

# Receitas para Um Mundo Melhor

Johan Rockström

# Receitas para Um Mundo Melhor

## Comer bem para salvar o Planeta

VICTORIA BIGNET

MALIN LANDQVIST

GUNHILD STORDALEN

FOTOGRAFIAS DE WOLFGANG KLEINSCHMIDT

BOKFÖRLAGET MAX STRÖM

# Índice

<b>PREFÁCIO</b> de Gunhild Stordalen	<b>6</b>
<b>Receitas que podem mudar o mundo</b>	<b>9</b>
Coma bem em prol da sustentabilidade e da saúde	<b>10</b>
Dicas de poupança	<b>12</b>
<b>PEQUENO-ALMOÇO E PETISCOS</b>	<b>17</b>
<b>REFEIÇÕES PARA TODOS OS DIAS</b>	<b>43</b>
<b>RECEITAS PARA DIAS DE FESTA</b>	<b>79</b>
<b>SOBREMESAS E GULODICES</b>	<b>113</b>
<b>Sustentabilidade e saúde</b>	<b>135</b>
<b>O QUE É O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL?</b>	<b>137</b>
<b>ALIMENTAÇÃO – UM FATOR DECISIVO</b>	<b>141</b>
<b>ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E AMBIENTE:</b>	
<b>COMO SE INTERLIGAM</b>	<b>153</b>
<b>EM QUE CONSISTE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL</b>	
<b>E SUSTENTÁVEL?</b>	<b>156</b>
<b>FORMAS DE MUDAR OS HÁBITOS ALIMENTARES</b>	
<b>E OS MÉTODOS DE PRODUÇÃO</b>	<b>168</b>
<b>Perguntas e respostas</b>	<b>172</b>
Rótulos ecológicos	<b>188</b>
Índice de receitas	<b>190</b>

# Prefácio

**MUITAS PESSOAS PENSAM QUE A MINHA PAIXÃO É A ALIMENTAÇÃO.** Mas não é. A minha verdadeira paixão são os animais, a Natureza e as pessoas. O que me move é o desejo de salvar vidas, de melhorar a saúde das pessoas e de aumentar o seu bem-estar. Toda a gente merece ter acesso a ar puro, a água limpa, a um emprego seguro – a uma vida com direitos e oportunidades iguais para todos, independentemente do local onde se nasceu.

A alimentação está relacionada com todas essas questões. A via para um mundo melhor e mais sustentável passa em boa parte por aquilo que comemos, tanto direta como indiretamente. A comida é o fator que mais impacto tem na nossa saúde. Na verdade, podemos relacionar a alimentação com todos os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável que as Nações Unidas pretendem atingir até 2030. E não apenas os objetivos evidentes, como “erradicar a pobreza” (objetivo 1), “erradicar a fome” (objetivo 2) e “saúde de qualidade” (objetivo 3), mas também objetivos como “reduzir as desigualdades” (objetivo 10), “cidades e comunidades sustentáveis” (objetivo 11) e “ação climática” (objetivo 13).

Hoje, a alimentação – ou a falta dela – levanta grandes dificuldades às pessoas e ao ambiente. Assim, a nossa alimentação será também a chave para solucionarmos estes problemas.

Se queremos que as opções alimentares da comunidade global contribuam para um futuro sustentável com pessoas saudáveis, precisamos que políticos e agricultores, cientistas e líderes empresariais, visionários e educadores remem todos para o mesmo lado. Isso também nos inclui a mim e si. Temos de o fazer em conjunto, e temos de agir depressa – o ano 2030 está já ao virar da esquina.

É por isso que este livro de receitas é tão importante.

Aqui vai encontrar receitas realmente inspiradoras, que podem ajudar-nos a todos a desfrutar de comida que não só é saborosa como também é melhor para a nossa saúde e para o meio ambiente. Se me permite que resuma a essência deste livro, ele está a dizer-nos que todos nós podemos começar a fazer a diferença ao tomarmos três medidas.

