosos	47
Abacate com peito de frango grelhado e mostarda	50
Cogumelos portobello grelhados com queijo gruyère.. .. .	51
Maionese de atum e milho com canónigos e tomate-cereja	52
Espargos verdes com aïoli e alcachofras	53
Hummus com pepino e pimento assado	54
Legumes grelhados com pesto de tomate seco	55
Mozzarella di buffala e tomate com manjeriçao	56
Queijo brie com compota de arando (cranberry)	57
Rosbife e molho de rábano e ervilhas	58
Sandwich Club	59

Saladas frescas

até para os que não sabem fazer uma salada	61
Salada asiática de laranja e abacate.	63
Salada BLT	64
Salada de leguminosas e queijo de cabra curado.	65
Salada de beterraba, espargos verdes e queijo feta	66
Salada de legumes grelhados com mozzarella e rúcula	67
Salada de morangos, cogumelos e queijo de cabra	68
Salada de tomate e presunto ibérico	69
Salada morna de massa concha com ervilhas, requeijão e hortelã	70
Salada quente de fusilli com ragoût de couve-flor, salva e queijo da Ilha.. .. .	71
Salada tailandesa com camarão e massa vermicelli	72

Legumes

para os apressados	75
Caril de banana, abóbora e batata-doce	78
Fritata de batata e legumes com tomilho	79
Ovo escalfado com espargos e pancetta.. .. .	80
Pizza Tex Mex.. .. .	81
Peito de frango marinado com cuscuz de legumes.. .. .	82
Penne com pesto de ervilhas e brócolos, tomate seco e curgetes.	83
Queijo ricotta assado no forno com legumes-bebés	84
Robalinho com «salsa» de abacate, milho e tomate	85
Salmão em papillote com laranja e soja	86
Tagliatelle com molho de cogumelos	87

Legumes para as crianças

que dizem sempre «não gosto»	89
Arroz chau-chau	91
Bolinhos de legumes e batata	92
Empadão de bolonhesa e legumes.. . . .	93
Guisado de borrego e feijão branco	94
Peito de frango com polenta cremosa.	95
Pescada com bechamel de queijo, brócolos e ervilhas..	96
Puré de cenoura, batata-doce e novilho	97
Puré de curgete, cherovia e frango.. . . .	97
Risotto de ervilhas e espinafres	98
Tempura de peixe com esmagada de ervilhas e hortelã	99

Sumos, batidos e sobremesas

para os dias mais azedos	101
Batido de manga, ananás, maçã, lima e gengibre	104
Batido de manga, laranja, abacaxi e maracujá	104
Sumo «Energia Matinal».	105
Sumo de cenoura e espinafres	105
Sumo de pepino e lima	106
Sumo de maçã, cenoura e gengibre	106
Bolo de chocolate e curgetes	107
Gelado de batata-doce, leite de coco e especiarias	108
Gelado de abóbora e gengibre	109
Muffins de brócolos	110

Agradecimentos de Henrique Sá Pessoa	111
--	-----



O Chef diz...

Ainda me recordo quando regresssei a Portugal, vindo da Austrália, de ir jantar a um restaurante e de perguntar ao empregado de mesa se serviam pratos vegetarianos. Lembrou-me perfeitamente da reacção de perfeita admiração e da resposta: «Mas o senhor não quer um peixinho grelhado?»

Lá fora já me havia habituado a opções vegetarianas e também de uma maior variedade de legumes a acompanhar peixe e carne. Reparei, na altura, na tendência em quase todos os restaurantes de acompanhar todos os pratos com batata, arroz, alface e tomate.

Verdade seja dita que felizmente nestes últimos seis anos muito tem mudado, vemos uma maior variedade de legumes, tanto no fresco como nos congelados, e vemos também uma maior criatividade por parte dos restaurantes em introduzir nos seus menus estes produtos.

A maior variedade de alfaces, as curgetes, as beringelas, a rúcula, as ervas aromáticas estão hoje disponíveis em quase todos os supermercados e, mais importante, começamos a saber como confeccionar estes produtos.

