



Livro de Receitas



EM'Nutrição

E AGORA O QUE VAMOS COMER?



SOCIEDADE
PORTUGUESA
DE ESCLEROSE
MÚLTIPLA

Projeto cofinanciado pelo programa de
financiamento a projetos pelo INR, I.P. 2021



instituto nacional para a
reabilitação

Ministério da Solidariedade, Trabalho e Segurança Social
Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P.



Colaboração:

Delegação de SPEM Lisboa

Carla Venenno

Mara Dias

Nutriocinista

Lillian Barros

Terapeuta da fala

Fátima Ruivo

Chefes:

Chef Hernâni Ermida

Chef Chakall

2 *Chef kiko*

Chef João Bilhó

Chef João Carlos Franco

Cátia Gourmon e Rita Rocha

Concepção gráfica:

Maria Lopes (SPEM LISBOA)

2021

Com apoio de:



Projeto cofinanciado pelo programa de
financiamento a projetos pelo INR, I.P. 2021



Quem somos nós?

Com o projeto “E agora o que vamos comer?”, cofinanciado pelo Programa de Financiamento a Projetos do INR, IP, pretendemos criar uma orientação culinária, em formato de guia, para doentes com perturbações da deglutição, através de dicas na área da Nutrição e Terapia da Fala e diferentes receitas sugeridas por vários chefes de Culinária.

Frequentemente, doentes, familiares e cuidadores recebem uma orientação técnica para a adaptação da alimentação como forma de prevenir e minimizar as perturbações da deglutição, e perante esta situação, não sabem como agir, desorientados e cingidos a uma dieta alimentar que muitas vezes é reduzida, sendo que o resultado acaba por ser uma alimentação pouco variada e quase sempre com o mesmo aspeto.

Com estas orientações, o guia pretende capacitar as pessoas com perturbações da deglutição e os seus cuidadores sobre as adaptações da alimentação, de forma a minimizar estas dificuldades e

facilitando o dia a dia dos doentes, familiares e cuidadores, quer do ponto de vista de confeção das refeições diárias, quer dos conhecimentos nutricionais, promovendo conhecimentos sobre os diversos tipos de alimentos e as escolhas mais adequadas.

Este projeto teve como objetivo dotar os doentes, familiares e cuidadores de uma ferramenta inovadora na área da nutrição, que pretende capacitá-los de competências e conhecimentos que lhes permita de uma forma interativa, lúdica e constante proceder a adaptações e novas soluções alimentares, de acordo com as necessidades e características das pessoas com dificuldades de deglutição. Para além disso, este guia vai permitir dotar os mesmos de uma ferramenta que permite a diversificação da alimentação das pessoas com dificuldades de deglutição, muitas vezes cingidas a determinados alimentos, sempre confeccionados da mesma forma e com um aspeto sempre muito idêntico.



Lillian Barros

Lillian Barros, nutricionista de alma e coração. Possui 2 licenciaturas, uma em Nutrição e Engenharia Alimentar e outra em Ciências da Nutrição pelo Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz. Durante a formação académica, passou ainda pela Oxford Brookes University, no Reino Unido, onde complementou o seu conhecimento e técnica junto de especialistas de referência na área da nutrição e alimentação.

É apaixonada por comida, pela sua profissão e por conseguir estar ao lado das vitórias das pessoas que a procuram para emagrecerem com saúde, alimentarem-se melhor e viverem com mais energia.

Além de nutricionista, Lillian Barros tem 3 livros publicados, é CEO dos Nutricionistas Online®, marca pioneira no

acompanhamento online em Portugal, autora do blog “Santa Melancia”, um espaço divertido com dicas, informações e receitas, cujo objetivo é inspirar os seus pacientes todos os dias e a cara por trás do seu novo podcast “Lógica da Batata” que pretende descomplicar questões importantes sobre alimentação e saúde, nas suas variadas vertentes com convidados especiais. Dinâmica e proativa, adora sair da sua zona de conforto e por isso abraça vários projectos de comunicação em nutrição.

Acredita no acompanhamento personalizado e na adaptação da estratégia alimentar a cada paciente como único. Os seus resultados são o seu cartão de visita.

<https://santamelancia.blogs.nit.pt/sobre-mim>

Liliane Barros



Alimentação na EM

A esclerose múltipla (EM) é uma doença do Sistema Nervoso Central, desmielinizante, degenerativa e autoimune. Sendo atualmente a principal causa de doença neurológica não traumática em adultos jovens. Esta doença requer uma abordagem multifacetada para controlar a sua evolução, e retardar a deterioração progressiva e consequentemente os sintomas mais incapacitantes associados. Os avanços notáveis no tratamento das várias formas de esclerose múltipla mudaram

favoravelmente a perspectiva de vida a longo prazo para muitos indivíduos. A intervenção nutricional na esclerose múltipla tem como objetivo a diminuição da inflamação e consequente sintomatologia associada. Diversos estudos efetuados neste âmbito mostram que dietas hipercalóricas, com elevado aporte de gorduras saturadas, ácidos gordos trans, açúcar e sal promovem a inflamação, enquanto que uma alimentação com base na dieta Mediterrânea, rica em hortofrutícolas e antioxidantes e com um correto aporte de ácidos gordos polinsaturados n-3, evidencia o efeito oposto.

As vitaminas também devem ser

monitorizadas, através de análises sanguíneas, de forma a prevenir carências. Especial atenção deve ser dada à vitamina D e B12.

Para além destes aspetos, a dieta deve ser adaptada à capacidade de mastigação e deglutição do doente, de forma a evitar engasgamentos e pneumonia por aspiração. Os líquidos espessados e os sólidos triturados facilitam a formação do bolo alimentar na boca.



7



Algumas estratégias para os casos em que a disfagia está presente são:

8

- Dificuldade em deglutir alimentos sólidos:
- Triturar os alimentos no momento da refeição, para que tenham uma textura uniforme;
- Evitar a presença de grumos, ossos, espinhas ou filamentos;
- Adicionar leite, bebida vegetal ou água para atingir texturas suaves;
- Evitar alimentos pegajosos, tais como o leite condensado e manteiga de amendoim, já que podem ficar colados ao céu da boca/garganta;
- Não incluir diferentes consistências no mesmo componente da refeição. Por exemplo, numa sopa com massa ou arroz, estes elementos podem dispersar-se na boca e provocar asfixia;
- Os componentes do prato devem ser triturados separadamente, a fim de tornar o prato mais apelativo. Por exemplo, em vez de se triturar simultaneamente batata, carne e legumes, deve fazer-se um empadão, com as três camadas separadas de forma individual;
 - Evitar as frutas e legumes com sementes que não podem ser separados (kiwi, morangos, figos etc.) e os frutos secos;
 - Evitar os alimentos que se desfazem na boca (bolos secos), porque dificultam a uniformidade do bolo alimentar.
 - Em caso de dificuldade em deglutir líquidos ou bebidas:
 - Substituir a água por bebidas espessadas. Pode-se espessar os alimentos com recurso a espessantes (à venda na farmácia);
 - Evitar líquidos com polpa, como os sumos de laranja não coados.

Algumas ideias de refeições com consistências moles e pastosas:

- ✓ Papas de aveia ou maizena
- ✓ Batido de banana, farinha de aveia e proteína em pó
- ✓ Leite meio gordo + creme de cereais
- ✓ Sopas passadas com carne, peixe ou ovo
- ✓ Empadões de batata ou batata doce com carne picada/atum/salmão/puré de lentilhas)
- ✓ Carne estufada desfiada com polenta



Alimentação na EM

- ✓ Almôndegas ou hambúrgueres de frango com molho de tomate e puré de couve-flor
- ✓ Muffins de ovo com salmão fumado
- ✓ Fritatta de espinafres
- ✓ Croquetes de carne e feijão (no forno)
- ✓ Açorda
- ✓ Bacalhau espiritual
- ✓ Bolinhos de bacalhau no forno
- ✓ Acompanhamentos:
- ✓ Puré de ervilhas, feijão ou grão
- ✓ Puré de batata e cenoura ou abóbora ou brócolos
- ✓ Puré de castanha
- ✓ Esparregado
- ✓ Migas

Sobremesas:

- Mousse de cacau e abacate
- Mousse de manga (polpa de manga e banana trituradas)
- Mousse de papaia e ricotta
- Puré de fruta
- Leite creme (com leite meio-gordo e stevia)
- Molotof
- Pudins proteicos (Ehrmann/Lidl/Milbona)



Para além disso, as refeições e bebidas espessadas devem ser tomadas em pequenas quantidades, por exemplo, utilizando colheres de sobremesa, de modo a facilitar a formação do bolo e diminuir o risco de inadequada deglutição.

Embora, possamos pensar que a utilização de seringas facilita a ingestão, na verdade estas nunca devem ser usadas, já que o seu uso acarreta um risco elevado de engasgamento e de complicações respiratórias.

Em situações em que as mudanças na alimentação não são suficientes, poderá recorrer-se a suplementos nutricionais que complementem a alimentação. Em casos muito graves em que a alimentação oral e a suplementação, por si só, não são capazes de assegurar a satisfação das necessidades nutricionais do indivíduo, poderá equacionar-se a colocação de uma sonda nasogástrica ou de gastrostomia endoscópica percutânea (PEG).

