

////////////////////////////////////
FICHA TÉCNICA
////////////////////////////////////

facebook.com/manuscritoeditora

© 2018

Direitos reservados para Letras & Diálogos,
uma empresa Editorial Presença,
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena

Título: *A Comida que me Faz Brilhar*

Autora: Isabel Silva

Copyright © Isabel Silva, 2018

Copyright © Letras & Diálogos, 2018

Revisão: António Brás/Editorial Presença

Capa e paginação: Catarina Sequeira Gaeiras

Produção e foodstyling das receitas:

Cocoon Cooks – André Nogueira e Rita Parente

Fotografias: André Nogueira

Maquilhagem: Joana Moreira

Cabelos: Hair Fusion

Impressão e acabamento:

Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-8871-32-9

Depósito legal n.º 435389/17

1.ª edição, Lisboa, fevereiro, 2018

Índice



- 11** **INTRODUÇÃO**
- 21** **AS REGRAS DA ISABEL**
- 29** **A MINHA DESPENSA**
- 33** **O MEU FRIGORÍFICO**

- 37** **ANTES DE TUDO**
 - 40 *SHOT DE BIOVIVOS*
 - 41 *ÁGUA MORNA COM LIMÃO*

- 43** **DESPERTAR**
 - 46 *OVERNIGHT OATS DE COCO E GENGIBRE*
 - 49 *MUESLI*
 - 50 *CREPIOCA DE ATLETA*
 - 53 *PANQUECA DE BANANA*
 - 54 *PAPA QUENTE DE TRIGO-SARRACENO COM FRUTOS VERMELHOS*
 - 57 *DUPLA DE TOSTAS*
 - 58 *BATIDO PARA TRINCAR*
 - 61 *PAPAS DE ARROZ CAROLINO*
 - 62 *BATIDO SPRINT*
 - 65 *BATIDO COM SALSA*

67 MATAR A SEDE

- 70 CHÁ QUENTE (BOM PARA OS INTESTINOS)
- 73 CHÁ FRIO (BOM PARA QUALQUER HORA)
- 74 SUMO DE AIPO, MAÇÃ E ESPIRULINA
- 77 SUMO DE LIMA E LIMÃO
- 78 LIMONADA COM GENGIBRE
- 81 SUMO DE TORANJA COM TÂMARAS E GUARANÁ
- 82 BEBIDA QUENTE DE CURCUMA
- 85 BEBIDA QUENTE PARA ACONCHEGAR
- 86 BATIDO DE PAPAIA
- 89 SUMO DA HORTA

91 BOWLS E AFINS

- 94 SOPA QUENTE DE BATATA-DOCE, FUNCHO E CURGETE
- 97 SOPA BOA PRA CHUCHU
- 98 GASPACHO VERDE
- 101 *BOWL* DE SALADA CRUA
- 102 *BOWL* DE LEGUMES CRUS
- 105 *BOWL* DE CAMARÃO E QUINOA VERMELHA
- 106 *BOWL* VEGETARIANA
- 109 *BOWL FIT*
- 110 *BOWL D'ARROZ*

113 MOLHOS PARA BOWLS

117 YUMMIES!!!

- 120 PIZA ARCO-ÍRIS
- 123 HAMBÚRGUER DE QUINOA E FEIJÃO ENCARNADO
- 124 «BIFE» DE TOFU
- 127 *BOWL* DE COUVE-ROXA
- 128 TARTE DE GRÃO E COUVE-ROXA
- 131 ROLOS PRIMAVERA
- 132 WRAPS DE ARROZ COM PERA-ABACATE

135 LANCHAR

- 138 ESPETADA DE *TEMPEH*, ANANÁS, COGUMELOS E TOMATE
- 141 ROLINHOS DE BIOVIVOS (GIRASSOL OU ERVILHA)
- 142 4 RECHEIOS «INCRÍBEIS» (PARA SANDES)
- 145 CURGETE E ABÓBORA ASSADAS
- 146 BARRAS ENERGÉTICAS («EU NÃO AGUENTO»)
- 149 *CEVICHE* DE MANGA
- 150 SUPERBOLAS PROTEICAS