Quando compramos legumes, para garantir a sua frescura, devemos ter alguns factores em consideração. Aqui vão, de uma forma reduzida, algumas dicas para a compra de legumes:

- **Cebolas, alhos, gengibre, batatas:** que não estejam armazenados em frio e que sejam bastante firmes, sem pontos negros e, no caso dos alhos, bem aromáticos.
- **Alfaces, legumes verdes (brócolos, espinafres, feijão-verde, favas, ervilha-torta):** que tenham uma cor intensa sem pontas descoloradas e amarelas.
- **Cogumelos:** que estejam bem secos, arejados e que não estejam lavados; devem ser lavados pouco antes de serem utilizados e respectivamente bem escorridos.
- **Ervas aromáticas:** Com um aspecto fresco, sem pontas amarelas, sem estarem pisadas, e com fragrância.

Se tomarmos alguns cuidados e seguirmos algumas destas simples dicas é certo que o resultado final e o sabor serão certamente muito melhores.

A contrastar, pela negativa, desta tendência de variedade de oferta nos legumes temos cada vez mais crianças obesas, sendo que já somos um dos países na Europa com mais obesidade infantil. Penso que o crescimento das cadeias de *fast food* tem contribuído muito para este facto, assim como o estilo de vida que hoje levamos que nos dá cada vez menos o tempo para confeccionar uma refeição saudável.

Como *chef* de cozinha confesso que cada vez mais os legumes têm protagonismo nas minhas ementas, facto de que muito me orgulho. Fazer algo delicioso com legumes é bem mais difícil do que com carne ou peixe. Da mesma forma um legume pode acompanhar um prato de peixe ou carne e levá-lo para outra dimensão gastronómica.

São estes constantes desafios que me dão alegria de continuar a cozinhar e a procurar novos sabores.

Quando falamos de um livro de legumes temos tendência a pensar em algo sem sabor, um livro de dietas, e a verdade é que não tem de ser assim. Espero que com a ajuda do Dr. Fernando Póvoas vos possamos levar a outro mundo que não esse e dar-vos a descobrir algumas informações interessantes sobre os legumes e, acima de tudo, com receitas deliciosas para toda a família.

Mantive a minha filosofia do simples, acessível e delicioso para terem um incentivo para ir para a cozinha experimentar estas receitas. Espero que vos inspire também a incluir as crianças neste processo e a incentivá-las a comer mais legumes, contribuindo desta forma para a saúde dos nossos jovens e da mesma forma para o futuro do nosso país.

Bons cozinhados...

Chef Henrique Sá Pessoa



O Dr. diz...

A alimentação é um dos factores ambientais que mais interfere na qualidade e na duração da vida humana. Quando escasseiam alimentos, como acontece de forma crónica em certas regiões da Terra, regiões de fome, a morte chega cedo e as pessoas envelhecem precocemente, depois de terem passado os poucos anos da sua vida presas à doença e sem terem tido sequer possibilidade para se desenvolverem física e intelectualmente de maneira completa e harmoniosa. Isto porque, quando faltam alimentos em quantidade necessária, o organismo não cresce nem se desenvolve completamente quer durante a vida intra-uterina, quer durante a infância e a adolescência, não cria defesas para lutar contra as agressões do ambiente e não consegue manter um ritmo biológico que o impeça de envelhecer em poucos anos. Por outras palavras, onde há fome ou onde não se varie de alimentos, o Homem não atinge a maturidade possível, vive doente e morre cedo.

Mas, uma sociedade que deseja a saúde dos seus cidadãos não se pode preocupar apenas em colocar quantidades suficientes de alimentos ao seu dispor, tem de lhes possibilitar uma larga escolha, de modo a que variem de alimentação o mais possível no dia-a-dia, e de igual forma proporcionar educação alimentar sistemática.

É fundamental fazer passar a ideia de que comer bem também não é comer muito, mas sim comer o necessário variadamente. É importante escolher alimentos saudáveis e variados e confeccioná-los de forma correcta. Para além disto, devemos ingerir estes alimentos em quantidades equilibradas, várias vezes ao dia, em horas determinadas, para que não fiquemos mais de três horas e meia sem comer. Qualquer excesso alimentar não defende melhor as pessoas, nem lhes dá mais saúde, prejudica-as.

