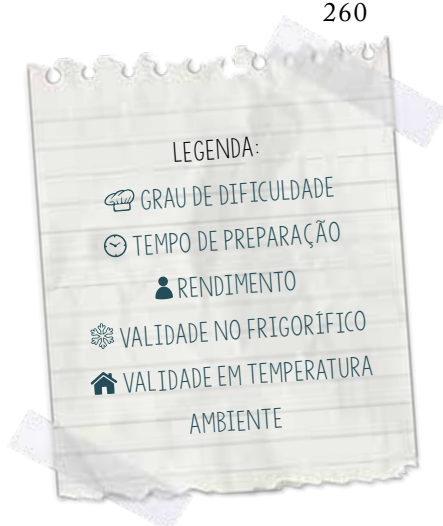


Índice

Prefácio	9
Viver de forma consciente	11
aBiofamily	13
Zen family	15
Alquimias e viagens	17
MARROCOS — DESERTO DOS SONHOS	23
• Húmus de cabacinha e harissa	30
• Sopa de cevada	32
• Tajine de tempeh	34
• Tajine de legumes	36
• Cuscuz com frutos secos	38
• Salada de cuscuz marroquina	40
• Harira (sopa)	42
• Pizza berbere	44
Azeite: a gordura benéfica	49
Perguntas à Dani	51
PERU — IMPÉRIO DOS TESOUROS ESCONDIDOS	53
• Ceviche pré-inca	58
• Arroz chaufa com vegetais	60
• Gratinado de tofu em cama de quinoa com shiitake	62
• Ensopado de quinoa com tempeh	64
• Fondue de chocolate e fruta	66
• Picarones com molho doce aromático	68
A toxina solanina	72
Perguntas à Dani	73
BRASIL — BENÇÃOS DA MÃE TERRA	75
• Moqueca capixaba	82
• Molho capixaba	86
• Arroz aromático	88
• Tutu de feijão	90
• Pimentão agunzzo maiotto	92

• Feijoada de feijão-preto	94
• Brigadeiros	96
O doce de resultados amargos	98
Perguntas à Dani	100
ÍNDIA — SOL, SILÊNCIO E SER	103
• Naan — pão indiano	108
• Masala seitan	112
• Dahl	116
• Palak tofu	118
• Arroz limonado ou arroz de limão	122
• Besan ladoo (doces de grão-de-bico e amêndoa)	126
• Gajjar halwa (sobremesa de cenoura)	128
Leite e laticínios	130
Perguntas à Dani	131
NEPAL — A TOCAR O CÉU	133
• Momos	138
• Feijão com rebentos	142
• Paparis	144
• Daal bhat	146
• Caril de legumes	148
• Batata-doce com curcuma	150
• Grelos salteados	152
• Pickles de rabanete	154
Alimentos fermentados	157
Perguntas à Dani	158
CAMBOJA — PAÍS DOS SORRISOS CONTAGIANTES	161
• Amok	166
• Grelos na wok com tofu	168
• Salada khmer de pepino	170
• Salada agridoce de tofu	172
• Sopa de cogumelos	174
• Estufado khmer	176
O mito das proteínas	178
Perguntas à Dani	180
VIETNAME — AVENTURA PARA OS SENTIDOS	183
• Pho — sopa vietnamita	188
• Canh chua vegetal	192

• Goi cuôn — rolinhos frescos	194
• Molho típico vietnamita	196
• Rolls vietnamitas	198
• Molho vietnamita (para rolls)	200
• Rau muong	202
• Co'm chiên — arroz frito vietnamita	204
Cereais integrais	206
Perguntas à Dani	208
TAILÂNDIA — SOB TELHADOS DOURADOS	211
• Por pia tod	218
• Molho thai cremoso	220
• Tom yum	222
• Pad thai	224
• Thai curry	226
• Arroz-doce thai (sticky rice)	228
As especiarias	230
Perguntas à Dani	235
PORTUGAL — REGRESSO ÀS ORIGENS	237
• Francesinha	244
• Bifaninhas de seitan	248
• Açorda à moda de Baleizão	250
• Migas de couve e grão	252
• Vegetais cozidos à moda das Furnas	254
• Feijoada enFurnada	256
Os cereais e o glúten	258
Perguntas à Dani	260
Dicas de viagem	262
A minha farmácia de viagem	265
Saiba mais!	267
Glossário	270



