

# Índice

<b>Uma vez mais...</b>	<b>11</b>
<b>Todos podem ser mestres na cozinha</b>	<b>13</b>
<b>DESCOBRIR UM MUNDO DE SABORES</b>	<b>15</b>
A minha Pirâmide	18
Uma refeição equilibrada	19
O maravilhoso mundo da organização	28
Que ervas aromáticas ter em casa?	29
Tipos de corte	31
<b>AS VIAGENS...</b>	<b>35</b>
<b>Butão</b>	<b>37</b>
A viagem	38
Thimphu	39
Punakha	42
Paro	44
Ninho do Tigre	45
Quando ir?	46
Palavras e expressões úteis em butanês	47
Gastronomia butanesa	48
<b>Sabores Butaneses</b>	<b>51</b>
Milho Tostado	52
<i>Khur-le</i> (Panquecas de trigo-sarraceno)	54
<i>Ema Datse</i> (Chillis e queijo)	57
<i>Tshey-sey Tshoem</i> (Caldo de vegetais)	58
<i>Eazay</i> (Salada butanesa picante)	60
<i>Goen Hogay</i> (Salada de pepino)	63
<i>Nya-Tshoem</i> (Peixe com malagueta e gengibre)	64
<i>Lom Paa</i> (Rama de nabo seca)	67
<i>Jasha Nyazam</i> (Picadinho)	68
<i>Nosha Kakuru Tshoem</i> (Prato com abóbora)	70

<b>Argentina/Patagónia</b>	<b>73</b>
A viagem	74
Buenos Aires	74
Ushuaia	76
El Calafate	80
Quando ir?	82
Palavras e expressões úteis em castelhano	83
Gastronomia argentina	85
<b>Sabores Argentinos</b>	<b>87</b>
<i>Waffle</i> Salgado com <i>Carpaccio</i> de Beterraba	88
Pão de Banana	92
Empanadas Veganas	94
Almôndegas de Seitan	98
Guisado de Tofu com Couve-Flor	100
Carbonada Vegan	103
<i>Merluza y Crema de Papas</i>	106
Maçãs Assadas	110
Quadraditos de Noz	113
Alfajores	114
Doce de (sem) Leite	117
<b>Japão</b>	<b>119</b>
A viagem	120
Osaka	121
Hiroshima	123
Miyajima — a Ilha dos Deuses	124
Quioto	126
Nara	128
Shirakawago/Takayama	129
Hakone	130
Tóquio	131
Quando ir?	133
Palavras e expressões úteis em japonês	134
Gastronomia nipónica	135
<b>Sabores Nipónicos</b>	<b>139</b>
<i>Udon</i>	140

<i>Shoyu Ramen</i>	142
<i>Yakisoba</i>	145
<i>Missoshiru</i> (Sopa de miso)	146
Tempura	149
<i>Hosomaki</i> ( <i>Sushi</i> rolinhos)	153
<i>Futomaki</i> ( <i>Sushi</i> rolinhos grandes)	154
<i>Uramaki</i> ( <i>Sushi</i> enrolado ao contrário)	156
<i>Temaki</i> ( <i>Sushi</i> cone)	159
<i>Inarizushi</i> ( <i>Sushi</i> bolsa)	160
<i>Nigirizushi</i> ( <i>Sushi</i> feito à mão)	162
<i>Okonomiyaki</i>	164
<i>Shiratama Dango</i>	166
<i>Zenzai</i>	169
<i>Matcha Zenzai</i>	171
<b>Indonésia/Bali</b>	<b>173</b>
A viagem	174
Uluwatu	176
Ubud	177
Lovina	183
Quando ir?	185
Palavras e expressões úteis em indonésio	185
Gastronomia balinesa	186
<b>Sabores Balineses</b>	<b>189</b>
<i>Base Gede/Bumbu Bali</i> (Molho base balinês para várias receitas)	190
<i>Saus Kacang</i> (Molho de amendoim)	192
<i>Sambal Ulek</i> (Molho balinês picante)	194
<i>Nasi Putih Kukus</i> (Arroz cozido no vapor)	197
<i>Vegan Sate</i> (Espetadinhas vegan)	199
<i>Pepes Jamur</i> (Cogumelos no vapor em folhas de bananeira)	200
<i>Tempe Manis</i> ( <i>Tempeh</i> frito em molho de soja doce)	205
<i>Sayur Urab</i> (Salada balinesa)	206
<i>Vegan Kare</i>	208
Sopa de Cogumelos Balinesa	211
<i>Kue Dadar Gulung</i> (Panqueca enrolada)	212

<b>Itália</b>	<b>215</b>
A viagem	216
Mombaruzzo	217
Veneza	218
Quando ir?	220
Palavras e expressões úteis em italiano	221
Gastronomia italiana	222
<b>Sabores Italianos</b>	<b>225</b>
<i>Pasta Fresca</i> (Receita base)	226
<i>Pasta e Fagioli</i>	230
<i>Lasagna Radicchio e Porri</i>	232
<i>Linguine Pesto di Verza</i>	235
<i>Fettuccine Panna e Funghi</i>	236
<i>Tortellini</i>	238
<i>Gnocchi de Abóbora</i>	242
<i>Spaghetti alle Carote</i>	246
<i>Ciambella al Limone</i>	249
<i>Gelato alla Fragola</i>	250
<i>Rocambole</i>	252
<b>Portugal</b>	<b>255</b>
A viagem	256
Gerês (Minho)	256
Mirandela (Trás-os-Montes)	258
São João da Pesqueira (Douro)	259
Viseu (Beira Alta)	261
Fundão (Beira Baixa)	263
Sintra (Estremadura)	265
Estremoz (Alentejo)	267
Parque Nacional do Guadiana (Alentejo)	269
Lagos (Algarve)	271
Quando ir?	273
Gastronomia portuguesa	274
<b>Sabores Portugueses</b>	<b>279</b>
Rojões de Seitan à Minhota (Minho)	280
Aletria (Minho)	283

Sonhos de Abóbora (Minho)	285
Sopa de Castanhas Piladas (Trás-os-Montes)	288
Alheiras de Cogumelos de Mirandela (Trás-os-Montes)	290
Pudim de Castanhas (Trás-os-Montes)	294
Arroz de Carqueja (Beira Alta)	297
Seitan Assado à Lafões (Beira Alta)	299
Arroz de Espigos (Beira Baixa)	302
Arroz de Míscaros (Beira Baixa)	304
Leite-Creme (Beira Baixa)	307
Bacalhau com Natas (Estremadura)	309
Peixinhos-da-Horta (Estremadura)	312
Sopa de Entulho (Estremadura)	315
Espargos Mexidos (Alentejo)	316
Sopa de Beldroegas (Alentejo)	318
Boleima Alentejana de Maçã (Alentejo)	320
Cenourinhas à Algarvia (Algarve)	324
Sopa de Peixe (Algarve)	326
Morgado de Figo (Algarve)	328

