



REVISTA ACTIVA

ISBN 978-989612290-4



9 789896 122904



SAÚDE & BOA MESA Para viver mais e melhor

ALERGIAS ALIMENTARES



REVISTA ACTIVA

ALERGIAS



ALERGIAS ALIMENTARES



REVISTA ACTIVA

ALERGIAS ALIMENTARES

ÍNDICE

Lidar com as alergias alimentares	5
O que é uma alergia?.....	6
Tipos de alergia.....	7
Comer com prazer.....	8
Prevenção de alergias na criança	9
ALERGIA AO LEITE	
Suflê de peixe.....	12
Croquetes de arroz	14
Lasanha de atum	15
Empadão de arroz.....	16
Frango grelhado	17
Batidos.....	18

Reactividade cruzada	20
Rendas de coco.....	21
ALERGIA AO OVO	
Peixinhos da horta	24
Salada russa.....	25
Bacalhau espiritual	26
Piza de frango e milho	28
Quiche de carne e cogumelos	29
Crepes com mel	30
ALERGIA AO TRIGO	
Práticas a adoptar	34
Legislação da rotulagem	35

Broas de milho	36
Milho quebrado com bacalhau	37
Peixe com milho frito	38
Tagliatelle de arroz com tamboril.....	39
Mitos – O perigo espreita!	40
Massa com <i>bacon</i> e ervilhas tortas	41
Risoto com presunto e espargos.....	42
Bifes de peru panados	43
Arroz tufado com chocolate e mel (passo a passo).....	44
Panquecas de arroz com laranja e canela	46
Doce de milho quebrado com alperces	47

FESTAS INFANTIS

Bolo festivo de chocolate.....	50
<i>Chips</i> de milho e pipocas salgadas e doces	52
<i>Cheesecake</i> de manga e limão	54
Arroz-doce branco.....	56
Gelado de morango	57
Pães enrolados com chocolate (passo a passo).....	58
Musse de chocolate.....	60
Gelatina de melancia	61
<i>Panna cotta</i>	62



LIDAR COM AS ALERGIAS ALIMENTARES

As alergias alimentares podem surgir subitamente nas nossas vidas. São mais uma das formas de alergia, fenómeno que afecta um terço da população portuguesa (e também a mundial) e cada vez com maior gravidade. **As alergias alimentares afectam, limitam e condicionam as escolhas.** As escolas, os restaurantes, os amigos e a família têm dificuldades em conviver com as alergias alimentares. Daí que seja importante divulgar, aumentar a consciência, prevenindo a frustração de quem sofre, crianças e adultos. Sabe-se que a asma pode ser grave, mas **a alergia alimentar não é valorizada como causa de quadros muito aflitivos.** Em algumas pessoas alérgicas a alimentos, o contacto com os alérgenos, mesmo que em quantidades mínimas, pode ser muito perturbador e a **ingestão acidental de ingredientes ‘ocultos’ em certos alimentos/refeições pode mesmo colocar a vida em risco.**



Mário Morais de Almeida
Presidente da Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica

Cristina Santa Marta e Isabel Carrapatoso
Imunoalergologistas

O QUE É UMA ALERGIA?

Define-se como alergia a hipersensibilidade do organismo a algo ingerido, inalado ou simplesmente tocado. É a resposta imunológica a uma substância que o nosso sistema de defesa considera prejudicial, quando, na realidade, não o é. O sistema imunológico assim que detecta, e identifica, o suposto 'invasor' toma medidas rápidas, chamando a actuar anticorpos para se defender. Os sintomas/reacção que se seguem revelam a alergia. **Classifica-se como alergénio, ou alergenó, a substância causadora de alergia.** Geralmente são proteínas.

Alergia e intolerância

Estes dois conceitos são habitualmente confundidos. Numa alergia alimentar, existe uma reacção do sistema imunitário ao que considera ser um alergénio (exemplo: alergia às proteínas do leite de vaca); numa intolerância, o organismo tem dificuldade em processar o alimento, não existindo participação imunológica (exemplo: intolerância à lactose por defeito da enzima lactase).



FOTO: ARQUIVO EDPRESSA

Os vários TIPOS

Existem vários tipos de alergias, neste livro abordamos as alimentares, cada vez mais comuns. Os especialistas apontam vários factores para este fenómeno, desde a introdução de novos alimentos na nossa dieta, uma situação que trouxe mais alergénios, até à invasão de alimentos industrialmente processados, com muitos aditivos alimentares, caso dos corantes e conservantes. Por norma, nos rótulos são referenciados na forma de um E seguido de um número. Seja qual for a alergia, **o importante é a sua detecção o mais cedo possível, de modo a fazer maior controlo das reacções.** Por vezes é difícil fazer uma distinção clara entre o tipo de alergia pois a forma de o organismo se manifestar à ingestão de um alimento pode traduzir-se num problema cutâneo ou respiratório e não somente a nível digestivo (vómitos, diarreia, náuseas, entre outras manifestações). Este sistema pode até não estar envolvido nas reacções. **Cabrá ao médico alergologista despistar a origem do problema a partir de exames específicos e aconselhar o**

tratamento, que, no caso das alergias alimentares, passa essencialmente pela não ingestão do alimento causador de reacção alérgica.

