



Temperos  
da Argas



---

A MINHA HISTÓRIA	10
A MINHA ALIMENTAÇÃO	13
QUERO MUDAR, MAS COMO?	18
COMO INICIAR UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL COM AS NOSSAS CRIANÇAS?	21
A DIVERSIDADE DE FARINHAS	22
Como adaptar receitas?	25
Algumas equivalências	26
O AÇÚCAR NATURAL	27
A DESINFORMAÇÃO DOS RÓTULOS	29
PEQUENO-ALMOÇO	31
Batido de fruta	33
Bebida vegetal	34
Crepe 1-2-3	36
Granola na frigideira	37
Iogurte natural	38
Paleopic	40
Papas de aveia ou papas sem aveia?	42
Tosta de batata-doce	44
Tosta mista	45
Waffles Low Carb	46

<b>PÃO</b>	<b>48</b>
Bolo do caco	49
Brioche	50
Pão alentejano	52
Pão de alfarroba	54
Pão de aveia e batata	55
Pão de hambúrguer	56
Pão de sementes	57
Pão de tâmaras — fermentação natural	58
Pão doce de maçã	60
Papo-secos ou carcaças	62
<b>SOPAS</b>	<b>65</b>
Açorda alentejana	66
Caldo de ossos	68
Caldo verde	70
Canja	71
Creme de abóbora	72
Creme de brócolos	73
Creme de cogumelos	74
Creme de espargos	75
Sopa de inverno	76
Sopa de tomate	77
<b>CARNE</b>	<b>78</b>
Arroz de pato	80
Bife de vaca recheado	82
Bochechas com puré de legumes	84
Bolonhesa	86
Entrecosto de porco assado lentamente	88
Espetadas de frango	90
Frango à Brás	92
Frango assado no forno	93
Hambúrguer no pão	94
Stroganoff de peru com esparguete de abóbora	96
<b>PEIXE</b>	<b>98</b>
Caldeirada cremosa de peixe	100
Carapaus fritos com «arroz» de tomate	102
Espetadas de pescada e atum	104
Hambúrguer de salmão	106

Lasanha de atum	107
Pataniscas de bacalhau com quinoa	108
Peixe com abacate	110
Risotto de camarão	112
Salada fria	114
Tosta de salmão fumado, ovo e molho Benedict	116
<b>SNACKS SALGADOS E MARMITAS</b>	<b>118</b>
Cogumelos recheados	119
<i>Crackers</i> de queijo e paté de salmão	120
Empadas	122
Massa fresca com molho de legumes	124
Pão com chouriço	126
Piza caseira	128
Piza da avó	130
Quiche de espargos	131
Rissóis de camarão	132
<i>Wraps</i>	134
<b>BOLOS E BOLACHAS</b>	<b>136</b>
Biscoitos de limão e sementes de papoila	137
Bolitas	138
Bolo de alfarroba e especiarias	139
Bolo de coco e lima	140
Bolo de iogurte e banana	142
Bolo de laranja	144
<i>Brownie</i> maravilhoso	146
<i>Cookies</i> com pepitas	147
<i>Cracker</i> de manteiga de amendoim e creme de barrar de chocolate	148
<i>Donuts</i>	150
<b>SOBREMESAS E SNACKS DOCES</b>	<b>152</b>
Banana caramelizada	153
Bolo de aniversário Fabulásmico	154
Bombocas	156
<i>Éclairs</i>	160
Gelado de fruta	162
Gelado de nata e chocolate	164
Gelado tropical	165
Pastéis de nata	166

Tarte de limão	168
Vulcões de chocolate	170
<b>PARA OS MAIS PEQUENOS</b>	<b>171</b>
Bolacha tipo Maria	172
Bolo de aniversário de criança	174
Bolo de curgete	176
Crumble de fruta	177
Gomas de fruta	178
Muffins de maçã	179
Panquecas de maçã assada	180
Papa de sarraceno	181
Papinha de fubá de mandioca	182
Waffles de manga	184
<b>BÁSICOS</b>	<b>186</b>
Abacataise	187
Compotas	188
Creme pasteleiro	190
Ghee	191
Ketchup	192
Maionese	194
Molho bechamel	196
Molho de iogurte e pepino	197
Molho de legumes	198
Molho para salada	199
<b>PARA ALÉM DA ALIMENTAÇÃO</b>	<b>200</b>
<b>AGRADECIMENTOS</b>	<b>203</b>



I LIKED UNICORNS  
BEFORE IT WAS COOL



Cresci entre tachos e panelas, com aromas que me chamavam para a cozinha. Cresci no tempo em que a comida se fazia em casa, em que o que a terra nos dava ditava o que iríamos comer. Cresci numa altura que já não existe, é certo, mas que pode ser recriada ao gosto e ritmo de cada um. Acredito que na cozinha se criam memórias e se transmitem valores às nossas crianças — podemos não só educar o seu paladar, mas também mostrar-lhes como valorizar o que nos chega à mesa e os intervenientes no processo.