A prova disso é que na sociedade moderna, onde existe uma sobreabundância alimentar, assistimos a um típico contra-senso do crescimento de doenças associadas à nutrição, como obesidade, anorexia ou bulimia. Não se quer ninguém gordo, nem adultos, nem mulheres grávidas, nem adolescentes, crianças ou bebés.

Não se esqueça:

Comer bem não é comer muito, é comer o necessário, variadamente.

A obesidade – que se caracteriza pelo aumento do peso graças a um excesso de gordura no corpo – é uma doença que muito me preocupa e a qual tento combater no meu trabalho diário. A obesidade tem vindo a aumentar no nosso país e os números nos mais jovens são preocupantes. O seu combate passa por uma reeducação alimentar.

Comer de tudo e mudar a ementa do dia-a-dia proporciona maior equilíbrio nutritivo do que comer sempre os mesmos alimentos, ainda que considerados melhores e mais ricos. Nenhum alimento é por si só completo e equilibrado, a não ser o leite materno durante os primeiros três ou quatro meses de vida da criança. Depois dessa idade, só a junção de vários alimentos, cada um com a sua composição característica, proporcionará conjuntos (refeições) com todos os princípios nutritivos na quantidade necessária e de forma equilibrada, quer dizer, sem perigosos excessos ou défices de alguns deles. Em suma, quanto mais variada é a alimentação menor é o perigo de desequilíbrio.

Ora, um dos elementos muitas vezes «desprezado» na alimentação dos portugueses são os legumes. Basta olhar para a roda dos alimentos – onde as leguminosas ocupam 4% e os produtos hortícolas 23% – para perceber a sua importância. O que é certo é que o *stress* diário, o consumo de *fast food*, a falta de paciência para cozinhar, as refeições congeladas, a falta de conhecimento levam a que as pessoas não façam uma escolha criteriosa dos alimentos.

Com este livro vou tentar explicar a importância dos legumes, e utilizo o termo com um significado amplo, já que vou falar desde o espinafre à batata, da abóbora ao feijão branco. Os legumes podem e devem ser consumidos à vontade, dos mais pequenos aos mais idosos, pois contêm inúmeros benefícios: são ricos em nutrientes e têm muito pouco valor calórico.

Vantagens dos legumes

Hortalças? Pois que a nenhuma refeição falte uma couve (galega, lombarda, tronchuda, portuguesa, penca, branca, de repolho, etc.) ou grelos, nabiças, alfaces, agriões, espinafres ou outras folhas ou talos verdes.

Legumes? Há tantos, é só escolher: ervilhas-de-quebrar, vagens, abóboras, pepino, alho, cebola, espargo, cenoura, beterraba, nabo, pimento, rabanete, tomate, etc.

QUADRO 1

Hortalças e verduras

- **Hortalças:** são plantas geralmente herbáceas (não lenhosas) que se cultivam em hortas, de que se usam quaisquer das suas partes botânicas (folhas, flores, frutos, caules, raízes, etc.).

Não se consideram hortalças as plantas da família das leguminosas, cujas sementes são secas.

- **Verduras:** são um tipo especial de hortalças que se caracterizam por ser de cor verde, devido ao seu conteúdo em clorofila. Classificam-se geralmente como verduras as folhas, os caules e algumas flores. Os frutos como o tomate não se devem considerar verduras mas sim hortalças.

Os legumes fazem bem. Ponto final. Simples? Talvez, mas é certamente uma ideia que deve reter na altura de encher o carrinho do supermercado. Detenha-se na área dos vegetais e escolha à sua vontade. Pela sua frente tem uma variedade colorida de legumes cada um com as suas características, os seus nutrientes e os seus benefícios.