Prefácio

Há uma frase, de autor desconhecido, que diz: «Se um dia sente um vazio dentro de si, coma que é fome.» É uma pequena frase com graça que, no entanto, encerra tremendas verdades dentro dela. De facto, grande parte dos nossos mal-estares psicológicos deve-se a uma alimentação errada e é, também, certo que há muitos vazios de alma que se tratam comendo de uma forma saudável. Portanto, e sigam a minha lógica, estamos mais perto da saúde e conseqüente felicidade se estivermos munidos da informação certa para saber escolher os alimentos que nos proporcionam tudo isso, certo? O que é fascinante é que, para o ser humano, o alimento é mais abrangente do que apenas comida, é também ação, expressão, sentimentos. Tudo isto nos nutre, nos faz ter vontade, nos faz crescer, nos faz ser. E acredito muito que estas necessidades, não comestíveis, são abastecidas por uma das maiores dádivas da vida moderna: a possibilidade de viajar. Bob Dylan, um dos meus músicos favoritos, disse um dia: «A felicidade não está na estrada que leva a algum lugar. A felicidade é a própria estrada.» Seguir caminho para sítios onde não somos ninguém oferece-nos um novo papel: o de observador, o de criança que respira intensamente para sentir um novo cheiro e que tudo tem de descobrir, ver, tocar e experimentar. E é por isso que voltamos tão renovados, por vezes tão outros, depois de viajar.

Agora imaginem um livro onde todas as coisas maravilhosas de que falei se juntam: a alimentação saudável e as viagens. Perfeito, parece-me. O que a Daniela Ricardo nos oferece são estes dois mundos: relatos em cenários longínquos como Saigão, no Vietname, as Ilhas Flutuantes em Titi Kaka, no Peru, ou o bem mais próximo Alentejo, em Portugal, um vastíssimo olhar sobre a gastronomia de cada um dos sítios e, ainda, a adaptação perfeita das mesmas a uma dieta salutar. A Daniela calcorreou o mundo durante meses e meses, observando panelas e pratos, e, a seguir, trouxe-nos todas estas aprendizagens com uma evidente satisfação. Asseguro que ler este livro é, por si só, ficar um pouco mais feliz.

Há uma outra frase que diz: «Quem nos incentiva a viajar e bem comer um lugar no nosso coração devia ter», e esta é da minha autoria.



Viver de forma consciente

Desde que me lembro que me sinto atraída por uma forma de vida natural, mais ecológica, e alternativa à que predomina na sociedade contemporânea. Fiz minha a missão de alertar as pessoas para a necessidade de adotarem um estilo de vida saudável e consciente, que contribua tanto para o bem-estar físico de cada um como para o equilíbrio e a sustentabilidade do planeta — a nossa casa.

Sempre tive vontade de fazer alguma coisa para tornar o mundo melhor. Quis ser cientista, bióloga, pediatra, viajar integrada em grupos de ajuda humanitária. Queria ajudar a tratar as pessoas, curar todos os males. Acabei por me tornar enfermeira, e há 18 anos que exerço esta profissão em oncologia, na área dos transplantes de medula.

Durante muito tempo achei que trabalhava em saúde, e que cuidava dela. Foram precisos oito anos para ter consciência de que, afinal, trabalhava na doença e no controlo de danos, e que esta saúde à qual me dedicava não correspondia ao que, interiormente, eu definira como tal.

Comecei à procura de alternativas. Tirei o curso de *shiatsu*, massagem terapêutica que utiliza os pontos de acupuntura para dar ao corpo ferramentas de autocura. Tentei usar esta técnica no hospital, com os meus doentes, mas não consegui, salvo raríssimas exceções. O *shiatsu* trouxe-me novas ideias, novos amigos, abriu-me portas e janelas. Iniciei-me no ioga, e a minha alimentação foi-se tornando vegetariana, porque nas aulas me diziam que com o vegetarianismo iria ficar mais flexível e fazer melhor os asanas (posições de ioga, por vezes muito estranhas). De acordo com o professor, uma dieta vegetariana produz menos toxinas no nosso organismo. Ao diminuirmos a concentração de toxinas, sobretudo nos tendões e nas articulações, temos uma maior flexibilidade. Mas não era uma alimentação equilibrada, pois o único critério era não ingerir produtos de origem animal.