Primeira: comer mais alimentos de origem vegetal. Não tem de se tornar vegetariano – não se trata de eliminar completamente a carne, mas sim de diminuir o seu consumo e optar pela qualidade em vez da quantidade. Tente prestar atenção à origem da carne que come. É importante saber se a ela foi produzida industrialmente, a partir de animais alimentados a ração e localizados no outro lado do Planeta, ou se ela foi produzida localmente em pastos e em equilíbrio com colheitas agrícolas. Se escolher esta última opção, as emissões que provocam

o efeito de estufa serão menores, estará a promover a biodiversidade ao ajudar o gado a manter os pastos e, portanto, haverá menos florestas abatidas. Ao diminuir a quantidade de carne que consome, também está a diminuir o seu risco de doenças cardiovasculares, cancro e diabetes.

Segunda: comer comida feita em casa. As refeições preparadas de modo industrial devoram energia. São embaladas em plástico ou outros materiais que podem afetar o clima e os oceanos. Além disso, muitas refeições prontas são pobres em fibras e vitaminas, contendo quase sempre gordura, sal e açúcar em excesso. Ou seja, não nos fazem bem.

Terceira: comer com moderação. Desde a década de 1970 que uma “porção de tamanho normal” duplicou de tamanho – mas o nosso ritmo metabólico não acompanhou essa mudança. Na verdade, até sucede o contrário, porque estamos menos ativos do que nunca. Essas maiores quantidades de comida instalam-se no nosso perímetro abdominal e dão origem a problemas de saúde, ou então acabam no caixote do lixo. O facto de o mundo desperdiçar o equivalente a um terço de todos os alimentos que compra não é sustentável em termos morais, ambientais ou climáticos.

Hoje, a alimentação não é apenas um meio de salvar o futuro da Humanidade na Terra. É evidente que é muito mais do que isso. A comida aproxima famílias e amigos. A gastronomia define os sabores da nossa cultura e o aroma de diferentes pratos transforma uma casa num lar acolhedor. Fazermos refeições em conjunto cria memórias e forma laços duradouros. Adoro a magia que a comida cria quando nos juntamos à volta da mesa de jantar. A alimentação é afeto e proximidade – e também pode ser a via para um futuro mais radioso.

Os alimentos que colocamos no nosso prato são a decisão mais importante que podemos tomar em prol da nossa saúde e da saúde do nosso planeta. É por isso que me atrevo a dizer que este livro pode mesmo ajudar a tornar o mundo um sítio melhor. Cozinhar pratos simultaneamente saborosos e saudáveis não é sacrifício algum.

**BON APPÉTIT!**

Dr.<sup>a</sup> Gunhild A. Stordalen  
*Fundadora e diretora executiva da EAT*



# Receitas que podem mudar o mundo

**A COMIDA PODE SER UMA DAS GRANDES ALEGRIAS DA VIDA!** A próxima secção deste livro consiste em receitas para o inspirar e para o ajudar a cozinhar e a comer pratos mais saudáveis e sustentáveis. Os ingredientes foram cuidadosamente selecionados tendo em vista estes dois critérios – além de terem um ótimo sabor. Vai encontrar sugestões de pequeno-almoço e petiscos, entradas e pratos principais, bem como sobremesas e outras gulodices.

As receitas vão ajudá-lo a caminhar em direção a uma alimentação mais saudável. A sustentabilidade e a saúde também se prendem com a frequência com que consumimos certos alimentos e com as quantidades em que os ingerimos. Podemos consumir uma grande quantidade de certos ingredientes, ao passo que outros são mais problemáticos e devem ser usados com parcimónia.

Irá encontrar pratos vegetarianos e veganos, bem como alguns que incluem carne e peixe. Decidimos não excluir por completo a carne e os laticínios, por um lado porque comê-los de forma moderada nos dá uma dose saudável de alguns minerais e vitaminas importantes, por outro porque os produtos de origem animal podem ser uma escolha eficiente em termos de recursos. Os animais ocupam um lugar importante no nosso ecossistema. Se quer incluir carne na sua alimentação, temos algumas receitas que usam tipos de carne e métodos de produção melhores para a sua saúde e para o ambiente. O equilíbrio neste livro entre receitas vegetarianas e receitas que contêm carne ou peixe também reflete a nossa esperança de o encorajarmos a incluir mais pratos vegetarianos nas refeições de todos os dias, bem como em ocasiões especiais.

