



LIVRO DE RECEITAS SAUDÁVEIS

Uma viagem
gastronómica
pela Europa



Cofinanciado pela
União Europeia

OAC
CU_s

Índice

Nutrição equilibrada	4
A correlação entre os 4 pilares	6
O que é uma nutrição equilibrada?	8
Guia para compras	10
O que devo ter sempre em casa?	12
Como comer de forma saudável com pouco tempo disponível	14
Receitas da Alemanha	16
<i>Carpaccio</i> de beterraba	18
Schnitzel de raiz de aipo com salada quente de batata e pepino	20
Bolo mármore de avelã	22
Sandes de ovo e salda vegana	24
Receitas da Grécia	26
Salada tradicional grega ou <i>Horiatiki</i>	28
Vegetais recheados da Avó ou <i>Gemista</i>	30
<i>Halva</i> de sémola tradicional grega	32
Tarte de espinafres e queijo tradicional grega ou <i>Spanakopita</i>	34
Receitas de Itália	36
Puré de favas ou <i>Macco Di Fave</i>	38
Hambúrguer de grão de bico ou Hambúrguer <i>Di Ceci</i>	40
<i>Brownies</i> Veganos	42
<i>Crostone</i> de tomate e alcachofra	44
Receitas de Portugal	46
Caldo Verde	48
Caldeirada De Peixe	50
Iogurte com fruta e mel	52
Muffins de banana e chocolate	54
Receitas de Espanha	56
Guisado Espanhol ou <i>Pisto Manchego</i>	58
Polvo à Galega ou <i>Pulpo a la Gallega</i>	60
Romã com sumo de laranja	62
Gaspacho	64
Receitas da Suécia	66
Sopa de cenoura e batata-doce	68
Bifes de beterraba com molho caju	70
Bolo de chocolate cru	72
Pão de bolacha arroz com manteiga de abacate	74
Uma nutrição à base de plantas para um estilo de vida saudável	76
Os benefícios de um estilo de vida saudável	78
Bebida de aveia: uma alternativa ou um novo normal?	80
Não fique parado, mexa-se!	82
Basta de desculpas	84
Referências	86
Ficha Técnica	88

Para todos os jovens sobreviventes de cancro, para as suas famílias e amigos.

Uma nutrição saudável:

Uma viagem gastronómica pela Europa através do OACCUs

OACCUs - *Outdoor Against Cancer Connects Us* - é um projeto co-financiado pela União Europeia no âmbito do programa *EU4Health*, que visa a criação de uma rede europeia de jovens sobreviventes de cancro com idades compreendidas entre os 15 e os 39 anos. Esta rede inclui interações entre jovens sobreviventes de cancro através de várias ferramentas OACCUs, que englobam o *website* do projeto, uma app e os canais das redes sociais relacionados com o projeto.

O OACCUs centra-se em quatro pilares essenciais que, em grande parte, ajudam os jovens que têm ou tiveram cancro a enfrentar um futuro mais saudável, ajudando-os a adotar um estilo de vida equilibrado e responsável.

Os quatro pilares de um estilo de vida saudável estão indiscutivelmente interligados, e conectados, tendo um grande impacto entre si:



Atividade física e Desporto ao Ar Livre



Nutrição Equilibrada



Sustentabilidade e Natureza



Bem-estar físico e psicológico



A Viagem Gastronómica pela Europa realizada pelo OACCUs destina-se principalmente ao grupo-alvo do projeto: jovens sobreviventes de cancro e ambiente onde se inserem. No entanto, também pode ser adotado por todos aqueles que gostariam de reduzir o risco de contrair cancro, ou mesmo de outras doenças não transmissíveis, no futuro, pela adoção de um estilo de vida saudável e sustentável. Para seu próprio bem e para o bem do nosso planeta.

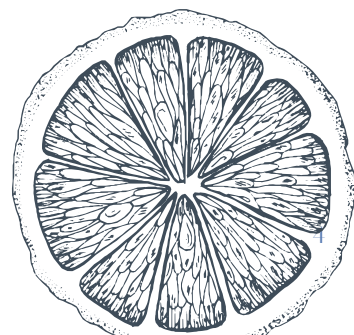
Este livro de receitas singular está repleto de histórias emocionantes sobre os pratos selecionados, de informações importantes sobre os diferentes tipos de nutrição e a sua influência para uma dieta equilibrada e saudável. Para além disso, irá ler sobre as relações entre os quatro pilares do OACCUs e a sua influência nas nossas vidas.

As receitas foram especificamente concebidas para que possa cozinhar para si próprio, mas também para os seus amigos e familiares. Incluímos receitas deliciosas e fáceis para os dias mais atarefados, e apresentamos refeições que poderá levar consigo para qualquer lado.

Este livro de receitas é um convite para celebrar a vida por tudo o que ela vale. Mexa-se, faça exercício, coma de forma saudável, proteja o ambiente e mantenha-se sempre em equilíbrio - físico e psicológico.

Toda a equipa do projeto OACCUs, composta por 14 parceiros de 6 Estados Membros da UE, irá avançar para alcançar o que prometemos na nossa proposta de projeto em 2021:

Uma rede da UE centrada em estilos de vida saudáveis - para jovens sobreviventes de cancro, para as suas famílias e amigos.





Relação entre os 4 pilares

Como é que se interligam?

Segundo a ciência, como é que a nutrição e a atividade física estão ligadas?

No que diz respeito a estilos de vida saudáveis, surge frequentemente a questão de saber o que vem primeiro: a alimentação ou a atividade física ou, para ser mais específico, o que é mais importante?

Mesmo considerando os resultados da investigação, uma alimentação adequada pode ter um efeito compensatório, o que significa que pode compensar uma atividade física reduzida. Ainda assim, uma alimentação de qualidade não pode anular completamente as consequências negativas da inatividade física.^{1,2} Tal como ser fisicamente ativo não pode anular totalmente os efeitos nocivos de uma má nutrição ou de uma nutrição que não seja considerada adequada.

De um modo geral, a nutrição e a atividade física desempenham um papel crucial na saúde e no

CHOOSE

desenvolvimento.³ O consumo de uma alimentação, e a obtenção de um equilíbrio física e mental, trazem inúmeros benefícios para a saúde.² Por outro lado, o aumento dos níveis de saúde pode prevenir doenças, incluindo as doenças crónicas de declaração não obrigatória, tais como a hipertensão, as doenças coronárias, a diabetes, vários tipos de AVC. Pode ainda melhorar a aptidão muscular e cardiorrespiratória,

melhorar a composição corporal, melhorar o desempenho cognitivo e a saúde mental, bem como ajudar a manter um peso corporal saudável e melhorar a qualidade de vida e o bem-estar na longevidade.^{4,5}

Apesar da importância de uma alimentação de qualidade e de níveis satisfatórios de atividade física serem considerados fatores cruciais para a preservação e melhoria do estado de saúde e da qualidade de vida, no contexto da investigação, estas dimensões são, na maioria das vezes, monitorizadas separadamente.⁵ Por outro lado, para prevenir doença e doenças de declaração não obrigatória, e promover um estilo de vida saudável, é necessário ter em conta vários comportamentos de saúde.^{2,6} Dito isto, torna-se evidente que a integração da atividade física e de uma nutrição equilibrada no nosso estilo de vida tem o potencial de produzir benefícios mais significativos quando comparada com estratégias que se centram apenas numa ou noutra.⁵

Sustentabilidade e natureza - o efeito na saúde física e psicológica

Por outro lado, o aumento do nível de urbanização está a distanciar os seres humanos do seu ambiente natural e original. Perder o contacto com a natureza não é a única preocupação: o nosso estilo de vida atual tem posto em perigo o ecossistema natural. O fenómeno do aquecimento global veio criar novos desafios. Estes desafios, relacionados

the

com a incerteza do nosso futuro (e do futuro da próxima geração), podem causar uma sobrecarga psicológica. O stress pode surgir a partir de estilos de cada vez mais caóticos.^{8,9}

Será que a ligação à natureza é suficiente para restaurar o nosso bem-estar mental

Os estudos têm demonstrado que o nosso bem-estar físico e psicológico está estritamente relacionado com a nossa ligação a ambientes naturais.¹⁰ A investigação sugere duas teorias diferentes que poderiam explicar a possibilidade de reconstruir o bem-estar mental graças à natureza. A Teoria da Restauração da Atenção sugere que a ligação com a natureza pode restaurar os

HEALTHY

nosso recursos de atenção habitualmente esgotados (causando fadiga mental) devido ao nosso estilo de vida "hiperconectado".¹¹ A Teoria da Recuperação do Stress sugere simplesmente a possibilidade de recuperar do stress permanecendo num ambiente natural.¹¹ A mesma teoria também afirma que o ambiente urbano tende a atenuar este processo de recuperação. Recuperar a fadiga mental e o bem-estar psicológico não é a única vantagem que a ligação à natureza pode proporcionar. O bem-estar físico também pode ser melhorado através da prática de exercício físico em ambientes naturais.¹²

O exercício em ambientes verdes pode induzir mais prazer, mas a sua eficácia em comparação com o exercício em recintos fechados deve ser mais estudada.¹³ Além disso, é importante que nos

way

voltemos a ligar à natureza implementando ações sustentáveis: poupar/reutilizar recursos naturais poderia, desta forma, reduzir o sentimento de impotência face à incerteza do futuro.

No final, é claro: o nosso bem-estar físico e mental depende estritamente da nossa ligação com a natureza, e não podemos continuar a ignorar este facto.

O que é uma nutrição equilibrada?

Primeiros passos rumo a uma dieta saudável

As tendências nutricionais estão constantemente a mudar - mas, de um modo geral, a melhor forma de ter uma alimentação saudável é comer e beber tudo com moderação. Água com e sem gás, bebidas não açucaradas, muitos vegetais e frutas, legumes, hidratos de carbono integrais, proteínas, gorduras de alta qualidade, frutos secos e quantidades mínimas de lanches e bebidas processadas, com elevado teor de gordura ou de açúcar.¹⁴

Aliás, mesmo uma dieta vegetariana ou vegana pode ser equilibrada, pelo que a subnutrição está excluída em qualquer caso. Para que os vegetarianos e veganos entre nós possam recriar a nossa viagem gastronómica europeia, fizemos um esforço para sugerir variações de receitas vegetarianas e veganas equilibradas.

Os suplementos alimentares são necessários?

Se fizermos uma dieta equilibrada, obterá quase todas as substâncias de que o corpo necessita em quantidades suficientes.

Os suplementos alimentares só são aconselháveis se sofrermos de uma deficiência comprovada (por exemplo, ferro, selénio, vitamina D). No entanto, devemos consultar o médico para uma avaliação prévia dos valores sanguíneos. Especialmente os vegetarianos e veganos que podem ser deficientes em ácidos gordos, ómega 3 e vitamina B12.¹⁸

Como é que uma dieta desequilibrada afeta a saúde?

De acordo com Isabel Drake, investigadora em Epidemiologia na Universidade de Lund, não é apenas o risco de diabetes tipo 2 e de doenças cardiovasculares que é reduzido naqueles aqueles que se alimentam de forma saudável. Há também um risco claramente reduzido de várias formas de cancro. O que se come e o que se bebe afeta o risco de cancro. Pese embora indicar individualmente alimentos que causam cancro é difícil e, muitas vezes, não há suporte científico para um argumento concreto quanto a cada alimento.¹⁴

A organização *World Cancer Research Fund*, WCRF (Fundo Mundial para a Pesquisa do Cancro) compila e avalia a investigação sobre a dieta e o cancro a partir de muitos estudos. O WCRF considera que existem fortes provas científicas de que o excesso de peso e a obesidade aumentam o risco de 13 tipos diferentes de cancro.¹⁴

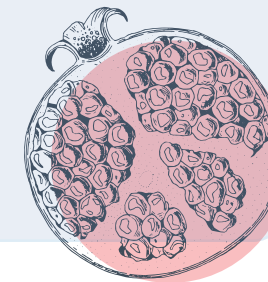
Por conseguinte, a recomendação mais importante do WCRF é manter um peso saudável.

A melhor coisa a fazer é tentar mudar a sua dieta, passo a passo, para uma versão equilibrada e saudável. Se substituir os ingredientes da sua dieta habitual por opções mais saudáveis, isto deverá ser muito mais fácil para si no início.

Muito importante: tem de se sentir confortável com isso!

PRIMEIRO O PEQUENO-ALMOÇO

Se tem andado a começar o seu dia com um pão branco com manteiga e queijo, que é pobre em nutrientes, ou com um bolo ou outro tipo de pastelaria, pode optar por um pão integral com um delicioso azeite virgem e queijo como primeiro passo, ou substituir o seu pequeno-almoço doce por um muesli composto por flocos de espelta integral, fruta e frutos secos locais.



GORDURAS E HIDRATOS

Uma dieta equilibrada inclui, entre outras coisas, hidratos de carbono em forma complexa (produtos de cereais integrais). No que diz respeito às gorduras,¹⁶ as gorduras saturadas devem ser reduzidas e deve ser dada atenção à ingestão de ácidos gordos, ómega 3 e ómega 6. Por conseguinte, deve evitar os produtos de conveniência e procurar óleos de alta qualidade (azeite, noz, linhaça, óleo de sementes de abóbora, etc.), bem como produtos à base de peixe ou de algas.



ALMOÇO E JANTAR

O mesmo se aplica às refeições quentes do almoço e do jantar - o tempo que passa sentado à mesa com os amigos e a família. Em vez de massa de farinha branca com molho de tomate pré-confecionado, um molho caseiro feito com tomates frescos, curgetes, pimentos e outros legumes que goste de comer é muito mais saudável. E cozinhar em conjunto pode ser muito divertido. Claro que não deve deixar de comer a sua massa preferida. Basta trocar a massa feita com farinha branca por uma deliciosa versão integral feita com farinha de espelta para transformar o seu prato de massa numa refeição equilibrada.

DOCES & COMPANHIA

Não faz mal ceder a uma "doce tentação" de vez em quando. Não deixe de comer um ou dois pedaços de chocolate, um pouco do seu bolo preferido ou um gelado saboroso, desde que isso não constitua a parte principal da sua alimentação. No entanto, os doces podem, também, ser mais saudáveis: por exemplo, a farinha de espelta integral pode ser utilizada para bolos - tem um sabor delicioso a nozes e é significativamente mais nutritiva do que a farinha branca. Além disso, pode utilizar muito menos açúcar quando cozinha os seus próprios bolos. E sejamos realistas: a fruta é sempre boa, de preferência sazonal e regional.¹⁷

Guia para compras

O que devo ter sempre em casa?

Aqui pode encontrar alguns aspetos a ter em consideração antes, durante e depois de ir às compras, incluindo uma lista de bens essenciais que deve ter sempre em casa para seguir uma alimentação equilibrada:

Antes de Fazer Compras

Planear com antecedência:

Planear todas as suas refeições principais e lanches ao longo do dia no início da semana, por exemplo, poderá garantir uma dieta variada, respeitando as proporções e evitando a repetição de refeições. Planeie as suas refeições tendo em conta os alimentos sazonais.

Organize-se:

Faça uma lista de compras, tendo em conta os alimentos que ainda tem em casa.

Não tenha pressa:

Ao fazer alterações alimentares saudáveis para si e para o planeta, um dos fatores mais importantes é fazer a escolha certa. Compre alimentos locais, sazonais e pouco processados.

Coma alguma coisa:

Antes de ir às compras, faça uma pequena refeição. Se for às compras com fome, pode ter tendência para comprar alimentos de que não precisa.



Durante as Compras

Verifique e cumpra a sua lista de compras - compre apenas o que precisa.

Os produtos refrigerados/congelados são os últimos produtos a colocar no carrinho de compras.

Se tiver capacidade para armazenar **produtos secos** (como feijão, massa, arroz...) compre-os a granel. Para os frescos, as compras podem ser semanais.

Verifique o prazo de validade. Escolha aqueles que têm um prazo de validade mais longo.

Verifique o rótulo nutricional para saber o valor energético, a quantidade e o tipo de gordura, o teor de açúcar e de sal. Faça escolhas mais saudáveis.

Dê preferência aos **alimentos frescos** (também podem ser congelados) em detrimento dos alimentos processados - os alimentos frescos são uma vantagem nutricional.

Ao escolher frutas e legumes, prefira sempre os **produtos da época**, pois são mais baratos e mais ricos em termos nutricionais.

Não desperdiçar - ao comprar alimentos perecíveis, devemos pensar na quantidade exata de que necessitamos.

Dica financeira: Comparar preços de produtos semelhantes. Esteja atento às promoções do local onde compra os alimentos. Ao comparar preços, não se esqueça de verificar o valor do preço unitário.



Depois das Compras

Conservar imediatamente os alimentos para preservar a sua frescura/qualidade.

Divida os alimentos em porções de acordo com as refeições planeadas para evitar desperdícios.

Utilize primeiro os alimentos com prazos de validade mais curtos.