Felizmente, um amigo falou-me da macrobiótica. O conceito despertou-me curiosidade, de tal forma que em pouco tempo fiz uma consulta de orientação alimentar, limpei os meus armários e comecei o curso curricular de macrobiótica. Dez anos depois, continuo a trabalhar como enfermeira no «controlo de danos», mas também a participar ativamente no desenvolvimento de uma consciência individual e coletiva que nos garanta aquilo que

considero que é realmente a saúde. Sou professora e consultora de alimentação macrobiótica e este é um trabalho que me dá muito prazer: fazer com que cada um de nós perceba que é o primeiro responsável pela sua saúde, e que o primeiro (grande) passo para a conseguir começa no prato.

Com o estudo da alimentação, deixei-me fascinar pela culinária, pela alquimia do alimento, seja como instrumento de cura seja apenas como prazer para os sentidos. Sou também apaixonada pelo nosso planeta, e uma das coisas de que mais gosto na vida é descobrir outros lugares, outras culturas, outras formas de estar: viajar, cozinhar, criar receitas equilibradas cheias de sabor e de cor, que sejam uma explosão de sensações para quem as prova, é para mim um prazer, um objetivo e uma missão.

Desde que me formei em macrobiótica participei em vários projetos, como o IDEALNATURAL — Alimentação e Consultoria Macrobiótica. Fui responsável pela delegação do Instituto Macrobiótico de Portugal no Porto, onde também era professora e coordenava cursos e *workshops* de cozinha. Dei aulas no Instituto Macrobiótico de Lisboa, e estou grata por todas as amizades que lá fiz, nomeadamente com a Eugénia e o Francisco Varatojo. Trabalhei no SHA Wellness Clinic (Alicante, Espanha) como enfermeira, terapeuta de *shiatsu* e professora de macrobiótica. Aqui conheci alguns divulgadores deste estilo de vida a nível mundial com uma experiência notável, como é o caso de Bill Tara, Lino Stanchich e Virginia Harper.

Hoje, abraço um novo projeto — aBiofamily — juntamente com o Luís Baião, que é também meu marido e mentor da Zen family — uma empresa de viagens e consciência, que nasceu há vinte anos e nos leva a locais mágicos como os que descrevo neste livro. O aBiofamily propõe-se divulgar a cozinha natural com base na filosofia macrobiótica, e levar todos os que nos acompanham a sonhar e a dar início a novas viagens, sejam interiores sejam pelo mundo. Tenho a imensa liberdade de poder fazer este trabalho de divulgação e consciencialização nos locais mais inusitados: *workshops*, consultas de orientação alimentar e experiências com tudo o que me apetece e no sítio onde estiver, seja no Minho, nos Açores, no Vietname ou no Peru.

Dani



Cambodia

Zen family

Fiz as viagens de que falo neste livro com o Luís, meu marido e fundador de uma empresa que organiza viagens únicas, a Zen family.

A Zen family teve origem na vontade de encontrar ferramentas que ajudem a tornar as pessoas mais felizes: programa viagens que têm como objetivo a autodescoberta, a transformação e a partilha, e dão a conhecer o melhor do que o Luís experimenta em cada país.

Nestas viagens há geralmente uns convidados especiais, facilitadores de diferentes áreas, sobretudo de desenvolvimento pessoal, que enriquecem as jornadas, possibilitando a cada um dos participantes uma viagem dentro de si próprios.

Cada viagem tem um destino e um tema. Os títulos dos capítulos deste livro são os nomes dos temas das viagens da Zen family, com exceção dos destinos que estão a ser novamente testados, como o Camboja, o Vietname e a Tailândia.





Alquimias e viagens

Marrocos, Brasil, Peru, Índia, Nepal, Camboja, Vietname, Tailândia, Portugal. Nove países, nove viagens, nove aventuras num único ano. Aprendi a sonhar, a ultrapassar barreiras, a superar limites, conheci *chefs* e cozinheiros, descobri novas receitas, novos ingredientes e novas formas de cozinhar. O resultado está neste livro: as impressões que me marcaram, as pessoas que conheci, as receitas que recolhi. Pretexto para partilhar uma experiência que me levou à descoberta de um outro estilo de vida.

Cozinhar, para mim, é uma paixão. Sinto-me uma verdadeira alquimista, a transformar sabores e a conjugar texturas para obter um resultado que agrade a todos os sentidos, e que contribua para o equilíbrio do nosso corpo, para uma vivência em harmonia com o meio que nos envolve.