A minha paixão pelo alimento levou-me a uma formação profissional que incide sobre a obtenção deste, a licenciatura e posterior mestrado em Engenharia Zootécnica. Esta aprendizagem profunda dos métodos de produção intensiva foi determinante na definição do meu estilo de vida atual. Os métodos de produção intensiva surgiram pela exigência de uma alimentação a larga escala e exigem a produção de animais em regime de confinamento, fechados em pavilhões, alimentados a ração, também esta produzida em regime intensivo, muitas vezes com recurso a transgênicos, com utilização de químicos e técnicas agrícolas altamente dependentes do petróleo, prejudiciais para o nosso ecossistema e saúde.

Esta minha preocupação por uma alimentação com menos aditivos e métodos de produção mais sustentáveis foi aumentando, marcando o nascimento da minha filha mais nova uma fase determinante, onde comecei a evitar processados e a preferir, sempre que possível, alimentos na sua forma mais simples.

No entanto, as doenças autoimunes que desenvolvi após o nascimento

da minha filha mais velha — tiroidite de Hashimoto com hipotireoidismo e psoríase — continuavam a marcar o meu dia a dia. As leituras acerca destes problemas tornaram-se mais frequentes, sendo que cada vez mais estudos indicavam que o glúten poderia aumentar a inflamação do organismo, ampliando os sintomas associados a doenças autoimunes. Estes estudos eram comprovados por resultados que surgiam no grupo Paleo Descomplicado no Facebook, onde muitos membros relatam os benefícios que verificam com esta alimentação, incitando ainda mais a minha curiosidade.

Após algumas leituras acerca de alimentação paleo, estilo de vida primal e protocolo autoimune (*AIP Protocol*), verifiquei que em especial o estilo de vida primal estava totalmente de acordo com tudo aquilo que eu defendia, só me restava excluir o glúten e o leite de vaca. Dei o meu primeiro passo e em 15 dias os resultados foram inexplicáveis! A «nuvem cinzenta» que associei à minha tiroidite desapareceu, senti a minha cabeça mais leve, senti-me mais positiva!

Pouco depois chegou a Páscoa e decidi comer apenas um pouco de folar, e todos os sintomas voltaram. Compreendi o que tantas pessoas relatam após a reintrodução do glúten e decidi continuar com uma alimentação primal no meu dia a dia. Com o tempo, a minha psoríase foi também revertendo quase na totalidade.

Progressivamente, ouvindo o meu organismo, com a ajuda do *Primal Health Coach* e amigo Carlos Antunes, vou fazendo ajustes na minha alimentação e obtendo melhorias a cada dia.

É certo que iniciei este meu percurso com excesso de peso, até porque tenho um metabolismo muito lento, que, associado ao hipotireoidismo, dificulta a perda deste, assim como a perda de gordura. Ainda não cheguei ao peso ideal, é um caminho que se faz diariamente e onde noto melhorias a cada dia. No entanto, o amor-próprio e a saúde aumentaram de modo imensurável.

O blogue *Temperos da Argas*, que no ano da publicação deste livro celebra dez anos, surgiu por desafio em fóruns de culinária no meu tempo de estudante universitária. Nessa fase dava os primeiros passos na cozinha e relatava as minhas primeiras experiências culinárias. O blogue continuou a acompanhar esta minha caminhada de descoberta por uma alimentação saudável. E tornou-se, assim, o local eleito para partilhar dicas, receitas e recomendações de produtos interessantes que vão surgindo no mercado. A luta por uma alimentação mais saudável na nossa comunidade, com ênfase na alimentação infantil, é o que me motiva e foi o mote para este convite que recebi e abracei.



## AVISO:

A informação constante neste livro é para fim informativo, não tendo a pretensão de substituir o acompanhamento médico. As receitas e recomendações são fundamentadas na minha própria experiência e conhecimento. Não sou nutricionista mas tenho uma formação em Engenharia Zootécnica, sou defensora de uma alimentação natural e sustentável com inspiração na alimentação paleo e primal e tenho feito extensas leituras acerca deste tópico.