Por exemplo, uma das características dos legumes é serem antioxidantes. Uma palavra difícil que significa substâncias que diminuem o *stress* oxidativo, e que reduzem o risco de contrairmos doenças como as cardiovasculares, cancro ou Alzheimer. Hoje falamos muito de colesterol, pois todos os legumes, frescos ou congelados, são autorizados na alimentação de alguém que sofra de colesterol. Outro exemplo, este para as mulheres que querem comba-

ter a celulite: os feijões são um alimento fundamental para combater a pele casca de laranja, e ajudar a um aspecto saudável da mesma.

Se calhar já ouviu falar dos superlegumes. O que será isso? São os legumes crucíferos, como os brócolos, a couve-flor, o repolho, a couve-galega, a couve-de-bruxelas, que são particularmente benéficas para a saúde. Contêm fitoquímicos e outras substâncias que podem ajudar a desintoxicar certas substâncias cancerígenas antes que estas causem danos ao corpo. Esta família de legumes é igualmente rica em betacaroteno, vitaminas B₁ e C, ácido fólico, cálcio, ferro e potássio, bem como fibras.

Os vegetais são indispensáveis como fonte de vitaminas, sais minerais e contêm abundantes fibras (deixo-vos alguns exemplos no quadro 2) que dão uma sensação de repleção do estômago ideal para quem quer emagrecer e tem sempre muito apetite, e são absorvidas no intestino mais depressa do que qualquer outro alimento.

Não se esqueça:

Os legumes são uma fonte indispensável de vitaminas, sais minerais e fibras.

Por todos estes motivos os legumes são um acompanhamento obrigatório no prato, com carne ou peixe ou farináceos. Podem comer-se crus, em salada, cozidos, cozinhados a vapor – dispensando-se a gordura adicional –, bem como estufados com pouco azeite. Uma nota: à medida que os legumes ficam esquecidos na prateleira do frigorífico, vão envelhecendo, as folhas ganham uma cor amarelada e o seu teor nutricional diminui drasticamente. O que se reflecte no prato, na confecção, no sabor e, sobretudo, na saúde.

Entre legumes com vários dias e legumes congelados, a opção mais sábia é a segunda, já que o processo de ultracongelamento permite manter a composição nutricional. É ainda uma forma de ter sempre legumes em casa.

Estes são apenas alguns exemplos do valor nutricional dos legumes que vou desenvolver ao longo destas páginas, na companhia do *chef* Henriques Sá Pessoa, onde vou comentar alguns ingredientes das suas receitas.

QUADRO 2

Vitaminas, sais minerais e fibras de alguns legumes

- **Abóbora:** Rica em vitamina C, zinco, potássio e cálcio, é antioxidante, laxativa e diurética.
- **Agrião:** Contém vitaminas A, C, D e E; é rico em fibras, ferro, cálcio, fósforo e potássio.
- **Aipo:** Rico em vitaminas A, B, C, sódio, potássio, cálcio, fósforo, tem baixo poder calórico. O sódio que contém ajuda a reduzir o peso.
- **Alface:** Rica em vitaminas C e E, é rica em fibras e tem propriedades antioxidantes.
- **Brócolos:** Os brócolos contêm duas vezes mais vitamina C que a laranja e têm quase tanto cálcio como o leite. São ainda ricos em potássio e ácido fólico.
- **Cenoura:** Contém betacaroteno, um precursor da vitamina A, um dos componentes visuais responsáveis pela recepção de luz nos olhos, daí se dizer que faz bem aos olhos. Contém potássio, cálcio, ferro. A cenoura promove ainda o bronzeado da pele, é laxativa, já que é rica em fibras, e diurética. Tem propriedades anticancerígenas e ajuda a combater as doenças cardiovasculares.
- **Couve:** Há mais de cem variedades de couve. Rica em vitaminas A, C, E e em ácido fólico, contém os sais minerais como o selênio, cálcio, potássio e ainda é rica em fibras. É uma das verduras mais ricas em carotenos e agente anticancerígeno.
- **Ervilhas:** Contém vitamina B₁ ou tiamina, fundamental para o funcionamento cerebral das células nervosas e do coração, B₂ e C, cálcio, ferro, potássio e fósforo.
- **Espinafres:** Contém potássio, sódio, cálcio, fosfato, ferro, magnésio e percorrem o alfabeto das vitaminas: A, B, C, D e E. As suas virtudes são muitas, entre as quais o potencializar o crescimento e a visão, reduzir o colesterol. É ainda um antianémico.