Tenho uma máxima: «Alimentarmo-nos é o ato mais íntimo que temos connosco mesmos.» Gosto de pensar que o que ingerimos se transformará no que somos — tudo vai misturar-se no nosso corpo, alimentar as nossas células e construir outras, nutrir os nossos pensamentos (as células cerebrais precisam de nutrientes para trabalhar, então o que ingerimos também ajuda à construção dos nossos pensamentos). Por isso é tão importante alimentarmo-nos com consciência e escolhermos alimentos de boa qualidade.

Um dia, um amigo falou-me da alimentação macrobiótica e alertou-me para a importância que tem o que ingerimos na nossa vida. A curiosidade levou-me ao Curso Curricular de Macrobiótica, no Instituto Macrobiótico de Portugal, em Lisboa — foi a base para optar pelo que considero uma alimentação natural. Não é uma dieta. É um estilo de vida, assente em princípios naturais e macrobióticos que podem, e devem, ser seguidos todos os dias.

Macrobiótica significa «grande vida» ou «vida em grande», e pretende ajudar-nos a aproveitar em pleno o nosso potencial, através da adoção de comportamentos saudáveis e equilibrados. No fundo, relembra-nos um tipo de sabedoria muito antiga, que foi passando de geração em geração através dos tempos. O médico japonês Ishizuka (1850-1909) descreveu-a pela primeira vez, e tentou adaptá-la aos dias de hoje.

O objetivo da macrobiótica é fazer-nos compreender como seguir as leis da natureza de um ponto de vista biológico (através da alimentação), ecológico (ao fazermos escolhas diárias que contribuam para uma melhor qualidade de vida ambiental), social e espiritual (ao assumirmos a responsabilidade que temos como elo na vasta cadeia de seres e de fenómenos). Não é um regime alimentar rígido. É uma orientação flexível e sensata, com capacidade para se adaptar ao clima, idade, saúde e estilo de vida de cada pessoa. A cozinha macrobiótica que prefiro vai ao encontro das recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e tem capacidade para agradar aos nossos sentidos, o que é muito importante numa sociedade que dá tanta importância às sensações e ao prazer. Quem a pratica não tem dúvidas de que proporciona uma vida mais saudável e harmoniosa.

A culinária macrobiótica baseia-se em padrões alimentares tradicionais milenares e privilegia alimentos naturais, preferencialmente biológicos (projetos como a Horta à Porta e o Curso de Compostagem Caseira fornecem ferramentas muito úteis e com aplicação prática), e com o mínimo de processamento possível. A seleção alimentar tem sempre em consideração a zona geográfica, o tipo de clima, a estação do ano e as necessidades individuais.

Além das propriedades orgânicas dos alimentos, a macrobiótica avalia a sua qualidade energética utilizando noções como Yin-Yang e as Cinco Transformações (conceitos mais difundidos nas culturas orientais), que têm aplicações concretas na elaboração e confeção de menus, «brincando» com os cinco sabores (doce, amargo, salgado, picante e pungente) e os diferentes estilos culinários.

Praticar uma alimentação baseada nestes princípios faz hoje mais sentido do que nunca. Na sociedade contemporânea, é uma grande ajuda para o equilíbrio do organismo, constantemente exposto a agressões através da comida industrializada (repleta de químicos para conservar e «melhorar»), da poluição ambiental e até da vida cada vez mais sedentária que a maioria de nós está a adotar.

De acordo com dados da OMS, as doenças crónicas estão a aumentar e são responsáveis por 60% das mortes em todo o mundo. Calcula-se que em 2020 representem já 75%. Na União Europeia, 20% a 40% da população com mais de 40 anos tem uma doença crónica, e dois terços das pessoas com mais de 65 anos sofrem de pelo menos duas condições crónicas. Há correntes que defendem que este aumento é consequência de uma alimentação agressiva e desequilibrada (juntamente com a falta de exercício e o consumo de tabaco).

O *China Study*, investigação cujos resultados foram publicados em 2005, aponta a alimentação moderna como a principal causa da maioria das doenças crônicas que hoje se registam. O estudo foi liderado pelo Dr. Collin Campbell, professor de Bioquímica Nutricional na Universidade de Cornell, nos EUA, investigador com mais de 40 anos de experiência e autor de mais de 300 artigos científicos. No *China Study*, que cobre mais de duas décadas, participaram milhões de pessoas em todo o mundo. É o maior estudo que alguma vez foi realizado sobre a relação entre alimentação e risco de desenvolvimento de doença.