Ao longo do livro vai encontrar vários símbolos para o guiar. Quando vir um dos símbolos à direita, isso indica que há adiante mais informação acerca desse tema.



Receitas com este símbolo são versões básicas que pode adaptar juntando ingredientes ou temperos diferentes para assim conseguir mais variedade.

Também abordamos o combate ao desperdício alimentar, fornecendo dicas de poupança e ideias sobre como preservar os alimentos por mais tempo e como aproveitar sobras (pp. 12-15).

Depois das receitas, as secções “Sustentabilidade e saúde” (pp. 134-171) e “Perguntas e respostas” (pp. 172-187) irão dar-lhe ótimas informações e ferramentas para desenvolver bons hábitos alimentares – ajudando-o assim a assumir um papel ativo na sua própria saúde e na saúde do nosso planeta.



# Coma bem em prol da sustentabilidade e da saúde



## NUTRIÇÃO

Para ingerir todos os nutrientes de que o seu organismo precisa, faça uma alimentação variada e com a menor quantidade possível de alimentos ultraprocessados. As leguminosas, a fruta, os legumes, os cogumelos, os cereais integrais, os frutos secos e as sementes estão cheios de vitaminas e minerais – e são amigos do ambiente. Diminua (ou elimine) a carne e os laticínios da sua alimentação: consumi-los em pouca quantidade dá-lhe um reforço de proteína e nutrientes, mas um consumo exagerado é mau para a sua saúde e para a saúde do Planeta. Em geral, o reino vegetal é uma ótima fonte de nutrientes, mas os veganos têm de redobrar cuidados para garantirem que obtêm vitaminas do complexo B (especialmente a vitamina B12), ferro e zinco em doses suficientes.



## EQUILÍBRIO O SEU PRATO

Ingira quantidades equilibradas de comida, dependendo dos seus níveis de atividade – nem a mais, nem a menos. Se é uma pessoa ativa, cerca de um quinto da comida no seu prato deve consistir em fontes de proteína, com dois quintos de hidratos de carbono e dois quintos de fruta e legumes. Se é alguém menos ativo, diminua a ingestão de hidratos, ocupando metade do prato com fruta e legumes. Aspectos a ter em conta no que respeita às fontes de proteína: escolha carnes melhores (tais como caça, coelho ou de animais criados ao ar livre), limitando a quantidade que ingere, ou elimine por completo a carne da sua alimentação, optando por boas alternativas de origem vegetal (como tofu, lentilhas, feijões, ervilhas e legumes de folha verde-escura).



## ÁGUA

A quantidade de água necessária para produzir os alimentos varia. Em geral, a carne e os laticínios exigem mais água do que os alimentos de origem vegetal, mas há uma grande disparidade dentro de algumas categorias, como os cereais. Por exemplo, cultivar arroz requer bem mais água do que cultivar trigo. Pode descobrir mais acerca disto no *website* da Global Footprint Network. O consumo de água também varia consoante o local onde se produz o alimento, dependendo do clima, das práticas de produção e, acima de tudo, dos danos causados pelo seu consumo. Uma boa regra é escolher alimentos provenientes de locais em que a agricultura é regada pela água da chuva, como no Norte da Europa – sobretudo quando compra alimentos com uma grande pegada hídrica, como a carne –, caso contrário, está indiretamente a sobrecarregar países onde a água já é um bem limitado.



## DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Não deite comida fora! Se adotar este princípio como uma regra essencial em sua casa, já estará a desenvolver hábitos alimentares sustentáveis. Este livro inclui dicas e sugestões para tornar esse processo o mais fácil possível. O objetivo é mudar a sua forma de pensar e os seus hábitos. Além disso, o seu saldo bancário agradece!



## CONSUMO CALÓRICO

Pense em quantas calorias está a ingerir! Limite o seu consumo de gorduras saturadas (como manteiga e natas) e opte por óleos vegetais que contenham gorduras não saturadas – as gorduras polinsaturadas são especialmente boas para a saúde. Evite as gorduras hidrogenadas, que aumentam o risco de doenças cardiovasculares. Limite também a quantidade de açúcar que ingere, sobretudo o açúcar refinado, substituindo-o por adoçantes naturais, como o mel ou as tâmaras. Corte nas guloseimas, principalmente nos doces industriais. Faça os seus próprios bolos e sobremesas saudáveis e esqueça os refrigerantes! As gulodices saborosas não têm de ser prejudiciais à saúde.