Anafilaxia

As alergias alimentares podem, em casos mais graves, dar origem a um choque anafilático, muitas vezes devido à ingestão accidental de determinado ingrediente, mesmo em pequena quantidade. **A anafilaxia é uma reacção alérgica sistémica (por todo o corpo) muito rápida que implica sintomas como hipotensão arterial, taquicardia, desmaio e até inchaço na zona interna da garganta, com risco de asfixia.** Uma situação que necessita de intervenção especializada urgente pois pode ser fatal, havendo já kits com adrenalina para auto-administração, permitindo acudir a estes casos de emergência.

Comer com prazer

Qualquer alimento pode causar uma alergia alimentar e não é preciso ingeri-lo para se obter uma reacção de hipersensibilidade, basta o simples contacto ou inalação. Estudos feitos na área permitem afirmar que este tipo de alergia é mais frequente na infância e tende a diminuir com o avanço da idade, embora algumas persistam toda a vida. Na idade pediátrica, as principais alergias são ao leite, ovo, cereais e peixe; na adolescência e nos adultos, ao marisco, legumes, frutos frescos e oleaginosas. Os alergénios alimentares podem ser de origem animal (leite de vaca, ovo, peixe, marisco, carne – este último o mais raro) ou vegetal (cereais, oleaginosas, sementes, legumes, frutos frescos). **Há um grupo representativo das alergias mais comuns: o leite de vaca (de longe a alergia mais vulgar, sobretudo entre as crianças), o ovo e o trigo. Dedicamos a estas três alergias receitas alternativas que permitem ao indivíduo afectado ter à sua disposição propostas saudáveis, saborosas e seguras. O livro culmina com um capítulo inteiramente dedicado às festas infantis, para que as crianças também a nível social, e não apenas no restrito meio**

familiar, possam degustar guloseimas indicadas para si... e não apenas para a maioria dos meninos presentes numa festa de aniversário, por exemplo. Desta forma, não se sentirão postas de lado, com as naturais consequências emocionais e sociais que uma situação de exclusão alimentar pode trazer.

Festa em torno da mesa

Seleccionámos 35 receitas, entre aperitivos, entradas, pratos de legumes, peixe, carne e sobremesas, e **neste naipe de sugestões gastronómicas não tem lugar o recurso a marisco, oleaginosas (nozes, pinhões, amêndoa, avelãs, caju, entre outros) e amendoim, considerados outros grandes alergénios.** Basta referir que no caso do amendoim, por exemplo, o indivíduo alérgico a esta leguminosa deverá não só excluí-la da sua alimentação de todas as formas, incluindo o óleo alimentar, como também evitar produtos de higiene com esse componente. **Com este livro pretende-se celebrar a festa da alimentação 'segura' em família, de forma a aliviar o peso psicológico das restrições alimentares.**

Prevenção de ALERGIAS na criança

Os filhos de pais alérgicos têm mais possibilidade de virem a desenvolver alergias, que podem não ser as mesmas apresentadas pelos progenitores. Há, contudo, a possibilidade de esta predisposição nunca vir a manifestar-se. Daí que a prevenção seja tão importante. Eis algumas recomendações:

- Está provado que a **amamentação durante o máximo de tempo possível** ajuda a evitar alergias, nomeadamente alimentares, funcionando como uma espécie de 'escudo protector'. Neste período (até aos 4/6 meses de vida, se possível) não alimente o seu filho com leites de outras origens.
- Às crianças com **predisposição hereditária para alergias** são recomendados leites hipoalergénicos, parcial ou totalmente hidrolizados de proteínas.
- Introduza os **alimentos sólidos** na alimentação do seu filho idealmente a partir dos 6 meses.
- A **introdução de novos alimentos** deve ser feita com algum comedimento, de preferência apresente ao seu filho um de cada vez, de forma a melhor perceber alguma eventual reacção alérgica.
- **Dê-lhe a fruta e os legumes cozidos**, introduza os alimentos com glúten só depois dos 6 meses e a **fruta tropical** a partir do ano de idade, com excepção da banana. No capítulo da **carne**, inicie-o pela de borrego, peru e vaca.
- **Alimentos mais alergénicos**, como as oleaginosas, os amendoins e o marisco, devem ser dados só a partir dos 3 anos. Evite-os nas fases da gravidez e amamentação.
- Caso o seu filho tenha **antecedentes familiares** nesta área deve comunicá-los ao pediatra.



ALERGIAS ALIMENTARES



A alergia ao leite de vaca é a mais comum, sobretudo nas crianças, havendo a possibilidade de este alergénio fazer reactividade cruzada com outros tipos de leite de origem animal. Ou seja, torna-se impossível o consumo de qualquer leite e seus derivados.

Se tolerados, o leite, manteiga e iogurte de soja, bem como o queijo vegetal, produtos hoje em dia bastante vulgarizados, são alternativas saudáveis e com várias aplicações culinárias, de um simples batido a uma deliciosa lasanha.