Acredito que esta tendência pode ser interrompida, e até invertida, quando se fornece ao organismo as ferramentas certas para o equilibrar. Uma dessas ferramentas será o que «o nutre» (que também pode ser uma das causas do seu desequilíbrio), ou seja, o que ingerimos. A consciência da importância da alimentação na nossa saúde vem de muito longe. Hipócrates (século IV a.C.), o «pai da medicina», tratava os seus doentes com um regime alimentar à base de cereais, conhecido como «a dieta dos 11 dias de cevada».

A macrobiótica considera que os alimentos devem estar isentos de aditivos químicos, corantes artificiais e pesticidas, e com o mínimo de processamento. Condição obrigatória é serem biológicos, sazonais e provenientes do nosso ambiente geográfico, ou o mais próximo possível. Se os produtos forem locais, serão ainda melhores, pois estão sujeitos aos mesmos tipos de mudanças climáticas e aos mesmos agentes do que nós, fornecendo ao nosso organismo um grande contributo adaptativo. Em simultâneo, diminuimos a nossa pegada ecológica, já que os alimentos não precisam de viajar grandes distâncias e gastar combustíveis fósseis para chegar até nós.



Há três grupos alimentares essenciais para uma alimentação saudável e equilibrada: cereais integrais, leguminosas e vegetais. As que precisamos para viver.

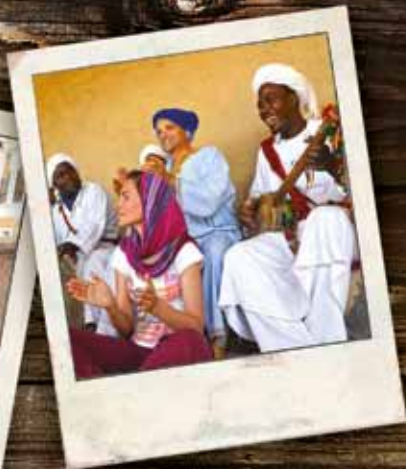
- **Cereais integrais** — fonte de hidratos de carbono complexos, que vão nutrir as nossas células.
- **Leguminosas** — fonte vegetal de proteínas, que ajudarão a manter e a construir o nosso corpo.
- **Vegetais** — fonte de vitaminas, outros micronutrientes e fibras, importantes para o bom funcionamento do nosso físico.



Podemos otimizar o funcionamento do nosso organismo ao incluir alimentos que vão conferir mais cor, mais variedade e mais nutrientes aos nossos pratos. Aqui entram as **sementes**, as **algas**, as **oleaginosas**, a **fruta** e os **adoçantes naturais** (que não açúcar de cana), que devem ser usados numa base diária, mas em menor quantidade do que os três grandes.

Peixe, carne, aves, ovos são alimentos que podem ser utilizados, mas esporadicamente, numa base de consumo mensal. Cada caso é um caso, e a frequência dos alimentos deve ser ponderada de acordo com as necessidades individuais. Não há alimentos proibidos numa alimentação natural, quase tudo está contemplado na macrobiótica, embora a frequência e a quantidade do que se consome sejam bastante diferentes do que se pratica hoje em dia. Estas frequência e quantidade são aproximadas das recomendações alimentares de Harvard, semelhantes às que utilizo como referência para um estilo de vida saudável e equilibrado.





Marrocos

DESERTO DOS SONHOS



Montanhas com nascentes de água cristalina, cordilheiras altas com neve, florestas de cedros, extensos oásis, cidades piscatórias a fazerem lembrar a Ericeira... Se alguma vez me dissessem que iria descrever assim Marrocos, acharia que era uma brincadeira. No meu imaginário, era um país sujo, desértico, com pouca vegetação e, confesso, que nunca tive muita vontade de conhecer.

A prova de que só ganhamos em ultrapassar os nossos preconceitos tive-a logo na primeira visita que fiz a este país, tão próximo e ao mesmo tempo tão distante de nós: Chefchaouen, a Cidade Azul, foi amor à primeira vista, com os seus cheiros tão característicos, as cores garridas, as vestes típicas, o som do *muezzin* a chamar os fiéis para as mesquitas. E a comida, claro. Vou associar sempre a Marrocos a deliciosa sopa do Aladino, um dos restaurantes típicos mais conhecidos da cidade.