153 TUDO COM CAJU

155 O QUE COME O CAJU?

- 160 MIX CAJU
- 163 IOGURTE DE CAJU E MORANGO
- 164 *BOWL* CAJU
- 167 MANTEIGA DE CAJU
- 168 LEITE DE CAJU
- 173 *CHEESECAKE* DE CAJU E LIMA

175 LAMBARICES

- 178 *PARFAIT* DE BAUNILHA E MIRTILO
- 181 TOSTAS DE ARROZ COM COBERTURA DE CHOCOLATE
- 182 SANDUÍCHE DE GELADO DE AÇAÍ
- 185 ALETRIA COM BEBIDA DE ARROZ E TÂMARAS
- 186 FRUTA NO FORNO COM CANELA
- 189 GELATINAS DE CHÁ, ÁGAR-ÁGAR E FRUTA
- 190 *SOUFFLÉ* DE TAPIOCA DE CACAU E LÚCUMA
- 193 QUEQUES DE BETERRABA E CENOURA
- 194 SALAME DE NOZ E CACAU
- 197 ESPETADAS DE BANANA EM MOLHO DE CHOCOLATE

199 MARMITAR

209 CONCLUSÃO

213 MAKING OF

215 AGRADECIMENTOS



Introdução



A COMIDA QUE ME FAZ BRILHAR



Cada um de nós tem o seu brilho próprio, algo dentro de nós que nos torna incrivelmente especiais e únicos. Às vezes, só precisamos de «nos perdermos no nosso tempo» para o ver despertar e para o enaltecer. Eu sinto e sei que tenho o meu brilhaquinho. Tento viver o meu dia a dia com muita alegria. O meu barómetro é, sem dúvida, a minha gargalhada solta. Adoro rir com a vontade que nasce da alma. E rio todos os dias. Há alturas, confesso, que chego a chorar simplesmente por me sentir feliz. Querem um exemplo?

Num dos meus últimos treinos de corrida de 10 quilómetros, em ritmo progressivo (terminar mais rápido do que no início da corrida), acabei com um delicioso mergulho no mar (no dia 21 de novembro às 9h00 da manhã, mais precisamente) perante o olhar espantado das pessoas que passeavam na praia. A água estava tão «boa» e o sol estava bem quentinho para uma manhã de outono. E, mesmo com o vento forte e uma temperatura de 12 graus, eu sentia-me, como costumo dizer, «na pirisca» e «na bolina». Adoro estas minhas palavras do bem que transmitem toda a minha adrenalina e a minha energia! Então, dizia eu, enquanto estava a alongar, olhei de frente para o meu sol, que tanta vitamina D me dá, e agradei ao Universo. E isto deu-me vontade de «soltar uma lágrima». Chorar não tem de ser necessariamente por algo triste. Chorar é emoção. Quem já chorou de alegria sabe bem do que estou a falar. E isso acontece-me muitas vezes. Simplesmente porque me sinto com saúde. Sinto-me do bem.

Não tenho a menor dúvida: é verdade que o meu brilho nasceu comigo. Mas ele existe todos os dias da minha vida porque se alimenta do melhor combustível que lhe podia dar: a minha alimentação do bem.

Neste livro, quero partilhar com todos os meus leitores a comida que me faz brilhar, que me dá energia para correr, para gargalhar com os meus amigos, para trabalhar cheia de vontade, para encarar os meus problemas e adversidades com todas as ganas do mundo! É o brilho que me faz «buuaaarrrr»! Depois de publicar o livro *O meu Plano do Bem...*

Para tudo!

Uma pausa para agradecer a todos os leitores do meu primeiro livro. Foi um sucesso, graças a todos vocês. As fotografias que recebi dos vossos cozinhados do bem, as perguntas que me fizeram, as dúvidas, os comentários... Tudo isto me encheu o coração de amor e me fez crescer muitíssimo! De tal forma que comecei a sentir a necessidade de escrever este meu segundo livro.