O argumento mais forte a favor de ingerirmos bastantes alimentos de origem vegetal e limitarmos (ou evitarmos) o consumo de produtos de origem animal é o impacto que isso tem no clima. Produzir carne e laticínios gera vários tipos de gases de efeito de estufa, o que significa que o seu impacto climático é significativamente maior do que o de alimentos de origem vegetal. Se quiser comer carne mais amiga do ambiente, escolha aves (tais como frango e pato), caça ou coelho. A carne vermelha proveniente de gado domesticado (vaca, porco e borrego) está no fundo da tabela, tanto em termos de clima quanto de saúde. Sempre que possível, escolha produtos produzidos localmente e que sejam da época. Vá às compras a pé, de bicicleta ou de transportes públicos.



**CLIMA**

Ao fazer uma alimentação variada está a promover a diversidade na agricultura – e na sua saúde. Faça uma dieta diversificada e surpreenda-se com novos alimentos. Há inúmeros vegetais subvalorizados à espera de que os experimente! Se comprar produtos biológicos, estará a ajudar a reduzir o uso de químicos na agricultura, o que significa que insetos polinizadores, pássaros e outras espécies poderão prosperar nos terrenos agrícolas. O gado criado ao ar livre também ajuda a manter prados ricos em espécies, em áreas que de outro modo voltariam a ser florestas. Evite produtos vindos de ecossistemas muito importantes e sensíveis, como o Bornéu e a Amazónia, se não oferecerem um certificado de sustentabilidade. Caso coma peixe, escolha de forma inteligente: opte por espécies pequenas e produtos com selo de sustentabilidade. Na Internet encontrará mais informação sobre práticas de pesca éticas. Uma vez que muitas reservas de peixe comercial estão sobre-exploradas, não se esqueça de verificar a origem e a forma de produção do peixe que compra.



**BIODIVERSIDADE**

O uso dos terrenos e a biodiversidade estão interligados. A quantidade de terrenos que usamos para a agricultura e o modo como os usamos afetam os ecossistemas e a biodiversidade do Planeta. Em geral, é preciso muito mais terras para produzir carne e laticínios do que legumes. Todavia, os animais de pasto podem converter de forma eficiente erva em carne em áreas que não sejam próprias para cultivo. Isto significa que os animais criados ao ar livre podem, de facto, contribuir para um bom uso dos terrenos (embora não se evitem outros tipos de efeitos sobre o clima, que são maiores no caso da produção de carne do que no caso dos produtos agrícolas). A produção biológica implica que os terrenos são tratados de forma mais sustentável, pelo que os alimentos biológicos são melhores no que respeita à promoção da biodiversidade.



**USO DOS TERRENOS**

Alguns dos nutrientes presentes em fertilizantes e estrumes comerciais usados nos campos penetram os lençóis freáticos e acabam nos nossos lagos e oceanos, onde criam zonas tóxicas e privadas de oxigénio. A pecuária é uma grande causa de contaminação porque gera enormes quantidades de biodesperdício (estrupe e urina animais). A agricultura biológica reaproveita o estrume animal e planta alimentos que fixam nitrogénio, o que acrescenta naturalmente nutrientes ao solo, para que outras plantas beneficiem. É por isso que é boa ideia optar por produtos biológicos e limitar o consumo de carne e laticínios.



**FERTILIZANTES/  
NUTRIENTES  
NO SOLO**

# Papas de trigo-sarraceno com mirtilos baunilhados

## 2 DOSES

100 g de flocos de trigo-sarraceno  
1 colher de sopa de sementes de papoila  
1 pitada de sal  
500 ml de sumo de maçã turvo (ou água)

### Mirtilos baunilhados

150 g de mirtilos  
2 colheres de sopa de mel líquido  
1 pitada de sementes de baunilha em pó

Estas papas sem glúten são muito saciantes. Pode prepará-las com água, mas o sumo de maçã turvo confere-lhes um sabor mais rico. Verifique a proveniência dos mirtilos e, se achar melhor, substitua-os por outro tipo de frutos vermelhos que exista na sua região.