Voltei no ano seguinte, para uma visita mais completa. E tive a sorte de ficar a conhecer um Marrocos genuíno, afastado das rotas turísticas e mais próximo do ritmo a que vive o seu povo afável. Depois de um regresso a Chefchaouen, seguimos para Fez, a cidade das tinturarias, com uma Medina enorme e confusa, onde visitámos uma farmácia natural que me deixou fascinada. Talvez por ser enfermeira, tudo o que tenha poderes curativos me interessa. Deram-nos uma verdadeira aula de «farmacologia»: unguentos, ervas e especiarias, «medicamentos» naturais a explorar.

Ifrane foi a paragem seguinte. É conhecida como a Suíça marroquina, tanto pelas características dos edifícios como pelo facto de ter uma estância de esqui onde o rei passa férias para praticar este desporto nas cordilheiras de altos cumes cheios de neve. Alguém imaginaria tal coisa em Marrocos?

A floresta de cedros deixou-me espantada. Eu, que imaginava tudo árido, deparei-me com mais de cem quilómetros quadrados de cedros centenários. Dizem que o mais antigo terá entre 800 e 900 anos. Está morto desde 2003, mas é mantido de pé e é de uma enorme imponência. Para terem uma ideia, o seu tronco tem dez metros de perímetro.

Depois de ter andado de surpresa em surpresa a descobrir um país que estava longe de imaginar, também a visão de um oásis teria forçosamente de ser diferente: o maior oásis de Marrocos não fica no meio da areia, mas numa zona que se situa ao longo de toda a extensão do rio. Avistá-lo é quase um choque — a monotonia e aridez da paisagem transformam-se numa sinfonia de vermelho e verde. Vermelho que nos é dado pela inimaginável quantidade de casas de adobe, e verde pela imensa vegetação que nos dá as boas-vindas.

Chegamos a Merzouga, uma pequena cidade mesmo à porta das dunas

de areia, mais parecida com o Marrocos do meu imaginário: árida, com pouca vegetação. E finalmente, o deserto, o lindo e imenso Sara, uma experiência avassaladora, onde aprendemos a simplicidade de ser e de viver, e descobrimos a sabedoria de um povo que vive de forma serena, a um ritmo muito próprio.

Deixámos a paz do deserto e voltámos a locais mais agitados. Passámos pela cidade do cinema, visitámos os estúdios e rumámos a Marraquexe, uma urbe em constante movimento. No início, estranhámos a confusão de pessoas, de bicicletas, de motos, motoretas e até de carroças que circulam sem parar e ameaçam a segurança de qualquer peão. Mas tudo acabou por se entranhar em nós. Os sons, as cores e os cheiros dos *souks*, os labirintos com recantos surpreendentes, fizeram-nos rendermo-nos a esta cidade com o seu quê de magia.

Asilah foi o nosso último destino em Marrocos, uma cidade piscatória que me fez lembrar a Ericeira. Aqui parámos e assistimos a um magnífico pôr do Sol no nosso tão familiar Atlântico.

Gastronomia marroquina

A gastronomia marroquina é muito rica, diversificada e, sobretudo, autêntica. Utiliza muitas especiarias, o que lhe confere um sabor exótico. Foi o meu primeiro contacto com especiarias em tamanha abundância. Com o estudo da alimentação natural, fiquei com a sensação de que a utilização de especiarias não era muito benéfica para o organismo, mas a minha opinião tem vindo a mudar à medida que as vou conhecendo, embora devam ser usadas com parcimónia. Falarei do seu uso noutro capítulo, pois foram vários os países por onde andei que as utilizam de forma abundante. Canela, cominhos, gengibre, açafrão e pimenta preta são alguns dos exemplos das mais consumidas.

A bebida oficial de Marrocos é o chá de menta. Encontra-se em todo o lado, na versão quente ou fresca, e quase sempre muito açucarada.

Os pratos mais típicos e mais servidos em Marrocos são as famosas tajines, confecionadas num recipiente de barro, que empresta o nome ao prato. Neste recipiente cozinha-se a vapor e estufa-se, e como a cozedura é em lume médio, os cozinhados ficam apurados e com sabores muito distintos. Existem milhentas propostas de cozinhados nas tajines, com carne, peixe, ovos, legumes e tudo o mais de que se lembrarem.

Outro prato típico da gastronomia marroquina é o cuscuz — bolinhas de sêmola de trigo, tipo arroz —, cozinhado a vapor e que acompanha qualquer refeição, seja de origem animal ou vegetal.

Os legumes são amplamente usados — cozidos a vapor como complemento, nas tajines, com cuscuz, ou em saladas. Uma das coisas que mais me surpreenderam foi o facto de só usarem legumes locais e da época. Pelo menos foi o que registei nos locais por onde passei.