Outra das complicações que pode surgir na esclerose múltipla é a disgeusia, isto é, diminuição ou alteração do paladar. Para além de diminuir a qualidade de vida destes doentes, a alteração do paladar tem consequências na escolha e ingestão de alimentos e pode levar à perda de peso, desnu-

trição e declínio na saúde, em geral. Da mesma forma, estes indivíduos necessitam de ter um cuidado reforçado ao adicionar açúcar e sal aos alimentos, de forma a não compensar, com quantidades excessivas, a falta de sabor percebida. Por outro lado, de forma a potenciar os sabores, deve-se: utilizar ervas aromáticas e especiarias, optar por marinadas, e variar os sabores.

Em suma, os doentes com esclerose múltipla devem ser acompanhados a nível nutricional, de forma a adequar a sua alimentação às suas necessidades nutricionais, prevenindo o surgimento de complicações e crises e melhorando a sua qualidade de vida.

10 Por outro lado, de forma a potenciar os sabores, deve-se: utilizar ervas aromáticas e especiarias, optar por marinadas, e variar os sabores.



Transversal também é a necessidade de reforço da variedade dentro de cada grupo alimentar para uma maior complementaridade de micronutrientes, assim como a aposta em pigmentos distintos, quanto maior variedade de cor, melhor... indo ao encontro do cliché “eat a rainbow” | “comer o arco íris”

A adição de farinhas de frutos secos, leguminosas, bebida vegetais integras (sem adição de açúcares), intensificar sabores com muitas especiarias (curcuma, paprica, açacfrão, caril, pimenta, mostarda), ervas frescas e secas (ervas secas são extremamente ricas em minerais pelo processo de desidratação), sumos de fruto e marinadas. Intensificar sabores sim, mas sem recurso a excesso de sal, açúcar, gorduras hidrogenadas e outros processados.

Apostar sempre em fontes de gordura de boa qualidade como azeite, abacate, frutos secos, sementes e tudo na sua forma líquida, batida, farinhas ou finamente distribuídos para texturas homogêneas.

A inclusão de infusões de ervas aos batidos e sopas pode ser uma forma interessante de melhorar propriedades, aumentar intensidades de sabores.

Referências:

- Ansari NN, Tarameshlu M, Ghelichi L. Dysphagia In Multiple Sclerosis Patients: Diagnostic And Evaluation Strategies. *Degener Neurol Neuromuscul Dis.* 2020;10:15-28. Published 2020 Mar 26. doi:10.2147/DNND.S198659 D'Amico E, Zanghi A, Serra A, et al. Management of dysphagia in multiple sclerosis: current best practice. *Expert Rev Gastroenterol Hepatol.* 2019;13(1):47-54. doi:10.1080/17474124.2019.1544890 Bell N, Brammer L. A team approach to supporting the nutritional needs of patients living with multiple sclerosis. *Br J Community Nurs.* 2017;22(3):124-128. doi:10.12968/bjcn.2017.22.3.124 Kumbargere Nagraj S, George RP, Shetty N, Levenson D, Ferraiolo DM, Shrestha A. Interventions for managing taste disturbances. *Cochrane Database Syst Rev.* 2017;12(12):CD010470. Published 2017 Dec 20. doi:10.1002/14651858.CD010470.pub3 Katz Sand I. The Role of Diet in Multiple Sclerosis: Mechanistic Connections and Current Evidence. *Curr Nutr Rep.* 2018;7(3):150-160. doi:10.1007/s13668-018-0236-z Bagur MJ, Murcia MA, Jiménez-Monreal AM, et al. Influence of Diet in Multiple Sclerosis: A Systematic Review. *Adv Nutr.* 2017;8(3):463-472. Published 2017 May 15. doi:10.3945/an.116.01491 Esposito S, Bonavita S, Sparaco M, Gallo A, Tedeschi G. The role of diet in multiple sclerosis: A review. *Nutr Neurosci.* 2018;21(6):377-390. doi:10.1080/1028415X.2017.1303016

Alimentação na EM

Combinações recomendadas pela nutrição

MENU SEMANAL

PEQUENO ALMOÇO

1 porção fonte de hidrato de carbono - 50-60g de cereais (pão, farinhas, flocos)
1 fonte de proteína - 200ml de leite ou derivado (se não intolerante) ou opção sem lactose ou alternativa proteica não láctea - clara de ovo, bebida de soja ou ervilha
1 porção frutícola - 1 fruta de tamanho médio aproximadamente 160g

MEIO DA MANHÃ

1 porção frutícola - 1 fruta de tamanho médio aproximadamente 160g
1 porção de bebida vegetal não adoçada de base de cereal, leguminosa ou fruto seco (amêndoa, soja, ervilha, arroz ou aveia)

ALMOÇO

100-150g de carne magra ou peixe (gordo ou magro) ou ovo ou equivalente proteico (queijos magros frescos, leguminosas)
+ 2,5 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g) ou 1,5 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g) + 2 colheres de sopa de arroz/massa crus (35g) ou 4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110g)

LANCHE DA TARDE

1 porção frutícola - 1 fruta de tamanho médio aproximadamente 160g
1 fonte de proteína - 200ml de leite ou derivado (se não intolerante) ou opção sem lactose ou alternativa proteica não láctea - clara de ovo, bebida de soja ou ervilha

JANTAR

100-150g de carne magra ou peixe (gordo ou magro) ou ovo ou equivalente proteico (queijos magros frescos, leguminosas) + 2,5 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g) OU 1,5 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g) + 2 colheres de sopa de arroz/massa crus (35g) OU 4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110g)

CEIA

1 fonte de proteína - 200ml de leite ou derivado (se não intolerante) ou opção sem lactose ou alternativa proteica não láctea - clara de ovo, bebida de soja ou ervilha. Esta é uma estratégia de distribuição alimentar muito simplista e genérica tendo em conta a população com EM, sendo que dentro deste grupo há particularidades e carências muito específicas tendo em conta a multiplicidade de manifestações e agravamento dos sintomas da doença que deve ser analisado e adequado em consulta de nutrição.



Fátima Ruivo

Fátima Ruivo é licenciada em Terapia da Fala pela Escola Superior de Saúde Egas Monis e pela Escola superior de Saúde do Instituto Politecnico de Setubal.

Tenho uma pós graduação em Terapia da Fala em contextos de Saúde interface fala, deglutição, voz e motricidade orofacial.

Curso de especializacao em Perturbacoes da degluticao

Experiência profissional em disfagias orofaringeas, em perturbacoes da fala e motricidade orofacial.



Fátima Ruivo



Deglutição e a Disfagia na EM

Considerações Gerais

A Esclerose Múltipla (EM) é uma doença neurológica, inflamatória, progressiva, autoimune e desmielinizante do Sistema Nervoso Central (SNC). Encontra-se associada a episódios de desmielinização que podem ser ou não remissivos, causando diversos défices neurológicos. Das patologias do SNC é das que causa maior incapacidade neurológica não traumática em adultos jovens. São, sobretudo, as mulheres que são mais afetadas e o início da doença, em geral, incide, principalmente, nas faixas etárias dos 20 aos 40 anos.

Ao longo da doença, consoante a localização, extensão e severidade das lesões (tronco cerebral, tratos corticobulbares, paresias dos pares cranianos e também alterações cognitivas), podem começar a verificar-se alterações/perturbações da deglutição, cuja sintomatologia difere de indivíduo para indivíduo, sendo a mais comuns engasgos e tosse frequentes com líquidos e alimentos sólidos.

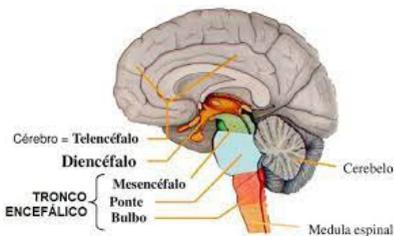


FIG.1: Tronco Cerebral

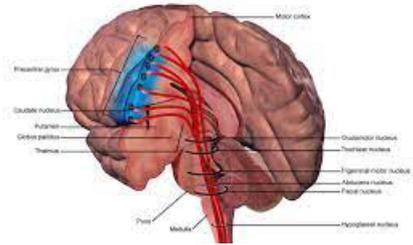


FIG.2: Tratos Corticobulbares

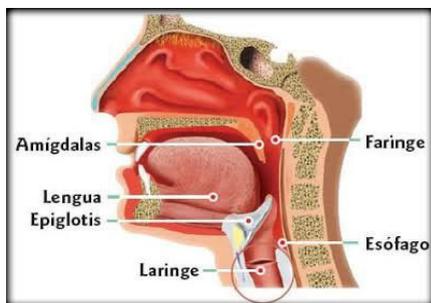
O que é a deglutição?

O que acontece quando engolimos?