## SÍMBOLOS:



Sem glúten



Sem laticínios



Sem ovo



Vegan

# A MINHA *Alimentação*



O conceito Paleo é um conceito criado pelo Dr. Louren Cordain. Mark Sisson criou posteriormente o conceito Primal Blueprint, tendo esta designação sido traduzida em Portugal para «Energia Paleo», o que tem gerado alguma confusão acerca destes estilos de vida tão semelhantes mas com marcadas diferenças.

Eu sigo o estilo de vida primal como base, adaptando-o à minha vida e à vida da minha família, sendo Mark Sisson, Chris Kresser, a Dr.<sup>a</sup> Sarah Ballantyne e a Dr.<sup>a</sup> Rhonda Patrick as minhas principais fontes de informação acerca deste assunto.

## **1. O ESTILO DE VIDA PRIMAL NÃO PRETENDE RECRIAR A ALIMENTAÇÃO DO HOMEM DO PALEOLÍTICO**

Gosto de pensar na alimentação primal como um regresso ao tempo dos nossos bisavós, onde a alimentação era maioritariamente proveniente das terras cultivadas pela família ou de trocas entre vizinhos. O que se pretende é uma alimentação mais natural, cozinhada maioritariamente por nós, evitando as embalagens, os pacotes com aditivos que pretendem a conservação dos produtos durante meses.

A procura por produtos de época, produzidos na região onde habitamos, promove não apenas a sustentabilidade mas também o desenvolvimento da nossa região em detrimento das marcas internacionais.

O objetivo é o de otimizar os efeitos que os alimentos e o estilo de vida têm no nosso organismo, usando o exemplo do homem do Paleolítico, com

uma alimentação natural, utilizando, claro, os alimentos disponíveis atualmente e a culinária moderna.

## **2. NÃO DEIXO DE LADO OS VEGETAIS**

Muitos acreditam que o estilo de vida paleo e primal se baseiam em carne, mas na verdade existem muitas correntes neste tipo de alimentação, assim como em qualquer estilo alimentar, devendo a quantidade de vegetais ser adaptada a cada indivíduo e de acordo com o gosto pessoal.

## **3. PREFIRO CARNE, PEIXE E OVOS DE BOA ORIGEM**

Sempre que possível, tento escolher produtos provenientes de animais criados em regime extensivo. Além de garantir que foram respeitadas normas de bem-estar animal que valorizo, sabemos que os animais tiveram uma alimentação o mais natural possível, o que se reflete na qualidade da carne obtida, além de promover também a sustentabilidade e regeneração natural da terra onde estes são criados.

A diferença no perfil de ácidos gordos e nas características nutricionais gerais entre produtos animais produzidos de modo extensivo ou biológico é substancialmente diferente das características nutricionais de produtos animais de produção intensiva.

Tento também variar entre peças mais ou menos nobres do animal, promovendo o aproveitamento de toda a carcaça, à imagem do que se fazia no tempo dos nossos bisavós.

## **4. EVITO O GLÚTEN**

Aqui reside, à primeira vista, a principal diferença entre este estilo de alimentação e a alimentação dos nossos bisavôs. No entanto, a diferença pode não ser tão notória quanto inicialmente pode parecer.

O trigo tem sido alvo de muita seleção desde a introdução da agricultura, com vista a aumentar a sua produtividade, resistência a pragas mas também facilidade no processamento. Quando se compara o trigo atual com outras variedades de trigo ancestral, verifica-se que o teor em glúten é muito superior no primeiro (cerca de vinte vezes superior), assim como o teor em hidratos de carbono, em resultado da seleção mas também do processamento, sendo assim pobre nutricionalmente. Além destes fatores, existe também um muito diferente: a sua confeção. Os grãos, noutros tempos, eram muitas vezes germinados, sujeitos a longas fermentações naturais, valorizando assim todos os benefícios. Ainda é assim o pão da minha sogra, pão alentejano com fermentação longa, cozido em forno de lenha!

## 5. O MELHOR MIMO É A FRUTA

A fruta é o doce natural da Natureza. Foi com esse propósito que a Natureza a criou: algo aliciante, para ser consumido e propagar as sementes dessa planta. Apetitivas, saborosas, mais ou menos ácidas, com menor ou maior índice glicêmico, são um alimento de eleição numa alimentação saudável.

Existe, por vezes, um receio no consumo de fruta. Este receio é fundamentado pela compensação no aumento de consumo de fruta quando se inicia uma alimentação saudável. Tudo o que é bom tem um limite! Este limite advém da quantidade de açúcar presente na maioria dos frutos atuais, resultado da seleção exercida pelo homem, onde ao longo de milénios foram eleitas as variedades mais doces.