Dizia eu que quando publiquei o meu primeiro livro recebi muitos *emails*, e impressionou-me a quantidade de pessoas que me escrevia a dizer que se sentiam cansadas, sem energia, sem brilho, que a barriga estava sempre inchada, a pele sebosa, com queda de cabelo... e perguntavam como é que eu aguentava ir correr 10 quilómetros logo pela manhã e depois ir trabalhar (já com a marmita do dia pronta, claro!) cheia de energia... Muitas destas queixas, quando não existe um problema de saúde por detrás, resolvem-se com uma simples mudança de alimentação. Basta, antes de mais, ouvir o nosso corpo, ele dá-nos sinais para mudar, alerta-nos para algo que não está bem.

É incrível o *feedback* que recebo de muitas destas pessoas que tinham estas queixas e que com o meu livro conseguiram mudar alguns hábitos e ficaram com mais energia, com mais alegria para enfrentar o quotidiano. Até me emociono de felicidade a pensar nisto... Lá vem a lágrima de alegria...

A ideia não é mudar radicalmente de um dia para o outro, deitar fora o que se tem em casa e comprar coisas esquisitas e caras. Nada disso! Nenhuma receita deste livro sai cara, e os produtos que uso compram-se nos supermercados a que todos nós vamos, na praça ou nas quintas do bem. Vai mudando aos poucos, vai sentindo a diferença no corpo, porque ao sentires esta mudança não vais querer outra coisa a não ser... a comida que tem saúde para dar e vender!





Eu costumo dizer na brincadeira que os meus legumes, os meus biovivos, os meus cereais, a minha frutinha são o remédio apetitoso que tomo todos os dias. Isto porque a comida não serve só para nos tirar a fome – isso, para mim, é redutor – nem sequer consigo conceber a ideia de comer «qualquer coisa» à pressa, sem pensar muito, no restaurante da esquina e muitas vezes em pé... Eu tenho de ter prazer naquilo que estou a comer. Saber o que estou a comer. Na medida certa, à hora certa e ter tempo para desfrutar deste momento tão precioso à mesa.

Os portugueses adoram comer, não é verdade? Quem é o povo que, enquanto está a almoçar, para além de dedicar o tema de conversa a novidades gastronómicas, já está a pensar naquilo que vai lanchar ou jantar? Somos nós. Os portugueses são uns «*foodies*». Adoramos falar do que comemos. Então vamos lá enaltecer um dos melhores prazeres da vida. Respirar. Mastigar. Relaxar à mesa.

Os meus três pilares fundamentais quando penso em comer são:

- Nutrir
- Proteger
- Energizar

Mas para isso a comida não precisa, claro está, de ser sem sabor, chata ou sempre igual. Isso nem pensar, que eu não gosto de coisas chatas e monótonas. Para mim a comida tem de ser...

E aqui vão mais três pilares fundamentais da minha comida do bem:

- Saborosa
- Colorida
- Diversificada

E pronto, afinal tenho mais um pilar: DIVERTIDA!

Nestas páginas vais encontrar a mesma Isabel do primeiro livro, com o mesmo *lifestyle* e o mesmo amor por tudo o que a rodeia. A diferença é que, à medida que o tempo passa, e já lá vai um ano desde que saiu

O meu Plano do Bem, eu cresci e tomei mais consciência do meu corpo e dos sinais que ele me dá, pesquisei imenso sobre este tema da saúde e da alimentação, porque, não sendo nutricionista, sou uma curiosa assumida. Posso afirmar que um ano depois tenho muito mais conhecimento acerca da forma como estes alimentos se conjugam, das quantidades que devemos ingerir, dos contextos e situações em que os devemos comer. Na realidade, ainda estou num «processo», ainda estou à descoberta, mas a vida é mesmo assim, um processo de constantes descobertas, e espero que assim seja até ao resto da minha vida do bem... Senão não tinha piada nenhuma, ou tinha?