## **BENEFÍCIOS DE VIAJAR** 331

### **DICAS DE VIAJANTE** 337

Higiene pessoal	340
Exercício físico	341
Respiração	341
Uso de meias de compressão na viagem de avião	342

## **A MINHA MALA DE VIAGEM — OS INDISPENSÁVEIS** 343

### **Agradecimentos** 347

### **Glossário** 348

LEGENDA:

 GRAU DE DIFICULDADE

 TEMPO DE PREPARAÇÃO

 TEMPO DE COZEDURA

 RENDIMENTO

€ CUSTO

 VALIDADE NO FRIGORÍFICO


 VALIDADE EM TEMPERATURA AMBIENTE


 VALIDADE EM TEMPERATURA AMBIENTE EM  
RECIPIENTE HERMÉTICO

 SEM GLÚTEN

 SEM LACTOSE

 VEGAN

 RICO EM PROTEÍNAS (FONTE DE PROTEÍNAS)

 RICO EM VITAMINAS (FONTE DE FIBRAS,  
VITAMINAS E MINERAIS)

 RICO EM ENERGIA (FONTE DE HIDRATOS DE  
CARBONO)

*Dedico este livro às mulheres da minha vida. À minha avó Fernanda e à minha Mãe, Margarida, por serem uma inspiração e me terem inculcado este amor pela cozinha saborosa e caseira. As duas, cada uma à sua maneira, deixavam-me deliciada enquanto observava como se movimentavam na cozinha e saboreava o resultado final, que para mim era sempre divino. Obrigada, Mãe! Obrigada, Avó!  
Espero que gostem deste livro tanto quanto eu...*







## Uma vez mais...

Ainda hoje me recordo da sensação de ver o meu primeiro livro à venda, em Fevereiro de 2016. Recordo que a sensação era de algo quase irreal, como se estivesse a ver um filme em que um dos protagonistas era eu. O meu primeiro livro aconteceu de uma forma muito fluida, natural e sem saber que estava a surgir. Tudo teve início com as viagens que comecei a fazer à volta do mundo com o meu marido, o Luís Baião, e a sua Zen family. Sempre gostei de cozinhar, e a alimentação consciente e natural faz parte da minha vida há mais de quinze anos, muitos anos antes de começar a escrever. Em viagem, descobri que estava já a fazer mentalmente transformações aos pratos que provava, de forma a torná-los mais condizentes com a minha filosofia de vida. Foi a partir dessa adaptação, dos pratos que aprendi e provei em viagem, a uma alimentação mais consciente e natural, com recurso a produtos locais e sazonais, que surgiu o livro *Viagens da Comida Saudável*.

O meu segundo livro, *Cozinhar com Amor*, foi mais consciente. O objectivo foi o de mostrar que é fácil comer desta forma, que qualquer um o pode fazer e que cozinhar é uma forma de amar. Para isso, convidei alguns amigos para participarem no livro e escolhi apenas receitas fáceis que qualquer pessoa pode fazer. O resultado foi fabuloso. O *feedback* que recebo todos os dias de pessoas comuns, que muitas vezes estão a dar os primeiros passos na cozinha, é o de que as receitas são fáceis, saem bem e são deliciosas. É a melhor coisa que podemos ouvir. O culminar do sucesso deste livro foi ter sido galardoado com um Gourmand Cookbook Award, em Maio de 2018, um prémio internacional que o distinguiu como um dos melhores livros do mundo de receitas fáceis. De repente, ali estava eu, uma ilustre desconhecida no mundo da cozinha internacional, a receber um prémio, na China — o local escolhido para a cerimónia. O mais lindo é que ainda hoje o livro continua a ser um sucesso.

Passaram quase quatro anos, e eu, que não tinha planeado sequer escrever um livro, já estou a escrever o terceiro. Neste novo livro, o tema volta a ser o das viagens. Tenho viajado imenso por todo o mundo com a Zen family, da qual agora faço parte como facilitadora das viagens, com a minha

aBiofamily, e feito descobertas imensas que não posso deixar de partilhar com todos vocês. Este livro é para todos. Mesmo para todos. Para os amantes de viagens, para os amantes de cozinha, para pessoas inexperientes e para *chefs*, que dominam todas as técnicas. O importante é a viagem através das partilhas e depois através dos sabores. Para mim, o importante é ir para a cozinha e cozinhar. Quando comecei, umas vezes saía bem, outras vezes saía mal, mas o mais importante é que cozinhava. No início, tudo era com mais esforço, mas, com o tempo, passou a ser muito mais fácil, havendo até espaço para os imprevistos e para a improvisação. São as experiências, boas e menos boas, que nos ensinam. Assim é na vida, assim é na cozinha.

O mundo mudou muito desde 2016, pelo menos para mim, que comecei a entrar em casa de muitos de vocês. Agradeço a todos os que abrem a porta das suas casas e me deixam entrar com a minha alimentação consciente e natural. Agradeço-vos através de cada página deste livro.

Este não é um típico livro de cozinha, também não é um típico livro de viagens. Tudo se mescla e se combina. Apesar de ser defensora de uma alimentação consciente e natural, e de existirem alguns alimentos que opto por não usar, não posso afirmar que sou fundamentalista. Se o fosse, não conseguiria viajar. Não tenho uma guerra declarada ao glúten (do trigo), aos laticínios, à carne e ao açúcar, mas optei por não os incluir na minha alimentação, porque percebo que não os ingerir favorece o equilíbrio do nosso organismo.

Ao longo do livro, viajará por vários países e encontrará dicas de viajante, assim como receitas com sabores e inspiração dos locais que visitei, para serem feitos cá, com produtos locais e sazonais.

Beijinhos, com Amor

Daniela Ricardo ♥

## ***Todos podem ser mestres na cozinha***

**T**odos podem ser mestres na cozinha, no entanto é necessário ter algumas premissas em mente quando se entra nela:

- ♥ Cozinhar é uma forma de Amar.
- ♥ A curiosidade e o espírito de aprender e ter uma nova experiência estão sempre presentes.
- ♥ O medo fica sempre fora da cozinha.
- ♥ Não existem níveis de dificuldade nas receitas. Apenas receitas que são melhor ou pior explicadas. Receitas que têm mais ou menos passos.
- ♥ Descascar, cortar e picar podem ser uma grande terapia. Se acompanhadas de uma boa música, fazem autênticos milagres.
- ♥ Tocar, cheirar e provar todos os ingredientes é a melhor forma de os conhecer.
- ♥ Investir numa boa sertã, como se diz a norte, ou frigideira (para os que precisam de tradução!), numa boa panela, numa boa faca fará de todos nós *chefs*. Como estamos todos sempre a aprender, um bom descascador pode ser de grande utilidade.
- ♥ Enganarmo-nos muitas vezes, sabendo que são os erros que nos ensinam mais.
- ♥ Não gostas, substitui. Não sai bem, tenta de novo. Não tens, inventa. Não deixes é de cozinhar.
- ♥ Da improvisação podem sair excelentes receitas. Anota para que não as esqueças.
- ♥ Limpa e organiza à medida que vais cozinhando. É uma grande ajuda para evitar desastres e para arrumar tudo no final.
- ♥ Anota as tuas melhores receitas num caderno. Quando o completares, oferece-o. Ao serem reproduzidas noutras casas, serão eternas.
- ♥ Não existe nenhum segredo de cozinha que valha a pena guardar.