Ao contrário daquilo que, normalmente, se pensa a Deglutição não é um processo nada fácil. Quando deglutimos (engolimos) transportamos os alimentos sólidos e líquidos e a saliva desde a boca até ao estômago. É um processo muito complexo, muito bem organizado, envolvendo a coordenação e participação de um grande conjunto de músculos e de várias estruturas, de um controlo neurológico através do córtex cerebral, tronco cerebral e da integridade de seis nervos cranianos. Assim, por exemplo:

- ✓ Músculos dos lábios, que permitem fechar os lábios e manter os alimentos dentro da boca sem que saiam para fora;
- ✓ Os dentes e os músculos da mastigação que permitem formar o bolo alimentar (o alimento é mastigado e misturado com a saliva formando uma pasta mole):

- ✓ A Língua que tem um papel fundamental ao transportar os alimentos para a parte de trás da boca através dos seus movimentos;
- ✓ Os músculos da faringe, do palato duro (céu da boca), palato mole e do esófago



Laringe, faringe e língua

14

O que é a Disfagia?

Sempre que ao longo deste processo surgem interferências “que impossibilitam a chegada do alimento ao estômago sem percalços, dizemos que estamos perante um distúrbio de deglutição, a que damos o nome de Disfagia. A Disfagia pode manifesta-se para além dos sintomas dos engasgos e a tosse, por dificuldades em deglutir regurgitação nasal excessivo de saliva ou mesmo alterações da fala. A disfagia pode originar complicações graves como as pneumonias de aspiração ou níveis de desidratação e de desnutrição acentuados. Geralmente, gera também níveis de “stress” intensos no decorrer das refeições, tornando estas difíceis ou mesmo constrangedoras tanto para os utentes como para os familiares e cuidadores.

O diagnóstico precoce deste distúrbio é fundamental para evitar situações de grande perigosidade e não deixar deteriorar a qualidade de vida destes pacientes.

A Disfagia está relacionada com as fases da deglutição, que são quatro. Na EM a fase oral e faríngea são, geralmente das mais afetadas, podendo também ocorrer perturbações na fase esofágica, mas, em menor número.

As Fases da Deglutição

A Fase Preparatória Oral da (deglutição) é voluntária e tem como objetivo a mastigação e salivação dos alimentos para a formação do bolo alimentar. Na Fase Oral, os alimentos (o bolo alimentar) são empurrados pelos movimentos da língua para trás e para cima contra o palato duro (céu da boca) em direção aos pilares amigdalinos e faringe com início do reflexo de deglutição (RD). Nesta fase os sintomas mais frequentes são tosse, engasgos, necessidade de alterar a dieta alimentar, introduzindo consistências e monitorizando a viscosidades que sejam adequadas a cada caso. Os alimentos líquidos são os que apresentam maior dificuldade em serem deglutidos, pelo que é absolutamente necessário a introdução de espessante de forma a evitar aspirações para o pulmão. Em fases mais avançadas da patologia podem ainda verificar-se dificuldades em formar o bolo alimentar e demora no desencadear da deglutição. A Fase Faríngea da deglutição é reflexa (involuntária) sendo o bolo alimentar

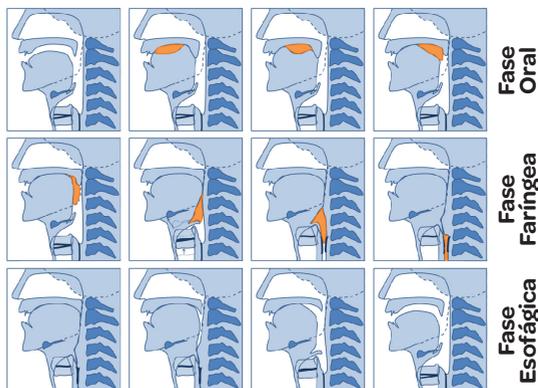


ejetado da cavidade oral para a cavidade faríngea com a elevação da laringe, o que permite fechar e proteger as vias aéreas superiores, fazendo-se, assim, a passagem do bolo para o esôfago. Nesta fase os sintomas mais comuns estão relacionados com tosse, engasgos e sensação de comida parada ou de sensação de corpo estranho na garganta.

A Fase Esofágica consiste na passagem do alimento para o esôfago com a abertura do esfíncter esofágico superior (EES), retomando a laringe a sua posição normal. O alimento chega ao estômago. Nesta fase os sintomas referidos pelos pacientes são em menor número, sendo os mais referenciados o refluxo gastroesofágico, dor no peito e sensação de embaçamento.

O impacto dos problemas de deglutição na vida social e familiar

A alimentação não é apenas podermos ingerir quantidades diferenciadas de alimentos para que consigamos satisfazer as nossas necessidades nutricionais e aportes calóricos. A alimentação é sobretudo uma forma de prazer traduzida num vasto e conjugado conjunto de sabores, de texturas e consistências. O processo de socialização passa, necessariamente, pela comida e por comer à mesa. A socialização



em família, à mesa, em situações e contextos é um instrumento de regulação e estreitamento dos laços familiares e de transmissão de testemunhos culturais de cada povo passados de geração em geração.

Sempre que este processo de socialização se desfragmenta por impeditivos relacionados ao ato de comer e de integrar na alimentação

alimentos específicos que contribuem para fortalecer a integração na sociedade, em geral, e na família e amigos, em particular, surgem situações de grande desequilíbrio emocional e de rutura com os padrões alimentares instituídos.

Geralmente, quando o indivíduo se depara com a realidade de poder ter problemas de deglutição, as primeiras reações são de negação e de ocultação do problema. À medida que estes distúrbios se vão acentuando tudo começa a complicar-se. Muitas vezes, é necessário fazer adaptações na dieta alimentar, alterando con-

sistências e viscosidades dos alimentos, diminuindo porções, introduzindo espessantes nos líquidos, (interditando) o consumo de alimentos constituídos por duas ou mais consistências, uma sólida e outra líquida, por exemplo de modo a evitar engasgos, penetração de resíduos ao nível da laringe, valéculas ou seios piriformes ou mesmo aspirações silenciosas. Estas alterações são quase sempre de difícil aceitação, não sendo seguidas, muitas vezes, por pacientes e familiares/cuidadores.

Como posso saber se tenho um problema de deglutição?

Sinais e Sintomas mais frequentes

16

Existem vários sinais ou sintomas que estão associados à disfagia e que podem ajudar a identificar perturbações/distúrbios da deglutição. São elas:

- ◆ Perda de peso acentuado sem explicação aparente;
- ◆ Sinais de desidratação e de desnutrição;
- ◆ Engasgos frequentes;
- ◆ Tosse antes e após deglutir;
- ◆ Dificuldade em deglutir;
- ◆ Fadiga / cansaço a comer;
- ◆ Demorar muito tempo a fazer uma refeição;
- ◆ Refluxo gastroesofágico e/ou refluxo nasal;
- ◆ Sensação de comida parada

na garganta;

- ◆ Dor a deglutir;
- ◆ Estados febris frequentes sem causa conhecida;
- ◆ Pneumonias frequentes

A importância da escolha dos alimentos

Nas perturbações da deglutição é necessário em termos alimentares adequar a dieta alimentar, seleccionando e “reformulando” alimentos, obtendo determinadas consistências e viscosidades para fazer face às características de cada tipo de disfagia. Os alimentos devem ser cozinhados, ter texturas macias, moles e pastosas de modo a poderem ser facilmente mastigáveis e não provocarem engasgos. É de salientar, ainda o facto de se não misturarem, num prato, consistências diferentes, como por exemplo, consistências sólidas misturadas com consistências líquidas, que facilmente, podem causar penetração de resíduos ao nível das valéculas, da laringe e por último, aspiração para os pulmões.

Para um melhor entendimento da importância de alterar comportamentos, seleccionar alimentos, de acordo com as características do tipo de disfagia de cada paciente, aconselhamos a visualização do quadro seguinte:



A importância da escolha certa dos alimentos sob o ponto de vista da deglutição

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS ACONSELHADOS	ALIMENTOS NÃO ACONSELHADOS OU TRANSFORMADOS EM CONSISTÊNCIAS ADEQUADAS
CARNES	(carnes tenras, não fibrosas e desossadas) Frango, Peru, Vaca/ Vitela Borrego. Exs: Hambúrgueres, almondegas, soufflés, empadões Deve optar-se por carnes cozidas, estufadas e assadas no forno	Carnes fritas
PEIXES	Peixes cozidos, grelhados, assado	Peixes com espinhas ou com espinhas muito miúdas (sardinhas) Peixes fritos
VEGETAIS E HORTALIÇAS	Espinafres, brócolos, couve-flor, couves de Bruxelas, cogumelos, tomate (maduro, sem pele e sementes), batatas, (cozidas, assadas ou fritas, em rodelas ou palitos grossos), entre outros.	Vegetais e hortaliças cruas, como, por exemplo, a alface, o agrião, a rúcula e outros semelhantes
FRUTOS	Pêssegos Papaia Manga (não fibrosa e bem madura) Banana Maçã (cozida, assada ou em purés)	Ananás ou abacaxi Uvas Cítricos (laranja, toranja, clementinas, tangerinas) Melão, melancia, meloa, Kiwi, Figos, Morangos, Framboesas, Frutos secos, todos os frutos que sejam fibrosos, que tenham caroços, pevides ou grainhas)
PRODUTOS LÁCTEOS	Leite (espesado) Iogurtes líquidos (espesados) Iogurtes de aromas ou homogeneizados com fruta Queijos frescos e requeijão Queijos moles Natas consiste	Iogurtes com pedaços de fruta, pepitas de chocolate ou frutos secos Queijos curados
CEREAIS E SEUS DERIVADOS	Massas (fuzile, lacinhos, macarronete, etc	Arroz Pão (carcaças, de forma, de leite) Tostas /Pão torrado Croissants (folhados e tipo brioche) Cereais Massas muito pequenas e esparguete
LEGUMINOSAS	Lentilhas Feijão / Grão de bico) (em sopas ou purés, bem homogéneos, sem grumos ou vestígios de resíduos)	eijão / Grão (de bico) Ervilhas Favas
BEBIDAS	Espessadas na consistência adequada; Bebidas gaseificadas	Bebidas não espessadas são desaconselhadas
ALIMENTOS CONFECIONADOS SOPAS	Cremosas e de consistência homogénea, sem grumos ou pequenos resíduos	Canjas (com arroz ou massas miúdas) Sopas com legumes aos bocados Sopas de caldo/ base rala ou pouco homogenia
SALADAS	Quentes	Saladas cruas
SOBREMESAS	Cremosas e homogéneas	Sem confettis utilizados na decoração de produtos de pastelaria (pérolas, amêndoa laminada, pepitas de chocolate)

Consistências

São vários os tipos de consistências a que podemos recorrer para ajudar no processo de deglutição.