Quem quiser fazer um regime de emagrecimento pode recorrer à alface, cenoura, cebola, tomate, grelos, alho-francês, espinafres e todas as espécies de couves, o que dá um leque variado de opções alimentares. Já agora, esclareço que muitas jovens recorrem à cenoura para fazer dieta de emagrecimento e comem-na de tal forma em excesso que ficam com as palmas das mãos amarelo-alaranjadas. Essa situação é prejudicial, porque a cenoura contém provitamina A, que se transforma em vitamina A. Ora, o excesso de vitamina A, que não se dissolve na água e por isso não sai na urina, acumula-se no fígado e é tóxico para o organismo.

O que é isto das vitaminas e minerais?

Peço desculpa de não me ter explicado antes. Pois quando se fala de legumes fala-se, entre outras coisas, de vitaminas e sais minerais, nomes que vou usar com regularidade ao longo do livro.

As vitaminas são elementos indispensáveis à vida e que só podem ser adquiridas através da alimentação já que o nosso organismo não as fabrica. Podem ser divididas em vitaminas hidrossolúveis, eliminadas rapidamente (logo devem ser consumidas regularmente), e as vitaminas lipossolúveis, que constituem reservas no nosso organismo. Os sais minerais não têm um papel nutritivo, mas são fundamentais a nível celular actuando, por exemplo, na formação e manutenção do nosso esqueleto e dos dentes.

Não vos quero maçar com termos técnicos, mas creio que é necessário, de forma esquemática, conhecermos algumas vitaminas e minerais e o seu impacto no nosso organismo. É preciso compreender que quando falamos de vitaminas A, B, C e por aí adiante, de magnésio, fibras, etc., não são só termos técnicos do consultório, mas algo com impacto directo na nossa saúde. Só percebendo isto, vamos poder alterar os nossos hábitos alimentares.

Vitaminas hidrossolúveis	Função	Fontes nos legumes	Consumo recomendado
B ₁	Assegura o bom funcionamento cerebral das células nervosas e do coração. Favorece a digestão e assimilação dos alimentos.	Lentilhas, ervilhas, feijão, fava, repolho, couve-flor, alface, rabanete.	1 mg
B ₂	Ajuda a transformar os alimentos em energia.	Legumes secos e couve, repolho, pepino, nabo, verduras de folhas.	1,5 mg
B ₉ ou ácido fólico	Auxilia à formação de glóbulos vermelhos e à síntese do ADN celular. Auxilia o sistema imunitário e previne malformações no feto durante a gravidez.	Legumes verdes.	0,4 mg
Vitamina C	Previne doenças dos dentes e das gengivas, garante uma conveniente fixação de ferro e a regeneração dos tecidos, acelerando a cicatrização. Indispensável para a realização de qualquer esforço físico ou intelectual.	Couve, repolho, beterraba, cenoura, espargos, couve-flor, espinafres, alface, ervilhas, agrião, tomate, salsa, pimentos.	45 mg
Vitaminas lipossolúveis			
A	Interfere com a visão. Favorece o crescimento de crianças e jovens e a formação dos dentes e ossos. Protege as mucosas de infecções. Evita transtornos digestivos. Fortalece as defesas.	Legumes verdes e amarelos, como os espinafres, nabo verde, repolho, alface, couve-flor, cenoura, feijão-verde, entre outros.	24 g por cada kg de betacaroteno
D	Intervém na formação dos ossos e tecidos, vital na formação do cálcio na massa óssea.	Espinafres, agrião, alface e nabo.	
E	Auxilia na formação de glóbulos vermelhos e tem propriedades antioxidantes.	Legumes verdes como o agrião, alface.	15 UI
K	Auxilia no crescimento e na coagulação	Soja, brócolos, tomates, cenoura, couves, espinafres, couve-flor	15 UI

Fiquemos agora a conhecer os sais minerais e as suas propriedades.