- ♥ Não contes calorias. Cuida é da qualidade dos teus alimentos.
- ♥ O ideal é que estes sejam biológicos, locais e sazonais.
- ♥ O melhor relógio da cozinha é o cheiro. Ao apurar o olfacto, saberás sempre se está pronto e no ponto.
- ♥ De cada viagem traz um novo tempero. Assim, terás um mundo de sabores e aromas à tua disposição e de lembranças que te levarão directamente para a mesa.
- ♥ Atreve-te a ler as receitas e na hora de cozinhar deixa o livro bem longe. É quase como deixar de usar o GPS e aprender o caminho.
- ♥ Não esperes por amanhã para pedir aos teus avós e aos teus pais as receitas que adoras.
- ♥ Se tens pouco tempo para cozinhar, organiza-te e alia-te ao frigorífico, ao congelador e aos menus.
- ♥ Cozinha sempre com Amor!

## *Descobrir um Mundo de Sabores*

**V**iajar é uma forma de nos nutrir. Nutre-nos a alma, faz despertar novas emoções, novas sensações, até novas formas de pensar. Viajar pode ser uma forma de nos alimentarmos.

Eu considero que a alimentação engloba muito mais do que apenas o acto de comer. Costumo dizer que todos temos, pelo menos, quatro corpos que identificamos sem problemas: o físico, o mental, o emocional e o espiritual. Todos eles necessitam de ser nutridos e todos eles se influenciam.

Quando ingerimos algo, esse algo irá de alguma forma fazer parte de nós. Primeiramente, entra na nossa corrente sanguínea e alimenta todas as nossas células e tecidos, inclusive as células do nosso sistema nervoso. Isso influencia a qualidade dos nossos pensamentos e até a forma como percebemos o mundo e interagimos com ele. É fácil de perceber, se vos der um exemplo. Que tudo o que ingerimos alimenta o nosso corpo, os nossos tecidos e células, é fácil de perceber. O mais difícil é como afecta os nossos pensamentos. Dar-vos-ei um exemplo bem simples e que quase todos já experimentaram: beber álcool, apanhar uma bebida ou ficar animado com um copo de vinho. O álcool, como os demais alimentos, entra rapidamente na nossa corrente sanguínea, nutre de açúcar todas as nossas células, inclusive as do sistema nervoso. Quando estamos embriagados, muitas vezes temos uma percepção bem diferente do mundo e de nós próprios. Os tímidos ficam ousados, os ousados ficam introvertidos e a forma de interagir com o mundo muda, pelo menos momentaneamente. A influência do que comemos no que pensamos, como interagimos com o mundo, está sempre presente, embora a velocidade a que ocorre por vezes seja demasiado lenta (se compararmos com o álcool) para que percebamos as mudanças.

Um exemplo que dou muitas vezes é a de compararem dois amigos. Um com uma alimentação tendencialmente de origem vegetal e outro com uma alimentação tendencialmente de origem animal. O comportamento de ambos perante a mesma situação é diferente. O amigo que come maioritariamente vegetais tem tendencialmente um comportamento mais sereno, mais tranquilo e aparentemente mais passivo. O outro amigo, que come em



maior quantidade produtos de origem animal, tende a ser mais inquieto, a estar sempre pronto para a acção, a estar aparentemente mais activo. Assim, é fácil perceber que o que comemos não afecta só o nosso corpo físico, afecta todos os outros. E os outros acabam por afectar também o nosso corpo físico.

Vejamos as emoções. Hoje, é muito comum ouvirmos falar de fome emocional e de como as emoções influenciam a nossa alimentação. Essa relação existe; no entanto, seria interessante falar-se também da relação inversa. Ou seja, sobre o modo como os alimentos influenciam o nosso funcionamento emocional e intelectual. É verdade que as nossas emoções têm um efeito poderoso na escolha dos alimentos e nos nossos hábitos alimentares. Mas o contrário também é verdade.

Existe uma correlação entre a prevalência de doenças do foro mental e as alterações da alimentação com a industrialização da comida. Parece haver uma conexão entre determinadas carências nutricionais e algumas perturbações emocionais. Por exemplo, a falta de ferro e de ómega 3 parece que aumenta a vulnerabilidade à depressão e à ansiedade. O excesso de açúcar, por sua vez, tende a provocar agitação e falta de concentração.

O que comemos influencia o que sentimos, o que pensamos e como nos comportamos. Com os açúcares simples, ou de absorção rápida, é demasiado evidente. A glicose, vulgo açúcar, é o principal combustível do cérebro. Quando em excesso ou em carência, acaba por se traduzir em desequilíbrios emocionais e do comportamento. As farinhas e açúcares refinados, além de serem pobres nutricionalmente, por terem perdido fibras, vitaminas e minerais, são açúcares de absorção muito rápida. Estes açúcares entram muito rapidamente na circulação sanguínea, tal como o álcool, e vão levar a uma libertação brusca de insulina que armazena quase de imediato este açúcar dentro de cada uma das células. O resultado são células com uma carga energética (açúcar) muito alta, o que conduz, por exemplo, a sintomas de hiperactividade em crianças e a ansiedade nos adultos.

Este armazenamento no interior das células tem o reverso da medalha — leva a que a glicose saia da circulação sanguínea repentinamente, pelo que o organismo começa a produzir glicagina, que provoca sensação de fome voraz, irritabilidade, falta de concentração e diminuição da capacidade cognitiva. É quase um círculo vicioso!

Todos nós temos determinadas tendências, por exemplo quando estamos tristes. Muitos deixam de comer, outros comem desmesuradamente para compensar essa tristeza. As nossas emoções têm um efeito poderoso



na escolha dos alimentos e nos nossos hábitos alimentares. O que comemos afecta a forma como nos sentimos, assim como o que sentimos afecta a nossa maneira de comer. O que observo na minha prática profissional, enquanto consultora de alimentação consciente e natural, é que o vínculo entre emoção e alimentação é mais forte nas pessoas obesas e nas que fazem dieta do que nas pessoas magras e nas que não fazem dieta. Mas ele existe em todas as pessoas.