A carne é um alimento de grande consumo: frango e outras aves, borrego e em alguns locais até camelo. As carnes podem ser cozidas a vapor ou estufadas, ou servidas em espetadas — as famosas *brochettes*, que se vendem nas ruas. Quem as prova refere que são muito saborosas e com aromas bem marcados pelas especiarias. Nas zonas costeiras, o animal mais consumido é o peixe, proveniente do Atlântico, servido cozido ou frito.

Há mais fontes proteicas usadas em Marrocos. Muitos pratos usam leguminosas como o grão-de-bico e as lentilhas, «obrigatórias» nos menus dos marroquinos. As sopas estão presentes em todas as mesas, com os mais variados ingredientes, e são supersaborosas.

Por tradição, em Marrocos come-se com a mão direita — o polegar e os três primeiros dedos. O pão está em todas as mesas, como acompanhamento e porque ajuda a empurrar a comida. Manda também a tradição que se coma de uma única travessa, comum para todos os que se sentarem à mesa. Nos restaurantes há sempre talheres, para quem não se sentir à vontade para usar as mãos. Mas vale a pena aventurar-se. É uma experiência de regresso à essência. Quem não adorava comer com as mãos quando era criança?





Marrocos natural

Não há dúvida de que a dieta marroquina é tão surpreendente como o país. Descobri uma gastronomia muito natural, com uso preferencial de produtos sazonais e locais, e com uma variedade muito equilibrada.

Nas receitas que selecionei para vos apresentar, altero apenas o ingrediente açúcar, que substituo por um adoçante natural proveniente de um cereal integral, que não provoca uma acidificação intensa como o açúcar, nem causa danos ao nosso organismo.

Nos cereais — o arroz e o cuscuz, que são de longe os mais usados e os mais versáteis neste tipo de culinária — optei por utilizar os integrais, ou completos, como prefiro denominá-los, substituindo assim os das receitas originais, o que nos permite obter um prato mais equilibrado.

A gordura vegetal mais usada pelos marroquinos é o azeite, bem conhecido dos portugueses. É importante escolher um azeite de boa qualidade, isto é, isento de pesticidas (logo, de origem biológica), obtido unicamente por processos mecânicos (em alguns rótulos vem descrito como primeira pressão a frio) e, de preferência, nacional.

Existem vários tipos de gorduras, uma mais benéficas do que outras. As insaturadas são consideradas mais saudáveis do que as saturadas.

Em Marrocos também se usam muito os laticínios, principalmente de cabra. Como considero que leite não é um alimento saudável, o que está comprovado por inúmeras fontes e estudos, opto por não o consumir e uso bebidas vegetais. Acerca deste tema falarei num outro capítulo.

A água é um assunto que preocupa sempre os viajantes, sobretudo neste tipo de países. Tem-se sempre a ideia de que a água não é potável e de que ficaremos doentes se a ingerirmos. A água é potável, sim, mas corremos de facto o risco de ficarmos doentes se a bebermos, apenas porque ficamos expostos a microrganismos aos quais não estamos habituados. O mesmo se aplica aos nossos países para quem vem de fora.

A minha experiência mostra que devemos ter um primeiro contacto com a água destes países, mas fervida, sob a forma de chá. Os microrganismos estão lá, mas mortos, o que não nos causa dano e leva o nosso organismo a

desenvolver a aptidão de se defender. Assim, nos primeiros dias, num país estranho, beba chá — o que em Marrocos há com fartura em todo lado — e água engarrafada, de nascentes locais.

Entristece-me perceber que com a crescente globalização começam a entrar nos mercados destes países alguns produtos que podem desvirtuar os costumes e a alimentação equilibrada que os seus habitantes mantêm. Em Marrocos, por exemplo, há uma grande procura dos exemplos de sucesso do mundo ocidental: os refrigerantes já chegaram, e os marroquinos consomem-nos de forma desregrada. Não há refrigerantes saudáveis, por muito que nos queiram «vender» esse conceito. A maioria dos refrigerantes é constituída por uma grande quantidade de açúcar, que contribui para o aumento do risco de desenvolver diabetes tipo II, para o aumento da obesidade e do nível de triglicéridos no sangue. A quantidade de açúcar ingerida com este tipo de bebida leva também a que haja uma acidificação do sangue, que tem de ser corrigida rapidamente pelo nosso organismo. A forma de o fazer é retirar minerais dos ossos de forma a alcalinizar de novo o nosso sangue. Este procedimento leva a que os ossos fiquem mais fracos e, com o passar do tempo, conduz ao aparecimento de osteoporose.