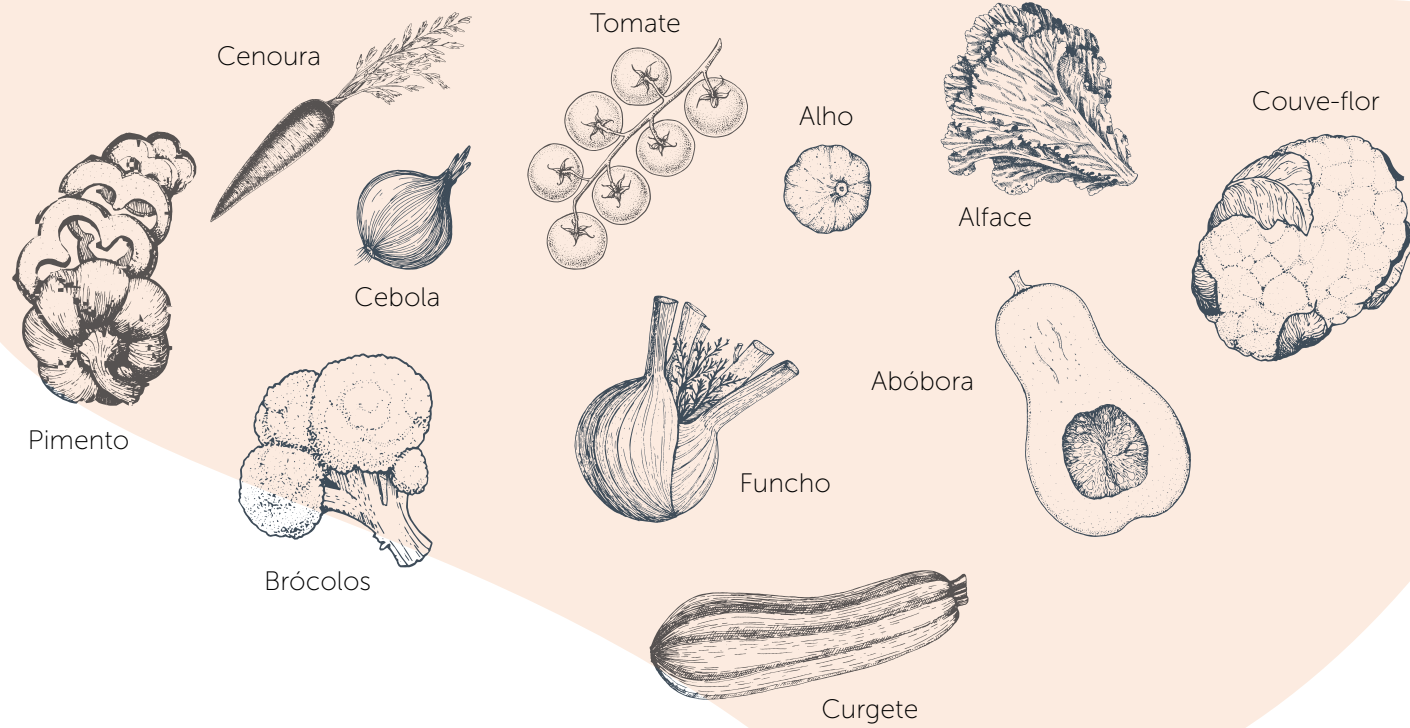


Que produtos devo ter sempre em casa?

Os produtos essenciais de mercearia devem ter um elevado valor nutricional e durabilidade:

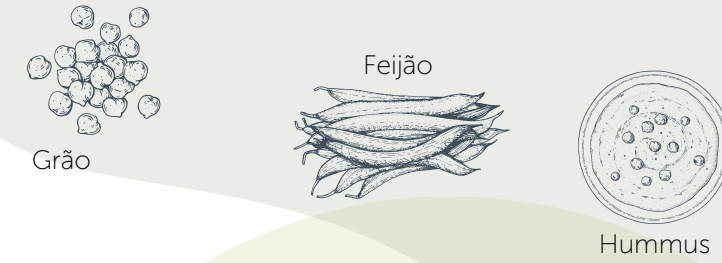
Legumes frescos

Ex., batatas, cogumelos, gengibre, milho, pepino, etc.



Proteínas

Ex., ovos, feijões, sementes de chia, grão, edamame, sementes de linhaça, hummus, lentilhas, frutos secos, manteiga de frutos secos, ervilhas, sementes, feijão tempeh, tofu



Óleos e especiarias

Óleo vegetal, canela, coentros, cominhos em pó, caril em pó, alho em pó, cebola em pó, oregãos, paprica em pó, salva, sal (iodado), açafrão

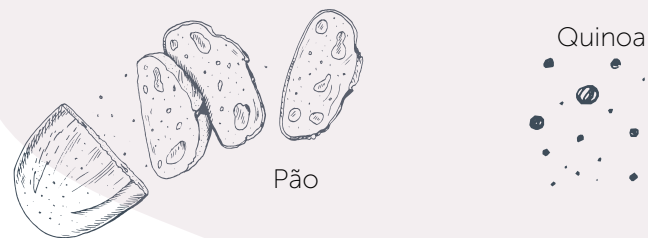


Legumes e fruta congelada

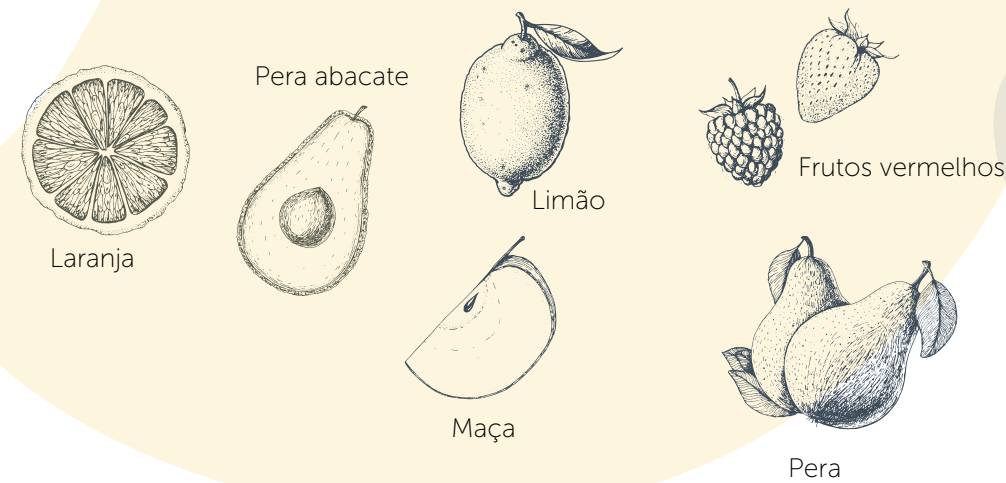
Uma ótima alternativa aos produtos frescos

Cereais

Ex., pão, quinoa, noodles, massa, arroz, aveia, tortilhas



Frutas frescas



Lactícínios e alternativos

Leite e iogurtes probióticos

Como comer de forma saudável com pouco tempo?

Uma dieta equilibrada fornece o combustível de que o seu corpo necessita para funcionar eficazmente. Sem uma nutrição equilibrada, o seu corpo está mais sujeito a doenças, nomeadamente as doenças cardíacas, a diabetes e o cancro.²⁰

Cientificamente, a ligação entre alimentação e saúde está bem documentada, com provas substanciais que demonstram que seguir uma dieta saudável pode ajudar a alcançar e manter uma boa saúde.²⁰

Uma dieta saudável é algo que todos merecemos e podemos alcançar, mas requer um planeamento coordenado, uma vez que, nos dias de hoje, tendemos a ter uma vida muito ocupada. Vejamos algumas dicas e receitas que podem ser adequadas quando o tempo pode parecer escasso.

DICAS:

1 Prepare as suas refeições na noite anterior ou no fim-de-semana. Assim, é muito mais fácil comer de forma saudável quando não se tem tempo para preparar algo fresco.

2 Beba muita água para se manter hidratado. Quando está desidratado, a sua função cognitiva diminui e o seu cérebro não funciona de forma eficiente. Leve sempre consigo uma garrafa de água reutilizável e encha-a com frequência.²¹

3 Leve os seus próprios lanches. Pode levar frutas, legumes ou frutos secos para comer durante o dia, e evitar ter de comprar produtos pouco saudáveis, embalados em plástico. Lanchar ao longo do dia pode evitar comer demais ou comer refeições menos densas em nutrientes mais tarde.²¹

4 Se não tiver tempo para cozinhar, faça, em consciência, **escolhas mais saudáveis nos restaurantes.** Tente escolher pratos que contenham maioritariamente vegetais, cereais integrais e proteínas magras. Considere adicionar vários acompanhamentos para criar uma refeição equilibrada.²¹

Se procura refeições e lanches saudáveis que possa levar consigo, temos tudo o que precisa. Este livro de receitas inclui muitas refeições para levar que pode preparar de antemão e saborear mais tarde. Isto não só garante uma alimentação saudável, como também evita que gaste dinheiro em lanches altamente processados, embalados em plástico e não sustentáveis.



ALEMANHA

Quando se pensa na cozinha alemã, a primeira associação é frequentemente a de pratos densos e ricos em carne, como porco assado, salsicha bratwurst, salsicha currywurst e qualquer outro tipo de salsichas. No entanto, na realidade, a dieta alemã é muito mais colorida e equilibrada do que isso.

A globalização e outras questões éticas estão a desempenhar um papel cada vez mais importante, fazendo com que as gerações mais novas abordem o tema da alimentação de forma diferente. Apesar de ser conhecida pela sua variedade de carnes, a Alemanha tem atualmente a primeira cadeia de supermercados totalmente veganos - "Veganz" - e, mesmo na maioria dos supermercados normais, encontrará um corredor vegano com produtos substitutos da carne e dos laticínios.

Outro alimento básico da cozinha alemã é o pão ("Brot"). Servido ao pequeno-almoço, como "Frühstücksbrötchen" (pequenos pães para o pequeno-almoço), levado para a escola como "Pausenbrot" (pão para o intervalo) ou comido à noite como "Abendbrot" (pão para a noite) - não é de admirar que haja mais padarias e mais variedades de pão na Alemanha do que em qualquer outro país do mundo. Em comparação com outros pães na Europa, que dependem fortemente do trigo, o pão alemão é normalmente mais escuro, mais mastigável e mais denso, composto principalmente por cereais integrais, como o centeio, a espelta e o painço - oferecendo mais nutrientes.

Sendo rico em fibras, vitaminas e minerais, o chucrute (Sauerkraut) é provavelmente o super-alimento mais famoso da Alemanha. O chucrute teve origem na fermentação da couve como conservante e tem sido um alimento básico na Alemanha desde o século XVI. Não só é popular, como o processo de fermentação liberta probióticos que o tornam saudável e lhe conferem excelentes propriedades digestivas.

Em geral, contra a sua reputação, a cozinha alemã tem muitas variações saudáveis e sem carne, algumas das quais temos o prazer de apresentar na viagem gastronómica do OACCU pela Europa.

Carpaccio de Beterraba



Tempo de preparação: 5 minutos Tempo de confecção: 10 minutos Porções: 2 pessoas FÁCIL

Numa dieta vegana/vegetariana, a beterraba é uma boa fonte vegetal de ferro, mas também está repleta de nutrientes essenciais como fibra, folato (vitamina B9), manganês, potássio e vitamina C. Como resultado, a beterraba está associada a inúmeros benefícios para a saúde, incluindo uma melhor circulação sanguínea, uma pressão arterial mais baixa e um melhor desempenho físico. Podem ser compradas durante todo o ano, cozinhadas e cruas, mas são mais doces no outono e encontram-se numa variedade de pratos alemães.

INGREDIENTES

2 beterrabas pré-cozinhadas
1-2 colheres de sopa de levedura nutricional
1 ramo (mão cheia) de rúcula
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de vinagre balsâmico
1 pitada de sal
1 pitada de pimenta

PASSO 01

Retire as beterrabas da embalagem e lave-as no lava-loiça (Tenha cuidado com o sumo e com a sua roupa, pois é muito potente e não é fácil de lavar).

PASSO 02

Seque as beterrabas com toalhas de papel e coloque-as numa tábua de cortar. Coloque o prato para o carpaccio ao seu lado. Agora começa a diversão: Pegue numa faca afiada ou num cortador de legumes e corte fatias muito finas de beterraba. Uma vez cortadas, coloque as fatias no prato de forma circular, com as fatias ligeiramente sobrepostas umas às outras.

PASSO 03

Quando o prato estiver cheio, lave a rúcula. Seque-a e coloque uma mão-cheia no meio do seu *carpaccio*.

PASSO 04

Tempere o seu carpaccio com azeite, vinagre balsâmico, sal, pimenta e levedura nutricional e desfrute!



Opção alternativa:
Pode tornar este prato vegetariano adicionando queijo parmesão ou queijo burrata. Ambas as opções são muito deliciosas.

Schnitzel de raiz de aipo com salada quente de batata e pepino



Tempo de preparação: 35 minutos | Tempo de confecção: 45 minutos
Porções: 2 pessoas | AVANÇADO

A raiz de aipo tem muitos benefícios nutricionais. Não só contém antioxidantes que ajudam a combater a inflamação, como também fornece quantidades elevadas de fibra dietética, que ajudam a promover a saúde intestinal e cardíaca. Além disso, é uma ótima fonte de vitamina do complexo B, vitamina C, vitamina K, bem como de minerais essenciais como o magnésio, o fósforo e o potássio. Em comparação com outros vegetais de raiz, a raiz de aipo tem um sabor suave e é relativamente baixa em calorias e hidratos de carbono.

INGREDIENTES

PARA O SCHNITZEL

- 1 raiz de aipo
- 50 g de farinha de trigo integral
- 75 ml de leite de soja
- 1 colher de chá de mostarda
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de pimenta
- 50 g de pão ralado
- 2 colheres de sopa de levedura nutricional
- 1 colher de chá de paprica em pó
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal para fritar

PARA A SALADA

- 1 kg de batatas
- 1 pepino
- 1-2 cebolinhas charlotte
- 250 ml de caldo de legumes
- 5 colheres de sopa de vinagre de vinho branco ou de sidra de maçã
- 3 colheres de sopa de óleo de colza ou de girassol
- cebolinho



SALADA

PASSO 01

Cozinhe as batatas até estarem prontas (dependendo do tamanho, 20-30 min), descasque-as enquanto ainda estão quentes e corte-as em rodela de 0,5 cm de espessura.

PASSO 02

Enquanto as batatas estão a cozer, corte o pepino em fatias finas e coloque-as numa tigela.

PASSO 03

Preparar o molho: para o molho, misturar o caldo de legumes, o vinagre, as cebolinhas charlotte e o óleo. Agora, pode colocar o molho sobre as fatias de pepino e acrescentar o cebolinho.

PASSO 04

Coloque as rodela de batata na tigela com o pepino e o molho e misture tudo cuidadosamente. Se necessário, adicione mais sal. Desfrute enquanto a salada ainda está quente.

SCHNITZEL

PASSO 01

Corte a raiz de aipo em fatias de 1 cm e coza-as em água com sal durante cerca de 10 minutos, até ficarem cozinhadas.

PASSO 02

Prepare a massa misturando a farinha, o leite de soja, a mostarda, o sal e a pimenta numa tigela; e o pão ralado, a levedura nutricional e a paprica em pó noutra. Quando as fatias tiverem arrefecido, mergulhe-as primeiro na massa e depois no pão ralado até ficarem cobertas.

PASSO 03

Aqueça a frigideira em lume médio e espere que o óleo aqueça; depois frite o Schnitzel até ficar dourado.

PASSO 04

Retire os Schnitzels e coloque-os sobre uma toalha de papel para eliminar o óleo extra. Bom apetite!

Bolo Mármore de Avelã



Tempo de preparação: 10 minutos Tempo de confeção: 45 minutos FÁCIL
Vai precisar de: uma forma de bolo, de preferência uma forma de pão ou uma forma bundt

Os bolos de mármore são populares há centenas de anos. São um prato básico nos lares alemães e adorados em todo o mundo. Esta versão tem um toque vegano e moderno da receita clássica.

INGREDIENTES

- 300 g de farinha
- 120 g de nozes torradas e trituradas
- 150 g de açúcar mascavado
- 3 colheres de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 320 ml de leite vegetal (exemplo: leite de soja)
- 80 ml de óleo de colza
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 colher de sopa de vinagre de sidra de maçã
- 100 g de chocolate preto
- 1 colher de chá de óleo de coco

Opções alternativas:

Aqui há duas alternativas: não é necessário adicionar o cacau em pó e separar a massa e não precisa de cobrir o bolo. É super húmido e delicioso de qualquer das maneiras.



PASSO 01

Comece por pré-aquecer o forno a 180 graus Celsius e cubra o tabuleiro com um pouco de óleo ou com papel vegetal.

PASSO 02

Misture a farinha, as avelãs, o açúcar, o bicarbonato de sódio e o sal numa tigela grande.

PASSO 03

Misture o leite, o óleo, o extrato de baunilha e o vinagre de cidra de maçã num copo de medição. De seguida, adicione a mistura aos ingredientes secos e mexa até ficar homogéneo (não muito tempo, pois as massas veganas são um pouco sensíveis).

PASSO 04

Separe a massa em partes iguais. Agora, adicione o cacau em pó a uma das massas e mexa até a massa ficar com um tom castanho bonito.

PASSO 05

Agora vem a parte divertida: coloque, alternadamente, a massa branca e a massa castanha na forma e depois pegue numa faca, num pauzinho ou numa palhinha de metal para criar um padrão na massa, misturando a branca e a castanha.

PASSO 06

Coloque a forma no forno e coza durante 45-60 minutos. Verifique o bolo após 45 minutos. Para isso, pegue num palito e espete-o no meio do bolo. Se sair seco, o bolo está pronto; se ainda tiver migalhas ou massa húmida, o bolo ainda precisa de algum tempo.

PASSO 07

Quando estiver pronto, deixe arrefecer durante 15 minutos antes de o retirar da forma. De seguida, deixe arrefecer por completo.

PASSO 08

Pode deixar o bolo assim, ou aquecer um pouco de chocolate com um pouco de óleo de coco e cobrir o bolo com ele. Acrescente avelãs trituradas por cima para ficar mais estaladiço.

Sandes de ovo e salada vegana



Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de confeção: 15 minutos

Porções: 2 pessoas

FÁCIL

O sal preto, também conhecido como Kala Namak, kala loon, bire noon, sal preto indiano, Sulemani namak, bit lobon ou sal preto dos Himalaias, é um sal de rocha vulcânica produzido na região dos Himalaias. O nome deriva da sua cor violeta-preta, que se torna cor-de-rosa ao ser moído. Os compostos de enxofre no sal preto dão-lhe um cheiro e um sabor únicos, que fazem lembrar o ovo.

INGREDIENTES

100 g de massa Orzo ou similar
200 g de tofu
1 colher de chá de Kala Namak (sal preto)
1 colher de chá de curcuma
1 colher de sopa de mostarda
5 colheres de sopa de maionese vegana
10 g de cebolinho
pimenta a gosto

PASSO 01

Salgue a água e coza a massa de acordo com as instruções.

PASSO 02

Entretanto, desfaça o tofu em pedaços pequenos. Junte a curcuma, a mostarda, o Kala Namak, a maionese e a pimenta.