Sais minerais	Fontes nos legumes	Funções
Cálcio	Couves verdes, cebola, cenoura, agrião, alface.	Fundamental no crescimento e manutenção dos ossos e dentes. Previne a osteoporose.
Cobre	Cogumelos, aipo, repolho e brócolos.	Formação da hemoglobina e activação da vitamina C.
Crómio	Verduras frescas.	Influencia a acção da insulina e equilibra os níveis de colesterol.
Enxofre	Couve-flor, agrião, repolho, rabanete e cenoura.	Fundamental para a função hepática. Desintoxica arteriosclerose. Importante na cicatrização da pele.
Ferro	Rabanete, cenoura, espinafres, alface, pepino, repolho.	Fundamental na formação dos glóbulos vermelhos e das enzimas. A sua ausência causa anemia e infeções.
Fósforo	Espargos, brócolos, feijão-verde, pepino, couve, couve-flor, alface e beringela.	Depois do cálcio é o sal mineral com maior presença no corpo. Formação e crescimento dos ossos e dentes. Produção de energia.
Magnésio	Legumes de folha verde, como espinafres, aipo, e ainda na beterraba, beringela, cenoura e pepino.	Interfere na actividade cardíaca e muscular, na formação dos ossos e funcionamento das células nervosas.
Manganês	Feijões, couve-flor, espinafres, alface, aipo, repolho, cebolas e ervilhas secas.	Fortalece o sistema imunológico. Intervém como co-factor da vitamina B ₁ e no metabolismo dos hidratos de carbono.
Potássio	Couve, beringela, alface, agrião, brócolos, pepino, espinafres.	Equilibra o ritmo cardíaco e a tensão arterial. Diurético.
Selénio	Brócolos, cebolas e couve.	Auxilia o fornecimento de oxigénio ao coração e contribui para a elasticidade dos tecidos, retardando o envelhecimento.
Sódio	Alface, espinafres, espargos, couve, alho-porro, rabanetes.	Equilíbrio das células.

5 ao dia!

De acordo com os estudos de várias directivas nutricionais, deve ingerir-se pelo menos cinco doses de legumes e frutos diariamente. Poucas pessoas cumprem esta indicação, eliminando uma das formas mais eficazes de melhorar a saúde e prevenir doenças.

«Cinco por dia» foi um *slogan* de uma ampla campanha de educação para a saúde, iniciada em 1991 nos Estados Unidos, sob o patrocínio do seu Instituto Nacional da Saúde para tentar combater não só o índice de obesidade da sua população mas também para tentar diminuir o número dos acidentes vasculares, tanto cerebrais como cardíacos que vinham a aumentar de uma forma assustadora.

A campanha fez-se através dos meios de comunicação e convidavam-se tanto as crianças como os adultos a consumir pelo menos cinco peças de fruta, hortaliças ou verduras frescas por dia. Os argumentos que se usavam para mudar os hábitos alimentares da população foram:

- O bom sabor e o aspecto atraente dos alimentos vegetais. Já reparou como os vegetais são coloridos e atraentes?
- Os benefícios para a saúde que derivam de um maior consumo de frutos e legumes, nomeadamente devido ao seu baixo valor calórico e por serem ricos em vitaminas, sais minerais e fibras.

Os resultados desta campanha não se fizeram esperar. O nível de colesterol e a incidência de doenças cardiovasculares diminuíram de modo significativo durante os 5 anos seguintes.

Esta ideia chegou a Portugal em 2007 com a Associação 5 ao Dia, uma organização sem fins lucrativos apresentada no Dia Mundial da

Alimentação de 2007 (16 de Outubro) que tem como objectivo massificar o «Programa 5 ao Dia – Faz crescer com energia» mediante o consumo de cinco porções de frutos e vegetais.

É fundamental que estas campanhas sejam feitas pelos organismos da Saúde e pelos órgãos da comunicação social, de uma forma sistemática e periódica no nosso País.

Acabaram-se as desculpas!