Ao longo deste ano testei novas receitas... E a culpa é toda vossa, pessoal do bem! Sabem porquê? Porque vocês enviam-me *emails* a pedir a receita tal, a perguntar se a receita da página x não dava com o ingrediente y, e eu fui testando novos ingredientes, novas misturas, novas receitas, e o resultado está todo aqui neste novo livro (o que eu me controlei para não fazer «*stories*» nas minhas redes sociais destes momentos de testes e mais testes de receitas...).

O mais importante continua a ser, e repito isto vezes sem conta, escutar o nosso corpo e respeitá-lo. Eu escuto-o todos os dias. Sinto-o. Se estivermos atentos, vamos perceber as suas necessidades, os seus desequilíbrios, quais os alimentos de que precisamos para aquele dia.

O que vais encontrar neste novo livro é exatamente aquilo que eu como hoje e todos os dias (se me acompanhas nas minhas redes sociais – Instagram, Blogue e YouTube – vais reconhecer facilmente todos os ingredientes) e que sei que me faz sentir bem e me dá equilíbrio para a minha vida do bem. Mas eu não estou aqui para ensinar nada a ninguém, não é esse o meu objetivo, apenas tenho prazer em partilhar aquilo que eu sei que me traz felicidade e bem-estar. Se este meu entusiasmo vos inspirar e despertar esse vosso brilho especial, acreditem, já ganhei o dia. E não duvidem que vocês também são a minha inspiração. Todos os dias me desafiam a fazer mais e melhor. Quantas vezes, nos últimos 2 quilómetros de um treino de 30, me lembro de vocês e penso: corre com tudo que a seguir tens um «*instastory*» para partilhar e nesse vídeo vais escrever: «Eu consegui!» – E não é que resulta sempre? Incrível (com b, claro!).

Este livro está dividido em nove partes.

O Despertar para mim é fundamental. Ninguém me diga que não toma o pequeno-almoço antes de começar o dia que me dá um «treco», como diz a minha rica mãe. Precisamos de nutrir o corpo logo pela manhã. Se vamos correr, se vamos ter uma manhã cheia de trabalho e stresse, então precisamos de energia para enfrentar o nosso dia a dia. Mas ainda antes do pequeno-almoço, deixo-vos um segredo essencial para o meu brilho diário... Segue-se o Matar a Sede. Quem me conhece, já me viu na rua, ou nos programas por esse Portugal fora, sabe que tenho sempre uma garrafinha por perto, ou com o meu sumo do bem, ou com o meu chá, ou com a minha água, porque para mim estar hidratada é fundamental!

Depois passamos para as refeições propriamente ditas, com as *Bowls* e Afins (cá em casa como sempre em taças, tigelas, *bowls*, como queiram chamar). E nesta mesma categoria temos os *Yummies*! Imaginem uma piza cheirosa e succulenta ou um saboroso hambúrguer de leguminosas. Ai! Não aguento viver sem me lambuzar...

Depois temos os Lanches porque, como já disse, essa «moda» do almoçar e depois só jantar não cabe na cabeça de ninguém. Olhem só a quantidade de horas que eu privo o meu corpo de um dos melhores prazeres da vida. E agora, «Ai, meu Deus, o meu *Caju*». Verdade! Só receitas com o meu fruto seco preferido – caju! E em homenagem ao amor da minha vida. O meu *pug Caju* que todos os dias desperta o melhor de mim. Confesso, é o meu capítulo preferido.

Claro que num livro da Isabel não podem faltar as gordices, logo temos um capítulo chamado Lambarices. Comecem já a babar, assim se diz em terras do norte... E para terminar, o verbo que eu mais gosto de conjugar, o Marmitar. Eu marmito, tu marmitas, nós marmitamos...

Se há coisa que tenho a mais absoluta certeza nesta vida é a de que quanto mais «limpinho» é este meu jeito de comer, mais feliz vivo com o meu corpo e mais saúde promovo. E se estivermos bem, todo o nosso corpo brilha alegria, boa disposição, energia, amor. Costumo dizer: um dia vou morrer, mas quero muito morrer cheia de saúde!

Posto isto, agora sim: vamos lá despertar o nosso melhor brilho!