PASSO 03

Quando a massa estiver pronta, deve escorrer-la e passa-lapor água fria. Depois, junte a massa ao resto. Misture tudo muito bem.

PASSO 04

Acrescente o cebolinho, misture novamente e está feito. Agora, deixe a salada de ovos repousar no frigorífico durante a noite para obter um sabor mais intenso ou coma imediatamente se preferir.

Opções alternativas:

Em vez de cebolinho, também pode servir a salada com cebolinhas. Para a maionese vegana, pode usar uma pré-feita à venda em qualquer supermercado ou fazê-la de raiz. Actualmente, o Kala Namak pode ser encontrado em quase todas as lojas de produtos integrais. No entanto, se não encontrar, pode substituí-lo por levedura nutricional e sal normal. Mas o melhor resultado de ovo é obtido com Kala Namak.





GRÉCIA

A comida grega é frequentemente considerada uma das cozinhas mais saudáveis do mundo, pois está ligada à dieta mediterrânea, que provou ter inúmeros benefícios para a saúde. Em 2010, a dieta mediterrânea foi registada na lista do património cultural imaterial da UNESCO.

A cozinha grega consiste maioritariamente em alimentos à base de plantas, o que ajuda a melhorar o humor e a qualidade de vida em geral. Estes alimentos são ricos em nutrientes e, conseqüentemente, a cozinha grega proporciona vários benefícios para a saúde e protege as pessoas contra doenças cardíacas, complicações metabólicas, cancro, depressão, demência, obesidade, diabetes tipo 2 e Parkinson. Verificou-se que as pessoas que seguem um regime baseado em legumes, azeite, cereais, verduras e leguminosas vivem mais tempo e melhor. Por isso, os gregos aparecem regularmente no topo das listas de longevidade.

Um dos principais aspetos da dieta tradicional grega é o jejum, determinado pela tradição da Igreja Ortodoxa. Dados científicos mais recentes mostram que a observância das regras do jejum (evitar carne, produtos lácteos e ovos) durante os períodos prescritos (um total de 180-200 dias por ano) tem efeitos benéficos para a saúde, uma vez que contribui para a redução do colesterol no sangue (colesterol mau - LDL) e reduz o risco de obesidade. Eis alguns dos benefícios que a cozinha grega tem para oferecer:

Alimentos anti-inflamatórios

A cozinha grega inclui uma abundância de alimentos anti-inflamatórios, tais como frutas e legumes. Os vegetais são os únicos alimentos que contêm fito-nutrientes anti-inflamatórios. Além disso, são ricos em antioxidantes e fibras de que o corpo necessita para reduzir o risco de cancro. Estudos recentes sugerem que a fibra também pode reduzir os níveis de proteína C-reativa (PCR), uma proteína no sangue que sinaliza a inflamação.

Muito azeite

O azeite desempenha um papel essencial na cozinha grega. É considerado um super-alimento que contém uma abundância de ácidos gordos ómega 3, e o azeite extra-virgem, especificamente, é rico em carotenóides e polifenóis que oferecem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Este atributo permite que o azeite desempenhe um papel fundamental na redução do risco de doença coronária e dos danos causados pelos radicais livres. O azeite também está cheio de compostos chamados fenóis, que são basicamente antioxidantes que ajudam a combater a inflamação e os danos dos radicais livres.

Menos alimentos processados

A cozinha tradicional grega incorpora maioritariamente alimentos não processados nos seus pratos. Isto significa "alimentos inteiros e crus" que estão frequentemente muito mais próximos da natureza ou que sofreram muito pouco processamento. Contém uma variedade de ingredientes à base de plantas, peixe selvagem e legumes, e utiliza muito menos carne vermelha.

Pode reduzir o risco de AVC nas mulheres

A cozinha grega também pode ajudar a minimizar o risco de AVC nas mulheres. De acordo com um estudo publicado em setembro de 2018 na revista "Stroke", uma mulher que siga rigorosamente uma dieta mediterrânea reduz o seu risco de desenvolver um AVC em cerca de 20%.

Para além de todas as vantagens nutricionais e das delícias regionais acima mencionadas, talvez o aspeto mais importante que faz da cozinha grega uma das mais saudáveis a nível mundial seja a forma grega de saborear a comida (de preferência cozinhada com amor) com amigos e família. Demorar-se durante uma refeição e desfrutar de uma boa conversa ou mesmo de discussões, "uns com os outros", são tão benéficos para a mente e a alma como para o corpo. E na Grécia, na maioria das vezes, esta continua a ser a forma preferida das pessoas se reunirem, quer vivam na cidade ou no campo, numa montanha ou à beira mar.

Lembre-se que a palavra "dieta" vem do grego "diæta", que originalmente significava um modo de vida, um equilíbrio entre comer, movimentar-se, trabalhar e relaxar.

Salada tradicional grega ou Horiatiki

Tempo de preparação: 15 minutos

Porções: 2-4 people

FÁCIL

Se já visitou a Grécia, não pode ter deixado de provar a clássica salada grega! Sendo um dos pratos mais emblemáticos da cozinha grega, é servida em quase todo o lado, na Grécia continental e nas ilhas, em todas as tabernas, restaurantes e lares! É apreciada por miúdos e graúdos e, segundo os nutricionistas, é considerada uma refeição completa, pois contém todos os ingredientes que fazem dela uma refeição completa e de elevado valor nutritivo.

A salada grega (tendo em atenção a quantidade de azeite e de queijo feta) oferece uma variedade de benefícios ao organismo: muitas vitaminas e fibras provenientes dos legumes que contém (tomate, pimento, pepino, cebola), hidratos de carbono e fibras provenientes das nozes ou do pão, ácidos gordos benéficos provenientes do azeite, proteínas e gorduras animais essenciais provenientes do queijo feta e, finalmente, electrólitos essenciais, como o sódio (proveniente do sal) e o potássio (proveniente do tomate).

A salada grega é também conhecida como "Horiatiki", que significa salada da aldeia. Isto significa, de facto, que é um prato rústico, feito de forma simples com alguns ingredientes de boa qualidade. Para impressionar com este prato, não é necessária nenhuma apresentação ou preparação sofisticada.

No final do século XIX, o tomate entrou definitivamente na vida dos gregos, mas não como componente da salada da aldeia, embora, aqueles que trabalhavam em trabalhos manuais no campo - mas também nas cidades - levassem para o almoço cebolas, azeitonas, pepino e, em casos raros, um pouco de queijo e tomate, acompanhados de uma fatia grossa de pão. Amarravam-nos todos juntos num pano de cozinha, sem os cortar em pedaços. As pessoas da cidade, os burgueses, foram os que deram outra forma aos legumes, pondo-os na mesa, cortados e combinados com azeite.

A salada grega tradicional é o exemplo mais brilhante de como a cozinha grega pega nos ingredientes mais simples e, literalmente sem esforço, os transforma num prato de lamber os dedos!



INGREDIENTES

2-3 tomates maduros (mas não demasiado maduros)
1 pepino
1 pimento verde
1 cebola vermelha média seca
2 g de alcaparras
6-8 azeitonas
6-8 colheres de sopa de azeite verde
sal
1-2 colheres de chá de orégãos secos
um pouco de vinagre (a gosto)
150 g de queijo feta (em alternativa: feta vegano)
pão fresco para servir

PASSO 01

Lave muito bem os legumes e escorra-os.

PASSO 02

Corte os tomates ao meio e retire-lhes o pedúnculo. Corte-os em pedaços pequenos e coloque-os numa tigela.

PASSO 03

Descasque o pepino e corte-o em quartos crescentes. Coloque-o na tigela com o tomate e reserve. Também pode deixar o pepino com a casca (se preferir).

PASSO 04

Corte o pimento em tiras pequenas e coloque-o na tigela com o resto dos ingredientes.

PASSO 05

Corte a cebola em fatias muito finas e coloque-a na tigela.

PASSO 06

Adicione as alcaparras, as azeitonas, o queijo feta, a pimenta, os orégãos, o azeite, o vinagre e sirva com o pão.

Sugestão: Os gregos têm o hábito de comer a salada com pão e até de o molhar no sumo que se acumulou no fundo da tigela. A este hábito chama-se papara.

Vegetais recheados da Avó ou Gemista



Tempo de preparação: 40 minutos Tempo de confeção: 80 minutos Porções: 4-6 pessoas FÁCIL
Vai precisar de: ralador, triturador

Delicie-se com uma iguaria grega clássica com esta saborosa receita vegetariana de Gemista! Infundido com a generosidade dos legumes da época, este prato é uma deliciosa reviravolta no risoto tradicional, transformando ingredientes simples numa obra-prima encorpada e cozinhada. O nome Gemista vem do verbo 'gemizo/yemizo' (γέμιζω) que significa cheio ou recheado com. Com raízes que remontam à pós-Primeira Guerra Mundial, o Gemista tornou-se um alimento básico entre as famílias gregas, cada uma dando o seu próprio toque único neste amado prato. Tipicamente apreciado durante o verão, quando os ingredientes estão no seu pico de maturação, este prato é conhecido pelo seu delicioso sabor, quer seja servido quente ou frio. Abrace a rica história e os sabores da Grécia com esta receita tradicional de Gemista.

INGREDIENTES

3 tomates
2 pimentos verdes
2 abóboras redondas
1 beringela
1 ramo de salsa
1/2 ramo de hortelã
1 cebola
2 batatas
1 colher de sopa rasa de açúcar granulado (opcional)
200 g de arroz de grão redondo
2 colheres de sopa de pasta de tomate
250 g de água
5-6 colheres de sopa de azeite
100 g de pão ralado seco
sal e pimenta

PASSO 01

Faça um pequeno corte na parte inferior de cada tomate e, com uma colher, retire a polpa, deixando a pele intacta. Coloque a polpa extraída numa tigela separada e reserve. Repita este processo para todos os tomates.

PASSO 02

Da mesma forma, corte e retire a polpa da beringela e das abóboras e coloque a polpa numa tigela diferente.

PASSO 03

Corte a parte de cima dos pimentos, retire as sementes e reserve para utilização posterior.

PASSO 04

Coloque o resto dos tomates, dos pimentos, das abóboras e da beringela num tabuleiro e reserve.

PASSO 05

Se desejar, adicione açúcar à tigela que contém a polpa de tomate e misture bem. Se os tomates já estiverem doces, salte esta etapa.

PASSO 06

Triture ou rale os pedaços grandes de polpa de tomate numa trituradora.

PASSO 07

Triture a polpa das abóboras e das beringelas numa trituradora e coloque-a na tigela.

PASSO 08

Adicione a cebola ralada, o alho, a hortelã e a salsa finamente picadas, sal e pimenta à tigela. Adicione o arroz e misture bem.

PASSO 09

Tempere os tomates e os pimentos com sal e pimenta e, em seguida, encha cada vegetal com a mistura de recheio preparada.

PASSO 10

Pré-aqueça o forno a 180°C (350°F), em modo de ventilação.

PASSO 11

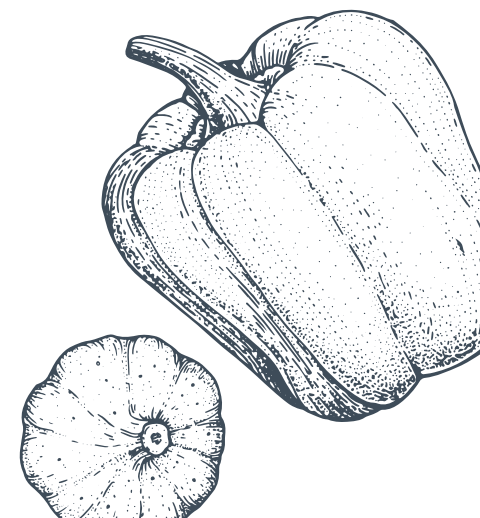
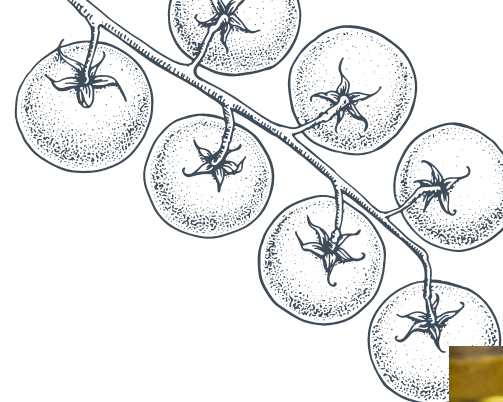
Corte as batatas em fatias e coloque-as num tabuleiro, no forno.

PASSO 12

Numa tigela separada, misture a pasta de tomate, a água, 2 colheres de sopa de azeite, sal e pimenta. Verta a mistura sobre os legumes no tabuleiro, adicione 3-4 colheres de sopa de azeite e polvilhe com pão ralado seco.

PASSO 13

Cubra a forma com papel de alumínio e leve ao forno durante 30-40 minutos. Retire a folha de alumínio e continue a cozer durante mais 30-40 minutos.



Halva de sémola tradicional grega



Tempo de preparação: 15 minutos Tempo de confecção: 15 minutos Porções: 8-10 pessoas FÁCIL
Vai precisar de: molde antiaderente para *halva* de diâmetro 23 cm

A receita tradicional grega de halva à base de sémola é muitas vezes referida como "1:2:3:4", uma vez que a proporção de ingredientes a adicionar necessita de uma unidade de óleo, duas unidades de sémola, três unidades de açúcar e quatro de água. A halva de sémola é uma das sobremesas imperdíveis. Ficarás surpreendido com o sabor delicioso da combinação destes 4 ingredientes simples. Para os gregos, este doce é um dos principais doces da Quaresma (jejum), especialmente a variedade feita com tahini e vendida em barra ou em forma de tijolo.

INGREDIENTES

150 g de amêndoas fatiadas
3/4 chávena de óleo de girassol
1 chávena de sémola grossa
1 chávena de sémola fina
1 colher de sopa de canela
1/4 colher de chá de cravinho
3 chávenas de açúcar granulado
4 chávenas de água
raspa de 3 laranjas
1 colher de sopa de extrato de baunilha

PASSO 01

Pré-aquecer o forno a 180°C.

PASSO 02

Forre um tabuleiro de forno com papel vegetal e adicione as amêndoas fatiadas.

PASSO 03

Coze no forno durante 5-8 minutos.

PASSO 04

Numa frigideira anti-aderente, refogue o óleo de girassol com a sémola (grossa e fina) em lume médio/baixo e mexa constantemente com uma colher de pau até a mistura adquirir uma cor agradável e a sémola ficar tostada (não queimada) durante 4-5 minutos.

PASSO 05

Quando a cor ficar bonita, juntar a canela e o cravinho e continuar a misturar.

PASSO 06

Adicione o açúcar, retire a panela do lume e adicione as 4 chávenas de água.

PASSO 07

Voltar a colocar a panela em lume brando.

PASSO 08

Adicione a raspa de laranja e o extrato de baunilha e mexa constantemente com uma colher de pau durante 10-15 minutos até a *halva* endurecer. Assim que vir bolhas, a halva está quase pronta. Continue a mexer (se vir que começa a agarrar, baixe ainda mais o lume). Está pronta quando se desprender do fundo da panela sozinha (assim que virar a panela um pouco para o lado).

PASSO 09

Retire o tacho do lume, junte as amêndoas torradas fatiadas e misture com a colher de pau.

PASSO 10

Opcionalmente, se quiser, pode acrescentar mais especiarias.

PASSO 11

Deite a mistura numa forma para *halva* de 22 cm de diâmetro com um buraco no meio ou numa forma redonda anti-aderente e achate a *halva* com uma colher.

PASSO 12

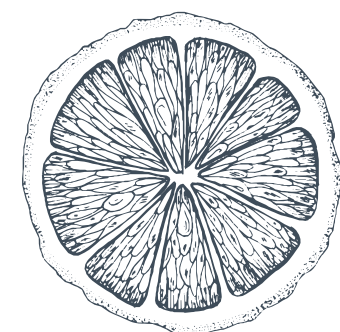
Ponha de lado para arrefecer durante 1 hora.

PASSO 13

Desenforme, polvilhe com canela e pode acompanhar com gelado. Se quiser, sirva a *halva* quente.



Opções alternativas:
Este prato também pode ser servido com gelado por cima.



Tarte de espinafres e queijo tradicional grega ou Spanakopita

Tempo de preparação: 25 minutos Tempo de confeitura: 75 minutos Porções: 10-12 pessoas FÁCIL

A tarte grega de espinafres (Spanakopita) é um dos pratos gregos mais populares, conhecido e apreciado em todo o mundo. Um prato muito versátil e delicioso, adequado para qualquer altura do dia, como prato principal, entrada ou lanche! As tartes faziam parte da dieta diária dos gregos antigos. Era típica uma espécie de tarte com mel, queijo e azeite, mas também fazia particular sucesso a "mytlotos", uma tarte com mel e alho. A tarte que os gregos antigos comiam especialmente de manhã era à base de farinha e vinho. Uma outra tarte característica era a chamada "maza", fermentada com farinha de cevada, centeio, aveia ou painço e de várias leguminosas. Nas refeições fartas dos antigos atenienses, as sobremesas que incluíam frutos frescos e secos, amêndoas salgadas, queijo, alho e cebola terminavam com tartes salgadas e doces, que os gregos muito apreciavam. Para os gregos, a tarte é a derradeira refeição para todas as horas. E como todas as coisas boas do mundo, a tarte tem os seus segredos. O primeiro e mais básico de todos é a qualidade dos ingredientes. Têm de ser os melhores e mais frescos. A massa e a abertura da massa filo (a espessura, o número de camadas, etc.) são também fatores determinantes.

INGREDIENTES

PARA A MASSA FILO

500 g de farinha
100 ml de azeite
20 ml de vinagre de vinho branco
1 - 1/2 colher de chá de sal
210 ml de água
200 ml de azeite para pincelar a sêmola (fina)

PARA O RECHEIO

1 kg de espinafres
3 alhos franceses cortados em rodelas
3 cebolinhas
1/2 ramo de endro
1/2 ramo de salsa
1 colher de chá de orégãos
300 g de queijo feta
2 ovos
sal e pimenta
1 colher de chá de azeite

PARA A MASSA

PASSO 01

Coloque a farinha, o azeite, o vinagre de vinho branco, o açúcar, o sal e a água numa batedeira equipada com um gancho.