Desta forma, não podemos ver como alimentação apenas o que ingerimos, mas devemos incluir também o que sentimos, o que pensamos, o que vemos, o que lemos, o que ouvimos. Tudo, mesmo tudo, pode ser visto como uma forma de alimentação. O que pensamos influencia e determina a nossa forma de comer, a nossa forma de sentir, a forma como nos relacionamos com o todo. Tudo o que nutre a nossa mente é também uma forma de alimentação do nosso corpo e vice-versa.

Na minha perspectiva, a melhor forma é ter atenção ao modo como nutrimos todos os nossos corpos. O mais fácil e mais imediato de gerir e modificar é o alimento físico — a comida.

Existe um ditado que diz: «Corpo são, mente sã.» Eu acrescentaria: corpo são, mente sã, emoções sãs e espírito são. Que é o mesmo que dizer, vamos começar pelo corpo físico, para chegarmos a todos os outros e vivermos sãos e em harmonia.

A primeira questão que se coloca é: O que comer? Para muitos de vocês que já me conhecem, esta resposta é fácil. Mas vamos por partes.

O nosso corpo físico precisa de três elementos fundamentais: cereais integrais (combustível das nossas células), frutas e produtos hortícolas (fonte de fibras e vitaminas) e leguminosas ou outra fonte de proteína. Tudo o demais vem enriquecer a nossa alimentação e providenciar que nenhum nutriente falte nela. A minha primeira regra é comer local e sazonalmente, com ênfase nos produtos de origem vegetal. A segunda é variar. Não existem alimentos que sejam proibidos. O que existe são escolhas do que comer de uma forma consciente, percebendo o que cada alimento fará em todos os nossos corpos.

A pirâmide alimentar que uso é apenas um guia. Nada é proibido. A frequência e a quantidade do que se come é que é diferente do que se pratica e pode ser opcional, ou não.

## A minha Pirâmide\*



\* Adaptada da pirâmide macrobiótica de Michio Kushi, para climas temperados

Uma alimentação maioritariamente de origem vegetal é de uma forma generalista melhor para a nossa saúde e melhor para o ambiente. Por exemplo, a pegada de carbono para a produção de carne (nos tempos modernos) é trinta vezes mais alta do que a de produção de leguminosas e outros vegetais. O ideal é, além desta premissa, comer alimentos de agricultura biológica ou permacultura, que, além de nos garantir alimentos ricos em nutrientes, respeita o ambiente e não promove o desgaste e a erosão dos solos.

Mesmo quando ando em viagem pelo mundo, uma das minhas preocupações é sempre a de comer o mais local e sazonalmente possível. Nem sempre consigo manter a premissa de comer biológico, mas é algo que tenho sempre em mente e em consideração.

As viagens pelo mundo, além de nos alimentarem as emoções, a mente e o espírito, alimentam o nosso corpo físico com novos sabores, novos nutrientes, novas formas de cozinhar, novas combinações de alimentos.

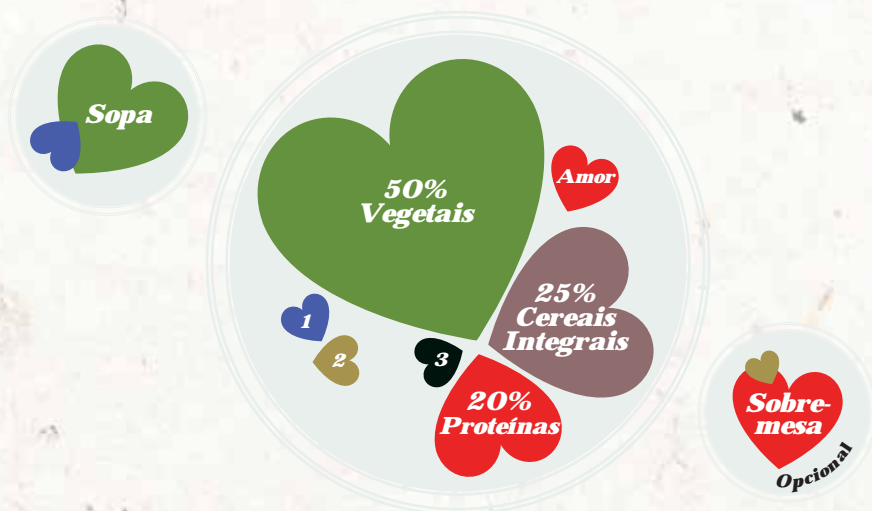
Nos próximos capítulos, além de viajarmos por algumas paisagens e culturas deste mundo, viajaremos pela cozinha e pelo mundo dos sabores. Já sabem que todas as receitas são adaptadas para serem mais saudáveis e

usarem produtos locais e sazonais, sendo por isso ligeiramente diferentes das originais, sem prejuízo do seu sabor.

Todos os países, todas as culturas têm hábitos comuns, que estão relacionados com o facto de todos possuímos estruturas físicas semelhantes. Todos temos as mesmas necessidades gerais. Todos precisamos de hidratos de carbono, que se transformarão em glicose, o alimento das nossas células. Por isso, em todas as culturas existem cereais típicos, que antes eram integrais e hoje se encontram mais na versão refinada. Por exemplo, na Argentina é comum o milho; no Peru, a quinoa; em Itália, a espelta e o trigo; no Japão, o arroz; e por aí fora. Em todas as culturas, que ainda preservam alguns hábitos antigos, o prato é constituído por cereal, vegetais e uma fonte proteica, que no mundo actual é tendencialmente de origem animal, mas que já começa a mudar e a voltar a padrões antigos, seja pela diminuição da quantidade de carne e peixe que muito consomem, seja pela inclusão de proteínas de origem vegetal, como os feijões e os derivados dos mesmos.

Na minha opinião, o nosso prato, ou a nossa refeição, deveria ser constituída da seguinte forma:

### ***Uma refeição equilibrada\****



\*Baseada na minha observação das necessidades humanas

1 – Condimentos, 2 – Vegetais marinhos, 3 – Criatividade

**T**odos nós temos percepção de que o equilíbrio é fundamental. O ideal é fazer refeições correctas e ponderadas, com porções equilibradas, como indico na figura anterior. Trilhar o caminho para uma vida mais saudável, na maioria dos casos, não precisa de ser um processo rígido e de um rigor absoluto. Mas é preciso manter o equilíbrio ao longo dos dias. Ter as proporções do que deve colocar no prato é um óptimo guia, que nos ajudará dentro ou fora de casa.

Um prato equilibrado deve ser confeccionado com muito Amor e estar dividido da seguinte forma: 50% de vegetais, 25% de cereais integrais, 20% de proteína, preferencialmente vegetal, e 5% de criatividade e condimentos que tornam a alimentação e a vida mais apetitosas.

Um prato com uma composição deste género fornece ao nosso organismo todos os macro e micronutrientes de que necessitamos.