Envolva bem todos os ingredientes dos mirtilos baunilhados. Reserve.

Coloque os ingredientes das papas numa caçarola e mexa. Cozinhe em lume brando durante cerca de 10 minutos, mexendo com frequência.

Sirva as papas com os mirtilos baunilhados.

# Taça de smoothie de amora

## 2 DOSES

2 abacates  
250 g de amoras congeladas  
400 g de iogurte natural ou alternativa de origem vegetal  
1 colher de sopa de mel

Pode servir este smoothie espesso numa taça. Fruta e granola funcionam como guarnições simples.

Corte os abacates ao meio e retire o caroço.

Numa misturadora, triture o abacate, as amoras congeladas, o iogurte e o mel até obter uma consistência homogénea.

Divida por 2 taças.

Finalize os seus smoothies com algumas das sugestões que se seguem.

### SUGESTÃO DE GUARNIÇÕES

- fruta fresca
- frutos secos
- sementes

# Base para papas

APROX. 20 PORÇÕES



200 g de flocos de espelta  
200 g de flocos de centeio ou  
flocos de aveia com alto teor  
de fibra  
200 g de sementes de girassol  
50 g de sementes de linhaça  
integrais  
1 colher de sopa de sal

## Para servir

leite ou alternativa de origem  
vegetal

É muito mais rápido aquecer as suas papas ao pequeno-almoço quando a mistura dos ingredientes secos já está pronta a usar. Experimente uma guarnição diferente todos os dias.

Misture todos os ingredientes numa taça grande. Reserve num recipiente com uma tampa que vede bem.

## AO LUME

Numa caçarola, para cada porção, misture 50 g de base para papas com 250 ml de água. Leve a lume médio e, quando levantar fervura, baixe-o para brando e deixe cozinhar durante 3 a 4 minutos, mexendo com frequência até a papa engrossar. Sirva com leite e com a guarnição da sua preferência, se desejar.

## NO MICRO-ONDAS

Numa taça grande, para cada porção, misture 50 g de base para papas com 250 ml de água. Leve ao micro-ondas e programe 2 minutos na potência máxima. Sirva com leite e com a guarnição da sua preferência, se desejar.

## ACRESCENTE VARIEDADE

- frutos vermelhos da época, curcuma ou gengibre ralados no momento
- banana às rodelas, mel e canela
- sementes diversas e fruta seca
- pó aromatizante saudável – por exemplo, pó de cássis, mirtilos ou espirulina

## DICAS PARA UMA ALTERNATIVA AO LEITE

- Leite de sésamo: coloque 50 g de sementes de sésamo em 300 ml de sumo de maçã turvo e deixe a demolhar de véspera. Triture até obter um líquido leitoso.

## PARA PAPAS RICAS EM PROTEÍNA

- Misture um ovo nas papas já cozinhadas. (Certifique-se de que o ovo cru é produzido localmente.)





# Granola tostada

APROX. 2 L

150 g de frutos secos variados,  
como avelãs e nozes  
250 g de flocos de aveia, de  
preferência com alto teor de  
fibra  
200 g de flocos de trigo ou  
cevada  
50 g de flocos de quinoa  
50 g de trigo germinado  
25 g de quinoa tufada  
100 g de sementes de girassol  
50 g de sementes de linhaça  
integrais  
100 g de sementes de abóbora  
2 pitadas de sementes de  
baunilha em pó  
½ colher de chá de sal  
100 ml de água  
50 ml de mel líquido  
2 colheres de sopa de óleo de  
colza ou girassol  
175 g de fruta seca variada,  
como alperces, uvas passas,  
sultanas, mirtilos e arandos

## Para servir

leite ou alternativa de origem  
vegetal

**Uma granola saudável é uma boa forma de começar o dia. E também dá um ótimo lanche.**

Preaqueça o forno a 175 °C. Pique grosseiramente os frutos secos.