PASSO 02

Bater durante 5 minutos. Se não tiver uma batedeira, amasse os ingredientes com as mãos durante 5 minutos.

PASSO 03

Após 5 minutos, quando a massa começar a unir-se e a afastar-se dos lados da tigela, retire-a da tigela.

PASSO 04

Coloque a massa noutra tigela e cubra-a com película aderente.

PASSO 05

Deixar repousar durante 30 minutos.

MONTAGEM

PASSO 01

Pincele a sua forma (30 cm de diâmetro) com azeite.

PASSO 02

Forre a sua forma com a primeira folha de massa folhada e pincele-a com azeite. O folhado deve ser maior do que a forma, criando paredes de folhado nas paredes da forma. Continue com mais 2 folhas, pincelando-as também com azeite.

PASSO 03

Com uma concha, transfira o recheio para a forma. Cubra o recheio com a folha de massa folhada seguinte e pincele-a com azeite. Continue com mais duas folhas, que também são untadas com azeite.

PASSO 04

A folha de massa folhada da cobertura deve ser plana, sem falhas, de tamanho igual ao da forma.

PASSO 05

Pegue nas bordas das folhas de massa folhada inferiores e vire-as para dentro com as mãos, de modo a criar uma crista à volta da tarte.

PASSO 06

Corte a tarte e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 1 hora e 15 minutos.

PASSO 07

Assim que a tarte sair do forno, polvilhe-a com a mão com algumas gotas de água e óleo e cubra-a durante 10 minutos com uma toalha seca.

PASSO 08

Retire a toalha, deixe arrefecer um pouco, sirva e desfrute.

PARA O RECHEIO

PASSO 01

Lave muito bem os espinafres, limpe-os, pique-os grosseiramente e deite-os numa tigela grande.

PASSO 02

Corte as cebolas e os alhos franceses em rodelas e adicione-os à tigela.

PASSO 03

Pique finamente o endro e a salsa e junte-os também.

PASSO 04

Adicione o sal e a pimenta e misture os ingredientes.

PASSO 05

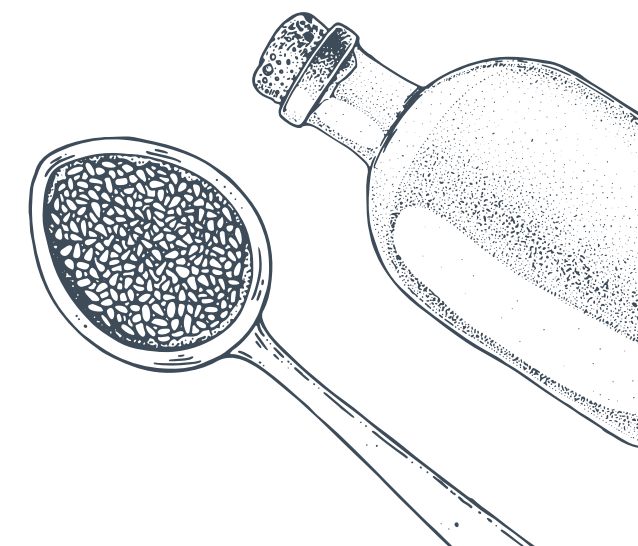
Reserve um pouco para que os espinafres murchem com o sal.

PASSO 06

De seguida, adicione os ovos ligeiramente batidos e misture.

PASSO 07

Esmague grosseiramente o queijo feta, junte o azeite e misture bem todos os ingredientes.





ITÁLIA

A cozinha italiana conserva um vasto acervo culinário graças ao contributo de cada local, de Norte a Sul, caracterizado por tradições, receitas e tipicidade do território. No entanto, o que une cada território italiano na cozinha é o significado dado à comida. Em Itália, cozinhar é um prazer, é um momento de relação, de partilha, de família e de convívio. Um menu típico italiano divide-se em entradas, primeiro e segundo pratos com acompanhamentos e sobremesas no final. O menu é diferente consoante as regiões, mas toda a cozinha italiana segue a mesma regra: receitas simples com ingredientes frescos. Quando se pensa na cozinha italiana, vêm imediatamente à mente a massa, o pão e a pizza. Mas para dar sabor a estas receitas, há outros ingredientes que não podem faltar, tais como: queijos, frutas, legumes, carne e peixe. Esta vasta coleção culinária permitiu desenvolver a "Dieta Mediterrânea", reconhecida pela UNESCO pelo seu valor cultural. Trata-se de uma dieta sustentável que respeita a biodiversidade e os ecossistemas, é adequada para uma nutrição saudável e utiliza eficazmente os recursos naturais e humanos. A especificidade deste modelo italiano acaba por estar intimamente relacionada com o objetivo do projeto OACCUs, em que uma nutrição equilibrada apoia positivamente tanto a sustentabilidade ambiental como o bem-estar físico e psicológico. A principal virtude da dieta mediterrânea é a capacidade de salvaguardar a nossa saúde em geral. Além disso, muitas investigações afirmam que a dieta mediterrânea protege contra o envelhecimento e numerosas doenças, como a obesidade, a diabetes, as doenças cardiovasculares e vários tipos de cancro. Sem perder o prazer da comida saborosa nas nossas mesas, a cozinha italiana, apoiada pela dieta mediterrânea, permite criar receitas saudáveis, frescas e simples. Isto permite-nos manter vivo o amor pela cultura gastronómica italiana e também experimentar novas técnicas de cozinha e ainda utilizar os nossos ingredientes de outra forma para variações mais saudáveis, de preferência para serem consumidas com a família e os amigos.

Puré de favas ou Macco Di Fave



Tempo de preparação: 60 minutos

Tempo de confecção: 45 minutos

Porções: 2 pessoas

EASY

Vai precisar de: molde antiaderente para halva diâmetro 23 cm

As favas chegaram a Itália há 5 mil anos. Eram, no passado, a alimentação típica dos menos favorecidos e, por isso, eram chamadas de “carne dos pobres”. De facto, são leguminosas ricas em proteínas, fibras e sais minerais. Como são compostos por 84% de água, ajudam também a função depurativa dos rins. Em muitos locais da Sicília, o feijão é cultivado, não só para consumo alimentar, mas também porque é uma planta “melhoradora”, ou seja, ajuda a renovar os solos argilosos e pesados.

“U maccu” está intimamente ligado à festa de San Giuseppe, sendo tradicionalmente preparado a 19 de março em muitas cidades da Sicília e, em algumas aldeias, é comido em grandes mesas colectivas, que reúnem as pessoas. Em Raffadali, é um prato típico da festa da Madonna del Rosario. O primeiro fim-de-semana de outubro é celebrado com a confecção de “u maccu”.

INGREDIENTES

300 g de favas frescas (1 kg com vagem) ou secas e reidratadas

1 cebola

1 colher de chá de azeite virgem

sal a gosto

pimenta preta

água

facultativo: 400 g de esparguete partido

PASSO 01

Se utilizar favas secas, siga as instruções da embalagem para os re-hidratar. Isto deve ser feito com antecedência, pois pode demorar até 24 horas. Se utilizar favas frescas, corte as vagens para chegar às favas. Esvazie todas as vagens. Retire a pele das favas, fazendo uma incisão com uma faca.

PASSO 02

Lave as favas em água corrente.

PASSO 03

Corte uma cebola às rodelas e aloure-a em azeite virgem extra. Junte as favas à cebola, adicione sal. Frite até ficar ligeiramente dourado.

PASSO 04

Adicione água até que todas as favas estejam submersas e deixe cozer. Quando todo o líquido tiver evaporado, mexa vigorosamente para que fique quase um puré.

PASSO 05

Mexa com frequência, sobretudo no final, pois a massa tem tendência a colar facilmente.

PASSO 06

Opcional: Se quiser adicionar esparguete partido, pode cozinhá-lo à parte: ferva um pouco de água, quando a água estiver a ferver adicione sal e quando voltar a ferver adicione o esparguete partido. Escorrer a massa 1 minuto antes do fim do tempo de cozedura indicado, para que o esparguete termine de cozer juntamente com o *macco*. Adicione o esparguete partido ao *macco* e mexa-o frequentemente. Se necessário, adicionar um pouco de água.

PASSO 07

Adicione uma colher de azeite virgem extra, e mexa.. Espere 5 minutos e sirva, adicione uma pitada de pimenta preta e desfrute da sua refeição!



Hambúrguer de grão de bico ou Hambúrguer Di Ceci



Tempo de preparação: 30 minutos

Tempo de confecção: 10 minutos

Porções: 2 people

FÁCIL

Vai precisar de: batedeira, molde para hambúrguer (opcional)

INGREDIENTES

200 g de grão-de-bico cozido
70 g de cenouras
50 g de curgete
4 folhas de hortelã
1 colher de chá de sementes de sésamo torradas
2 colheres de chá de azeite virgem extra
gengibre ralado
sal a gosto
uma pitada de pimenta malagueta também
pode ser usada para dar sabor

PASSO 01

Misture o grão-de-bico cozido até obter um puré homogêneo.

PASSO 02

Corte as cenouras e as curgetes em cubos e coza-as numa frigideira com um pouco de azeite e sal até os ingredientes ficarem tenros.

PASSO 03

Quando as cenouras e as curgetes estiverem prontas, junte os ingredientes ao puré de grão-de-bico, adicione também as folhas de hortelã que cortou anteriormente, as sementes de sésamo, o gengibre ralado e o sal.

PASSO 04

Quando tudo estiver pronto, utilize um molde de hambúrguer ou as suas mãos para formar hambúrgueres.

PASSO 05

Cozinhe os hambúrgueres com óleo durante 3 minutos de ambos os lados, ou pode cozinhar o hambúrguer no forno. Se utilizar o forno, primeiro pré-aqueça-o a 180°C, depois coloque uma camada fina de óleo no hambúrguer e coza-o durante 10 minutos.



Opções alternativas:

Para tornar este prato vegetariano, adicione 1 ovo e 30 g de queijo parmesão.

“Todas as principais receitas que pertencem à minha atividade provêm do que o meu filho Francesco me ensinou. Por força do destino, o meu filho precisava de alimentos, ingredientes e pratos saudáveis para o ajudar a combater a Leucemia e os sintomas de mal-estar/desconforto que acompanhavam a quimioterapia. Ele gostava de comer brócolos, lentilhas e todo o tipo de legumes. O seu corpo precisava deles para se defender!” É o que nos diz Linda Napoli ao descrever o amor e a ligação emocional ao seu restaurante “A casa di Francesco” (“Na casa de Francesco”). A ideia de abrir este pequeno restaurante no centro de Palermo, repleto de pratos e ingredientes saudáveis, nasceu da experiência pessoal que Linda teve com o seu filho Francesco, a quem foi diagnosticada leucemia aos 10 meses de idade. Linda pensou imediatamente que tinha de contribuir para melhorar a vida do seu filho, lutando ao seu lado contra a sua doença. Neste sentido, a cozinha começou a assumir um papel fundamental. Todos os dias, mais e mais pratos saborosos e saudáveis ganhavam vida e tinham efeitos positivos visíveis na vida de Francesco. Ao entrar no restaurante, sente-se imediatamente a sensação de casa e de família. Há muitas fotografias de Francesco e o menu é diferente todos os dias, mas começa sempre com os seus pratos favoritos. Quando lhe foi proposto contribuir para o projeto OACCUs, não hesitou um momento e expressou imediatamente a sua forte ligação com os objetivos do projeto e o desejo de partilhar a importância de uma alimentação saudável e sustentável que melhorou a qualidade de vida do seu filho.

A Linda está entusiasmada com a comida, os ingredientes frescos e especialmente com a cozinha vegetariana. Vê a cozinha como um laboratório, onde pode criar e experimentar novos pratos, prestando atenção à pureza da frescura dos ingredientes, pois diz: “Não gosto de stressar a comida”.

Nas suas receitas, transforma os ingredientes de alta qualidade em pratos saborosos e saudáveis sem adicionar gorduras animais ou fritar a altas temperaturas.

Para o livro de receitas OACCUs, ela partilha a sua receita: “Burger di Ceci” (hambúrguer de grão-de-bico). Trata-se de uma refeição principal saborosa e saudável, que pode ser acompanhada por uma salada fresca ou colocado numa sanduiche. É fácil de confeccionar e pode ser levada para a escola, para o trabalho ou para a universidade.

Brownies Veganos



Tempo de preparação: 30 minutos

Tempo de confeção: 15 minutos

FÁCIL

Vai precisar de: formas para muffins (opcional)

Os Brownies Veganos são uma sobremesa saudável, fácil e saborosa. Podem ser cozidos num tabuleiro e cortados, ou colocados em formas de muffin.

INGREDIENTES

400 g de chocolate negro 70%
800 ml de leite vegetal
240 g de açúcar mascavado
300 g de farinha de arroz
80 g de cacau em pó sem açúcar
16 g de fermento em pó
1 colher de chá de sal
4 g de canela
100 g de amêndoa

PASSO 01

Pré-aqueça o forno a 170°C com o modo estático (calor superior e inferior).

PASSO 02

Numa tigela grande, misture os ingredientes secos: farinha de arroz, cacau em pó sem açúcar, fermento em pó, sal, canela, baunilha, açúcar e as amêndoas em flocos.

PASSO 03

Derreta o chocolate em banho-maria (aqueça alguns centímetros de água numa panela, coloque a tigela com o chocolate sobre a panela, certificando-se de que o fundo da tigela não toca na água, e mexa até derreter).

PASSO 04

Deite o leite na tigela com os outros ingredientes e mexa. Adicione o chocolate derretido e continue a mexer até obter uma mistura homogénea. Coloque num tabuleiro de ir ao forno ou numa forma de *muffins* coberta com papel vegetal.

PASSO 05

Coloque no forno a cozer durante 15 minutos. Depois, retire-o do forno e deixe-o arrefecer.



Crostone de tomate e alcachofra



Tempo de preparação: 15 minutos Tempo de confeção: 10 minutos Porções: 2 pessoas FÁCIL

Típico da dieta mediterrânea: pão e tomate. Este tipo de receita simples dá ao corpo uma excelente quantidade de hidratos de carbono e proteínas, ideal para o lanche. Fácil e rápido de preparar. A maionese de tomate vegana que faz parte deste prato é um molho leve e saudável usado para todo o tipo de pratos, vegetais, carne e peixe. O molho é rico em potássio, fósforo, vitamina C e vitamina K.

INGREDIENTES

2 fatias de pão integral
1 coração de alcachofra marinado, escorrido
200 g de tomates cereja
5 folhas de manjericão fresco
4 colheres de chá de azeite virgem extra
2 colheres de chá de sementes de linhaça

PARA A MAIONESE VEGANA DE TOMATE:

170 g de tomate-cereja
1 colher de mostarda
200 g de azeite virgem extra
1 colher de chá de sal
uma pitada de pimenta

MAIONESE DE TOMATE VEGANA

PASSO 01

Lave os tomates-cereja e corte-os ao meio.

PASSO 02

Deite os tomates numa tigela com sal, pimenta e mostarda e, de seguida, misture tudo.

PASSO 03

Regue com o azeite virgem extra enquanto mistura para obter um molho leve.

PASSO 04

No final, obterá um composto macio. Deite-o numa tigela e deixe-o repousar no frigorífico durante, pelo menos, meia hora.

CROTÓNS

PASSO 01

Lave os tomates-cereja, corte-os ao meio e deixe-os escorrer bem num escoador ou num pano durante 5 minutos.

PASSO 02

Deite os tomates-cereja numa tigela e junte as folhas de manjericão, previamente lavadas e secas.

PASSO 03

Tempere com sal, sementes de linhaça e 2 colheres de chá de azeite, depois adicione o coração de alcachofra marinado.

PASSO 04

Misture todos os ingredientes numa tigela, junte a maionese vegana de tomate* e reserve durante 10 minutos.

PASSO 05

Aqueça o forno a 180°C e coloque as fatias de pão num tabuleiro. Cozer durante 6 a 9 minutos ou até ficarem estaladiças.

PASSO 06


Quando as fatias de pão estiverem estaladiças, retire-as do forno. Depois, tempere as fatias de pão adicionando todos os ingredientes que preparou anteriormente. Finalize regando as fatias de pão com duas colheres de azeite. Bom apetite!





PORTUGAL

A alimentação portuguesa, embora restrita a uma área geográfica relativamente pequena, apresenta influências atlânticas e mediterrâneas (incluindo a chamada "dieta mediterrânea"), como se pode verificar pela quantidade de peixe tradicionalmente consumido. A base da gastronomia mediterrânea, assente na trilogia pão, vinho e azeite, repete-se em todo o país, com a adição de legumes e fruta fresca. Com os descobrimentos marítimos, a cozinha portuguesa rapidamente integrou as especiarias, o açúcar e outros produtos como o feijão e a batata, que se tornaram uma parte importante da gastronomia em Portugal.



Caldo Verde



Tempo de preparação: 30 minutos Tempo de confeção: 30 minutos Porções: 2 pessoas FÁCIL

As receitas de caldo verde surgiram pela primeira vez em Portugal no século XV. Originalmente uma sopa de couve, a receita acabou por ser difundida por todos os países onde os portugueses viviam. O caldo verde é típico da Região Norte de Portugal Continental, mas muito difundido e com consumido em todo o país. É uma sopa de espessura média e cor predominantemente verde, uma vez que a couve é cortada em tiras muito finas.

INGREDIENTES

250 g de batatas
2 dentes de alho
100 ml de azeite
1 colher de sopa de sal
1,5 l de água
servir com pão de milho
(opcional)

PASSO 01

Pique a cebola e o alho, descasque as batatas e 100g de couve cortada em pedaços.

PASSO 02

Leve ao lume um tacho com azeite e e junte a cebola, o alho e as batatas. Deixe refogar durante algum tempo a, mexendo de vez em quando.

PASSO 03

Adicione a água, o sal e o chouriço (opcional) e deixe cozer.

PASSO 04

Quando as batatas estiverem cozidas, retire o chouriço e reduza-as a puré. Adicione a couve e deixe ferver.