LEITE

ALERGIA AO

PASSO A PASSO



- Coe o caldo de peixe. Para isso, use um passador fino. Reserve.



- Desfaça o peixe com a ajuda de um garfo.



- Adicione aos poucos 1,5dl do caldo reservado.



- Deite o preparado em recipientes pequenos e leve ao forno.



4 PESSOAS
25 MIN. + FORNO
CUSTO MÉDIO

SUFLÊ DE PEIXE

- 250g de pescada ou solha
- 1 cebola pequena
- sal
- pimenta em grão
- manteiga de soja
- 2 c. (sopa) de farinha
- 0,5dl de leite de soja
- 4 ovos grandes
- noz-moscada

1. Lave e coza o peixe em pouca água com a cebola, um pouco de sal e alguns grãos de pimenta. Retire o peixe com uma escumadeira, coe o caldo e reserve.
2. Limpe o peixe de peles e espinhas e desfaça-o com um garfo. Derreta 60g de manteiga de soja numa caçarola pequena e polvilhe com a farinha. Refogue, mexendo, com varas de arame até espessar um pouco, sem deixar alourar.
3. Adicione, aos poucos, 1,5dl do caldo reservado e o leite de soja. Misture bem e, quando o creme ficar homogêneo, retire do lume, junte o peixe e deixe amornar. Adicione as gemas batidas. Rectifique o sal e pimenta, retire do lume e aromatize com raspas de noz-moscada. Incorpore delicadamente as claras em castelo.
4. Deite em recipientes refractários barrados de manteiga. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C. Cozinhe 25 minutos ou até crescer e alourar. Sirva.





14



4 PESSOAS
35 MIN.
CUSTO MÉDIO

CROQUETES DE ARROZ

- 150g de arroz
- 1 cebola pequena
- estames de açafraão
- sal
- 2 ovos grandes
- 180g de queijo vegetal de soja
- farinha e pão ralado
- azeite para fritar
- salada mista

1. Coza o arroz em água fervente juntamente com a cebola inteira descascada, alguns estames de açafraão e um pouco de sal. Escorra o arroz quando ficar macio e deite-o numa tigela.
2. Misture com 1 ovo batido e um pouco de queijo vegetal previamente ralado.
3. Molde pequenos croquetes metendo no centro um cubo de queijo vegetal e tapando-o com arroz.
4. Passe os croquetes por farinha, pelo restante ovo batido e depois por pão ralado. Frite-os em azeite fervente e escorra o excesso de gordura sobre papel absorvente. Sirva quentes com salada mista.

Sugestão

Se for alérgico à farinha de trigo substitua-a por farinha de milho. Encontra queijo vegetal à venda nas lojas de produtos naturais.

Nota

Deve garantir que as placas de lasanha não contêm proteínas de leite lendo cuidadosamente o rótulo da embalagem. Nas lojas de produtos naturais encontra este produto sem leite.



4 PESSOAS
25 MIN. + FORNO
CUSTO MÉDIO

LASANHA DE ATUM

- 1 embalagem de atum congelado
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 2 c. (sopa) de azeite
- 200g de polpa de tomate
- sal
- manteiga de soja
- 3 c. (sopa) de farinha de trigo
- leite de soja
- pimenta e noz-moscada
- 1 embalagem de lasanha branca pré-cozinhada
- queijo vegetal de soja
- salada mista

1. Descongele o atum e corte-o aos pedacinhos. Prepare um refogado leve com a cebola picada, o alho moído e o azeite. Quando a cebola ficar translúcida adicione o atum e refogue, mexendo. Junte o tomate moído e prossiga a cozedura por 5 minutos. Tempere com sal.
2. Derreta 3 c. (sopa) de manteiga numa caçarola e polvilhe com a farinha. Refogue, mexendo e, aos poucos, adicione leite em quantidade suficiente para obter um bechamel fluído. Tempere com sal, pimenta e raspa de noz-moscada.
3. Barre de manteiga um tabuleiro. Faça camadas alternadas de placas de lasanha, molho de atum, lasanha e bechamel.
4. Repita as camadas terminando com bechamel polvilhado com queijo vegetal ralado. Leve ao forno pré-aquecido durante 25 minutos. Sirva quente com salada mista, temperada com sal, azeite e sumo de limão.

15



Nota

Se é alérgico ao ovo polvilhe o arroz com pão ralado misturado com um pouco de manteiga de soja.



4 PESSOAS
35 MIN. + FORNO
CUSTO MÉDIO

EMPADÃO DE ARROZ

- 250g de carne picada
- azeite, 1 chalota
- 1 folha pequena de louro
- sal e pimenta
- 1dl de vinho branco
- 4 c. (sopa) de natas de soja e 1 cenoura
- 125g de feijão-verde
- 2 ramos médios de brócolos
- caldo de carne
- 1 tigela de arroz cozido
- manteiga de soja
- 1 ovo, queijo vegetal

1. Refogue a carne com 2 c. (sopa) de azeite, a chalota picada e o louro. Mexa até a carne cozinhar. Tempere com sal, pimenta e vinho branco. Cozinhe até evaporar. Retire a carne para uma tigela e misture com as natas.
2. Na caçarola onde cozinhou a carne deite um pouco mais de azeite, a cenoura aos cubinhos, o feijão às rodelas largas e os brócolos em raminhos. Junte um pouco de caldo de carne, tape e cozinhe os legumes *al dente*.
3. Barre um pirex com manteiga de soja e faça camadas alternadas de arroz, carne e legumes. Termine com arroz. Pincele com gema batida e polvilhe de queijo vegetal ralado. Leve ao forno até aquecer bem e alourar. Sirva.