**HIDRATOS DE CARBONO, OS AÇÚCARES** — São o nosso combustível, como já expliquei anteriormente. A sua função é fornecer energia calórica para todas as células do nosso corpo. Existem bons hidratos de carbono e não tão bons hidratos de carbono, tudo dependendo da velocidade a que são absorvidos e do valor acrescentado dessas calorias, isto é, se trazem consigo outros nutrientes (micro), como vitaminas, minerais e oligoelementos. Apesar de esta descrição induzir que apenas os cereais são fontes de hidratos de carbono, todos os alimentos os possuem na sua composição. É importante referir que as leguminosas possuem uma grande quantidade, embora o seu papel principal seja o proteico. As frutas e os vegetais são outra fonte importante de hidratos de carbono, neste caso uma mescla de simples e complexos, mas que nos providenciam fibras, minerais e vitaminas. Não existem alimentos integrais, isto é, inteiros, íntegros, que sejam apenas proteína, hidrato de carbono, fibra, ou outra denominação qualquer. Todos são uma mescla. Para facilitar, dividimos por grupos, destacando o que está presente em maior quantidade.

#### **Hidratos de Carbono Bons**

Cereais integrais (*millet*, arroz integral, aveia, quinoa, amaranto, cevada, espelta,...), leguminosas, frutas, vegetais e sementes

#### **Hidratos de Carbono Menos Bons**

Doces, farinhas refinadas, refrigerantes, açúcar, alimentos processados

**FIBRAS** — Na realidade não são um nutriente típico, mas são indispensáveis para o bom funcionamento do tracto digestivo. As fibras solúveis, como as que estão no interior das maçãs (não na casca), favorecem o bom funcionamento intestinal e reduzem o colesterol, o que por si só leva à diminuição de muitas doenças. As fibras insolúveis, ou fibras cruas, como as da casca da maçã, absorvem água, ajudam a prevenir a obstipação (prisão de ventre) e aceleram a passagem dos alimentos através do nosso tracto digestivo, pois funcionam como uma escova. As fibras estão presentes em todos os alimentos integrais, como os cereais, as frutas, os vegetais, as leguminosas (com casca) e sementes.

**PROTEÍNAS** — São nutrientes importantes, mas uma vez na idade adulta, não precisamos de uma grande quantidade, como actualmente nos querem fazer crer. As proteínas são compostas por cadeias de aminoácidos essenciais e ajudam a construir e a reparar tecidos musculares e novas células, auxiliando o sistema imunitário e nas funções básicas do corpo através da produção de neurotransmissores. As grandes fontes de proteínas são as leguminosas, oleaginosas e sementes, e, claro está, todos os produtos de origem animal. Existem 20 aminoácidos principais, sendo denominados aminoácidos primários ou padrão. Destes, nove são ditos essenciais: isoleucina, leucina, valina, fenilalanina, metionina, treonina, triptofano, lisina e histidina. O organismo humano não é capaz de os produzir, e por isso é necessária a sua ingestão através dos alimentos para evitar a sua deficiência no organismo. As proteínas de origem animal contêm os nove aminoácidos essenciais. No caso das proteínas de origem vegetal, tal não acontece, pelo que é necessário conjugar leguminosas, oleaginosas, sementes e cereais integrais para que a cadeia fique completa. A variedade é sempre a chave. Quanto mais variedade, maior o leque de nutrientes à disposição do nosso corpo.

**GORDURAS** — Apesar de habitualmente se fazer um consumo superior ao que está recomendado, com todas as consequências que daí possam advir, a ingestão adequada de gordura



alimentar é essencial para a nossa saúde, mas não de todos os tipos de gordura. As gorduras são um nutriente importante na nossa alimentação porque: fornecem alguns tipos de ácidos gordos essenciais a vários processos hormonais e metabólicos, que não conseguimos produzir e cuja única fonte reside na alimentação; são o veículo transportador das chamadas vitaminas lipossolúveis, que apenas se dissolvem nas gorduras, como as vitaminas A, D, E e K; são o substrato energético para a manutenção da temperatura corporal (daí que seja mais fácil emagrecer no Inverno do que no Verão). As gorduras alimentares podem ser divididas em três famílias, as gorduras saturadas, insaturadas e trans.

As gorduras saturadas são as que encontramos em maior abundância nos produtos de origem animal, como as carnes, o queijo, os lacticínios, a manteiga, alguns cremes para barrar sólidos à temperatura ambiente, os óleos de coco e os de palma. Quando ingeridas em excesso, são prejudiciais à saúde, favorecendo as doenças coronárias e cardíacas através do entupimento dos vasos sanguíneos.

As gorduras insaturadas são as mais saudáveis e beneficiam em vários aspectos a saúde, podendo subdividir-se em monoinsaturadas e polinsaturadas.

As monoinsaturadas (como as ómega 9) promovem a diminuição do colesterol LDL (mau colesterol), mantendo o colesterol HDL (bom colesterol), e assim conferem protecção contra as doenças do aparelho cardiovascular. São abundantes nos produtos de origem vegetal, como, por exemplo, alguns dos frutos secos (o amendoim) e a azeitona. Daí que o azeite e os óleos de amendoim sejam também ricos em ácidos gordos monoinsaturados.

A gordura polinsaturada é também uma gordura existente nos produtos de origem vegetal. Existe com abundância nas sementes de girassol, no trigo, no milho, na soja e em alguns frutos secos. Encontram-se facilmente no peixe, sendo em maior quantidade nos chamados peixes gordos, como são a sardinha, o salmão, a truta, o arenque. A estas gorduras polinsaturadas (os famosos ómeças 3 e 6) são reconhecidas diversas capacidades terapêuticas, nomeadamente, o combate e



prevenção de várias doenças como a diabetes, melhorando a tolerância à glicose e doenças cardiovasculares, promovendo o aumento do bom colesterol e diminuição dos triglicéridos. As gorduras trans ou hidrogenadas, produzidas industrialmente, são altamente prejudiciais à saúde, e servem para conferir maior estabilidade à gordura que está a ser produzida industrialmente. São encontradas em quase todos os produtos processados e de pastelaria, nas margarinas, bolachas, entre outros. O melhor mesmo é evitar a sua ingestão, uma vez que a factura, no nosso corpo, é sempre alta.

**VITAMINAS E MINERAIS** — São micronutrientes essenciais ao bom funcionamento do nosso organismo. Na prática não precisamos de saber o nome de todos eles e para que servem, apenas ter presente que são essenciais para uma alimentação saudável e que têm funções específicas e indispensáveis para o bom funcionamento do organismo.

Da ingestão de vitaminas e minerais depende a execução de uma série de tarefas vitais, como fortalecer o sistema imunológico, regenerar a pele e regular o metabolismo. O mais interessante é que, apesar de serem tão importantes, não é preciso consumi-los em altas doses. Pelo contrário: em excesso, alguns desses nutrientes até fazem mal. Mas como o corpo não é capaz de produzir por si só a maioria dessas substâncias, é essencial garantir que elas sejam integralmente ingeridas por meio da alimentação. Existem apenas algumas exceções: a vitamina D, que pode ser sintetizada durante a exposição ao Sol; K, B6 (pirodoxina) e a biotina, produzidas por bactérias intestinais, a famosa microbiota. No que respeita aos minerais, a regra é ainda mais restrita: nenhum deles é naturalmente produzido pelo corpo.