Opcional: Sirva o caldo verde com o chouriço cortado às rodelas, acompanhado de fatias de broa de milho.



Caldeirada De Peixe

Tempo de preparação: 30 minutos Tempo de confeção: 40 minutos Porções: 2 pessoas MÉDIO

A caldeirada de peixe é uma especialidade gastronómica portuguesa que teve origem nas refeições que os pescadores preparavam a bordo para recuperar do esforço da pesca, utilizando peixes com menor valor comercial. Mas tal como há caldeirada onde há pescadores, cada local prepara-a de uma forma diferente. A caldeirada não se prepara por refogado, tudo é cozinhado em conjunto e pode ser mais ou menos líquida. Os vários ingredientes são colocados na panela em camadas, começando com os ingredientes mais duros em baixo e os mais moles em cima. Quando a batata está cozinhada, todos os outros ingredientes estarão também prontos. Tradicionalmente, o tacho onde a caldeirada é cozinhada é colocado na mesa para ser servido.

INGREDIENTES

1 cebola
1 cabeça de alho
300 g de batatas
1 pimento vermelho
2 tomates
3 bifes de garoupa
1 colher de chá de sal
2 folhas de louro
25 ml de azeite
50 ml de vinho branco
100 ml de água
coentros a gosto
pimenta a gosto

PASSO 01

Descasque a cebola, os alhos, as batatas e limpe os pimentos das sementes e das partes brancas. Corte tudo às rodelas.

PASSO 02

Num tacho grande, disponha a cebola, o alho, as batatas, o pimento, o tomate e a garoupa em camadas, alternando e temperando cada camada com sal.

PASSO 03

Adicione a folha de louro e regue com azeite, vinho branco e água.

PASSO 04

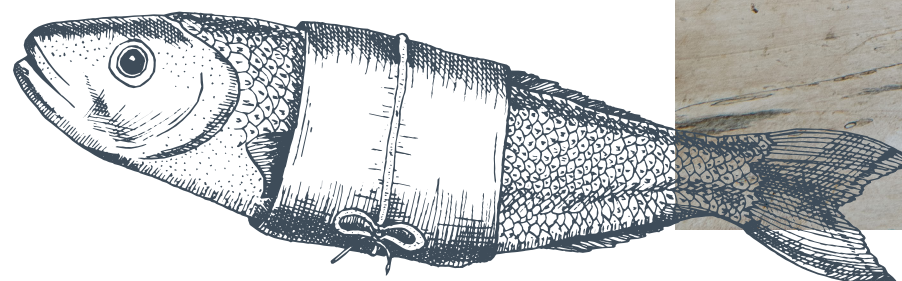
Tape o tacho e deixe cozinhar durante 30 minutos sem mexer. Agite o tacho de vez em quando.

PASSO 05

Adicione os coentros picados e a pimenta, e o guisado está pronto a servir. ready to serve.

Alternativas:

Para uma opção vegetariana, o peixe pode ser substituído por cogumelos.



Iogurte com Fruta e Mel

Tempo de preparação: 15 minutos

Porção: 2 pessoas

FÁCIL

INGREDIENTES

100 g de limões, casca não tratada
240 g de iogurtes naturais (pode usar opções à base de plantas, como soja)
1 colher de sopa de mel ou xarope de agave
250 g de framboesas
350 g de romã
4 folhas de hortelã
2 biscoitos de aveia

PASSO 01

Rale o limão, misture a raspa com o iogurte e reserve no frigorífico.

PASSO 02

Esprema o sumo do limão e misture-o numa tigela com o mel.

PASSO 03

Prepare a romã, corte as folhas de hortelã e coloque-as numa tigela com as framboesas. Misture bem e deixe marinar durante 15 a 20 minutos.

PASSO 04

Divida a fruta marinada em taças individuais. Deite o iogurte por cima e polvilhe com os biscoitos moídos. Sirva de imediato.



Muffins de Banana e Chocolate

Tempo de preparação: 30 minutos Tempo de confeção: 30 minutos MÉDIO
Porções: 12 muffins Vai precisar de: forma para muffins

INGREDIENTES

3 bananas maduras (amassadas)
1/4 chávena de manteiga (vegana) (derretida)
1/4 chávena de mel ou xarope de agave
2 ovos (alternativa: 2 ovos de linhaça)
2 colheres de chá de extrato de baunilha
1 1/2 chávena de farinha
1 1/2 colher de chá de fermento em pó
1/2 colher de chá de canela
1/2 colher de chá de sal *kosher*
1 chávena de pepitas de chocolate preto

PASSO 01

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma de muffins (preferencialmente com 12 ranhuras).

PASSO 02

Numa tigela grande, adicione o puré de banana, a manteiga, o mel, os ovos e a baunilha. Mexa para misturar. Adicione a farinha, o fermento em pó, a canela e o sal e mexa até incorporar. Junte as pepitas de chocolate.


PASSO 03

Leve ao forno e deixe cozer durante cerca de 25 a 28 minutos ou até que um palito inserido no centro saia limpo.





ESPAÑHA



Em 2019, o Índice de Saúde Global da Bloomberg classificou a Espanha como o país mais saudável do mundo. Este índice compara até 169 nações e tem em conta uma grande variedade de indicadores e estudos da ONU, do Banco Mundial ou da Organização Mundial de Saúde. Para além de outros fatores, o estilo de vida alimentar em Espanha baseia-se na dieta mediterrânea, um ponto essencial para alcançar esta qualificação. Espanha tem uma cultura gastronómica muito rica em sabores frescos e saudáveis. Existem muitas receitas tradicionais com produtos autóctones e de alta qualidade, espalhadas por todas as regiões de Espanha. Devido à sua localização geográfica, Espanha tem muitas horas de sol, o que permite obter matérias-primas de alta qualidade. Além disso, o bom tempo realça a cultura gastronómica do país, onde ir a bares e comer tapas saudáveis é comum na sociedade espanhola. O produto estrela da dieta mediterrânea em Espanha é o azeite, o "líquido dourado". É obtido a partir da azeitona e é rico em ácido oleico, que reduz os níveis de colesterol. Os legumes e as frutas são também produtos essenciais nas receitas espanholas, como as bananas das Ilhas Canárias ou as uvas, o principal fruto do ritual do Ano Novo espanhol, entre muitos outros. Por tudo isto, a gastronomia espanhola foi declarada Património Cultural e Imaterial da Humanidade pela UNESCO.

Guisado Espanhol ou Pisto Manchego



Tempo de preparação: 10 minutos Tempo de confecção: 25 minutos FÁCIL
Porção: 2 pessoas Vai precisar de: liquidificador ou robot de cozinha

O Pisto é um prato saudável e amigo dos veganos. É basicamente a versão espanhola do ratatouille (legumes cozinhados), frequentemente servido com um ovo estrelado. O truque desta receita de Pisto é cozinhar cada legume separadamente, utilizando azeite virgem extra. Como uma porção tem cerca de 268 kcal, é uma refeição ideal para controlar o peso corporal. Também fornece 52 g de hidratos de carbono com 19 g de fibra; assim, o consumo regular deste prato leva a uma microbiota intestinal saudável que tem sido implicada no cancro e demonstrou modular a eficácia dos medicamentos anti-cancerígenos. Por último, a principal fonte de gordura nesta receita é o azeite virgem extra, o tipo "virgem extra" é menos processado, e é frequentemente considerado o tipo de azeite mais saudável. É rico em gorduras saudáveis para o coração, juntamente com as vitaminas E e K. O azeite virgem extra pode proteger contra doenças cardíacas, combater o cancro e aliviar a inflamação, uma vez que contém um poderoso composto chamado Oleocanthal, que ajuda a matar as células cancerígenas no corpo sem prejudicar as células saudáveis, bem como a oleuropeína, uma substância que protege o colesterol LDL (mau) da oxidação. O consumo regular de azeite pode também estar associado a um menor risco de desenvolver cancro da mama ou cancro do aparelho digestivo. A dieta mediterrânea promove o consumo de numerosos legumes e azeite, como os deste prato tradicional espanhol.

INGREDIENTES

- 1-2 curgetes pequenas
- 2 beringelas roxas pequenas
- 2 cebolas médias
- 1 pimento vermelho médio (cortado em cubos)
- 1 pimento verde médio
- 1 quilo de tomates maduros
- 1 dente de alho
- azeite virgem extra
- uma pitada de alecrim
- orégãos frescos (opcionalmente)
- 1 colher de chá de cominhos
- 1 colher de chá de açúcar refinado ou mascavado
- sal e pimenta a gosto



PASSO 01

Descasque e corte as beringelas em cubos e coloque-as em camadas sobre papel vegetal durante 10 minutos, depois polvilhe com sal.

PASSO 02

Corte todos os legumes em cubos.

PASSO 03

Coloque duas frigideiras diferentes em lume médio e adicione um fio de azeite em cada uma.

PASSO 04

Adicione as cebolas com uma pitada de sal. Salteie em lume médio-baixo até começarem a ficar transparentes, depois tape a frigideira e deixe-as escalfar. Quando estiverem totalmente cozinhadas, reserve-as numa tigela grande.

PASSO 05

Adicione o pimento à outra frigideira e salteie em lume médio-alto até começar a dourar. Baixe para lume médio, tape a frigideira e cozinhe durante cerca de 10 minutos. Reserve com as cebolas.

PASSO 06

Cozinhe as cougetes como os pimentos e depois as beringelas.

PASSO 07

Adicione todas as especiarias à tigela e misture bem para combinar todos os sabores.

PASSO 08

Adicione o alho a uma frigideira com azeite e salteie em lume médio até começar a fritar, depois adicione os tomates e cozinhe durante 20 minutos, mexendo frequentemente, até obter um molho de tomate. Adicione o açúcar e um pouco de sal.

PASSO 09

Utilize uma panela grande para cozinhar todos os legumes cozidos e o molho de tomate durante 10 minutos em lume médio.

Polvo à Galega ou Pulpo a la Gallega

Tempo de preparação: 15 minutos Tempo de confeção: 85 minutos Porções: 2 pessoas MÉDIO

INGREDIENTES

1 polvo congelado (cerca de 1 kg)
3-4 batatas
1/4 chávena de azeite virgem extra (para regar)
sal a gosto
Pimentão-doce a gosto (alternativa: paprica)

PASSO 01

Retire o polvo do congelador e deixe-o descongelar no frigorífico no dia anterior.

PASSO 02

Limpe a cabeça, retire os olhos e a boca e lave bem o polvo.

PASSO 03

Comece a cozinhar o polvo. Em primeiro lugar, “escalde” o polvo, mergulhando-o numa panela grande com água a ferver 3 vezes e puxando-o para fora. O polvo fica rígido e a sua pele não cairá durante a cozedura.

PASSO 04

São necessários 30 a 40 minutos para cozer o polvo, consoante o seu tamanho. Utilize um garfo para verificar se o polvo está cozinhado. Deve estar al dente, tal como a massa (a mesma resistência de uma batata cozinhada).

PASSO 05

Enquanto cozinha o polvo, coloque as batatas num tacho à parte e coza-as até ficarem macias. Deixe-as arrefecer ligeiramente.

PASSO 06

Este prato é tradicionalmente servido num prato de madeira com uma base de batatas cortadas às rodelas, cobertas com fatias de polvo. Tempere com sal marinho, paprica e um bom fio de azeite virgem extra de alta qualidade.



Esta receita pode ser apreciada como prato principal ou como tapas tipicamente espanholas. O polvo à galega é um prato tradicional da comunidade autónoma da Galiza, no norte de Espanha, mas também é possível saboreá-lo no resto do país em vários restaurantes e bares. O polvo é uma fonte significativa de vitamina E, que é cardioprotectora, antioxidante e, portanto, relevante para a prevenção do cancro. Para além disso, fornece proteínas e muito poucas calorias (57 kcal/100 gramas). Este prato incluiu pimentão-doce, que tem benefícios antioxidantes derivados do licopeno, fornece vitamina A, vitamina B e ferro. Além disso, reduz o colesterol e os triglicéridos.

Romã com sumo de laranja



Tempo de preparação: 5 minutos

Porções: 2 pessoas

FÁCIL

Vai precisar de: espremedor para o sumo de laranja

Na Península Ibérica, a romã foi introduzida pelos árabes, que a cultivaram principalmente no Império Nasrida de Granada (ao qual deve o seu nome espanhol). A romã é rica em fibras e taninos, tem um baixo teor calórico e índice glicémico, razão pela qual é muito utilizada em dietas de emagrecimento. Sendo um fruto diurético, ajuda a eliminar os líquidos e é recomendado em casos de hipertensão e ácido úrico. A romã contém uma grande quantidade de potássio, cálcio, fósforo, magnésio e zinco, vitaminas A, C, E e ácido fólico, o que a torna um excelente nutriente. Da mesma forma, o sumo de romã contém fibras e uma elevada concentração de vitamina C (antioxidante), que nos ajuda a manter os tecidos saudáveis e jovens. Atualmente existem trabalhos de investigação que sugerem que o consumo de romãs pode ter efeitos muito saudáveis para o sistema cardiovascular e para a prevenção de certos tipos de cancro. Foram realizados numerosos estudos para avaliar a eficácia da romã e dos seus produtos derivados, dotados de grande atividade antioxidante, como agente antiproliferativo, anti invasivo e pró-apoptótico em células doentes e modelos animais (Lansky and Newman 2007; Syed et al., 2007; Hong et al., 2008; Hamad and Al-Momene 2009).

INGREDIENTES

1 romã grande
5 laranjas

PASSO 01

Corte as romãs ao meio e pressione cada metade como se estivesse a fazer sumo para uma tigela onde cairão os grãos de romã. Retire as partes da membrana branca/amarela que se encontram entre os grãos e reserve.

PASSO 02

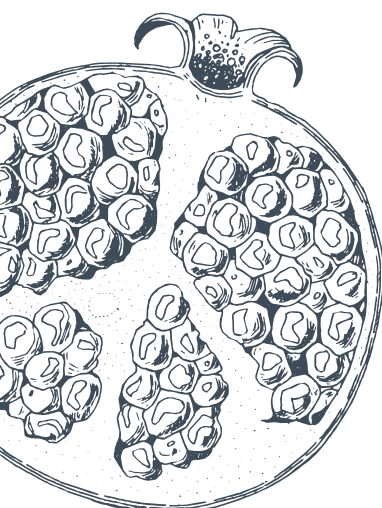
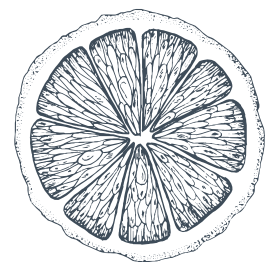
Esprema as laranjas e deite o sumo resultante na taça da romã.

PASSO 03

Retire os grãos de romã e junte-os ao sumo.

PASSO 04

Deixe arrefecer durante alguns minutos no frigorífico. Em seguida, verta-o para um copo e desfrute!



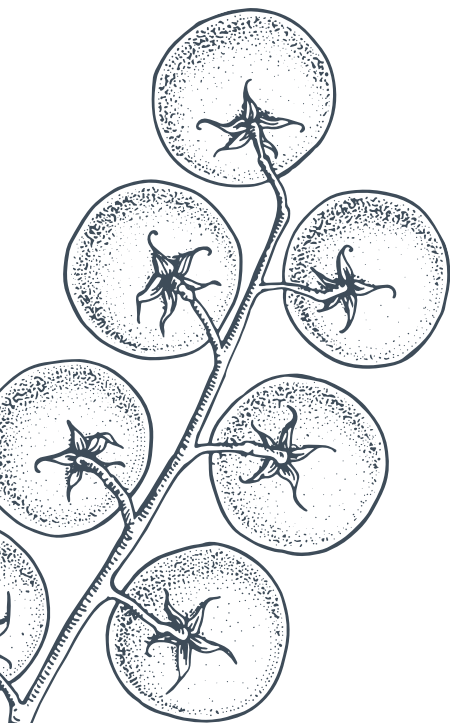
Gaspacho



Tempo de preparação: 10 minutos Tempo de confeção: 5 minutos Porções: 2 pessoas FÁCIL
Vai precisar de: liquidificador ou robot de cozinha

INGREDIENTES

500g de tomates maduros e sumarentos
1/2 dente de alho
1/2 cebola branca
1/2 pimento verde
1/2 pepino
1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto
4 colheres de sopa de sal
4 colheres de sopa de azeite virgem extra
1 fatia de pão francês (em alternativa: uma maçã)



Opções alternativas:
O pão pode ser substituído por uma maçã, proporcionando uma refeição com poucas calorias.

PASSO 01

Lave os tomates, corte-os em 3-4 pedaços e coloque-os na tigela.

PASSO 02

Descasque o dente de alho e adicione-o à tigela.

PASSO 03

Descasque a cebola e corte-a em 2 pedaços. Adicione à tigela.

PASSO 04

Lave o pimento, limpe as sementes e corte-o em 5-6 pedaços. Adicione à tigela.

PASSO 05

Lave o pepino e corte-o em 5-6 pedaços. Adicione à tigela.

PASSO 06

Adicione as colheres de sopa de vinagre, o azeite e o sal.

PASSO 07

Adicione o pedaço de pão francês ou a maçã.

PASSO 08

Adicione o alho a uma frigideira com azeite e misture tudo na velocidade e potência máximas.

PASSO 09

A consistência deve ser cremosa, não aguada. Deite num copo ou numa tigela e leve ao frigorífico até ficar fresco, mas não congele! Sirva-o em taças como primeiro prato de qualquer refeição.

O gaspacho é um prato regional da Andaluzia, no sul de Espanha, onde as temperaturas são bastante quentes no verão. É um petisco refrescante e delicioso e muito fácil de confeccionar. Idealmente, o gaspacho deve ser transportado em garrafas térmicas para manter o líquido a uma temperatura fresca adequada. O gaspacho é como uma sopa de verão que tem o tomate como ingrediente principal. Os tomates contêm grandes quantidades de antioxidantes que podem diminuir os danos causados pelos radicais livres no ADN. Este aspeto é importante na prevenção e tratamento do cancro. Além disso, o tomate contém licopeno, uma substância química que tem sido associada a um menor risco de desenvolver cancro da próstata e outros tipos de cancro. O tomate, tal como outras frutas e legumes incluídos neste prato, podem ajudar a reduzir o risco de cancro em geral. Por isso, esta receita é um ótimo exemplo de uma dieta equilibrada e saudável.