Tipo de Consistências

- Líquido ralo
- Néctar
- Mel
- Pudim
- Sólido mole
- Sólido duro
- Alimentos secos (bolachas de água e sal)
- Alimentos que se desfazem na boca (muito facilmente, como a broa)

18

As consistências néctar, mel, pudim e sólido mole são o tipo de consistências mais adequadas e aconselhadas para as perturbações da deglutição. Elas permitem facilitar o processo de mastigação, evitar engasgos, deglutir em segurança e atuar na prevenção de possíveis penetrações de resíduos ao nível das valéculas, laringe e seios periformes, de modo a que não se verifiquem aspirações silenciosas de micro resíduos para os pulmões, dando origem às pneumonias de aspiração. O ponto certo para se obter estes vários tipos de consistências depende dos vários tipos de espessantes existentes no mercado. As embalagens trazem uma medida e fornecem indicações para se obter cada tipo de consistência. Geralmente, para 100ml de água, terá que se adicionar cerca de 4,5g /7g /9g para se obter a consistência néctar, mel e pudim.



FIG.5 – Tipos de Consistências



Consistência néctar

Esta consistência pode beber-se pelo copo ou pela palhinha.



Consistência mel

Não pode ser bebida pelo copo ou palhinha. Escorre da colher de uma forma pastosa.



Consistência pudim

É um pastoso grosso. Não pode ser bebida pela colher ou palhinha. Não escorre da colher.

Os espessantes

Os espessantes são produtos químicos utilizados para aumentar a viscosidade de líquidos, sopas, molhos, etc., sem alterar as propriedades destes alimentos. de forma a que indivíduos com disfagia possam alimentar-se corretamente, absorvendo todos



os nutrientes necessários evitando situações de desidratação e de desnutrição graves. São adequados a diabéticos e hipertensos. No mercado há uma vasta gama de espessantes de diferentes marcas. Podemos encontrá-los na variedade neutro, para bebidas, na variedade laranja, frutos vermelhos e limão. A variedade café permite a quem gosta de beber um bom café, o possa fazer sem “desvio” de sabor.

Dicas/ procedimentos aconselhados durante as refeições

- ✓ Se não estiver acamado, deverá fazer as refeições à mesa, sentado com o tronco a cerca de 90°;
- ✓ Na hora das refeições deverá evitar situações que provoquem distração, como distrair-se com a televisão ou conversar enquanto está a comer;
- ✓ Não falar com comida na boca;
- ✓ Mastigar bem os alimentos. Mastigar os alimentos para ambos os lados da boca;
- ✓ Cortar os alimentos em bocados mais pequenos para facilitar a mastigação;
- ✓ Não ingerir alimentos que tenham, simultaneamente, mais do que uma consistência, como por exemplo, uma parte líquida e outra sólida;
- ✓ Não comer e beber em simultâneo,
- ✓ Para deglutir em segurança, deverá inclinar o queixo para o peito, para deglutir, de forma a fechar as vias aéreas e evitar engasgos;
- ✓ Recorrer, sempre que necessário, a talheres, pratos e copos adaptados para ultrapassar eventuais perturbações motoras;
- ✓ Espessar as bebidas líquidas na consistência adequada a fim de evitar aspirações;
- ✓ As refeições não devem ser tomadas na posição de deitado na cama;
- ✓ Se estiver acamado, a cabeceira da cama deverá ser posicionada a 90°;
- ✓ Terminada a refeição, não deve deitar-se ou recostar-se durante os primeiros 45 minutos;

Sempre que terminar uma refeição, deve fazer de seguida a higiene oral. Assim, resíduos de alimentos que fiquem alojados (boca) não sejam deglutidos juntamente com a saliva, vindo a provocar engasgos.

Creme de aves com *grão e espinafres*

INGREDIENTES 4 pessoas

- 50 g de peito de frango limpo
- 100 g de folhas de espinafres
- 80 g de batata descascada
- 80 g de abóbora descascada
- 60 g de grão-de-bico cru
 - 1 cebola
 - 2 dentes de alho
 - 40 g de arroz cozido
- 1 colher (sopa) de azeite
 - Sal q.b.

PARA O CALDO:

- 1 cenoura
- 1 haste de aipo
- 1 folha de alho-francês
- 3 dentes de alho sem casca
- 1 ramo de salsa

Preparação

1 - De véspera, lave o grão e demolhe-o em água fria de um dia para o outro. Depois, escorra, lave, deite sobre um pano limpo, feche e esfregue bem o grão até retirar a casca. Deite num tacho, cubra com água fria, leve ao lume e deixe cozinhar até ficar bem tenro. Retire do lume, escorra e reserve.

2 - Prepare o caldo: deite num tacho todos os ingredientes indicados, lavados e cortados em pedaços. Acrescente o peito de frango, cubra com água fria, leve ao lume e deixe cozinhar durante 20 minutos. Depois desligue o lume e deixe o frango arrefecer dentro do caldo.



3 - De seguida, passe o caldo por um coador de rede fina, rejeitando os sólidos, e reserve quente. Triture o peito de frango até obter uma pasta.

4 - Descasque e pique a cebola e os alhos, coloque noutra tacho, junte o azeite e deixe cozinhar até a cebola ficar macia. Adicione a batata e a abóbora, cortadas em pedaços, bem como o grão escurrido e um pouco do caldo que preparou anteriormente. Deixe cozinhar até a batata ficar cozida.

5 - Acrescente depois os espinafres e o arroz e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Junte o frango e um pouco mais de caldo e triture tudo com a varinha mágica, de modo a ficar com a textura desejada (juntando mais caldo se necessário). Retifique o sal e sirva de seguida.



Açorda *de pescada*

INGREDIENTES para 2 pessoas

- 100 g de pão de mistura
 - 90 g de pescada
 - 1 tomate maduro
 - 1 cebola
 - 2 dentes de alho
 - 1 ovo
 - 1 colher (sopa) de azeite
 - 1 colher (café) de raspa de lima
 - Sal q.b.
- PARA O CALDO:**
- 1 haste de aipo
 - 1/4 de cebola sem casca
 - Salsa q.b.
 - Rodelas de limão q.b.

Preparação

1 - Prepare o caldo: deite num tacho todos os ingredientes indicados, cortados em pedaços. Junte a pescada, cubra com água fria, leve ao lume e deixe ferver um pouco. Desligue o lume e deixe a pescada arrefecer dentro do caldo.

2 - Retire depois o peixe e limpe-o de pele e espinhas. Passe o caldo por um coador de rede fina, rejeitando os sólidos. Corte o pão em pedaços e demolhe-o neste caldo.

3 - Descasque e pique a cebola e os alhos e aloure-os num tacho com o azeite, até a cebola ficar macia. Acrescente o tomate, limpo de pele e sementes e cortado em pedaços, e um pouco do caldo que preparou anteriormente. Deixe cozinhar durante 10 minutos.

4 - De seguida, junte o peixe e a raspa da lima, tempere com sal e triture tudo com a varinha mágica. Leve novamente ao lume, adicione o pão bem demolhado, sem escorrer, e mexa até ficar com uma textura bem cremosa.

5 - Bata o ovo à parte e depois junte-o ao conteúdo do tacho, em fio e mexendo sempre. Retire do lume e sirva.

NOTA: se quiser que fique com uma textura mais líquida, junte um pouco mais do caldo, mexendo sempre.



Mouse de *chocolate cremosa*

INGREDIENTES

- 1 abacate maduro ● 50 g de chocolate em tablete (com 70% de cacau)
- 3 colheres (sopa) de leite ou bebida vegetal a gosto
- 1 colher (sopa) de mel ● 1/2 limão

Preparação

1 -Leve ao lume um pequeno tacho com o leite e deixe aquecer. Junte o chocolate, partido em pedaços, desligue o lume e deixe descansar durante 5 minutos. Depois mexa até obter um creme liso.

2 -Descasque o abacate, corte-o ao meio e retire o caroço. Corte a polpa em pedaços e deite num liquidificador.

3 -Junte o sumo do limão, ligue e deixe bater bem. Acrescente o chocolate derretido e o mel e ligue novamente, até ficar uma mistura bem cremosa. Distribua por taças, leve ao frio até ficar fresco e depois sirva.