A chave é a diversidade: quanto mais variada for a nossa alimentação, mais diversificados serão os nutrientes que absorvemos, entre os quais vitaminas e minerais. Fica aqui uma tabela de vitaminas e alguns minerais, apenas para que tenham uma melhor ideia do que falo.

<b>Vitaminas e minerais</b>	<b>O que fazem?</b>	<b>Onde se encontram?</b>
<b>Vitamina A</b>	Importante para a visão, para o sistema imunitário e para a reprodução. Ajuda também o coração, os pulmões e rins, bem como outros órgãos, a funcionarem correctamente.	Peixe, ovos, vegetais de cor verde, vermelha, laranja e verde-escuro, assim como em frutas.
<b>Vitaminas B (inclui ácido fólico e B12)</b>	Essenciais para a formação de eritrócitos (glóbulos vermelhos), funções do sistema nervoso, síntese de ADN e metabolismo.	Carne, peixe, ovos, citrinos, leguminosas, folhas de vegetais verdes, couve-flor, cereais integrais, nozes e sementes. A vitamina B12 é apenas encontrada em produtos de origem animal.
<b>Vitamina C</b>	Antioxidante que aumenta a imunidade e promove o crescimento. Ajuda a combater infecções e a prevenir doenças.	Todos os citrinos, quivi, morangos, brócolos, todos os vegetais verdes-escuros.
<b>Vitamina D</b>	Ajuda na absorção de cálcio e fósforo. Ajuda a manter ossos e dentes saudáveis.	Lacticínios, cogumelos, óleo de peixe. Apanhar sol ajuda o nosso organismo a sintetizá-la.
<b>Vitamina E</b>	Antioxidante, possui propriedades anti-inflamatórias, contribui para o controlo do colesterol, importante na produção de hormonas.	Cereais integrais, sementes de girassol, amêndoas, ave-lã, amendoim, abacate ou azeite.
<b>Vitamina K</b>	Regula os processos de coagulação do sangue e de síntese de algumas proteínas importantes para o metabolismo ósseo e outros processos fisiológicos.	Vegetais de folhas verdes (espinafre, repolho, brócolos), óleos vegetais e algumas frutas.

<p><b><i>Cálcio</i></b></p>	<p>O cálcio é um mineral essencial para a construção e manutenção dos ossos e dos dentes, além de ser muito importante para a contração muscular e a transmissão dos impulsos nervosos.</p>	<p>Laticínios, vegetais de folhas verdes, amêndoas, sementes de sésamo, feijão branco, feijão-frade, laranja, feijão de soja, tofu, <i>tempeh</i>, sementes de girassol e de chia.</p>
<p><b><i>Fósforo</i></b></p>	<p>Importante na formação óssea juntamente com o cálcio, auxilia no metabolismo muscular e do sistema nervoso e ainda colabora como componente em muitos sistemas enzimáticos. É um dos componentes das estruturas moleculares do DNA e RNA, o nosso código genético. É essencial, no processo de filtração renal, equilibrando o organismo e eliminando as toxinas.</p>	<p>Ovos, lentilhas, cereais integrais, tofu, laticínios, carne, peixe, nozes, sementes de girassol e de abóbora.</p>
<p><b><i>Magnésio</i></b></p>	<p>Desempenha funções importantes, sobretudo na saúde dos ossos e na regulação da insulina e da glicemia.</p>	<p>Cereais integrais, vegetais de folha verde, pepino, feijão-verde, chocolate preto, laticínios, linguado, salmão, cavala, batata-doce, banana, damasco, abacate, pêssego, ameixa, maçã, citrinos.</p>
<p><b><i>Potássio</i></b></p>	<p>É responsável pela comunicação entre nervos e músculos, uma vez que ajuda a mover todos os nutrientes dentro das células. Beneficia a saúde muscular, nervosa, circulatória e óssea.</p>	<p>Vegetais verdes, lentilhas, cereais integrais, feijão branco, abóbora, beterraba, cenoura, banana, pêra, citrinos, abacate, amêndoas.</p>

<b>Ferro</b>	É um componente essencial da hemoglobina, que transporta o oxigênio dos pulmões para os tecidos, e mioglobina, que fornece oxigênio aos músculos. Também é necessário para o crescimento, desenvolvimento, funcionamento celular normal e a síntese de algumas hormonas e tecido conjuntivo.	Espinafres, cereais integrais, feijões e grão-de-bico, tâmaras, passas, pêssago, sementes de abóbora e de girassol, carne e mariscos.
<b>Zinco</b>	Tem um papel importante no sistema imunitário e na função metabólica. É igualmente importante para manter a pele, cabelo e unhas saudáveis, para a visão e para o crescimento.	Ostras, caranguejo e lagosta, carnes, feijões, grão e lentilhas, amêndoas, amendoins, cereais integrais, lacticínios.

Este não é, nem pretende ser, um livro técnico. Estas são apenas ideias-chave para que percebam a importância de ter uma alimentação fresca e variada. Muitos autores e nutricionistas defendem que devemos comer todas as cores do arco-íris. Eu estou completamente de acordo, até porque essa é uma forma de criar variedade no prato, assim como diversidade de sabores e de nutrientes. Diferentes frutas e vegetais contêm diferentes combinações de vitaminas, minerais, fibras, hidratos de carbono e proteínas. Quantas mais cores, mais variedade, mais possibilidade de obter os benefícios para a saúde e uma alimentação rica e equilibrada.

Este é um livro de viagens com receitas de outros países, mas é sempre bom dar algumas dicas do que colocar no prato, para que, mesmo sendo experiências gastronómicas diferentes, sejam equilibradas e salutares.

A minha proposta é a de viajarmos juntos pelo país da felicidade, o Butão, um país que me marcou muito pela sua ainda pureza, por a água dos seus rios ser límpida, por ser o único país que até hoje foi sempre cem por cento orgânico, onde a Natureza tem uma importância muito grande, tão grande que mais de metade do território é reserva natural

ou corredor natural, onde não se pode construir, mas onde humanos e animais podem passar. A alimentação aqui é simples e saborosa, como vão perceber.

Depois do Butão, viajaremos juntos para a Argentina. O destino é a Patagônia, esse maravilhoso cantinho da terra com tantas paisagens de cortar a respiração, que muitas vezes pensávamos ser irreal. A comida surpreendeu-me. Estava à espera de ter dificuldade neste campo, por cá se vender a ideia de que na Argentina apenas se come carne. Encontrei uma grande diversidade e, por esse motivo, viajaremos até lá neste livro.