Numa taça grande, misture os frutos secos picados e os restantes ingredientes secos, exceto a fruta. Acrescente a água, o mel e o óleo, e envolva bem.

Espalhe a granola sobre duas folhas de papel vegetal. Leve ao forno a tostar, uma folha de cada vez, durante 20 a 30 minutos, até a granola dourar. Para que toste de modo uniforme, rode as folhas várias vezes, sobretudo na fase final. Retire do forno e deixe arrefecer por completo.

Corte a fruta seca em pedaços pequenos. Misture a fruta com a granola. Conserve num recipiente com uma tampa que vede bem.



Os frutos secos e as sementes são um complemento importante da sua alimentação – as quantidades nesta receita vão dar-lhe uma boa dose de gorduras saudáveis, vitaminas e minerais!





# Smoothies

## 2 DOSES

Escolha o seu smoothie matinal conforme a época do ano e o que lhe esteja a apetecer. Ou então decida pela cor. Algumas destas alternativas têm uma base de iogurte, ao passo que outras incluem sumo acabado de fazer. Para lhe alegrar o dia, acrescente alguns sabores saudáveis diferentes.

## Smoothie de couve frisada

100 g de couve frisada  
2 abacates  
400 ml de sumo de maçã  
turvo (de preferência  
acabado de espremer)  
1 colher de chá de espirulina,  
erva de trigo ou folha de  
urtiga em pó

Experimente usar outros tipos de verduras saudáveis em pó.

Corte a couve frisada em juliana. Descasque o abacate e corte-o em pedaços.

Triture todos os ingredientes até obter uma consistência homogénea.

## Smoothie de framboesa

1 banana cortada em  
pedaços  
50 g de flocos de aveia com  
alto teor de fibra  
120 g de framboesas  
congeladas  
400 g de iogurte  
1 pitada de sementes de  
baunilha naturais em pó

Igualmente saboroso com morangos!

Triture todos os ingredientes até obter uma consistência homogénea.

## Smoothie de frutos vermelhos

400 ml de sumo de laranja  
(de preferência acabado de  
espremer)  
375 g de frutos vermelhos  
variados, como morangos,  
groselhas e framboesas  
2 colheres de sopa de  
sementes de chia

Gaste os frutos vermelhos que tem no congelador.

Triture todos os ingredientes até obter uma consistência homogénea.

## Smoothie de frutos do bosque

400 ml de sumo de maçã  
(de preferência acabado de  
espremer)

375 g de frutos do bosque  
variados, como mirtilos,  
amoras ou framboesas

1 colher de sopa de cássis  
em pó

2 colheres de chá de  
gingibre fresco ralado no  
momento

**Tempo frio?** Aqueça este smoothie e junte-lhe uma colherada de mel.

Triture todos os ingredientes até obter uma consistência homogénea.

## Smoothie de cenoura com espinheiro-marítimo

400 ml de sumo de cenoura  
acabado de fazer

2 colheres de chá de sumo  
de limão acabado de  
espremer

1 banana cortada em  
pedaços

50 g de espinheiro-marítimo  
congelado

1 colher de sopa de curcuma  
fresca ralada no momento

**Delicie as suas papilas gustativas com esta bebida doce e refrescante.**

Triture todos os ingredientes até obter uma consistência homogénea.



Se beber um smoothie em vez de um sumo, evitará um pico de insulina súbito – sobretudo quando bebe um copo sem mais nada a acompanhar. Leia sobre os efeitos dos hidratos de carbono no organismo em “O que são os cereais integrais e por que motivo são bons?” (p. 172) e “Qual o papel do açúcar na sustentabilidade e na saúde?” (pp. 180-181).



# Pão de sementes estaladiço com guarnições

## 1 tabuleiro de pão estaladiço

40 g de sêmola de milho  
40 g de farinha de arroz  
50 g de sementes de abóbora  
60 g de sementes de sésamo  
50 g de sementes de girassol  
25 g de sementes de linhaça  
integrais  
½ colher de chá de sal  
300 ml de água a ferver  
50 ml de óleo de colza de  
sabor neutro  
2 colheres de sopa de  
sementes de papoila

## aprox. 200 g

200 g de cajú ou amêndoas  
tostados e salgados  
2 colheres de sopa de óleo de  
colza  
um pouco de água, se  
necessário

## aprox. 400 ml

300 g de fruta seca macia,  
como figos e/ou alperces  
raspa de ½ limão  
2 colheres de sopa de sumo  
de limão acabado de  
espremer

## Pão de sementes estaladiço com guarnições

Este pão tostado sem glúten é saudável e muito saboroso.