23

Sobre a participação do Chef Hernâni Ermida no projeto:

Como homem e profissional na área da cozinha ao longo dos anos fui aprendendo que devemos partilhar tudo quanto aprendemos, ajudar neste projeto foi mais uma vez gratificante visto que já o faço com outras instituições, espero ter facilitado o trabalho aos funcionários e sobre tornar mais fácil a hora das refeições aos utentes a que envio UM forte e longo Abraço

H.E



Chef Chakall

Em Portugal, além de ser presença habitual em programas de televisão que o tornaram conhecido do grande público (quem não se lembra de “Chakall e Pulga”?), gere a Cozinha Divina, empresa de catering, eventos e consultoria e está à frente de diversos espaços: El Bulo Social Club, Chakburger e Refeitório Senhor Abel, todos eles localizados em Marvila, na cidade de Lisboa; L’Origine by Chakall, no Parque das Nações, também em Lisboa; e, o Areal Beach Bar by Chakall, localizado na praia da Areia Branca, na Lourinhã; Luz by Chakall, no estúdio do Sport Lisboa e Benfica, em Lisboa, e, ainda, o Chakburger, hamburgueria instalada na Estação Ferroviária de São João do Estoril (aberta antes da “irmã” em Marvila), Lourinhã e Braga. Chef executivo em diversos restaurantes tanto em Portugal – 3 restaurantes no Hotel Pr1me Energize, em Monte Gordo, no Algarve –, como no exterior – em São Tomé e Príncipe e na China. É também autor de inúmeros livros. Cidadão atento, é também comum vê-lo abraçar diversas iniciativas de cariz social.

Em 2021 a abertura de novos espaços, como de outros projetos criativos, mantém forte presença no mundo digital e prepara o seu regresso aos programas de televisão. Um dos maiores desafios de 2021 foi, contudo, a representação de Portugal na Expo 2020 Dubai, uma vez que foi o responsável do Restaurante do Pavilhão de Portugal na exposição mundial que decorreu nos Emirados Árabes Unidos a partir de Outubro 2021. Argentino de nascença e português de coração, Chakall segue o karma da família e tornou-se cozinheiro. Comunicador por vocação, adora experimentar sabores, conhecer pessoas e perder-se em viagens. Um cidadão do Mundo que gosta de juntar culturas, amigos e comida descomplicada à mesa.

Foto de: @Nadine Dilly



Smoothie de *banana*

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

- 3 bananas ● 2 maçãs ● 2 laranjas
- 200 ml de iogurte natural
- 2 copos de cubos de gelo
- 3 c. de sopa de gelado de baunilha
- 3 c. de sopa de mel
- Sumo de 1 lima ● Framboesas e folhas de hortelã frescas para decorar

Preparação

1 - Descasque as bananas e corte-as em rodela. Lave e descasque as maçãs e corte-as em cubos, retirando as sementes. Descasque a laranja e retire as partes brancas – que dariam um sabor amargo à receita.

2 - Num liquidificador, deite as bananas, os cubos de maçã e a laranja. Junte o gelo e bata até formar um granizado. Junte o



iogurte natural, o sumo de lima e o mel. Bata novamente até juntar os ingredientes.

3 - Envolve suavemente o gelado no granizado. Sirva em copos altos com algumas framboesas e folhas de hortelã frescas.

Dica: *Pode variar a receita com fruta da época.*

25

Sopa de *agrião*

INGREDIENTES para 4 pessoas

- 350 g de agrião (reservar algumas folhas para guarnição) ● 275 ml de natas
- 100 g de manteiga ● 3 alhos franceses (apenas a parte branca, lavados e cortados) ● 1 cebola média finamente picada ● 700 g de batata nova descascada
- 1,5 litros de caldo de legumes ● Sal e pimenta

Preparação

1 - Derreter a manteiga numa panela. Juntar o alho francês, a cebola, as batatas e metade dos agriões. Mexer de maneira a envolver na manteiga derretida. Temperar com sal e deixar cozer tapado durante vinte minutos, mexendo de vez em quando.

2 - Adicionar então o caldo, deixar levantar fervura e cozer tapado durante mais dez ou quinze minutos. Retirar do lume, deixar arrefecer um pouco e triturar até que a mistura fique cremosa.

3 - Quando a sopa estiver fria, adicionar três quartos das natas e temperar a gosto. Pôr no frigorífico durante algumas horas ou de um dia para o outro.

4 - Antes de servir a sopa, colocar os restantes agriões num almofariz e desfazer ligeiramente as folhas. Introduzi-los num copo misturador com um terço da sopa fria e triturar.

5 - Quando estiver cremoso, adicionar ao resto da sopa. Servir em tigelas bem frias e decorar com algumas folhas de agrião e um pouco de natas.

Frango com molho verde e puré de batata doce

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

- 4 peitos de frango
- 50 ml de azeite
- 1 dente de alho
- sal e pimenta q.b.

ACOMPANHAMENTO:

- 300 g de batata doce (pré-cozida)

MOLHO:

- 2 limões (sumo)
- 1 dente de alho
- 2 colheres (de sopa) de coentros
- 2 colheres (de sopa) de manjerição
- 2 colheres (de sopa) de hortelã
- 2 colheres (de sopa) de tomilho-limão

26

Preparação

1 - Para fazer o molho verde coloque num liquidificador todas as ervas aromáticas frescas (a hortelã, os coentros, o tomilho-limão e o manjerição), acrescente o azeite, o sumo de limão (meio limão por cada peito de frango) e o alho picado (1 colher de café por cada peito de frango).

2 - Numa frigideira, com uma colher de azeite, coloque a batata doce (previamente cozida) partida, com as mãos, em pedaços e acrescente alho picado e uma pitada de sal. Envolve os ingredientes e deixar refogar.

3 - Em seguida, deite a marinada sobre os peitos de frango (reservar metade da marinada para enfeitar), salpique-os com sal e leve a fritar na mesma frigideira. Ir desfazendo a batata com o garfo enquanto o frango vai cozinhando (3/4 minutos).



4 - Vá acrescentando molho verde até estar completamente cozinhado. No final, emprate o puré de batata doce num aro de metal, coloque os peitos de frango ao lado, regue com mais um pouco de molho verde e enfeite com um raminho de tomilho-limão fresco e uma pitada de pimenta.



Panna cotta *de chocolate*

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

- 2 folhas de gelatina
- 500g de natas frescas
- 3 colheres (de sopa) de açúcar

Molho de chocolate:

- 400 g de chocolate preto
- 75 g de manteiga
- 25 ml de água

Preparação

- 1 -** Coloque as folhas de gelatina de molho numa taça com água fria durante uns minutos, depois escorra-as bem e dissolva-as no microondas, reserve.
- 2 -** Derreta, em banho-maria, o chocolate com a manteiga, depois acrescente água e deixe arrefecer.
- 3 -** Misture as natas frescas com o açúcar num tacho e levar ao lume até ferver. Desligue o lume e reserve. Escorra a gelatina, junte-a às natas e envolva tudo.



Passa o preparado por um passador em rede e depois distribua cerca de duas colheres de sopa de panna cotta em cada uma das tacinhas individuais.

4 - Acrescenta uma segunda camada com o chocolate derretido e repetir a operação em camadas até a taça estar quase cheia. Leve as taças durante pelo menos duas horas ao frigorífico, até solidificarem. Servir a panna cotta de chocolate bem fresca.

27

Sobre a participação do Chef Chakall no projeto:

“É para mim um enorme prazer participar neste projeto e partilhar o que sei fazer com quem nos vai ler. Assim que me lançaram o desafio disse “Presente”! Não só porque através desta partilha de receitas podemos acrescentar sabor aos dias de quem sofre de EM e que pode aqui encontrar várias ideias para cozinhar coisas diferentes, mas também porque o que me liga à SPEM é já uma relação longa de boa vizinhança em Marvila e ao longo dos anos temos trabalhado em conjunto em vários projetos. Espero que gostem... e vou querer ver esses pratos!”



Chef Kiko

Francisco Martins, mais conhecido como Chef Kiko, é um dos mais conceituados Chefs portugueses e uma das mentes mais ousadas e criativas por detrás de alguns dos melhores restaurantes de Portugal. Nascido no Rio de Janeiro – Brasil, os seus pais terem emigrado de Portugal, regressa ao país do seu coração aos 11 anos. Já em Lisboa, começa por inaugurar o restaurante “O Talho”, em 2013, ao que mais tarde se seguiu “A Cevicheria”, “O Poke” e “O Boteco”. Todos com uma acentuada mistura de influências gastronómicas e com a mesma vontade de sempre: “servir o mundo mesa dos portugueses!”.

Todos os espaços são conceitos originais, distintos e únicos. Ao longo do seu percurso, participou ainda em programas televisivos e radiofónicos com uma forte componente pedagógica: Chefs’ Academy, Chefs’ Academy Kids, Cook Off, Masterchef e Caf da Manhã na RFM.

Em 2016, ganhou o premio “Prix au Chef de L’Avenir” atribuído pela Academia Internacional de Gastronomia.