Sugestão

Pode fazer este empadão com puré de batata (ver receita ao lado, sem laticínios).



4 PESSOAS
30 MIN.+ MARINAR
CUSTO MÉDIO

FRANGO GRELHADO

- 750g de pernas de frango
- 2 c. (sopa) de azeite
- 1 limão
- 1 c. (sopa) de polpa de tomate
- sal e pimenta
- 2 maçarocas de milho verde
- 600g de batatas
- 1 c. (sopa) de manteiga de soja
- 0,5dl de natas de soja
- leite de soja

1. Corte a ponta do osso das pernas de frango. Lave-as, pique a pele com um garfo e deite-as numa tigela grande.
2. Prepare uma marinada com azeite, sumo de limão, polpa de tomate, sal e pimenta. Deite sobre a carne, tape com película aderente e guarde no frigorífico, durante umas horas, virando a carne várias vezes.
3. Corte as maçarocas às rodelas. Coza as batatas, pele e passe pelo *passe-vite*. Deite o puré numa caçarola e tempere com sal e manteiga de soja. Leve ao lume fraco e adicione as natas e depois leite de soja em quantidade suficiente para obter um puré homogéneo.
4. Escorra a carne e grelhe com as rodelas de milho, virando-a várias vezes e pincelando-a com a marinada. Sirva as pernas de frango quentes com puré de batata e as maçarocas de milho.



2 PESSOAS
10 MIN.
CUSTO BAIXO+

BATIDO DE PÊSSEGO E LEITE DE SOJA

- 2 pêsesgos frescos
- 2,5dl de leite de soja
- 1 c. (café) de açúcar mascavado
- folhas de hortelã
- 4 cubos de gelo

1. Lave e descasque os pêsesgos e reserve 2 cascas compridas para o final. Rejeite os caroços e corte a polpa aos pedaços. Bata no liquidificador junto com o leite de soja, o açúcar, 2 folhas de hortelã e os cubos de gelo.
2. Deite nos copos, decore com folhas de hortelã e as cascas de pêsego que reservou. Sirva de imediato.



2 PESSOAS
10 MIN.
CUSTO BAIXO+

BATIDO DE MORANGO COM IOGURTE DE SOJA

- 150g de morangos maduros
- 1dl de iogurte de soja
- 1 c. (sopa) de açúcar amarelo
- 1 c. (sopa) de sumo de limão
- 4 cubos de gelo
- menta fresca

1. Lave cuidadosamente os morangos, separe 2 dos mais perfeitos para a decoração e retire as folhas aos restantes.
2. Bata-os no liquidificador junto com o iogurte de soja, o açúcar, o sumo de limão e os cubos de gelo. Deite a mistura nos copos e decore com folhas de menta. Sirva.



2 PESSOAS
10 MIN.
CUSTO BAIXO+

BATIDO DE BANANA E LARANJA

- 1 banana grande
- 2dl de iogurte de soja
- 1 laranja
- 1 c. (sopa) de mel
- 4 cubos de gelo
- canela em pó

1. Descasque a banana, corte-a aos pedaços e deite no copo do liquidificador. Bata com o iogurte de soja, o sumo de laranja, o mel e o gelo.
2. Deite nos copos. Polvilhe a superfície com canela em pó e decore com uma casca fina de banana formando um nó. Sirva.



Reactividade cruzada

Quando se aborda o tema das alergias não se pode deixar de falar de reactividade cruzada, ou seja, a **existência de alérgenos distintos reconhecidos pelo mesmo anticorpo**. Assim se justifica que um indivíduo com alergia respiratória a ácaros possa ter alergia alimentar a marisco, por exemplo, ou que o *kiwi* faça reacção cruzada com o látex (borracha), presente em luvas de protecção ou nos comuns balões usados em festas infantis. Quem é alérgico ao ovo pode manifestar sensibilidade a penas de pássaros, e tantos outros casos. **No quadro seguinte mostramos exemplos de reactividade cruzada entre aeroalergénios e alimentos e também entre grupos de alimentos.**