Um ingrediente presente nos refrigerantes à base de cola — seguramente, dos mais consumidos a nível mundial — também prejudica os ossos. Um estudo de investigadores da Tufts University descobriu que mulheres que indicaram beber três colas por semana tinham uma perda óssea média de 4%, superior à perda de outras mulheres que consumiam outras bebidas. Os refrigerantes de cola contêm ácido fosfórico aromatizante, que, de acordo com a responsável pela condução do estudo, Kathleen Tucker, causa maior acidez no sangue, levando a que o corpo use o cálcio dos ossos para neutralizar o ácido no organismo. Tal como acontece com o açúcar.

Só isto já chegava para nos fazer evitar o consumo de refrigerantes, mas podemos ainda acrescentar que as calorias destas bebidas são vazias, sem qualquer aporte de minerais e vitaminas.





Sabores

MARROQUINOS

adaptados à nossa terra

— ◆ —

as receitas

Os marroquinos são muito simpáticos e genuínos, com eles aprendi estas receitas que convosco partilho. Algumas provêm de restaurantes, nomeadamente do Aladino, em Chefchaouen. Outras, aprendi-as com os berberes em Merzouga, nas suas casas, com as suas famílias, como foi o caso das pizzas berberes.



Húmus de cabacinha e harissa

👨‍🍳 FÁCIL ⌚ 60 MIN 👤 4 A 6 PESSOAS ❁ ATÉ 5 DIAS

Tanto se pode usar como paté para saborear com pão como pode ser um acompanhamento, se o servirmos com vegetais e um cereal.

INGREDIENTES:

- ½ abóbora (cerca de 400 g), descascada e cortada em pedaços
- 3 dentes de alho, com casca
- 2 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de tahine (pasta de sésamo)
- 1 colher de sopa de harissa
- 400 g de grão-de-bico cozido e escorrido

PREPARAÇÃO:

- Aqueça o forno a 180°C/gás 6. Coloque a abóbora e os dentes de alho num recipiente fundo e adicione 100 ml de água. Cubra com papel de alumínio e leve ao forno por 45 minutos, até que a abóbora esteja macia. Deixe arrefecer.
- Coloque a abóbora num copo alto com o líquido proveniente da cozedura no forno. Adicione os dentes de alho, sem pele, e os restantes ingredientes. Tempere com sal e triture tudo com a ajuda de uma varinha mágica até formar uma pasta.
- Coloque o húmus numa tigela e decore com uns salpicos de harissa antes de servir.

Harissa é uma pasta feita à base de chili, sementes de coentros e sementes de cominhos. Se não tem harissa em casa, junte ao seu húmus uma malaqueta fresca ou ½ chili, 1 colher de café de sementes de cominhos, 1 colher de café de sementes de coentros e 2 colheres de sopa de azeite. Triture tudo com os ingredientes anteriores e está pronto, com todo o sabor marroquino.



Sopa de cevada

👨‍🍳 FÁCIL ⌚ 40 MIN 👤 4 PESSOAS ❄️ ATÉ 3 DIAS

Sopa típica de Marrocos, embora não seja a que mais sucesso faz entre os turistas. Tem um sabor muito característico. A versão original é feita com leite. Esta é bem mais suave e leve para o organismo.

INGREDIENTES:

- um fio de azeite
- 1 chávena de grão de cevada demolhado
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 500 ml de bebida de soja ou de aveia
- tomilho seco
- sal
- pimenta preta q.b.

PREPARAÇÃO:

Comece por picar o alho e a cebola, e refogá-los num pouco de azeite. Tempere logo com o tomilho, adicione duas chávenas de água e deixe ferver. Acrescente a cevada e deixar cozinhar cerca de 30 minutos. Fimdo este tempo, adicione a bebida de soja e tempere com sal e pimenta. Deixe ferver um pouco e sirva com um fio de azeite por cima.



A cevada, apesar de ter sido um cereal que serviu de base alimentar em muitas culturas, hoje é quase desconhecida. No entanto, é um alimento de relevo na cultura oriental, e é benéfico para o fígado e para a vesícula biliar, ajudando a dissolver gordura e proteína animal. Ideal para quem quer perder peso.