Destaca-se pela simplicidade com que se entrega cozinha e pela forma como torna cada refeição como um momento único de partilha. Entre os restaurantes, a televisão, a rádio, os eventos e os livros, o difícil encontrar o Chef parado. Aliás, um dos seus hobbies a corrida e assim que gosta de gerir todas as suas ideias que nunca param.



Smoothie de Fruta com bebida de amêndoa

INGREDIENTES: 2 pessoas

- 2 Bananas
- 5 Morangos
- 1 Colher de Chá de Mel
- Bebida de Amêndoa a Gosto

PREPARAÇÃO:

1 - Num processador ou com a ajuda de uma varinha mágica triturar todos os ingredientes.



Puré de Banana e Açaí com Iogurte Grego

INGREDIENTES:

- 2 Bananas
- 200 Gr de Polpa de Açaí
- 1 Iogurte Grego

29

PREPARAÇÃO:

- 1 - Colocar as bananas num tabuleiro e levar ao forno a 180º por 20 minutos
- 2 - Triturar a polpa das bananas até ficar homogêneo (não utilizar a água que a banana liberta, passar num passador fino. Numa taça juntar a polpa de banana e a polpa de açaí
- 3 - Servir com o iogurte e com pedaços de banana como topping.

Creme de Alho-Francês com Bacon e Mascarpone

INGREDIENTES:

- 2 Alhos-Franceses cortados em pedaços Pequenos
- 1 Colher de Sopa de Manteiga
- 50 G. de Bacon Picado
- 2 Batatas Pequenas
- 1 Colher de Sopa de Mascarpone
- 4 Dentes de Alhos

PREPARAÇÃO:

- 1 - Lave bem o alho-francês. Faça um refogado com a manteiga, o bacon e os alhos. Junte o alho-francês.
- 2 - Adicione as batatas descascadas e cubra com água. Deixe cozinhar durante 30 minutos em lume brando
- 3 - No final junte o mascarpone e triture bem. Prove e verifique a necessidade de sal.



Bacalhau no forno *à moda da minha mãe*

INGREDIENTES 4 pessoas:

- 3 Colheres de Sopa de Azeite
- 3 Cebolas Grandes Laminadas
- 3 Dentes de Alho Picados
- 1 Colher de Sopa de Orégãos
- 2 Colheres de Sopa de Manteiga
- 4 Colheres de Sopa de Farinha
- 2,5 Chávenas de Chá de Leite
- 2 Gemas de Ovo
- 3 Colheres de Sopa de Queijo da Ilha
- 1 Colher de Sopa de Mostarda Dijon
- 500 gr de Bacalhau
- 200 gr de Batata Palha
- Sal a Gosto

PREPARAÇÃO:

30

1 - Coloque num tacho a cebola e o alho em azeite e deixe cozinhar lentamente. Quando a cebola estiver cozinhada, polvilhe com os oregãos.

2 - Comece a preparar o molho. Derreta a manteiga numa panela, junte a farinha e deixe cozinhar durante três minutos mexendo sempre. Junte o leite aos poucos e mexa com uma vara de arames deixe ganhar consistência.

3 - Passados 5 minutos, retire do lume e junte as gemas, o sal, o queijo da ilha e a mostarda Dijon. Prove e retifique temperos



4 - Cozinhe o bacalhau em água quente durante 4 minutos, e em seguida desfie-o.

Junte a cebolada, o bacalhau, o molho e a batata palha numa tigela e envolva bem

5 - Coloque a mistura numa travessa e leve ao forno para gratinar durante 15 minutos a 180°



Panna cota *com* Curd de Limão

INGREDIENTES para 4 pessoas:

- 5 Folhas de Gelatina
- 500 MI de Natas
- 90 Gr de Açúcar
- 1 Vagem de Baunilha Sementes de Girassol
- 160 MI de Sumo de Limão
- 3 Ovos
- 160 Gr de Açúcar
- 60 Gr de Manteiga

PREPARAÇÃO:

1 - Demolhe as folhas de gelatina em água fria. Coloque as natas e o açúcar numa panela e leve ao lume para aquecer. Junte o interior da vagem de baunilha. Assim que a mistura estiver quente e o açúcar dissolvido, retire do lume e junte as folhas de gelatina previamente escorridas

2 - A seguir, deite a mistura numa forma de bolo inglês forrada com película aderente. Leve ao frio e deixe solidificar durante 2 horas.

3 - Para preparar o curd, leve o sumo de limão, os ovos e o açúcar ao lume e deixe cozinhar até chegar aos 75°. Retire do



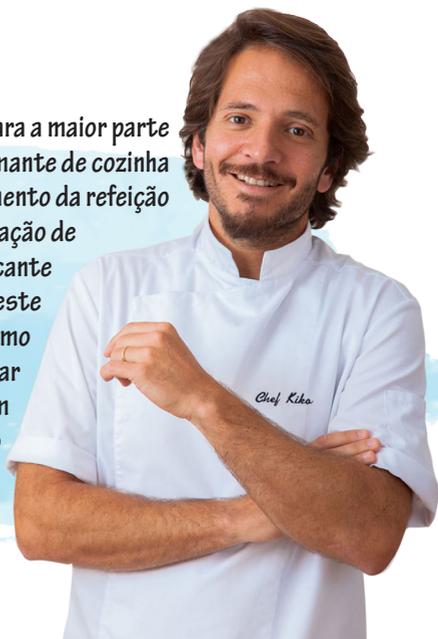
lume e junte a manteiga, mexendo bem para que tudo fique misturado.

4 - Sirva a panna cota com o curd de limão e, caso seja do seu agrado, coloque como topping sementes de girassol.

31

“Uma das necessidades básicas de vida é comer. Para a maior parte de nós este é um acto dado como garantido. Como amante de cozinha custa-me muito que para algumas pessoas o momento da refeição signifique algo doloroso ou visto como uma obrigação de sobrevivência. Por essas razões foi bastante gratificante para mim associar-me à SPEM para a criação deste manual que poderá ajudar pessoas a sentir o mesmo amor pela comida que eu. Espero conseguir demonstrar que existem muitas opções saborosas que podem fazer parte do menu diário de qualquer um, mesmo que seja necessária alguma imaginação.”

- Chef Kiko



Chef João Bilhó

Nasci em Lisboa mas depressa percebi que não pertencia só aqui. Adoro viajar e conhecer outras culturas. Sou formado pela EHTL como Chef de Cozinha desde 2014 mas há muito tempo que a cozinha já fazia parte do meu dia-a-dia. Após anos a trabalhar arduamente para outros resolvi abraçar o sonho de ter a minha própria instalação agrícola onde poderei contribuir com mais sabor para o mundo.



Panqueca de banana

INGREDIENTES para 4 pessoas:

- 2 bananas
- 2 ovos
- 10 gr de açúcar, adoçante natural ou mel
- 40 gr de leite
- 40 gr de farinha normal/integral com fermento

PREPARAÇÃO:

1 - Numa tigela grande, amasse as duas bananas com a ajuda de um garfo, junte os dois ovos, o açúcar e misture bem.

2 - Aos poucos, acrescente a farinha de trigo e o leite até formar uma massa homogênea. No final, pode utilizar um coador para impedir a existência de grumo.

Caso tenha um robot de cozinha, pode colocar todos os ingredientes para concluir o processo mais rapidamente e sem grumos.

3- Utiliza uma frigideira - antiaderente ou outra - com um pouco de manteiga só para cobrir o fundo em lume brando baixo.



Quando estiver quente, deite uma concha no centro da frigideira, aguarde cerca de 2 minutos, e com a ajuda de uma espátula ou salazar dê a volta à panqueca e deixe mais 1 minuto e meio. Retire-a do lume e repita o processo as vezes que precisar.

33

Sugestão

Convém cozinhar a massa toda, mesmo que não consuma tudo no mesmo dia pode reaquecer no forno nos dias seguintes, e pode mesmo congelar as panquecas e descongelar quando necessário. É um ótimo pequeno-almoço acompanhado de limonada para contrastar com o doce da panqueca.



Polenta de milho *no forno*

INGREDIENTES para 4 pessoas:

- 250g farinha de milho fina (fuba)
- 1250g água
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- Louro
- 2 cebolas grandes
- 2 colheres de sopa de azeite

Preparação

1 - Numa panela funda, aqueça o azeite e assim que estiver quente deite a cebola previamente picada até dourar, depois junte a água e todos os ingredientes (à excepção da farinha de milho) até ferver.

2 - Quando começar a ferver, baixe o lume. Com a ajuda de uma vara, junte a farinha de milho mexendo sempre vigorosamente durante 15 minutos. Nesta fase, tenha cuidado para se proteger dos salpicos, usando luvas e material ad-



equado. Após 15 minutos, verta a solução num tabuleiro previamente untado com azeite largo e deixe esfriar completamente, se deixar de um dia para o outro no frigorífico, melhor.

3 - Após completamente consolidada, corte em palitos/cubos grossos e leve ao forno na temperatura de 200°C, num tabuleiro protegido com papel antiaderente e untado com azeite. Vire os palitos de quinze em quinze minutos, deverão estar crocantes por fora e macios por dentro.