ALERGIAS	REACTIVIDADE CRUZADA ENTRE AEROALERGÉNIOS E ALIMENTOS
Pólen de bétula	<ul style="list-style-type: none"> Maçã, cenoura, batata e <i>kiwi</i>, entre outros
Pólen de graminéas	<ul style="list-style-type: none"> Fruta: pêssego, melancia, <i>kiwi</i> e melão, entre outros Vegetais: aipo, tomate, cenoura, batata, cebola, ervilha e amendoim Cereais: trigo
Látex	<ul style="list-style-type: none"> Pêra-abacate, castanha, banana e <i>kiwi</i>, entre outros
Ácaros	<ul style="list-style-type: none"> Crustáceos Moluscos: caracol, búzios, lapa, entre outros
REACTIVIDADE CRUZADA EM GRUPOS DE ALIMENTOS	
Crustáceos	<ul style="list-style-type: none"> Crustáceos: camarão, lagosta, caranguejo, entre outros Moluscos: caracol, búzios, lapa, entre outros
Frutos secos - família rosaceae	<ul style="list-style-type: none"> Pêssego, maçã, pêra, ameixa, cereja, alperce
Leite de vaca	<ul style="list-style-type: none"> Outros leites: cabra, ovelha, égua Carne de vaca (reactividade cruzada muito reduzida)

Categoria botânica que inclui um vasto número de árvores de fruto



6 PESSOAS
20 MIN. + FORNO
CUSTO MÉDIO

RENDAS DE COCO

- manteiga de soja
- 100g de açúcar
- 2 ovos
- 60g de farinha fina de milho branco
- 60g de coco ralado
- essência de baunilha
- 80g de chocolate preto para culinária (em barra ou em pó, e sem leite)
- natas de soja
- sumo de limão

1. Bata 100g de manteiga de soja com o açúcar até obter um creme. Junte os ovos, um a um, sem parar de bater até os incorporar. Junte, por último, a farinha de milho, o coco ralado e uma pitada de essência de baunilha. A massa deve ficar pouco densa. Junte, se necessário, 1 ou 2 c. de leite de soja.
2. Forre um tabuleiro de forno com papel vegetal e pincele-o com manteiga de soja derretida. Deite no tabuleiro pequenas colheres de massa, deixando-as um pouco distanciadas.
3. Leve ao forno pré-aquecido até as bolachas cozerem e alourarem ligeiramente. Deixe-as arrefecer sobre uma rede.
4. Raspe o chocolate e derreta-o em banho-maria. Junte 3 c. (sopa) de natas de soja, algumas gotas de sumo de limão e misture bem. Deixe arrefecer e recheie as bolachas, 2 a 2, comprimindo-as ligeiramente. Sirva estes bolinhos com batidos de frutos.



Nota

Encontra chocolate preto sem leite (ou vestígios) nas lojas de produtos naturais.

ALERGIAS ALIMENTARES



22



Os peixinhos da horta fazem parte do imaginário de infância de muitos portugueses. O polme em que o feijão-verde costuma ser envolvido leva ovo, um grande alergénio. Como dar a volta? E a maionese, como obtê-la sem prejudicar um alérgico a este alimento?

Folheie as páginas seguintes e descubra formas de 'evitar' o ovo e obter receitas deliciosamente saudáveis e... seguras.



OVO
ALERGIA AO



4 PESSOAS
25 MIN. + MARINAR
CUSTO BAIXO+

PEIXINHOS DA HORTA

- 200g de feijão-verde macio
- sal e pimenta
- 1 dente de alho
- 2 c. (sopa) de sumo de limão
- ½ cháv. de farinha de trigo
- ½ cháv. de fécula de batata
- ½ cháv. de cerveja muito gelada
- ½ cháv. de água bem gelada
- óleo para fritar
- arroz de tomate

1. Corte os bicos aos feijões, lave e coza-os *al dente* em água fervente. Escorra e deite numa taça larga. Tempere com sal, pimenta, alho picado e ainda sumo de limão. Tape com película aderente e deixe marinar durante cerca de 2 horas.
2. Faça um polme misturando levemente as farinhas, a cerveja e a água. Guarde no frigorífico duas horas.
3. Enxugue os feijões com papel de cozinha. Passe-os, um a um, pelo polme gelado e frite-os de imediato em bastante óleo fervente. Sirva com arroz de tomate.

Sugestão

Limpe sardinhas pequenas e retire-lhes as cabeças e a espinha central. Passe-as depois por este polme e frite.



4 PESSOAS
25 MIN.
CUSTO MÉDIO-

SALADA RUSSA

- 2 postas grandes de dourada
- sal e 1 pitada de açúcar
- ½ folha de louro
- 1 cebola pequena
- 5 grãos de pimenta
- 4 batatas e 2 cenouras
- ½ cháv. de ervilhas
- 100g de feijão-verde
- 1 c. (café) de mostarda
- 1 c. (café) de colorau doce em pó
- 80g de leite em pó
- 6 c. (sopa) de azeite
- 3 c. (sopa) de sumo de limão
- 1 tomate para salada
- alface e azeitonas

1. Coza o peixe em água temperada com sal, louro, a cebola descascada e pimenta em grão. Escorra, limpe o peixe das peles e espinhas e divida-o às lascas.
2. Coza as batatas descascadas e as cenouras aos cubos, as ervilhas e o feijão-verde às fatias enviesadas. Deixe arrefecer e misture os legumes com o peixe numa saladeira. Reserve.
3. Deite numa tigela, bem gelada, um pouco de sal, a mostarda, o colorau, o açúcar, o leite em pó e 6 c. (sopa) de água bem gelada. Bata com a batedeira em velocidade máxima e deite, em fio, o azeite, mexendo, até espessar. Reduza a velocidade e adicione o sumo de limão.
4. Deite o molho na saladeira e misture tudo de forma delicada. Decore a salada com tomate aos cubos, alface cortada em juliana e azeitonas.