SUÉCIA

A cozinha sueca pode ser definida como simples, sazonal e tradicional. A cultura alimentar baseia-se numa variedade de pratos tradicionais, bem como em diferentes hábitos e costumes. Os pratos suecos são uma grande parte da cultura e foram moldados pelo clima do país. Historicamente, a comida que era cozinhada todos os dias era bastante simples, por exemplo, papas de aveia, arenque em conserva, couve, sopa, batatas, ervilhas e pão (torrado). Em vez de comer alimentos frescos, as pessoas optavam muitas vezes por conservar os alimentos, dando-lhes um prazo de validade significativamente mais longo para aguentarem os longos invernos. Os alimentos em conserva e fermentados continuam a fazer parte da dieta sueca até aos dias de hoje, sendo as variantes populares o pepino, a couve e outros legumes e raízes. O arenque em salmoura (sill) é um alimento básico nos feriados nacionais da Páscoa, do verão e do Natal. Atualmente, a cozinha sueca está mais centrada na saúde e nos produtos locais e muitos suecos valorizam a sustentabilidade quando pensam no que vão consumir. As florestas da Suécia têm uma quantidade e variedade generosas de bagas, cogumelos e plantas comestíveis; por isso, muitos pratos também se compõem do que a natureza tem para oferecer. Durante as épocas festivas, como o Natal, a Páscoa e o verão, os suecos gostam de se reunir para celebrar com comida. A mesa está normalmente repleta de vários pratos à escolha, muitas vezes envolvendo peixe em conserva ou curado, carne, batatas, pão, queijo, manteiga e molhos. Desde a antiguidade, quando há uma festa, é comum todos trazerem um prato para partilhar. O Natal era a maior festa e, muitas vezes, a única altura em que se comiam alimentos frescos. De uma perspetiva internacional, as almôndegas são o prato nacional mais conhecido e foi trazido da Turquia pelo rei Carlos XII no início do século XVIII. Para tornar a refeição mais própria, os suecos complementam as almôndegas com guarnições locais, tais como pepino em conserva, batatas e mirtilos, envolvendo-as num molho cremoso (brunsås). Este prato é agora conhecido em todo o mundo como "almôndegas suecas".



Sopa de cenoura e batata-doce



Tempo de preparação: 15 minutos Tempo de confeção: 5 minutos Porções: 2 pessoas FÁCIL
Vai precisar de: liquidificador ou batedeira

Esta sopa contém maioritariamente ingredientes que são utilizados habitualmente e facilmente acessíveis na Suécia. É crua e servida fria, pelo que muitos dos nutrientes encontrados nos ingredientes são preservados.

INGREDIENTES

- 400 ml de água
- 1 batata-doce
- 4 cenouras
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 0,5 - 1 cm de gengibre
- 1 punhado de manjeriço
- 3-4 tâmaras
- 1 maçã
- 1 abacate
- sal
- pimenta

PASSO 01

Descasque e corte todos os ingredientes em cubos e misture-os até ficarem macios. Desfrute!

Opções alternativas:

Este prato pode ser servido com um ovo estrelado ou queijo manchego por cima. O pão torrado também é um acompanhamento adequado. Para além disso, pode servir um Pisto de peixe ou carne como acompanhamento.



Bifes de beterraba com molho de caju



Tempo de preparação: 14 horas (as nozes e as sementes de linhaça devem ser demolhadas durante a noite) FÁCIL
Tempo de confeção: 2,5 - 4,5 horas Porções: 2 pessoas Vai precisar de: robô de cozinha (processador de alimentos)

Esta receita é uma versão crua e é feita à base de plantas do pannbiff (empadão de carne de vaca), que é comum na Suécia.

INGREDIENTES

PARA OS BIFES DE BETERRABA

4 beterrabas raladas
3 cenouras raladas
1-2 dentes de alho esmagados
150 ml de frutos secos demolhados (escolha os que preferir)
100 ml de amêndoas demolhadas
6 tomates secos ao sol
1 colher de sopa de azeite manjeriço fresco
Mínimo 2 - 3 colheres de sopa de ervas frescas à escolha (por exemplo, hortelã, coentros)
100 ml de sementes de linhaça demolhadas e esmagadas em 200 ml de água
1 colher de sopa de tamari (molho de soja)
Pimenta em pó
sal e pimenta

PARA O MOLHO CAJU

150 ml de castanhas de caju simples, de preferência demolhadas
1/2 - 1 pote de manjeriço fresco um pouco de alecrim fresco
2 colheres de chá de orégãos secos
50 ml de água
2 colheres de sopa de sumo de limão
1 colher de sopa de tamari sal e pimenta



PASSO 01

Misture as sementes de linhaça e a água numa tigela e reserve.

PASSO 02

Misture todos os frutos secos e os tomates secos num processador de alimentos.

PASSO 03

Misture as ervas aromáticas com todos os outros ingredientes, exceto as sementes de linhaça, até obter uma pasta homogénea.

PASSO 04

Misture as sementes de linhaça.

PASSO 05

A pasta está agora preferencialmente firme e maleável. Molde os hambúrgueres e deixe-os secar a 42°C no forno até a superfície ficar firme. Isto demora aproximadamente 2 a 4 horas. Se 50°C for a temperatura mais baixa do seu forno, tome atenção pois os hambúrgueres vão secar mais depressa do que o tempo recomendado.

PASSO 06

Sirva com molho de caju e uma salada.

PASSO 07

Misture todos os ingredientes para o molho de caju num processador de alimentos - pronto!



Bolo de Chocolate Cru



Tempo de preparação: 10 minutos
Vai precisar de: forma para bolo

Tempo de confeção: 45 minutos

FÁCIL

Este bolo de chocolate é uma versão deliciosa, crua, vegana e nutritiva de um bolo de chocolate tradicional.

INGREDIENTES

PARA A BASE

500g de amêndoas **ou** 300g de amêndoas e 200 g de castanhas do Pará
100 g de cacau
150 g de tâmaras
uma pitada de sal preto (dos Himalaias)
um pouco de água (dependendo do grau de maciez das tâmaras)

PARA O DOCE DE ALPERCE

250 g de damascos secos
2 colheres de sopa de sumo de limão
2 colheres de sopa de água

PARA A COBERTURA

3-4 abacates
200 g de tâmaras
100 g de cacau
um pouco de água, consoante o grau de maciez das tâmaras

PASSO 01

Base: Misture todos os ingredientes num processador de alimentos até obter uma massa pegajosa e espalhar numa forma de bolo com fundo amovível ou numa forma forrada com papel vegetal.

PASSO 02

Doce de alperce: Misture todos os ingredientes numa batedeira ou num processador de alimentos até obter um doce ácido e espalhe sobre a base.

PASSO 03

Cobertura: Misturar todos os ingredientes numa batedeira ou num processador de alimentos até obter uma massa homogénea e espalhar sobre o doce de alperce.

PASSO 04

Colocar no congelador e deixar endurecer (cerca de 15 minutos). O bolo pode ser guardado no congelador e deve ser retirado 15 minutos antes de ser servido.

Sugestão para servir:

Sirva com gelado de banana e manga e banana às rodelas.



Pão de bolacha de arroz com manteiga de abacate



Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de confeção: 60 minutos

Porções: 2 tabuleiros

FÁCIL

O pão de bolacha é comum na Suécia e existe há muitos anos. Este pão de bolacha de arroz está repleto de nutrientes e é fácil de levar consigo.

INGREDIENTES

250 ml de farinha de arroz integral
200 ml de sementes de linho
100 ml de sementes de abóbora
100 ml de sementes de girassol
3-4 colheres de sopa de óleo de coco
1 ml de sal
450 ml de água

PARA A MANTEIGA DE ABACATE

1 abacate
um molho grande de cebolinho fresco
sal

PASSO 01

Pré-aqueça o forno a 175°C.

PASSO 02

Misture a farinha, as sementes e o sal numa tigela.

PASSO 03

Leve a água a ferver e misture o óleo de coco.

PASSO 04

Adicione os ingredientes secos aos ingredientes húmidos e mexa.

PASSO 05

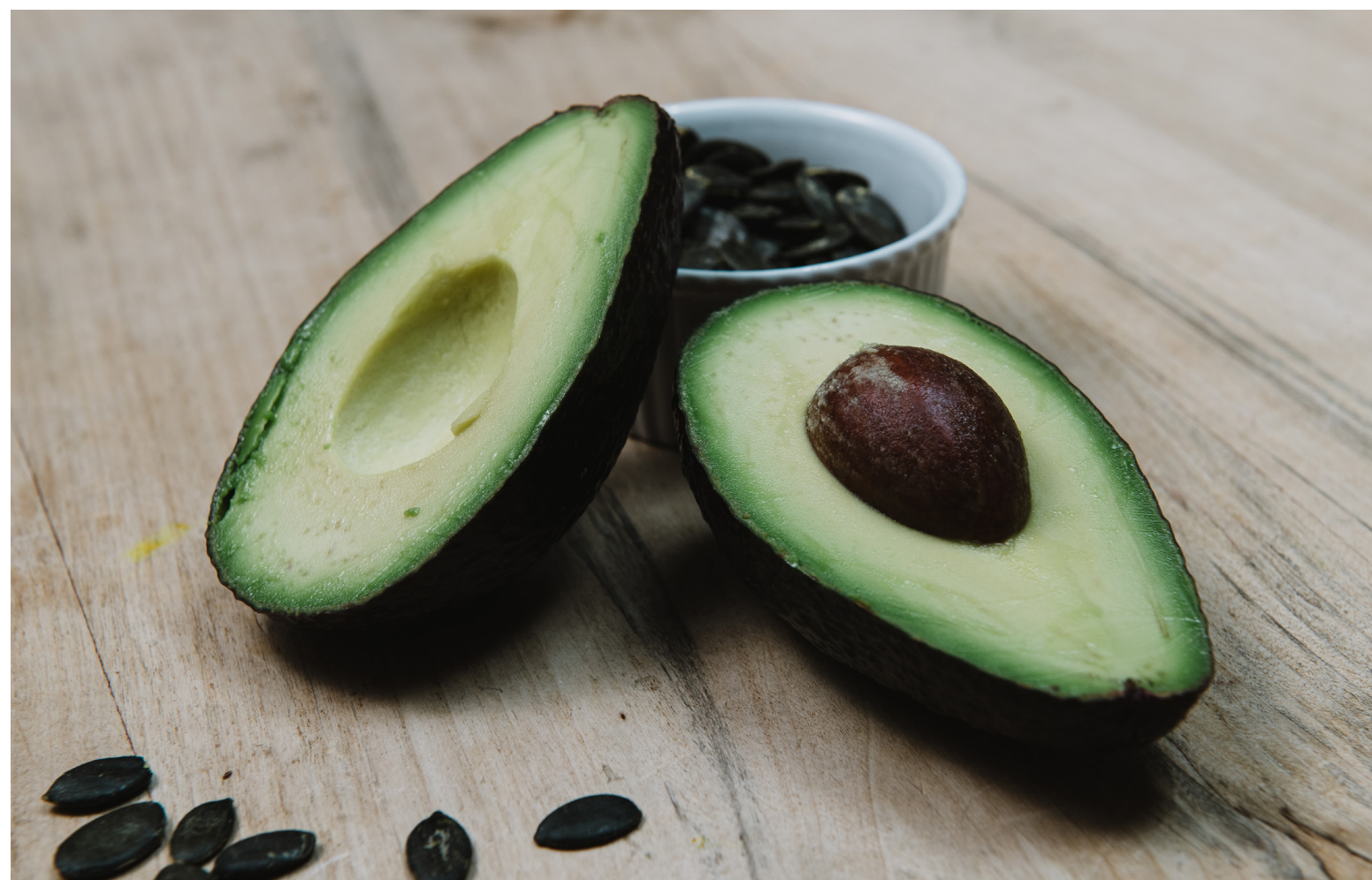
Estenda a mistura sobre duas folhas de papel vegetal em dois tabuleiros de forno. Corte no tamanho desejado.

PASSO 06

Leve a cozer no forno durante 40-50 minutos até estar completamente seco. Esmague o abacate com um garfo e misture o cebolinho. Adicione sal a gosto.

PASSO 07

Sirva tudo junto.



Uma nutrição à base de plantas para um estilo de vida saudável

Razões pelas quais uma dieta à base de plantas é benéfico para si e para o planeta

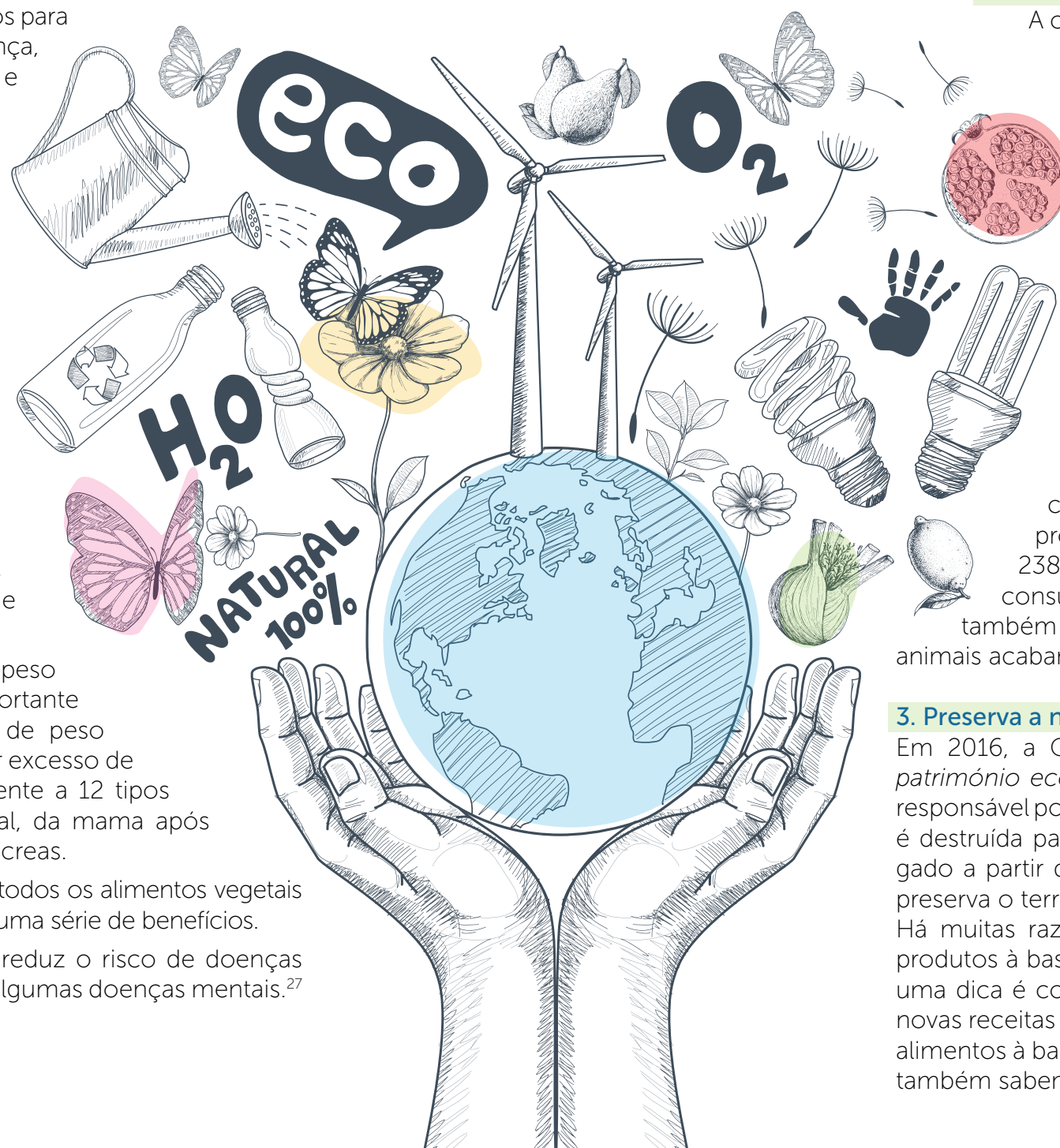
A alimentação à base de plantas é uma abordagem alimentar geral. Não há necessidade de contar as calorias ou a preocupação em atingir determinados objetivos de macro-nutrientes todos os dias. Essencialmente, trata-se de comer mais alimentos de origem vegetal ou provenientes de plantas e menos produtos de origem animal.²⁸ Comer mais alimentos de origem vegetal tem múltiplos benefícios para a saúde, bem como para o ambiente. Neste artigo, vamos destacar alguns desses benefícios e esperamos inspirá-lo a começar a explorar mais refeições à base de plantas.

À base de plantas? O que é que isso significa?