34

Guacamole

INGREDIENTES para 2 pessoas:

- 1 abacate grande
- 2 tomates
- 1 cebola pequena
- 1 lima
- sal a gosto
- pimenta a gosto

Preparação

1 - Pique e descasque a cebola e deite o sumo de uma lima por cima para que fique bem macia. Reserve. Retire as peles e as pevides aos tomates e pique o restante muito bem. Abra o abacate que deve estar bem maduro e com a ajuda de um garfo amasse juntamente com os restantes ingredientes.



Almondegas *de feijão*

INGREDIENTES para 4 pessoas:

- 200g feijão vermelho
- 1L Água
- 20g de manjerona
- 10g sal
- 5g pimenta-preta
- 20g pimentão fumado
- 200g farinha s/ fermento
- 5 dentes de alho sem casca
- 1 folha de louro

Preparação

- 1 - Coloque de molho o feijão de um dia para o outro de modo a triplicar o tamanho.
- 2 - Numa panela de pressão, coloque o feijão, 1 litro de água, sal, louro e alho e coza durante 30 min. Coe o feijão e reserve. Numa tigela grande coloque os restantes ingredientes e também o feijão quando estiver a temperatura ambiente, tendo o cuidado de remover a folha de louro.
- 3 - Molde com as mãos as almondegas, pressionando bem para uniformizar a



textura o máximo possível. Pode utilizar um robot de cozinha para obter melhores resultados. Numa frigideira, em lume brando e com duas colheres de azeite, cozinhe as almondegas dos dois lados até ao ponto desejado, mas atenção porque as almondegas queimam rápido em lume alto. Pode também cozinhar no forno a 200°C durante 15 minutos.

35

Papa de aveia, *maçã e canela*

INGREDIENTES para 2 pessoas:

- 2 Maçãs
- 100g de aveia fina
- 200g água
- Canela a gosto
- Sal a gosto
- Adoçante a gosto

Preparação

- 1 - Descasque e retire as pevides/caroços das maçãs e reserve. Ferva 200g de água e junte a aveia, mexendo sempre durante 3 minutos. Retire do lume quando tiver a consistência desejada e junte a canela e as maçãs já cortadas em pedacinhos. Coloque sal e adoçante a gosto.



Chef João Carlos Franco

Nasceu em Oeiras, tem 44 anos e desde cedo que arranjava motivos para estar perto de quem estivesse a “pilotar” o fogão e entender como se elaboravam as receitas de família. Após o 12º ano, foi para Londres e passado um mês, trabalhou como “kitchen porter” (copeiro) num restaurante italiano chamado Bertorelli’s, onde acabou por ser promovido a “Pizza Chef”.

Entretanto, conseguiu alguns trabalhos em cargos relacionados com cozinha e uns anos mais tarde, candidatou-se ao mais prestigiado hotel de Londres na altura, The Savoy. A posição era para Junior Sous chef, bem abaixo da posição que exercia, mas numa realidade bem diferente. Após passar pelas provas de seleção e pela última prova, que consistiu em elaborar dois pratos usando apenas os ingredientes e utensílios presentes na cozinha, conseguiu a tão almejada posição.

Ainda em Londres, conseguiu uma colocação num restaurante com sotaque Caribenho de nome ARUBA situado bem na praia principal de Bournemouth.

Já em 2008/2009, resolveu retomar a sua vida no Brasil e aceitou uma posição para Maitre d’hotel no hotel Arcobaleno. Com estudos pelo meio, foi em 2014, que decidiu mudar-se para o Rio Grande do Sul, conseguindo preencher a vaga de professor do curso de cozinha da Instituição SENAC. No ano de 2017, soube que existia uma escola profissional (ETPM) na cidade/vila onde morou toda a sua vida e em 2018 recebeu a

proposta de fazer parte da equipa. Não pestanejou e no dia 28 de agosto, estava de volta a Portugal.

Cinco dias mais tarde, entrava na Escola Técnica Profissional da Moita como Professor do Curso de Cozinha e Pastelaria, para iniciar mais um projeto desafiador.

Decidiu participar neste projeto, porque sentiu que seria uma oportunidade de conhecer e entender novas realidades e abordar novos horizontes, que até então lhe eram desconhecidos, e ao mesmo tempo evoluir como ser humano e como profissional.



Aveludado de cogumelos *com azeite de alho confitado e alecrim*

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

- 250g cogumelos em quartos
- 2 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 folha de Louro
- 1 ramo de alecrim
- 300ml de caldo de frango
(pode usar os cubos diluídos em água)
- 50g de manteiga
- 2 colher de chá de farinha
- 50ml de Azeite
- 100ml de Natas
- sal e pimenta gosto

Para o Alho confitado:

- 4 dentes de alho fatiados
- 1 ramo alecrim
- 100ml de azeite

Preparação para o Aveludado de cogumelo

1 - Aqueça a manteiga e o azeite numa panela e doure a cebola e o alho. Junte o ramo de alecrim e a folha de louro e uma pitada de sal.

2 - Junte depois os cogumelos em quartos e cozinhe por cerca de 3 minutos, sempre mexendo para evitar queimar a cebola

e o alho. Adicione a farinha e mexa bem.

3 - Cozinhe por 1 minuto e depois junte o caldo aos poucos enquanto mexe. Deixe cozinhar por 15 min em lume médio.

4 - Depois deste tempo retire do fogo, descarte o alecrim e o louro e bata num liquidificador até ficar com uma consistência lisa, cremosa e homogênea. Leve de volta ao fogo e junte as natas.

5 - Cozinhe em lume baixo, não precisa ferver, uma vez que é apenas para combinar as natas ao creme. Ajuste o sal e pimentas e está pronto para servir.

Preparação para o Azeite de alho confitado e alecrim

1 - Num tacho pequeno colocar todos os ingredientes e levar ao fogo muito baixo. Cozinhar por cerca de 15 min ou até que o alho comece a liberar o seu aroma. O alho deve estar macio e ligeiramente dourado.

2 - Para servir, aqueça o creme, sirva num prato fundo ou numa taça e finalize com uns salpicos de azeite e algumas fatias de alho confitado no centro.



Frango no forno com mel, limão, mostarda e alecrim, batata e cenoura assada, *com puré de castanhas e aroma de laranja*



INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

- 4 côxas de Frango (pode qualquer parte do frango, mas o peito tende a secar muito)
- 2 cebolas roxas cortadas em gomos
- 4 dentes de alho (em pasta)
- 2 ramos de alecrim
- 2 folhas de louro
- 3 colheres de sopa de mel
- 2 Limões (sumo e raspas) + 1 raspas de 1 limão para finalizar
 - 2 colheres de sopa de mostarda
 - 2 colher de sopa de Molho de soja
 - 3 cenouras médias cortadas ao meio longitudinalmente
 - 1 copo de vinho branco

38

- coentros picados (a gosto)
- Sal e pimenta a gosto

Preparação para o Puré

- 500g de castanhas
- 20g de manteiga
- (+,-) 100ml de leite
- 1 dente de alho
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta a gosto

Preparação do Puré de castanhas

- 1** - Lave as castanhas, dê-lhes um golpe, de modo a cortar a casca e a pele, e mergulhe-as em água a ferver, durante 5 minutos.
- 2** - Escorra, retire a casca e a pele e leve-as a cozer em água e sal a gosto com o dente de alho e a folha de louro. Depois de cozidas escorra e passe as castanhas pelo passe-vite.
- 3** - Deite o puré numa caçarola, junte a

manteiga, mexa bem e adicione o leite aos poucos, de modo a obter um puré leve e cremoso. Retifique os temperos.

Preparação do Frango

- 1** - Antes de mais precisa fazer a pasta de alho para a marinada. Pique o alho bem picadinho e coloque uma pitada de sal. Com a lateral da ponta da faca, esmague e amasse o alho. O sal permite que exista mais atrito e facilita a realização do puré.
- 2** - Num saco de plástico daqueles transparentes e sem furos nem alças coloque todos os ingredientes da marinada. Dê uns golpes nas coxas de frango para permitir que a marinada penetre melhor e coloque-as no saco juntamente com as cebolas e cenouras. Esta marinada pode ser feita no dia anterior e assim permitir que a marinada intensifique mais o sabor.
- 3** - Pré-aqueça o forno a 200°C, coloque o conteúdo do saco (frango e vegetais marinados) numa travessa e cubra com papel de alumínio. Leve ao forno por cerca de 30 a 40 min. Após este tempo retire o alumínio e deixe cozinhar por mais 15 a 10 min ou até o frango dourar. Ao longo deste tempo ir regando o frango com o próprio líquido da travessa. Assim que o frango estiver dourado e macio, retirar do forno e salpicar com raspas de limão e coentros picados.
- 4** - Para servir coloque um pouco de puré no meio do prato, duas metades de cenoura e algumas pétalas de cebola em cima do puré e uma coxa de frango por cima dos vegetais. Regue com um pouco de molho.

Tarte de limão *merengada no copo*

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

- sumo de limão
- 2 ovos
- 1 gema
- 100 g de açúcar
- 55 g de manteiga
- Raspas e sumo de dois limões
- 4 bolachas digestivas

Para o merengue:

- 1 clara de ovo
- 30 g de açúcar

Preparação do Frango

1 - Para a base da tarte, esmigalhe os biscoitos junte um pouco da raspa de limão e coloque no fundo de 4 copos.