EM PORMENOR



- Espalhe bem o molho bechamel por toda a superfície do preparado, para esse efeito é de grande utilidade o uso de uma espátula. Em alternativa, recorra às costas de uma colher.

Nota

Se é alérgico ao leite de vaca e tolera a soja, utilize então leite e manteiga de soja na preparação desta receita.



4 PESSOAS
30 MIN. + FORNO
CUSTO MÉDIO

BACALHAU ESPIRITUAL

- leite
- 150g de miolo de pão sem cõdea
- 500g de bacalhau demolido
- 150g de cebola
- 350g de cenoura

1. Aqueça 2,5dl de leite e deite sobre o pão. Deixe abeberar. Coza o bacalhau em água e leite em partes iguais. Deixe arrefecer no caldo e retire-o. Coe o caldo e reserve. Limpe o bacalhau e abra-o às lascas.
2. Coloque o bacalhau sobre um pano grosso, faça uma trouxa e esmague-o ou pise-o com um maço de madeira até ficar em fios. Pique a cebola e rale as cenouras. Refogue ambas com o azeite até a cebola ficar macia. Junte o bacalhau e apure durante um minuto, mexendo. Adicione o pão, aos poucos, sem deixar de bater com uma colher de pau até o incorporar. Tempere com sal e pimenta.

- 1,5dl de azeite
- sal e pimenta em grão
- manteiga
- 2 c. (sopa) de farinha de trigo

3. Derreta 2 c. (sopa) de manteiga numa caçarola, polvilhe com a farinha e refogue mexendo, até começar a alourar. Regue, aos poucos, com o caldo que reservou e deixe ferver, durante 5 minutos, sem parar de mexer, com varas de arame, até o molho ficar homogéneo. Junte, se necessário, um pouco mais de leite. Rectifique o sal e tempere com pimenta.
4. Barre bem de manteiga um tabuleiro que possa ir ao forno e também à mesa. Faça camadas alternadas do preparado de bacalhau e molho bechamel, terminando com molho. Leve ao forno médio até a superfície alourar. Sirva de imediato no mesmo recipiente. Pode acompanhar com uma salada.





4 PESSOAS
25 MIN. + FORNO
CUSTO MÉDIO

PIZA DE FRANGO E MILHO

- 500g de massa para pão
- orégãos e azeite
- 1 cebola e 1 curgete
- 2 dentes de alho
- 200g de frango cozinhado
- 5 c. (sopa) de milho verde
- 125g de tomate
- 100g de azeitonas descaroadas
- 2 c. (sopa) de queijo parmesão ralado

1. Polvilhe a massa para pão com orégãos esfarelados e misture bem. Estenda a massa com um rolo e forme uma rodela com cerca de 30cm de diâmetro. Coloque num tabuleiro regado com azeite e molde um rebordo a toda a volta.
2. Leve ao lume 1 c. (sopa) de azeite com a cebola e os alhos picados. Refogue até a cebola ficar translúcida. Junte a carne de frango limpa e desfiada. Cozinhe delicadamente para não desfazer a carne.
3. Regue a massa com um fio de azeite e espalhe por cima o recheio. Polvilhe com o milho, rodela fina de curgete e de tomate e azeitonas. Polvilhe de queijo ralado e orégãos. Regue com azeite e leve ao forno quente cerca de 20 minutos. Sirva quente às fatias.



Sugestão

Se tolera a soja, pode substituir a manteiga, o leite e as natas por similares da mesma.

4 PESSOAS
25 MIN. + FORNO
CUSTO MÉDIO

QUICHE DE CARNE E COGUMELOS

- 350g de massa para pão
- manteiga
- 100g de bacon magro picado
- 150g de lombo de vitela
- 80g de cogumelos frescos
- 1 cebola
- 1 mão-cheia de espinafres
- azeite
- 1 c. (sopa) de farinha
- leite q.b., sal e pimenta
- salsa e sumo de limão
- 1 pacote de natas magras

1. Forre com a massa de pão uma forma com fundo amovível previamente barrada com manteiga. Refogue o bacon com a carne cortada às tiras muito finas, os cogumelos laminados, a cebola em meias luas, as folhas de espinafre e um pouco de azeite.
2. Quando a carne começar a alourar polvilhe com a farinha e refogue levemente. Se necessário, junte um pouco de leite. Tempere de sal, pimenta, salsa picada e sumo de limão. Retire do lume e incorpore as natas.
3. Deite na forma e leve ao forno até a massa cozer e a superfície alourar. Deixe amornar, abra o aro da forma e mude a quiche para um prato.

PASSO A PASSO



- Abra um buraco na farinha e deite as natas. Misture bem.



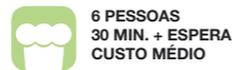
- Pincele com manteiga derretida toda a superfície da frigideira.