Comer alimentos à base de plantas não significa que tenhamos de nos tornar veganos. Qualquer pequeno esforço que façamos para comer menos produtos à base de carne fará diferença, e é importante ouvir as necessidades do nosso corpo e alimentá-lo corretamente. Uma dieta à base de plantas significa que as refeições são compostas maioritariamente por plantas, ou seja, vegetais, cereais integrais e frutas. Uma dieta à base de plantas inclui também feijão, sementes e frutos secos como fontes de vários nutrientes.²⁷

Benefícios para o ser humano:

- ▶ Apoio ao sistema imunitário. As vitaminas e os minerais, os fitoquímicos e os antioxidantes das plantas ajudam a manter as células saudáveis e o corpo em equilíbrio, para que o sistema imunitário possa funcionar no seu melhor.
- ▶ Os alimentos vegetais reduzem a inflamação. Os mesmos fitoquímicos e antioxidantes minúsculos que estimulam o sistema imunitário também circulam pelo corpo neutralizando as toxinas da poluição, dos alimentos processados, das bactérias, dos vírus e muito mais.
- ▶ Uma dieta à base de plantas ajuda a manter um peso saudável. Manter um peso saudável é uma coisa importante que pode reduzir o risco de cancro. O excesso de peso provoca inflamação e desequilíbrio hormonal. Se tiver excesso de peso ou for obeso, aumenta o seu risco relativamente a 12 tipos diferentes de cancro, incluindo o cancro colorrectal, da mama após a menopausa, do útero, do esófago, do rim e do pâncreas.
- ▶ As plantas são ricas em fibra. A fibra está presente em todos os alimentos vegetais não transformados. Se comer mais fibra, terá acesso a uma série de benefícios.
- ▶ Foi demonstrado que uma dieta à base de plantas reduz o risco de doenças cardíacas, acidentes vasculares cerebrais, diabetes e algumas doenças mentais.²⁷



Benefícios para o planeta:

A carne e os laticínios afetam o clima quase tanto como todos os carros, autocarros, barcos e aviões do mundo juntos. Em 2016, a produção de carne, de laticínios e alimentos para animais foi responsável por 13% do total de emissões de gases com efeito de estufa, enquanto o setor dos transportes foi responsável por 15%.³¹ As pessoas que se alimentam apenas à base de plantas contribuem muito para o ambiente, mas o mesmo acontece com qualquer pessoa que reduza o consumo de carne e laticínios e escolha uma dieta mais cuidada.³¹ O que comemos é um dos maiores contribuintes para a nossa pegada de carbono e uma alimentação à base de vegetais pode aliviar o nossa pegada ecológica no planeta.²⁹

1. Reduz as emissões de combustíveis fósseis

A carne requer muito processamento antes de ser adequada para consumo humano, e o processamento de carne requer muita energia. São necessários cerca de 31,5 quilowatts-hora de energia para produzir um quilo de carne de vaca – um pouco menos do que a quantidade de energia que o seu frigorífico utiliza para funcionar durante um mês inteiro. As fontes de proteína de origem vegetal, tais como o feijão e os frutos secos, requerem muito menos processamento e são, por isso, muito mais eficientes em termos energéticos do que a carne. Mudar para uma alimentação à base de plantas poupa o consumo de energia e reduz as emissões de combustíveis fósseis.²⁹

2. Preserva os nossos recursos de água

Muitos estudos demonstraram que a criação de gado consome uma quantidade significativa de água para produzir carne. Por exemplo, são utilizados 13.500 litros de água para produzir 1 kg de carne de vaca, ao passo que são necessários 238 litros de água para produzir 1 kg de milho. Para além de consumir muita água para produzir carne, a criação de animais também polui as fontes de água porque os resíduos produzidos pelos animais acabam nos afluentes de água.³⁰

3. Preserva a natureza e a diversidade das espécies

Em 2016, a Greenpeace revelou através do seu estudo "Amazónia: um património ecológico inestimável em perigo" que a criação de animais era responsável por 63% da destruição da floresta amazónica. A floresta amazónica é destruída para permitir o cultivo de soja, soja produzida para alimentar o gado a partir do qual é produzida a carne. A adoção de uma dieta vegana preserva o território da natureza que é crucial para a nossa sobrevivência.³⁰ Há muitas razões para escolher alimentos à base de plantas em vez de produtos à base de carne. Pode ser uma grande mudança para muitos, mas uma dica é começar por pequenas mudanças. Divirta-se enquanto explora novas receitas e junte-se com os seus amigos e familiares neste processo. Os alimentos à base de plantas não só são bons para nós e para o planeta, como também sabem bem, por isso, desfrute!

Os benefícios de um estilo de vida saudável

Fazer escolhas que nos capacitam a viver plenamente

Viver de acordo com um estilo de vida saudável é fazer escolhas pessoais que criam um padrão de comportamento promotor de saúde.²² As prioridades culturais e pessoais, bem como o contexto socioeconómico e geográfico, são alguns dos fatores que contribuem para as diferenças entre o que consideramos ser um “estilo de vida saudável” e as escolhas que fazemos. Independentemente de estas diferenças ter um estilo de vida saudável traz inúmeros benefícios.²³

Porquê escolher um estilo de vida saudável?

Ser saudável é benéfico porque não só faz bem, como também nos faz sentir bem. A investigação demonstrou que ter um estilo de vida saudável pode ter os seguintes benefícios:



Melhoria do bem-estar mental

O exercício regular reduz os sintomas das pessoas com depressão. A investigação também mostra que a atividade física pode aumentar a auto-estima e a energia de uma pessoa, bem como reduzir o risco de stress, depressão clínica, demência e doença de Alzheimer.²⁴



Aumento da esperança de vida

Num estudo que acompanhou os hábitos de saúde e os resultados de mais de 120 000 participantes, os indivíduos que cumpriam os critérios de estilo de vida saudável do investigador tinham uma probabilidade muito menor de morrer prematuramente devido a doenças cardiovasculares ou cancro. As mulheres com hábitos saudáveis viveram, em média, mais 14 anos do que as mulheres com estilos de vida pouco saudáveis. Os homens com estilos de vida saudáveis viveram cerca de 12 anos mais do que os seus homólogos.²⁵



Menos problemas de saúde

As pessoas que praticam exercício físico regularmente têm um menor risco de desenvolver doenças a longo prazo, tais como doenças cardíacas, diabetes tipo 2, acidentes vasculares cerebrais e alguns tipos de cancro. Alguns estudos têm demonstrado também que hábitos alimentares saudáveis podem igualmente reduzir o risco de desenvolver estas doenças e podem também estar associados a uma melhor memória e concentração.²⁴



Poupança de dinheiro

Uma vida saudável também é boa para o bem-estar económico. Os hábitos pouco saudáveis, como comer fora de casa, fumar e beber álcool regularmente, podem ser dispendiosos.²³ Quanto mais saudáveis forem as escolhas de uma pessoa, menor será a necessidade de recorrer a receitas médicas e a outros tratamentos e mais dinheiro terá para fazer coisas que realmente nos fazem felizes.

Dicas sobre como ter um estilo de vida saudável

Um estilo de vida saudável pode ser conseguido através de várias actividades ou escolhas. Eis alguns exemplos de características que contribuem para um estilo de vida saudável e que se baseiam nos quatro pilares de um estilo de vida saudável:

- ▶ Comer **alimentos integrais** em vez de alimentos processados, por exemplo, comer mais frutas e legumes
- ▶ Fazer escolhas mais **sustentáveis**, por exemplo, comer menos carne ou ir de bicicleta para o trabalho em vez de ir de carro
- ▶ Ser **fisicamente ativo**, por exemplo, fazer caminhadas diárias, treino de força, natação ou outros desportos
- ▶ **Dormir** 7-9 horas por dia
- ▶ Dar prioridade às necessidades de **cuidados mentais**, por exemplo, meditação, terapia

Pequenas mudanças na vida quotidiana podem fazer uma grande diferença na saúde de uma pessoa. Um estilo de vida saudável pode ser o que definir, e deve escolher atividades que o façam sentir bem. Algumas atividades, como dar um passeio ou cozinhar uma refeição saudável, podem ser mais divertidas quando feitas com a família ou amigos.

Não espere mais para mudar a sua vida. Comece hoje mesmo a fazer escolhas saudáveis!

Bebida de aveia: uma alternativa ou um novo normal?

Porque Devemos Repensar o Consumo de Laticínios e Considerar os Benefícios de Mudar para Bebidas de Aveia - Por Nós e Pelo Planeta

Enquanto em 2020 o tamanho do mercado de leite de aveia já estava avaliado em US \$ 2,23 bilhões, as previsões calculam uma expansão a uma taxa composta de crescimento anual (CAGR) de 14,2% de 2020 a 2028, o que resultaria num mercado do tamanho de US \$ 6,45 bilhões.³²

As razões para o aumento da procura de alternativas aos laticínios incluem a atenuação das alterações climáticas, o bem-estar dos animais, o crescente interesse em dietas à base de plantas e um aumento alarmante das intolerâncias alimentares, como a intolerância à lactose. Acabámos de atingir uma população mundial de 8 mil milhões de pessoas, o que resulta num aumento da procura, especialmente nas áreas urbanas, e em preocupações com a segurança alimentar. De acordo com os especialistas, o aumento das doenças relacionadas com a alimentação, como as doenças cardiovasculares, a diabetes tipo II, a obesidade e as deficiências vitamínicas, irá impulsionar ainda mais a procura de leite vegetal no futuro.³²

Este artigo centra-se nas bebidas de aveia e no seu potencial para se tornarem o novo padrão.

As intolerâncias alimentares estão a aumentar. De acordo com as estimativas, cerca de 70% a 75 % dos cidadãos de todo o mundo são afetados pela intolerância à lactose.³³ Para as pessoas intolerantes, as bebidas de aveia são uma escolha muito atrativa, uma vez que não contém lactose, soja ou frutos secos. Para além disso, a aveia é considerada nutritiva e saudável, com macro-nutrientes diversos e essenciais: 17% de proteínas, 7% de gorduras, 66% de hidratos de carbono, 11% de fibra alimentar e 4% de beta glucanos.³⁴ A investigação mostra que o efeito probiótico da aveia contribui para a saúde intestinal e que os beta glucanos podem ajudar a reduzir os níveis de colesterol no sangue, que estão frequentemente associados a doenças cardíacas.^{35, 36, 37}

De acordo com a Comissão EAT-Lancet, "a alimentação é a alavanca mais forte para otimizar a saúde humana e a sustentabilidade ambiental na Terra".³⁸ Embora 35% de todas as emissões de gases com efeito de estufa induzidas pelo homem sejam causadas pelo sistema alimentar³⁹, os produtos à base de plantas têm o potencial de ser 120 vezes mais eficientes do que os produtos de origem animal em termos de emissões de CO₂.⁴⁰

E agora é a sua vez: apenas alternativa ou novo padrão? Tenha em mente que pequenas mudanças podem ter um grande impacto – para si e para o planeta.

Porque é que as bebidas de aveia têm o potencial de poupar tanto CO₂ em comparação com o leite de vaca ou outras alternativas ao leite?

Menos recursos necessários

Numa dieta europeia típica, os laticínios são responsáveis por pouco mais de 25 % da pegada de carbono, por vezes quase um terço.⁴¹ Um litro de leite é equivalente a 3,15 kg de CO₂ medidos ao longo de toda a cadeia de abastecimento, o que inclui a alteração do uso do solo, a produção na exploração agrícola, o processamento, o transporte e a embalagem.⁴¹ Em comparação, um litro de bebida de aveia produz menos de um terço, com apenas 0,9 kg de CO₂.⁴¹

83 % da terra total necessária para a alimentação da população mundial é utilizada para produzir carne, laticínios ou ovos e outros alimentos de origem animal⁴³. Comparando a produção de leite de vaca e de bebida de aveia, verifica-se que, para 1L de leite de vaca, é necessário 10 vezes mais terra do que para 1L de bebida de aveia.⁴⁴

A aveia é pouco exigente em termos de cultivo e a produção do produto final requer 92 % menos água doce do que os laticínios ou outras alternativas ao leite.⁴² Como mais de um quarto da população mundial não tem acesso regular a água potável, esta é uma medida relevante não só para o nosso planeta, mas também para a sociedade.



Redução dos transportes através do aprovisionamento regional

Para além da menor quantidade de recursos necessários para produzir o produto final, as bebidas de aveia podem beneficiar de condições de cultivo menos intensivas que melhoram a eficiência e o rendimento da agricultura regional. Consequentemente, é possível poupar CO₂ devido à minimização da distância de transporte. No entanto, para uma avaliação global do impacto do CO₂, para além da regionalidade e da sazonalidade, é necessário ter em conta o processo de transformação. O cultivo regional de aveia pode ser considerado de alto rendimento, requer menos cuidados e outros tipos de gestão e pode crescer em todos os tipos de solo sem fertilizantes químicos. Mesmo que o cultivo de aveia seja eficiente em termos de recursos, pouco exigente em termos de energia e fácil de executar, por exemplo, alguns países como a Alemanha ainda têm de importar quantidades significativas de aveia por ano, por exemplo, para alimentação animal. Em 2019/20, a Alemanha importou 600 000 toneladas de aveia.⁴⁴ É desesperadamente necessária uma mudança na forma como obtemos os nossos alimentos.

Não fique parado, mexa-se!

O Que nos Acontece Quando Não nos Mexemos o Suficiente?

Um dos princípios que regem a nossa saúde é que *“o que não é usado atrofia”*.

Ou seja: se não nos mexermos, os nossos órgãos envelhecerão prematuramente.

O que é o comportamento sedentário?

O comportamento sedentário é qualquer atividade de vigília caracterizada por um gasto energético muito baixo ($\leq 1,5$ equivalentes metabólicos; METs), numa postura sentada, reclinada ou deitada.⁴⁶

Quanto tempo passa num comportamento sedentário?

Provavelmente, passa mais de metade das suas horas de vigília diárias em comportamentos sedentários, como ver televisão, enquanto se desloca de um lugar para outro de carro ou autocarro, no trabalho ou na escola. E é importante saber que pode estar a fazer exercício diariamente, mas pode continuar a ser altamente sedentário, porque são coisas diferentes. Além disso, observou-se que os sobreviventes de cancro têm mais probabilidades de serem sedentários do que as pessoas sem história de cancro.⁴⁷

Que efeitos tem um estilo de vida com um elevado nível de comportamento sedentário na sua saúde?

Um maior número de comportamentos sedentários está associado a um maior risco de mortalidade por todas as causas, doenças cardiovasculares e cancro, aliás a vários tipos de cancro (por exemplo, cancro do ovário, do endométrio, do cólon, da mama, da próstata e do reto), e ainda à incidência de diabetes tipo 2.^{48, 49} Um estilo de vida sedentário conduz a um conjunto de alterações no organismo que resultam numa saúde metabólica deficiente. Isto pode tornar-se um ciclo vicioso. Assim, se uma pessoa não se movimenta, e esta falta de movimentação de manter ao longo do tempo, os processos de degeneração sistémica são acelerados, a capacidade e a força cardiovasculares pioram, o que, por consequência, vai fazer com que seja cada vez mais difícil movimentar-se. Em contrapartida, os sobreviventes de cancro que se sentam menos (<3h/dia), têm melhor saúde física e mental.⁵⁰

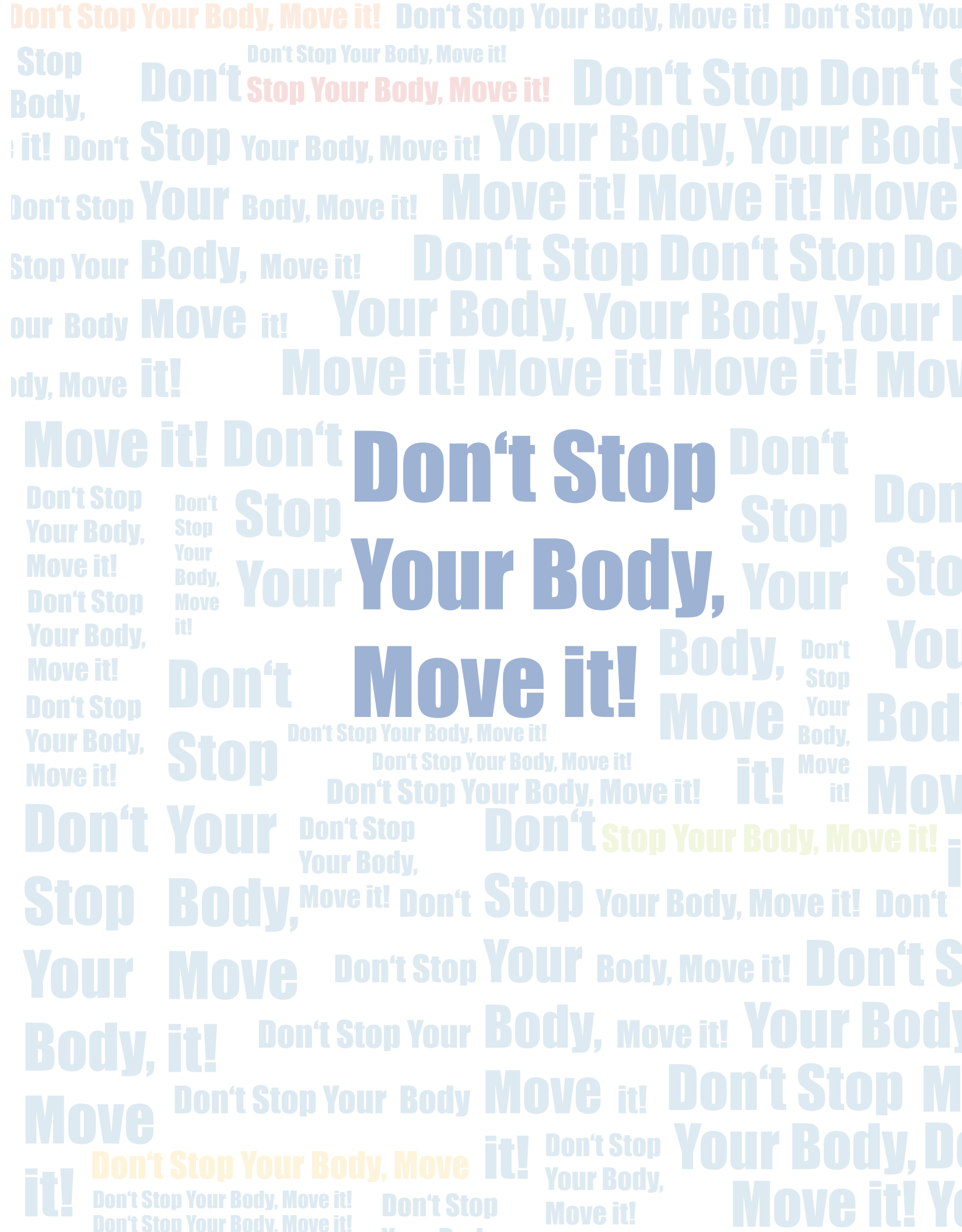
Por todas estas razões, deve reduzir os seus comportamentos sedentários. De facto, são vários os estudos que têm indicado que a redistribuição do tempo sedentário por atividade física moderada-vigorosa ou atividade física ligeira está associada a uma melhoria da fadiga e de várias dimensões da qualidade de vida em sobreviventes de cancro renal⁵¹, colorrectal⁵² e da mama⁵³.