Tento escolher frutos locais e da época, com exceções esporádicas para os frutos tropicais. E como mimo diário tento escolher frutos com menor carga glicémica e com maior densidade nutricional, nos quais se incluem as bagas (*physalis*, framboesas, mirtilos, amoras, morangos, cerejas) mas também se podem incluir maçãs, peras, pêssegos e, claro, o coco e o abacate. Numa alimentação saudável, dificilmente será a fruta a contribuir para o pico de açúcar.

## 6. O PICO DE AÇÚCAR

A regulação dos picos de açúcar tem-se mostrado importante para minimizar os processos inflamatórios no nosso organismo, pois o consumo de elevada quantidade de açúcar numa base regular está associado ao aumento da incidência de diversas doenças, nomeadamente diabetes, doenças cardiovasculares, problemas renais, nervosos e dentários, além de dificultar o ganho de músculo e a perda de gordura.

A ingestão de açúcar aumenta a produção de insulina, responsável pelo armazenamento da glicose ingerida. Esta glicose pode ser convertida em glicogénio e armazenada no tecido muscular, onde estará disponível para acesso rápido, quando necessário, ou em triglicéridos, sendo neste caso depositada nas células adiposas; este segundo processo é mais demorado. Quando o consumo elevado de açúcar é feito de modo regular, o nosso organismo pode desenvolver resistência à insulina, sendo necessária a produção de maior quantidade de insulina para obter a mesma resposta, levando à diabetes tipo 2.

O estilo de vida paleo pretende reduzir este pico de açúcar, primeiro pela alimentação, reduzindo a ingestão de hidratos de carbono com elevada carga glicémica mas também através do exercício, da redução do stresse e da regulação dos padrões de sono, pois todos estes fatores têm efeito no modo como o organismo reage.

## 7. ESCOLHO LATICÍNIOS DE ANIMAIS DE PRODUÇÃO

### EXTENSIVA

Como engenheira zootécnica, e tendo crescido «no meio» de vacas de leite, este é um tópico que me desperta um interesse particular. O leite animal pode, de facto, ter alguns benefícios para o nosso consumo. No entanto, o leite de vaca, de pacote, proveniente de vacas de produção intensiva, não se me apresenta como uma ótima opção.

O consumo de leite de animais domesticados na fase infantil e adulta iniciou-se com a introdução da agricultura, tendo sido particularmente relevante em alturas de escassez, sendo nessa fase inicialmente consumido na forma crua ou fermentada.

O leite é o primeiro alimento do recém-nascido, capaz de o alimentar de modo exclusivo durante pelo menos seis meses, rico em nutrientes mas também capaz de transmitir imunidade. O leite é efetivamente um alimento completo, de composição bastante próxima entre espécies, com bons níveis de gordura, proteína, aminoácidos, vitaminas e minerais. No entanto, é também dos alimentos mais insulínogénicos, ou seja, que contribui para uma elevação crónica dos níveis de insulina. Além disso, a caseína presente no leite de vaca tem sido relacionada com inflamação intestinal, sendo esta caseína diferente da dos humanos, cabras, ovelhas e outras raças bovinas menos selecionadas.

Estes efeitos, em contrapartida, são reduzidos ou eliminados quando os laticínios são fermentados, por exemplo na forma de iogurte e natas. Devemos, assim, preferir este tipo de produtos de modo a retirar o máximo partido dos seus benefícios.

No entanto, o que me faz evitar, sempre que possível, os laticínios de produção intensiva é o seu modo de produção. As fêmeas são inseminadas ciclicamente; ao parir, as suas crias são-lhes de imediato retiradas para que o seu leite possa ser utilizado para alimentação humana. As vacas são alimentadas com recurso a rações e dietas que proporcionam elevada produção leiteira, levando muitas vezes a diversos distúrbios metabólicos. Passados cerca de cinquenta dias após o parto, é efetuada novamente uma inseminação, iniciando-se, assim, um novo ciclo. A repetição deste processo é necessária para que a produção de leite para alimentação humana seja possível. A produção biológica permite-nos algum controlo, sendo que garante um maior bem-estar animal e uma alimentação de acordo com as necessidades da espécie, sendo essa a minha escolha quando não é possível utilizar laticínios de cabra ou de ovelha.