- Cubra com uma fina camada de massa.



- Recheie os crepes e sirva de imediato.



6 PESSOAS
30 MIN. + ESPERA
CUSTO MÉDIO

CREPES COM MEL

- 80g de farinha de trigo
- 1 pitada de sal fino
- 4 c. (sopa) de natas
- 1,5dl de leite
- manteiga
- mel suave
- sumo de limão
- limão e menta para decorar

1. Peneire a farinha e o sal para uma tigela. Abra um buraco no centro, junte as natas e misture bem. Adicione o leite e 1dl de água. A massa deve ter a consistência de um creme leve. Incorpore 30g de manteiga amolecida. Tape a tigela com película aderente e deixe repousar num local fresco, 1 hora.
2. Pincele com manteiga derretida uma frigideira antiaderente com 15cm de diâmetro.
3. Aqueça e espalhe 1 ou 2 colheres da massa. Mova a frigideira de modo a cobrir toda a superfície com uma fina camada. Cozinhe em lume médio até a massa formar pequenas bolhas. Vire o crepe com uma espátula larga e cozinhe do outro lado.
4. Retire o crepe para um prato e repita a mesma operação com a restante massa. Mantenha os crepes quentes. Recheie-os com uma mistura de mel e sumo de limão e feche-os com 2 dobras. Decore com fatias de limão com casca e menta.



Sugestão

Se tolera a soja, pode substituir o leite e as natas por similares da mesma. O primeiro crepe, por norma, não resulta bem.

ALERGIAS ALIMENTARES



O milho e o arroz são os dois substitutos por excelência do trigo, amplamente usado na alimentação em geral. Com estes cereais alternativos é possível obter receitas saborosas e, importante, nutritivas. Afinal, os cereais são a base de uma alimentação equilibrada.

Com estes 'ajudantes' preparámos petiscos, receitas de peixe e carne, massa, panados, sobremesas... A festa da mesa faz-se já a seguir, ao virar da página!



TRIGO
ALERGIA AO

Práticas a adoptar

1. O indivíduo com uma alergia alimentar, ou os progenitores no caso das crianças, devem ter como preocupação a **leitura sistemática dos rótulos dos produtos**. Se na rotulagem constarem, por exemplo, frases do tipo “pode conter vestígios de amendoim” ou “pode conter vestígios de leite e de frutos secos de casca rija” é o suficiente para não se consumir os produtos em causa. **As compras alimentares devem ser seguras do ponto de vista de uma possível reacção alérgica**. As bebidas alcoólicas estão incluídas. A título de exemplo, a ingestão de licores contendo leite pode ser fatal para um alérgico àquele alimento. Para esta alergia, o mesmo se passa com o chocolate, que não deve conter leite ou manteiga. Açúcar, já pode.
2. Por norma **faça as receitas com ingredientes frescos** (fruta, legumes, verduras e outros) **em detrimento dos industrialmente processados**, mais sujeitos à presença de alimentos ocultos. Há também maior risco de contaminação cruzada. No caso de alimentos pré-preparados, as lojas de produtos naturais são uma boa opção pela grande oferta que já vão tendo nesta área tão especializada.
3. **Estes cuidados devem ser redobrados no caso de doentes mais sensíveis**, uma vez que **pode haver uma reacção alérgica com uma porção diminuta de alimento** e não apenas com grandes quantidades.
4. Na preparação das refeições **utilize tachos, panelas, frigideiras e restantes utensílios bem lavados**. Exemplos: um recipiente onde antes se preparou uma massa de trigo não pode ser usado para amassar uma de milho. Os resquícios de trigo podem causar reacção a um doente com alergia a este cereal. Uma faca que antes cortou queijo não pode ser usada na preparação de uma refeição para alguém com alergia ao leite.
5. **Idêntico cuidado deve ser posto nos azeites e óleos de frituras**. Exemplo: onde antes se fritou um alimento com trigo não pode fazer uma fritura para um doente com alergia a este ingrediente.
6. **Evite fazer refeições em locais que não lhe ofereçam segurança quanto aos ingredientes usados**. Os pratos com molhos e os molhos isolados são tipos de confecção mais passíveis de esconder alérgenos.

Legislação da rotulagem

Um dos hábitos que devem estar enraizados no quotidiano de alguém com uma alergia alimentar é ler cuidadosamente os rótulos dos produtos que pretende comprar.

As chamadas ‘letras pequeninas’ podem ser fatais para a vida do paciente se este não tiver em atenção alérgenos ‘ocultos’, os quais surgem, por vezes, na forma da frase-tipo: “pode conter vestígios de...”. **Um alérgico muito sensível pode ser acometido de um choque anafilático se ingerir acidentalmente um alérgeno.** O Decreto-lei N° 126, de 2005, veio alterar significativamente a legislação em vigor, ao introduzir o conceito de alimentos com potencial alérgico. “Certos ingredientes utilizados na produção de géneros alimentícios e que continuam presentes no produto final podem ser fonte de alergias ou intolerâncias nos consumidores. **Dado que as alergias alimentares afectam a vida de numerosas pessoas, provocando doenças, desde as benignas até às potencialmente mortais, os consumidores devem dispor da informação possível sobre a composição dos produtos**”.