Preaqueça o forno a 150 °C. Numa taça grande, misture todos os ingredientes secos, à exceção das sementes de papoila. Junte a água a ferver e o óleo e envolva. Deixe repousar durante 15 minutos.

Pincele duas folhas de papel vegetal com óleo. Coloque a massa numa delas, cubra com a outra folha pincelada e estique a massa. Transfira a massa entre as folhas para um tabuleiro de forno e retire a folha de papel vegetal superior. Polvilhe com as sementes de papoila.

Leve o tabuleiro ao forno durante 1 hora. Desligue o forno e deixe que o pão continue a tostar durante mais 15 a 30 minutos. Retire do forno e coloque sobre uma grelha de arrefecimento.

## SUGESTÃO DE GUARNIÇÕES

- Experimente algumas das deliciosas guarnições nas páginas 36-37.

## Manteiga de frutos secos

As manteigas de frutos secos são uma excelente fonte de proteína.

Se tostar os frutos secos numa frigideira sem gordura antes de os triturar, irá conferir a estas manteigas um sabor ainda mais rico.

Triture os frutos secos enquanto acrescenta o óleo em fio para obter uma pasta macia. Continue a triturar até a manteiga ficar com uma textura cremosa, o que pode demorar vários minutos. Interrompa o processo com frequência para, com uma espátula, baixar a manteiga que ficar agarrada às paredes do copo. Acrescente um pouco de água se a textura lhe parecer demasiado seca.

Conserva-se no frigorífico no prazo de 2 semanas.

## Pasta de fruta seca

Esta pasta não podia ser mais fácil de fazer: basta triturar tudo.

Se a fruta seca não estiver macia, demolhe-a em água durante algumas horas ou de véspera.

Escorra a água e triture a fruta com a raspa e o sumo de limão até obter uma consistência homogénea.

Conserva-se no frigorífico no prazo de cerca de 2 semanas.

# Pãezinhos de pequeno-almoço preparados de véspera

12 PÃEZINHOS

1 cenoura média  
15 g de massa-mãe ou metade  
dessa quantidade de  
fermento de padeiro  
500 ml de água fria  
2 colheres de sopa de  
sementes de linhaça  
integrais  
50 g de sementes de abóbora  
50 g de farelo de trigo  
2 colheres de chá de sal  
50 g de farinha de trigo  
integral ou sêmola de  
centeio  
390-430 g de farinha de  
espelta peneirada

## Guarnição

50 ml de leite ou alternativa de  
origem vegetal  
50 g de sementes de abóbora  
1 colher de sopa de sementes  
de linhaça integrais

Estes pãezinhos robustos vão deixá-lo saciado por mais tempo – e são muito saborosos. Pode desligar o forno 10 minutos antes do fim do tempo de cozedura.

Descasque e rale a cenoura. Numa taça grande, dissolva o fermento na água fria. Acrescente a cenoura, as sementes de linhaça e de abóbora, o farelo, o sal e as farinhas. Envolve até obter uma consistência relativamente lassa. Cubra com película aderente, deixando uma pequena abertura. Reserve num local fresco durante cerca de 10 horas.

Preaqueça o forno a 250 °C. Use duas colheres de sopa para dividir a massa em 12 porções e coloque-as num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal ou numa forma de queques grande. Pincele a massa com o leite e, em seguida, polvilhe com as sementes de abóbora e de linhaça. Leve os pãezinhos ao forno durante cerca de 20 minutos, até dourarem por cima. Retire do forno e coloque sobre uma grelha de arrefecimento.



Ingredientes produzidos localmente são bons para o clima. Pode encontrar muitos dos ingredientes desta receita em mercados perto de si. Leia “Os produtos locais são sempre a melhor opção?” (pp. 182-184).