## 8. EVITO PROCESSADOS E REFINADOS

Os processados são, para mim, o grande problema da alimentação moderna. Nunca na evolução humana estivemos sujeitos a esta quantidade de processados desde o nascimento, ou desde a gravidez para sermos mais exatos. O aleitamento materno ainda está aquém da exclusividade até aos seis meses, sendo depois seguido por papas, boiões, a típica bolacha *Maria* e outros preparados que facilitam o dia a dia, é certo, mas que incentivam um paladar doce em detrimento das texturas e sabores característicos de cada alimento. Segue-se o ambiente escolar, onde os lanches à base de processados continuam a ser a norma e a comparação com os colegas não facilita o processo. A quantidade de açúcar ingerida ao pequeno-almoço ultrapassa muitas vezes a dose diária recomendada pela Organização Mundial de Saúde.

Ir ao mercado local, escolher legumes locais, preparar as refeições familiares e, sempre que possível, incluir as nossas crianças no processo ajuda a desenvolver o gosto pela comida, promove as relações familiares e também a empatia.



# QUERO MUDAR, *Mas Como?*



## **1. COMPREENDA NO QUE CONSISTE A MUDANÇA**

Leia muito, de diversas fontes, depois decida com o que se identifica e encontre o que funciona para si. Seja consistente com as suas decisões, ajustando-as sempre que achar conveniente.

O que funciona para outros, pode não funcionar ou nem ser o mais adequado para si. Não faça comparações, mas foque-se em ouvir o seu organismo.

## **2. LEIA OS RÓTULOS**

Veja os produtos que tem na sua despensa, leia os rótulos, se possível com a ajuda dos seus filhos.

A sensibilidade para uma alimentação saudável desde tenra idade é essencial para criar bons hábitos para a vida.

## **3. RENOVE A DESPENSA E O FRIGORÍFICO**

Carne, peixe, ovos, legumes, fruta e frutos secos. Compre o que gosta de comer — seguir um estilo de vida saudável não implica passar fome ou fazer sacrifícios, sendo que a variedade é, muitas vezes, indicativo de uma maior amplitude nutricional.

## **CARNE:**

- Peças mais e menos nobres. Valorize todo o animal.
- As vísceras são ricas em nutrientes interessantes. Pode consumi-las isoladamente ou utilizá-las para adicionar a carne picada, por exemplo.

## **PEIXE:**

- Peixe e marisco pelo menos três vezes por semana.
- Peixe enlatado não é uma má opção! Prefira em azeite virgem.

## **OVOS:**

- Ovos (de preferência de galinhas que crescem ao ar livre).

## **LEGUMES E COGUMELOS:**

- Cozidos, assados, estufados ou crus.
- Variedade é a palavra-chave!

## **FRUTA:**

- Boa fruta, dando preferência à da época, ao seu gosto pessoal.

## **FRUTOS SECOS E SEMENTES:**

- Nozes, cajus, amêndoas, castanhas, castanha-do-brasil, pistácio, pinhão, etc.
- Figos, tâmaras, sultanas, etc.
- Sementes de girassol, sementes de abóbora, etc.

## **BOAS GORDURAS PARA COZINHAR:**

- Azeite virgem extra, manteiga de vaca de pasto, *ghee*, óleo de coco, banha, etc.

## **FONTES DE HIDRATOS DE CARBONO:**

- Batata-doce, batata branca, mandioca, arroz de qualidade ou até massas com bons ingredientes.



### TEMPEROS:

- Ervas aromáticas, sal marinho e flor de sal, especiarias.

### FERMENTADOS:

- Na forma de laticínios, *kéfir* e legumes fermentados.

### FARINHAS E AÇÚCARES:

- Farinhas de frutos secos, sementes, tubérculos ou cereais sem glúten.
- Açúcar natural não refinado.

### EXTRAS:

- *Snacks* de compra para facilitar (bolachas de arroz biológico, por exemplo).

## 4 ■ PLANEIE AS REFEIÇÕES E *SNACKS*

O planeamento das refeições e *snacks* é importante, principalmente numa fase inicial e quando a alimentação se faz em família.

Eu cozinho sempre para várias refeições; tento que exista sempre sopa, carne, legumes, ovos cozidos, pão e outros *snacks* disponíveis.

## 5 ■ ENCONTRE O SEU EQUILÍBRIO!

Encontre um equilíbrio que a deixe feliz, balanceando os seus ideais e a sua saúde.

Com as crianças, em especial, a busca desse equilíbrio é essencial.

Onde me foco na alimentação das minhas filhas:

- ◆ Comida caseira sempre que possível.
- ◆ Prefiro produtos caseiros, de produção extensiva e biológicos.
- ◆ Recorro aos processados bons para mimo ocasional.
- ◆ Redução progressiva do açúcar.
- ◆ O mais importante: sem pressão!