Quais são as desculpas mais frequentes para não se comer legumes? Não gosto, sabe mal, alface não puxa carroça, desde criança que não suporto couve, não sei receitas que levam legumes, demoram muito tempo a cozinhar, compro e depois estraga-se tudo no frigorífico... a imaginação é muita e as desculpas não faltam.

Eu e o *chef* Henrique Sá Pessoa juntámo-nos neste livro para acabar com estes argumentos. O que vos apresentamos aqui é um conjunto de receitas práticas, fáceis de fazer, variadas, que podem ser consumidas por toda a família e onde os vegetais estão sempre presentes. Eu, como médico, vesti o avental e juntei aos ingredientes e sabores do Henrique os meus conhecimentos nas áreas de alimentação e emagrecimento. Ao longo destas setentas receitas deixo-vos conselhos sobre produtos e as suas características médicas, sobre formas de confecção, de conjugar alimentos, etc.

Espero que os legumes comecem a ser um elemento mais utilizado na alimentação dos portugueses. Estaremos a prevenir doenças, a aumentar o nosso prazo de vida e a contribuir para um corpo e uma mente sãos.

Fernando Póvoas





Muitas vezes, é mesmo antes da refeição principal que começamos a cometer erros alimentares. As entradas são muitas vezes um pretexto para abusarmos de açúcares e/ou gorduras que, por serem apresentadas em pequenas quantidades, nos levam ao abuso (ex.: croquetes, enchidos, aperitivos salgados, etc.). No entanto, é fácil incluímos nas nossas refeições (e hábitos alimentares) entradas saudáveis onde os legumes, elemento fundamental da nossa alimentação, estejam presentes.

Eu entendo que, sempre que possível, as refeições devem seguir uma composição ordenada. Isto é, abrir com uma entrada/*cocktail* ou uma sopa, e daí passar para o prato principal.

Uma grande porção de hortaliças e legumes, isto é, alimentos pouco calóricos, mas extraordinariamente valiosos quanto a nutrimentos e balastos, eficazes para encher o estômago e lentificar as fases iniciais do processo digestivo são sempre aconselháveis no início de cada refeição. Estes produtos hortícolas comem-se na sopa ou são arranjados em saladas cruas ou cozinhadas. Podem ser substituídos, uma vez ou outra, por melão ou meloa, frutos com semelhante capacidade «preenchedora», embora nutricionalmente mais pobres.

A seguir aconselho um prato de comida autêntica, cozinhado a preceito.

Cappuccino de feijão branco com azeite de trufa

Para 12 a 16 shots

Ingredientes:

1 l de caldo de frango ou caldo de legumes
250 g de feijão branco pré-demolhado
1 cebola cortada em metade
1 cenoura
1 rama de aipo
1 folha de louro
1 ramo de tomilho
50 g de manteiga
2 colheres de chá de azeite de trufa
120 ml de natas frescas (pode substituir por natas *light*)
sal e pimenta q.b.
Leite q.b.

Modo de preparação:

- Num tacho grande, cubra o feijão com água fria. Adicione a cebola, cenoura, rama de aipo, louro, tomilho e sal.
- Coza o feijão cerca de 20 a 30 minutos em lume brando até ficar bem cozido.
- Escorra o feijão, retire os legumes, tomilho e louro e disponha num copo triturador.
- Adicione o caldo de galinha (suficiente para cobrir o feijão) e bata bem de forma a obter um creme bem aveludado.
- Aqueça cerca de 1 litro de leite e adicione duas colheres de chá de lecitina e o azeite de trufa. Com uma varinha mágica levante a espuma de leite.
- Mesmo antes de servir adicione as natas e a manteiga ao creme de feijão e bata bem com a varinha mágica. Rectifique o tempero e sirva com a espuma de leite perfumada com o azeite de trufa.

Saiba mais:

O **feijão branco** é uma leguminosa rica em minerais, como cálcio e fósforo que ajudam na manutenção dos ossos e dentes, hidratos de carbono e vitamina B₆. Uma boa fonte de fibra alimentar, favorece o bom aspecto da pele.