Da terra do tango, dos glaciares e da última cidade da Terra, rumamos ao Japão, a terra do Sol nascente. Aqui, senti-me em casa. Adoro organização. Gosto tanto que neste livro encontrarão algumas dicas de organização da cozinha, para facilitar as experiências culinárias. Voltando ao Japão. O país é lindíssimo, com uma cultura de rectidão e de honra, que nos habituamos a ver nos filmes sobre samurais. As cerejeiras em flor fazem com que todos os cenários sejam idílicos, mágicos e perfumados. A alimentação é sempre uma obra de arte. Encontramos de tudo: todos os sabores e todos eles bem confeccionados e apresentados como se de uma obra de arte se tratasse. *Sushi*, *udon* fresco, caldos e tempuras... Foi um festim, como poderão ver, aprender e provar, aí em casa.

A Indonésia é sempre um destino de sonho para muitos, mais especificamente Bali. Esta ilha exerce um fascínio em todos nós pelas cores, pelos costumes, pela Natureza, pelos templos, pelas praias, pelo *yoga* e pela comida. A comida balinesa era uma incógnita para mim. Era um desafio que abracei de corpo e alma, tanto que até me inscrevi em aulas de culinária para não perder pitada.

Do Oriente regressamos ao Ocidente. Vamos parar em Itália. Adoro tudo em Itália. A sonoridade da língua, a cultura, as suas lindas cidades, o romantismo e principalmente a gastronomia. Já estive várias vezes em Itália e tenho sempre vontade de regressar. Adoro “pasta”, não faço muito porque neste registo os cereais já não estão na sua forma íntegra e o meu aparelho digestivo sente essa mudança. Mas quando me apetece, faço eu mesmo as minhas massas, garantindo a qualidade dos ingredientes que uso, e dou azo à imaginação. Vamos viajar juntos nestes sabores mediterrânicos que nos são tão familiares.

Uma vez na Europa, regressamos juntos a casa. Viajaremos por algumas regiões de Portugal. O nosso país, apesar de pequenino, é muito diversificado, com paisagens de extrema beleza e uma gastronomia inigualável.



## *O maravilhoso mundo da organização*

A organização da nossa cozinha permite-nos muitas vezes poupar imenso tempo.

Congelar pode ser um grande aliado na organização da comida caseira. Claro que o ideal é os alimentos serem o mais frescos possível, mas a correria do dia-a-dia nem sempre deixa espaço para que isso ocorra. Então vamos usar alguns truques para facilitar a nossa vida na cozinha. Vamos tirar um tempinho por semana para descascar, picar, cozer, embalar e congelar. É importante não esquecer de colocar o nome e a data em tudo o que vamos congelar. Estes são os alimentos que mais me ajudam e que para mim se revelaram ser muito práticos:

♥ Cozer leguminosas (grão, feijão, ervilhas,...) e dividir em porções. Desta forma tenho sempre uma fonte proteica pronta para fazer uma sopa, um arroz, um estufado.

♥ Cebola picada, alho picado, ervas aromáticas picadas, pimentos picados, alho-francês cortado às rodelas, tudo separado em sacos ou caixinhas herméticas.

♥ Morangos, mirtilos, framboesas, amoras e bananas descascadas, tenho quase sempre no congelador. E assim sai um batido, um gelado ou até mesmo um bolinho.

♥ Alho e ervas aromáticas picadas e congeladas com azeite, nas cuvetes de gelo.

♥ *Burgers*, croquetes e rissóis que fizeram a mais, em que a solução é só descongelar.

♥ Massa para tartes estendidas e separadas com papel vegetal. Estas têm de se deixar descongelar à temperatura ambiente. Pode-se também congelar pão e bolos, mas não duram tanto tempo e ocupam muito espaço.

♥ Molhos, como o pesto, molho de abóbora com pimento ou outros ao vosso gosto, em frascos de vidro.

♥ Massas frescas como as que aprendem a fazer com este livro, *gnocchi*, *momos*.



## DURAÇÃO DOS ALIMENTOS CONGELADOS:

Molhos: 4 meses

Burgers, croquetes, rissóis (vegetais): 6 meses

Vegetais: 12 meses

Fruta: 12 meses

Massas frescas: 3 meses

Cuvetes com aromáticas e azeite: 12 meses

Peixe: 6 meses (nunca tenho)

## Que ervas aromáticas ter em casa?

Na minha cozinha tenho sempre ervas aromáticas frescas e secas. Se puderem, tenham uns vasilhinhos com duas ou três ervas aromáticas frescas; além de terem sempre esta opção para temperar as vossas receitas favoritas, dão bom cheiro e boa energia à cozinha.

As flores destas plantas são todas comestíveis, pelo que, se florescerem, aproveitem estes novos sabores e nutrientes.

Existem ervas aromáticas anuais, isto é, que dão o ano todo, e sazonais, que só em determinada altura do ano lhes conseguimos provar o sabor.

As anuais, que adoro e prefiro, são:

**ALECRIM** — Temos aos molhos na Casa dos Sonhos, local onde faço retiros com alma, durante o Verão. É maravilhoso para misturar em pães, *focaccia*, assados, batatas, abóboras, maioneses e outros molhos.

**CEBOLINHO** — É o ideal para quem gosta de um sabor a cebola bem suave. É sempre uma boa forma de terminar os pratos, com umas hastes ou até mesmo com o cebolinho picado. Dá sempre um toque final, seja em casa, seja num restaurante. Além disso, quando floresce, dá uma linda flor violeta, que se pode retirar da haste por baixo e assim permitir que continue a brotar.

**HORTELÃ** — Gosto de usar em maioneses, bebidas frescas, para aromatizar água e para decorar sobremesas e outros doces. Não tenho muita tendência para usar quando cozinho



pratos quentes, talvez porque o seu sabor me transmite sempre frescura. O ideal é plantá-la num vaso, sozinha, porque é muito invasiva.

As aromáticas sazonais que adoro e, sempre que tenho, uso e abuso são:

**COENTROS** — É mais delicado. Em vaso, na cozinha, só aguenta dois cortes, pelo que o ideal é ter um canteiro, ir cortando e deixar alguns espigar para na época seguinte haver mais. É um sabor bem típico português que ou se ama ou se odeia. Ninguém fica indiferente. Eu gosto de os usar em tudo e mais alguma coisa. O curioso é que eu não gostava de coentros, por terem um sabor bem mais forte do que a salsa, mais típica do Norte de Portugal. Aprendi a gostar e agora adoro.

**MANJERICÃO** — É uma aromática de Verão, não gosta do frio, de chuva e de vento. Leva-me sempre em viagem por Itália.

Estas são as que mais uso frescas, mas também existem algumas ervas aromáticas secas, que não dispenso, como é o caso:

**ALHO SECO GRANULADO** — É uma solução rápida e que deixa todos os pratos apetitosos e um sabor bem português, mas que eu vejo ser usado em todos os destinos do mundo. Quando estou com pouco tempo para cozinhar, o alho seco é uma preciosa ajuda. É uma forma de abreviar caminho.