2 - Numa taça bater os ovos e a gema e reservar. Numa panela colocar a manteiga, as raspas e o sumo de limão, o açúcar e

levar ao lume. Quando levantar fervura, retirar do fogo e colocar em fio lentamente nos ovos batidos sem parar de mexer para evitar gomos. Depois que todo o líquido ter sido adicionado aos ovos, voltar com essa mistura à panela e cozinhar em lume brando até engrossar, sem parar de mexer.

3 - Depois de chegar a consistência de uma mayonnaise menos firme, retire do lume, e verta para os copos de forma a cobrir a bolacha no fundo do copo. Deixar arrefecer e colocar no frigorífico. Bater a clara com uma pitadinha de sal até ficar em castelo. Depois ir juntando o açúcar aos poucos. Cobrir cada copo com o merengue e se preferir, passar com um maçarico para caramelizar o merengue.

39

Acredito sempre que nada é por acaso e que tudo existe e acontece por alguma razão. Assim sendo, entendo que participar neste projeto seja uma oportunidade de conhecer e entender novas realidades e abordar novos horizontes que até então me eram desconhecidos e ao mesmo tempo evoluir como ser humano e como profissional. Conhecer esta doença e entender o impacto resultante no indivíduo e na sua família, faz-nos pensar e refletir sobre a nossa existência e nos questionarmos sobre a nossa função nesta vida. Ter sido convidado a participar neste projeto foi antes de mais uma honra e um privilégio incríveis aos quais espero ter feito jus e ter estado à altura do que me pediram.

Acredito que tenha sido apenas o primeiro degrau de uma longa escadaria que viremos a subir juntos. Continuação de sucesso.



Cátia Goarmon e Rita Rocha de Macedo

Cátia Goarmon nasceu em Lisboa em 1972 e é a mais nova de quatro irmãos. Desde muito pequena que aprendeu a cozinhar, revelando um gosto especial por inventar novas receitas. Estudou Marketing e Comunicação tendo passado pela indústria farmacêutica e pela área de comunicação e marketing em licensing.

Em 2015, concorreu ao MasterChef Portugal depois de ter ficado desempregada, tendo-se destacado pelo seu talento natural. Apresenta desde então um dos programas de televisão de cozinha mais vistos pelos portugueses, no canal 24 Kitchen: Os Segredos da Tia Cátia.

Rita Rocha de Macedo nasceu em Cascais em 1981. É licenciada em Ciências da Nutrição pelo Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz. Atualmente dá consultas em Cascais. ! Confessa que adora comer, mas sabe que há um mundo de receitas saudáveis, deliciosas e práticas muitas por descobrir, e que a manutenção de um peso saudável é sempre possível.

Quando a crise lhe tocou também a ela, aprendeu a selecionar alimentos que, além de benéficos para a saúde, são financeiramente acessíveis. E criou a página de Facebook Dieta da Crise/A Dieta Prática, onde partilha os seus conselhos e orientações de forma prática, simples e económica com todos aqueles que querem perder peso e manter um peso saudável sem perder a cabeça!



Smoothie *de Abacate*

INGREDIENTES para 2 pessoas
(Calorias por dose 92):

- 1 Talo de aipo aparado
- ½ abacate maduro
- ½ de pepino descascado e sem semente
- 1 laranja descascada
- Sumo de ½ limão
- 100 ml de água

Preparação

- 1 - Com um descascador de vegetais, apare o talo de aipo.
- 2 - No liquidificador, coloque o aipo, o abacate, o pepino, e a laranja cortados aos pedaços pequenos.
- 3 - Acrescente o sumo de ½ limão e a água
- 4 - Triture até obter uma consistência de smoothie

Dica da Cátia:

Se o smoothie estiver demasiado espesso, acrescente um pouco de água ou gelo.

Soufflé de Espinafres, *Requeijão e Nozes*

41

INGREDIENTES para 4 pessoas
(Calorias por dose 193):

- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 molho de espinafres (400 gr de espinafres frescos)
- 2 gemas
- 50 gr de requeijão magro
- Sal e pimenta q.b.
- 1 colher de café de fermento
- 2 claro castelo
- 1 chávena de café de miolo de noz partido aos pedaços (30gr)

Preparação

- 1 - Pré aqueça o forno a 180 °C
- 2 - Aloure a cebola e os dentes de alho em azeite. Junte os espinafres picados.
- 3 - Espere que os espinafres larguem toda a água e sequem.
- 4 - Triture todos os ingredientes num robô de cozinha, excepto as claras em castelo e as nozes. Por último, incorpore as claras em castelo com cuidado.
- 6 - Distribua por 6 taças ou ramequins (não precisa untar) . Leve ao forno a 200°C cerca de 15 minutos ou até doura. Sirva com nozes

Pode substituir noz por pasta de outro fruto seco 100%

Receitas:

*Estas receitas fazem parte do livro A Cozinha das Primas (Editora Planeta). Fotografias de Constantino Leite.

Fricassé *de Brócolos*

INGREDIENTES para 4 pessoas

(Calorias por dose 240):

- 1 Kg de Brócolos (só os floretes)
- 2 Cebolas
- 2 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de azeite
- 150 ml de vinho branco
- Sal e pimenta q.b.
- 3 gemas
- Sumo d 1 limão
- 1 Colher de sopa de amido de milho
- Salsa

Preparação

1 - Comece por cozer os brócolos em água por 5 minutos. Reserve os brócolos e a água.

2 - Num tacho, aloure a cebola e o alho em azeite. Junte os brócolos e refresque com o vinho branco. Tempere com sal e pimenta. Adicione 300 ml da água da cozedura dos brócolos e deixe ferver por 3 minutos.

3 - Entretanto, numa taça, misture as gemas, o sumo de limão e o amido de milho. Deite um pouco do caldo dos brócolos, ainda quente nas gemas para as temperar. Verta o preparado no tacho para engrossar o molho, mexendo sempre e em lume brando. Acrescente salsa picada.

4 - Sirva o fricassé de brócolos acompanhado com arroz branco.

42



Dica da Rita:

● Os brócolos são essencialmente ricos em água (mais de 90%), proteínas e fibras. São ricos também em carotenos, vitaminas do complexo B, vitamina A, C e K, cálcio e potássio.

● Sabia que os brócolos s doenças como o cancro? Trata-se de glucorafanina, composto que é convertido num potente antioxidante, o sulforafano, substância que reduz a proliferação das células cancerígenas.

Rolo de Carne *com Puré de Maçã*

INGREDIENTES para 4 pessoas (Calorias por dose 469):

Para o Rolo de Carne:

- 400 gr de carne de vaca picada ● 100 gr de arroz integral cozido
- 6 tomates secos picados ● 12 folhas grandes de manjeriço picado
- 1 colher de sopa de orégãos secos ● 1 ovo ● ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado ● Sal e pimenta q.b ● 2 colheres de sopa de azeite

Ingredientes para o puré de Maçã:

- 4 Maças reinetas

Preparação para o Rolo

1 - Numa taça, coloque todos os ingredientes do rolo, exceto o azeite, e misture tudo até obter uma massa homogénea.

Forme um rolo e coloque numa travessa de vidro para ir ao forno. Regue com um fio de azeite e leve ao forno a 180°C durante 50 minutos.

Preparação para o Puré:

- 1 - Descasque as maçãs, corte-as em cubos e coloque-as numa taça de vidro, cubra com película aderente, faça alguns furos com um garfo e leve ao micro-ondas por 5 minutos na potência máxima.
- 2 - Triture as maçãs
- 3 - Acompanhe o rolo de carne com o puré de maçã.



Dica da Cátia:

Pode substituir o arroz integral por quinoa cozida

Dica da Rita:

Este é um tipo de prato bastante apreciado pelas crianças e é muito fácil de fazer, sendo bastante. É prático para se levar para a escola ou trabalho.

Mousse de Chocolate com Claras

INGREDIENTES para 4 pessoas
(Calorias por dose 159):

- 150 gr de claras de pacote (ultrapasteurizadas)
- 100 gr de chocolate preto (70% de Cacau)
- Gotas de limão
- Raspas de chocolate preto (70% de cacau)

Preparação para o Rolo

- 1 - Bata as claras em castelo e junte umas gotas de limão
- 2 - Numa taça, derreta o chocolate partido aos bocados no micro-ondas cerca de 60 segundos.
- 3 - Envolve as claras com o chocolate
- 4 - Coloque em pequenas taças e polvilhe com raspas de chocolate.

43

Dica da Rita:

Muito se fala de que o chocolate negro é mais saudável, e realmente dentro dos chocolates, o preto, com um mínimo de 70% de cacau, é o melhor pois é elaborado maioritariamente por cacau. Mas atenção, antes de comprar um chocolate é fundamental que leia o rótulo. DE uma vista de olhos no primeiro ingrediente, pois o que aparece em primeiro lugar é o que existe em maior quantidade. Evite comprar o chocolate cujo primeiro ingrediente seja o açúcar, mas sim o cacau.



Receitas:

*Estas receitas fazem parte do livro A Cozinha das Primas (Editora Planeta). Fotografias de Constantino Leite.



EM'Nutrição
E AGORA O QUE VAMOS COMER?



SOCIEDADE
PORTUGUESA
DE ESCLEROSE
MÚLTIPLA