Estratégias para evitar o sedentarismo:

- ▶ Reduzir a utilização de transportes motorizados nas deslocações. Andar de bicicleta ou a pé sempre que possível.
- ▶ Se for “forçado” a passar muito tempo sentado devido ao seu trabalho ou estudos, faça pausas regulares no tempo sedentário. Os especialistas recomendam pausas activas de 10 minutos por cada hora que esteja estar sentado ou reclinado.
- ▶ Troque os elevadores ou as escadas rolantes pelas escadas tradicionais
- ▶ Se utilizar transportes públicos, saia 1 ou 2 paragens antes do seu destino e caminhe o resto.

Conclusão: Não pare o seu corpo - mexa-se!

Aumentar o movimento e diminuir o comportamento sedentário ajuda os sobreviventes de cancro a ter uma melhor qualidade de vida.



Sem tempo para fazer exercício?

Como integrar o exercício físico numa agenda preenchida

Não tem tempo ou energia antes ou depois de um longo dia de trabalho/escola para fazer exercício? Não se preocupe, já todos passámos por isso. A boa notícia é que existem muitas formas fáceis de integrar a atividade física numa agenda preenchida.

Aqui estão algumas ideias de como tornar o exercício físico parte da rotina diária para que não nos esqueçamos de nos manter em movimento:

Com estes pequenos truques, não haverão mais desculpas para que não nos mexermos.

ESCOLHA a forma **SAUDÁVEL** e, passo a passo, construa uma rotina que envolva movimento ao longo do seu dia.

Escolher conscientemente o caminho mais longo

- ▶ Em vez de usar o elevador, vá pelas escadas! Mesmo quando existem apenas alguns degraus, pode subir os degraus com os dois pés juntos e depois descê-los de costas e voltar a subir. Isto também ajuda a treinar o seu cérebro!
- ▶ Se andar de autocarro, saia uma ou duas paragens antes ou estacione o carro mais longe do seu destino e percorra o resto do caminho a pé.

Incorporar o movimento nas atividades diárias

- ▶ Enquanto escova os dentes de manhã e à noite, ponha-se na ponta dos pés e mova-se para cima e para baixo. Pode até equilibrar-se numa perna e mudar de posição a meio do exercício. Isto fortalecerá os seus músculos das pernas e melhorará o controlo e o equilíbrio do seu corpo.
- ▶ Comece a andar de um lado para o outro quando estiver ao telefone. No escritório, coloque a impressora e o telefone mais longe de si, para que tenha de se levantar quando precisar de alguma coisa.
- ▶ Ver televisão é a altura ideal para fazer pequenos exercícios. Faça um pequeno exercício de braços esticando os braços, estendendo-os de cada lado com as palmas das mãos para cima e fazendo pequenos círculos. Ou desafie-se a si próprio mantendo uma prancha ou corra sem sair do lugar durante os anúncios publicitários

Comece o seu dia com um bom alongamento

- ▶ Antes de se levantar de manhã, faça 5 alongamentos para despertar e mobilizar o seu corpo. Mantenha cada alongamento durante 15 a 30 segundos e depois passe ao exercício seguinte.
1. Comece por esticar os dedos dos pés. Isto pode ser feito sentado à beira da cama ou com as pernas esticadas no colchão para um alongamento mais avançado.
 2. Depois, sente-se e finja que está a abraçar uma bola muito grande. Arredonde as costas, afastando as omoplatas uma da outra.
 3. Para alongar a zona do peito, entrelace os dedos atrás das costas e levante suavemente os dois braços em direção ao teto
 4. De seguida, coloque a mão direita por cima da cabeça e incline-se para o lado esquerdo. Repita o procedimento com o outro braço.
 5. Como movimento final, rode a parte superior do corpo e olhe por cima do ombro direito e depois do esquerdo.
- ▶ Também pode fazer estes movimentos antes de dormir ou ao longo do dia, quando se sentir tenso ou estiver sentado durante algum tempo.

Lembre-se de se mexer

- ▶ Quando o seu trabalho ou estudos exigem que esteja muito tempo sentado, programe um temporizador. Quando estiver sentado mais de uma hora, levante-se e faça 10 agachamentos, seguidos da rotina de alongamentos matinais. Se lhe faltar a motivação para se levantar, tente empurrar os pés contra o chão. Isto ativa os abdominais e os glúteos. Mantenha a posição durante 15 segundos e faça 2-3 repetições. Depois, tente empurrar os antebraços contra a mesa durante o mesmo período de tempo.

Referências

- ¹Wickham, S. R., Amarasekara, N. A., Bartonicek, A., & Conner, T. S. (2020). The big three health behaviors and mental health and well-being among young adults: a cross-sectional investigation of sleep, exercise, and diet. *Frontiers in psychology*, 11, 579205. doi: 10.3389/fpsyg.2020.579205.
- ²Tan, S. L., Storm, V., Reinwand, D. A., Wienert, J., De Vries, H., & Lippke, S. (2018). Understanding the positive associations of sleep, physical activity, fruit and vegetable intake as predictors of quality of life and subjective health across age groups: a theory based, cross-sectional web-based study. *Frontiers in psychology*, 9, 977. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00977.
- ³Pacific, W., & Hasan, S. A. W. Healthy diet.
- ⁴WHO. Physical activity. 2018 [cited 2020 August 17]; Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- ⁵Koehler, K., & Drenowatz, C. (2019). Integrated role of nutrition and physical activity for lifelong health. *Nutrients*, 11(7), 1437. doi: 10.3390/nu11071437
- ⁶Prochaska, J. J., Velicer, W. F., Nigg, C. R., & Prochaska, J. O. (2008). Methods of quantifying change in multiple risk factor interventions. *Preventive medicine*, 46(3), 260-265. doi: 10.1016/j.ypmed.2007.07.035.
- ⁷Clayton, S. Climate Change and Mental Health. *Curr Environ Health Rep* 8, 1-6, doi:10.1007/s40572-020-00303-3 (2021).
- ⁸Burke, S. E. L., Sanson, A. V. & Van Hoorn, J. The Psychological Effects of Climate Change on Children. *Curr Psychiatry Rep* 20, 35, doi:10.1007/s11920-018-0896-9 (2018).
- ⁹Tillmann, S., Tobin, D., Avison, W. & Gilliland, J. Mental health benefits of interactions with nature in children and teenagers: a systematic review. *J Epidemiol Community Health* 72, 958-966, doi:10.1136/jech-2018-210436 (2018)
- ¹⁰Kaplan, S. The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology* 15, 169-182, doi:[https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2) (1995).
- Ulrich, R. S. Effects of interior design on wellness: theory and recent scientific research. *J Health Care Inter Des* 3, 97-109 (1991).
- ¹²Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercocock, G. R. & Barton, J. L. The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extrem Physiol Med* 2, 3, doi:10.1186/2046-7648-2-3 (2013).
- ¹³Lahart, I., Darcy, P., Gidlow, C. & Calogiuri, G. The Effects of Green Exercise on Physical and Mental Wellbeing: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health* 16, doi:10.3390/ijerph16081352 (2019).
- ¹⁴Cena; Calder. (2020). Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7071223/>
- ¹⁵Harvard T.H. Chan. (2022). Healthy plant-based diets better for the environment than less healthy plant-based diet. <https://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/healthy-plant-based-diets-better-for-the-environment-than-less-healthy-plant-based-diets/>
- ¹⁶Harvard Health Publishing. (2022). The truth about fats: the good, the bad, and the in-between. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-truth-about-fats-bad-and-good>
- ¹⁷American Society of Clinical Oncology (ASCO). (2021). Does Sugar Cause Cancer? <https://www.cancer.net/blog/2021-11/does-sugar-cause-cancer#:~:text=You%20might%20be%20wondering%20whether,too%20much%20sugar%20causes%20cancer.>
- ¹⁸Cambridge University; Kent, Kehoe, Flynn, Walton. (2021). Plant-based diets: a review of the definitions and nutritional role in the adult diet. <https://www.cambridge.org/core/journals/proceedings-of-the-nutrition-society/article/abs/plantbased-diets-a-review-of-the-definitions-and-nutritional-role-in-the-adult-diet/91C165CA3ABFAD9003AA42C1C0D49C89>
- ¹⁹Cancerfonden. (2020). Så säger forskningen om kost och cancer. <https://www.cancerfonden.se/nyhet/sa-sager-forskningen-om-kost-och-cancer>.
- ²⁰<https://www.who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet#:~:text=A%20healthy%20diet%20is%20essential,are%20essential%20for%20healthy%20diet.>
- ²¹<https://uhs.berkeley.edu/news/tips-eating-healthy-busy-schedule>
- ²² <https://www.sane.org/information-and-resources/facts-and-guides/healthy-living#the-facts>
- ²³ <https://www.healthline.com/health/fitness-nutrition/healthy-lifestyle-benefits#benefits>
- ²⁴ http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/Rekommendation_om_FA_for_vuxna_FINAL_2016-12.pdf
- ²⁵ <https://www.berkeleywellbeing.com/healthy-lifestyle.html>
- ²⁶ <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-health-benefits/>
- ²⁷ <https://www.mdanderson.org/publications/focused-on-health/5-benefits-of-a-plant-based-diet.h20-1592991.html#:~:text=Why%20plant%2Dbased%3F,can%20function%20at%20its%20best.>
- ²⁸ <https://www.everydayhealth.com/diet-nutrition/scientific-benefits-following-plant-based-diet/>
- ²⁹ <https://thehumaneleague.org/article/environmental-benefits-of-veganism>
- ³⁰ <https://refillmybottle.com/how-a-plant-based-diet-can-impact-our-environment/>
- ³¹ https://www.naturskyddsforeningen.se/artiklar/fragor-och-svar-om-kott-och-miljo/?gclid=CjwKCAiA9qKbBhAzEiwAS4yeDSM03RrLGVbI8SKUFH0Uh8osz-vj5tDo4Xuo4dgQ2Zg2Jw8KhFxBoxC93YQAvD_BwE
- ³² Oat Milk Market Size, Share & Trends Analysis Report By Source (Organic, Conventional), By Product (Plain, Flavored), By Packaging (Cartons, Bottle), By Distribution Channel, By Region, And Segment Forecasts, 2020 - 2028
- ³³ <https://www.infomedizin.de/krankheiten/laktoseintoleranz/>
- ³⁴ <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/169705/nutrients>
- ³⁵ Onning G, Wallmark A, Persson M, Akesson B, Elmståhl S, Oste R. Consumption of oat milk for 5 weeks lowers serum cholesterol and LDL cholesterol in free-living men with moderate hypercholesterolemia. *Ann Nutr Metab*. 1999;43(5):301-9. doi: 10.1159/000012798. PMID: 10749030.
- ³⁶ Ms Wolever T, Rahn M, Dioum E, Spruill SE, Ezatagha A, Campbell JE, Jenkins AL, Chu Y. An Oat Glucan Beverage Reduces LDL Cholesterol and Cardiovascular Disease Risk in Men and Women with Borderline High Cholesterol: A Double-Blind, Randomized, Controlled Clinical Trial. *J Nutr*. 2021 Sep 4;151(9):2655-2666. doi: 10.1093/jn/nxab154. PMID: 34236436.
- ³⁷ Tosh SM, Bordenave N. Emerging science on benefits of whole grain oat and barley and their soluble dietary fibers for heart health, glycemic response, and gut microbiota. *Nutr Rev*. 2020 Aug 1;78(Suppl 1):13-20. doi: 10.1093/nutrit/nuz085. PMID: 32728756.
- ³⁸ EAT-Lancet Commission, Healthy Diets From Sustainable Food Systems: Food Planet Health, p.5
- ³⁹ Costa, C., Wollenberg, E., Benitez, M. et al. Roadmap for achieving net-zero emissions in global food systems by 2050. *Sci Rep* 12, 2022
- ⁴⁰ Christopher J. Bryant, Plant-based animal product alternatives are healthier and more environmentally sustainable than animal products, *Future Foods*, Volume 6, 2022
- ⁴¹ <https://ourworldindata.org/environmental-impact-milks>
- ⁴² Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*.
- ⁴³ J. Poore, T. Nemecek (2018): Reducing food's environmental impacts through producers and consumers, abrufbar unter <https://www.science.org/doi/10.1126/science.aag0216>. [21.01.2022].
- ⁴⁴ J. Poore, T. Nemecek (2018): Reducing food's environmental impacts through producers and consumers, abrufbar unter <https://www.science.org/doi/10.1126/science.aag0216>. [21.01.2022].

doi/10.1126/science.aag0216. [21.01.2022].

⁴⁵ <https://www.agrarheute.com/markt/marktfruechte/haferpreise-rekordkurs-weltmarkt-europa-585713>

⁴⁶ Tremblay, M.S., Aubert, S., Barnes, J.D. et al. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. *Int J Behav Nutr Phys Act* 14, 75 (2017).

⁴⁷ Cortés-Ibáñez FO, Jaramillo-Calle DA, Vinke PC, Byambasukh O, Corpeleijn E, Sijtsma A, Eulenburg C, Vonk JM, de Bock GH. Comparison of health behaviours between cancer survivors and the general population: a cross-sectional analysis of the Lifelines cohort. *J Cancer Surviv*. 2020 Jun;14(3):377-385.

⁴⁸ Dempsey PC, Biddle SJH, Buman MP, Chastin S, Ekelund U, Friedenreich CM, Katzmarzyk PT, Leitzmann MF, Stamatakis E, van der Ploeg HP, Willumsen J, Bull F. New global guidelines on sedentary behaviour and health for adults: broadening the behavioural targets. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2020 Nov 26;17(1):151.

⁴⁹ Hermelink R, Leitzmann MF, Markozannes G, Tsilidis K, Pukrop T, Berger F, Baurecht H, Jochem C. Sedentary behavior and cancer-an umbrella review and meta-analysis. *Eur J Epidemiol*. 2022 May;37(5):447-460.

⁵⁰ Rees-Punia E, Patel AV, Nocera JR, Chantaprasopsuk S, Demark-Wahnefried W, Leach CR, Smith TG, Cella D, Gapstur SM. Self-reported physical activity, sitting time, and mental and physical health among older cancer survivors compared with adults without a history of cancer. *Cancer*. 2020 Jan 1;127(1):115-123.

⁵¹ Tabaczynski A, Courneya KS, Trinh L. Replacing sedentary time with physical activity and sleep: associations with quality of life in kidney cancer survivors. *Cancer Causes Control*. 2020 Jul;31(7):669-681.

⁵² Van Roekel EH, Bours MJ, Breedveld-Peters JJ, Willems PJ, Meijer K, Kant I, van den Brandt PA, Beets GL, Sanduleanu S, Weijenberg MP. Modeling how substitution of sedentary behavior with standing or physical activity is associated with health-related quality of life in colorectal cancer survivors. *Cancer Causes Control*. 2016 Apr;27(4):513-25.

⁵³ Welch WA, Ehlers D, Gavin KL, Aguinaga S, Cottrell A, Nielsen A, Solk P, McAuley E, Phillips SM. Effects of reallocating sedentary time with physical activity on quality of life indicators in breast cancer survivors. *Psychooncology*. 2019 Jul;28(7):1430-1437

Impressum



Conceito e ideia: Petra Thaller

Graphic Design: Jil Andersson

Editor: Nicole Stiegeler

Fotos: Claudia Weaver Photography

Leitorado: Sara Thaller, Nicole Stiegeler

Autores: Membros do projeto OACCU's

Direitos de Autor © OAC Connects Us - OACCU's - Todos os direitos reservados



**Cofinanciado pela
União Europeia**

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução Digital e de Saúde Europeia (HADEA). Nem a União Europeia nem a autoridade que concedeu o financiamento podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

Capítulo	Autores
Introdução - Uma nutrição equilibrada: Viagem gastronómica pela Europa com o OACCU's	Petra Thaller (OAC)
Correlação entre os 4 pilares	Dora Maric (UNIPA)
O que é uma nutrição equilibrada	Petra Thaller (OAC)
Guia para compras & o que devo ter sempre em casa	Cármem Nogueira, Patricia Couceiro (CHUC) _ Reference: Direção-Geral da Saúde (DGS)
Como comer de forma saudável com pouco tempo	Luyolo Mazomba-Karisson (Region Västerbotten)
Uma nutrição à base de plantas para um estilo de vida saudável	Luyolo Mazomba-Karisson (UmU)
Bebida de aveia: uma alternativa ou um novo normal	Isabell Schastok of Hoaly Foods GmbH
Não fique parado, mexa-se	Javier S. Morales, Jesús G. Ponce-González, Ana Carbonell-Baeza, David Jimenez-Pavon (UCA)
Sem tempo para fazer exercício	Julia Urban (ESV)
Receitas Itália	Intro: Sara Vivirito (CEIPES) Starter: Sara Vivirito (CEIPES) Main: Ennio Iannitto (LILT) Dessert: Sara Vivirito (CEIPES) To Go: Chiara Nicolini (CEIPES)
Receitas Espanha	Intro: Jesús G. Ponce-González (UCA) Starter: Ana Carbonell-Baeza (UCA) Main: Javier S. Morales (UCA) Dessert: Jesús G. Ponce-González (UCA) To Go: David Jimenez-Daven ICAI
Receitas Grécia	Intro: Sofia Papakonstantinou (CreThiDev) Starter: Sofia Papakonstantinou (CreThiDev) Main: Maria Vasilopoulou (UPATRAS) Dessert: Zoi Asimakopoulou (UPATRAS) To Go: Sofia Papakonstantinou (CreThiDev)
Receitas Alemanha	Intro: Nicole Stiegeler (OAC). Pia Kraske (ESV) Starter: Sara Thaller (OAC) Main: Sara Thaller (OAC) Dessert: Sara Thaller (OAC) TA Ca' Cors Thaller I08)
Receitas Portugal	Intro: Patricia Couceiro (CHUC) Starter: Nanci Baptista (CHUC) Main: Nanci Baptista (CHUC) Dessert: Nanci Baptista (CHUC) To Go Patricia Conceiro (CHIIC)
Receitas Suécia	Luyolo Mazomba-Karisson (Region Västerbotten)