**ALHO SELVAGEM OU ALHO DE URSO (*ALLIUM URSINUM*)** — É uma erva selvagem comestível muito comum em vários países europeus (excepto nas regiões mediterrânicas e de elevada

altitude). Em Portugal, nunca tinha visto ou ouvido falar desta planta. Na verdade, só soube da existência do alho de urso quando viajei pela Europa. Na Suíça é possível encontrar florestas inteiras cheias desta erva, no início da Primavera. Pensa-se que o nome “alho de urso” seja devido a histórias que diziam que os ursos, após despertarem da hibernação do Inverno, consumiam esta planta para remover toxinas do corpo e recuperar a força. Confesso que só uso esta erva seca e esporadicamente, apesar de adorar o seu sabor, isto porque tento comer o mais local e sazonalmente possível.

**LOURO** — Para mim, o mais típico tempero português. Desde criança que o louro está sempre presente em todas as cozinhas que visito. As folhas de louro podem ser usadas frescas, secas (que é a versão que mais utilizo) ou ainda moídas, em todo o tipo de cozinhados. As folhas de louro libertam o seu sabor lentamente, por isso são tão usadas em molhos e caldos caseiros, marinadas e conservas. Eu retiro sempre o veio da folha. Foi uma aprendizagem com a avó, mas dependendo do tipo de louro que se usa, tal não é necessário.

**MANJERICÃO SECO** — O fresco é mais aromático, mas só no Verão é que o conseguimos ter. Com o seco, posso viajar por Itália todo o ano!

**ORÉGÃOS** — São típicos do Mediterrâneo e caracterizam-se pelo seu cheiro bastante aromático e sabor amargo. Os orégãos frescos dão aos pratos um gosto completamente diferente, por terem um sabor amargo mais acentuado do que os secos ou desidratados. Eu gosto de os usar em tudo.

## ***Tipos de corte***

**E**u não gosto muito de usar linguagem técnica, pois acredito e desejo que a cozinha seja para todos. No entanto, é importante ter algumas noções, porque aparecem sempre em receitas nomes que desconhecemos, e em viagem isso é mesmo fácil. Por exemplo, cortar em tirinhas muitas

vezes é denominado por juliana, e nos pratos japoneses vem sempre cortar em *kimpira*. Este último é uma designação que utilizo muito, talvez pela influência que a gastronomia japonesa tem nos conceitos da escola macrobiótica, que me são muito familiares. Eu misturo termos populares com nomes da cozinha francesa e japonesa, mas no final acho que dá para nos entendermos. Esta combinação é como eu sou, uma mistura de todas as culturas que conheço.

Existem algumas regras importantes a reter, como:

- ♥ Os cortes devem ser uniformes tanto no tamanho como na forma, para que cozinhem por igual e tenham uma boa apresentação.
- ♥ A faca a usar deve ser de qualidade e estar bem afiada.
- ♥ Para cortar vegetais, não utilize a mesma tábua em que corta carne ou peixe.
- ♥ Coloque uma toalha humedecida debaixo da tábua para que ela não escorregue.
- ♥ Use um bom descascador para aproveitar o máximo do alimento, caso exista a necessidade de descascar.
- ♥ Esteja atento à posição dos seus dedos. Quando corta, eles devem estar recolhidos segurando o alimento como se fosse uma garra ou uma “mão de aranha”.
- ♥ Sempre que possível, respeite o sentido de crescimento do alimento. O corte será mais fácil e a garfada mais rica.

Existem vários tipos de corte. Os que apresento de seguida são os que mais uso, e não achem estranho continuar a usar nomes simples nas receitas, como picar, segar e cortar em tirinhas. O objectivo é que todos sejam *chefs* nas suas cozinhas e que seja fácil seguirem as receitas.

**APARA-LÁPIS:** este nome não é muito técnico, mas é muito usado aqui por casa. O corte é muito fácil, embora se faça apenas com raízes e caules grossos. É só pegar no alimento e cortar como se estivesse a aparar um lápis com uma faca ou uma navalha. É o que muitas das nossas bisavós faziam à porta de casa enquanto conversavam com as vizinhas e preparavam os legumes para o jantar.

**BASTÕES:** é o tipo de corte que todos conhecem da batata



frita, mas que pode ser usado noutros legumes, como o nabo, a cenoura e a beterraba, para cozinhar a vapor.

**BRUNOISE (PICAR):** não é mais do que cortar em cubinhos minúsculos. Normalmente, começa-se por cortar em juliana, isto é, em tirinhas bem finas, e depois corta-se essas tirinhas em pedacinhos pequenos, na perpendicular. É ideal para saltear, pois cozinha rapidamente, e para usar como recheio. Este corte também é muito utilizado para as cebolas, os alhos e os cogumelos.

**BUTSURI OU PAISANA:** *butsuri* é o nome em japonês para irregular. Este é o corte preferido cá em casa. Consiste em cortar em pedaços largos, grossos e sem medir, isto é, em formatos irregulares.

**CHIFFONADE (SEGAR):** é um tipo de corte específico para vegetais de folha em que se corta em tiras bem finas. O termo em português é segar. Todos nós já ouvimos dizer «vou segar a couve para o caldo-verde». É muito fácil de fazer, é só empilhar e enrolar as folhas bem apertadas e ir cortando as tirinhas.

**CUBOS OU DADOS:** o tipo de corte é igual ao *brunoise*, mas em tamanho maior. É o ideal para usar nos estufados, por exemplo, em que queremos que se vejam todos os vegetais.

**GOMOS:** tal como o nome indica, é cortar em formato de gomos. Normalmente utilizo este corte em vegetais redondos, como os tomates cherry ou as cebolas. Começo por cortar ao meio, no sentido longitudinal, e depois aos gomos.

**HANTSUKIGIRI OU MEIAS-LUAS:** tal como o nome indica, é cortar em forma de meia-lua. Inicialmente começa-se por cortar o legume no sentido do comprimento e depois naturalmente surgem as rodela. Os vegetais mais usados são as cenouras, as curgetes e o rábano.

**JULIANA OU KIMPIRA:** é o mais versátil dos cortes, feito em finos bastões. Eu começo, por exemplo, por cortar as cenouras em rodela, mas na diagonal, e depois essas rodela, no





sentido longitudinal, são cortadas em pequenas tiras. Os legumes cortados em *kimpira* podem ser usados para enfeitar, cozinhar a vapor, fritar, refogar ou comer crus.

**NANAMEGIRI OU DIAGONAL:** é um corte indicado para que o vegetal absorva melhor os temperos. Não tem grande ciência, a não ser que se corta na diagonal.

**RODELAS:** este é o mais fácil de todos, o clássico corte em rodelas, podendo ser mais finas ou mais grossas, dependendo da receita a ser preparada e do vegetal escolhido.