Como tal, refere-se, “importa tornar obrigatória a indicação no rótulo, designadamente na lista dos ingredientes quando esta seja obrigatória, de todos os ingredientes e outras substâncias presentes nos géneros alimentícios, nomeadamente dos que são potencialmente alérgicos”. Esta legislação, que em 2006 foi objecto de alterações pouco significativas, surge na sequência de uma directiva comunitária. Como alimentos potencialmente alérgicos surgem:

- Cereais com glúten
- Marisco e produtos derivados
- Ovos e produtos derivados
- Peixe e produtos derivados
- Amendoim e produtos derivados
- Soja e produtos derivados
- Leite e produtos derivados
- Frutos de casca rija, ou seja, amêndoas, avelãs, nozes, caju, nozes *pécan*, castanhas do Brasil, pistácios, nozes de macadâmia e do Queensland e produtos à base de frutos de casca rija
- Aipo e produtos derivados
- Mostarda e produtos derivados
- Sementes de sésamo e produtos derivados.

Nota

Se é alérgico ao leite, saiba que vários produtos de charcutaria podem conter este alimento.



6 PESSOAS
30 MIN. + LEVEDAR + FORNO
CUSTO BAIXO

BROAS DE MILHO

- 600g de farinha fina de milho
- 150g de farinha de arroz
- 1 c. (chá) de fermento em pó
- sal e pimenta
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 c. (café) de massa de pimentão
- 3 c. (sopa) de azeite
- 1 posta de bacalhau demolhado
- 125g de chouriço de carne

1. Misture as farinhas com o fermento e um pouco de sal. Vá deitando pequenas porções de água e amasse até obter uma massa tendível. Forme uma bola, tape com um pano e deixe repousar 15 min.
2. Refogue a cebola, os alhos, a massa de pimentão e o azeite. Quando a cebola ficar translúcida junte o bacalhau, tape e cozinhe 8 minutos. Retire o bacalhau, limpe-o das peles e espinhas. Desfaça-o às lascas largas e misture com o refogado. Rectifique o sal e tempere com pimenta.
3. Trabalhe a massa reservada e divida em 2 porções. De uma parte faça pequenos pães e recheie com o bacalhau. Tape o recheio com a massa.
4. Faça outros pães com a restante massa e recheie com tiras de chouriço sem pele. Leve ao forno em tabuleiro polvilhado com farinha de milho até cozer e alourar.

Nota

O milho quebrado é também conhecido por carolo, carolas ou canjica e pode ser mais ou menos triturado.



4 PESSOAS
70 MIN.
CUSTO MÉDIO

MILHO QUEBRADO COM BACALHAU

- 300g de milho branco quebrado
- sal e pimenta
- 1 cebola grande
- 1 dente de alho
- 3 c. (sopa) de azeite
- 2 postas de bacalhau demolhado
- 3 mãos-cheias de espigas de grelos de nabo
- azeitonas

1. Lave muito bem o milho e coza-o em bastante água fervente temperada com sal até ficar macio.
2. Prepare, numa caçarola, um refogado leve com a cebola e o dente de alho picados, o azeite e 2 c. (sopa) de água. Quando a cebola ficar translúcida junte o milho cozido e 2 conchas do caldo de o cozer.
3. Quando retomar a fervura junte o bacalhau e os grelos limpos e lavados. Tempere com pimenta e prossiga a cozedura durante 12 a 15 minutos. Retire o bacalhau, limpe-o das peles e espinhas e deite-o de novo na caçarola. Rectifique o sal e sirva quente com azeitonas.



Nota

Não use óleo em que possa ter previamente frito alimentos contendo trigo.



4 PESSOAS
40 MIN. + MARINAR + FORNO
CUSTO MÉDIO

PEIXE COM MILHO FRITO

- 400g de farinha de milho branco
- 2 c. (sopa) de manteiga e sal, pimenta e azeite
- 1 c. (sopa) de salsa picada
- farinha de milho para panar e óleo para fritar
- 4 postas de peixe-espada
- 3 c. (sopa) de vinagre
- 1 folha de louro
- 2 dentes de alho
- 100g de tomate

1. Desfaça a farinha em água fria. Leve ao lume 1l de água com a manteiga e um pouco de sal. Quando levantar fervura junte a papa de farinha de milho, misture e cozinhe em lume brando, mexendo de vez em quando.
2. Quando a massa começar a espessar vá mexendo sempre com uma colher de pau, até a farinha cozer e secar. Misture com a salsa. Deite a massa num tabuleiro passado por água gelada. Alise a superfície com uma colher e deixe em repouso de um dia para o outro, coberta com um pano.
3. Corte a massa aos quadrados, passe-os por farinha de milho e frite-os em bastante óleo fervente. Escorra o excesso de gordura. Limpe e lave o peixe e tempere com sal, pimenta, vinagre, louro, e alhos e tomate picados. Tape e deixe marinar 30 minutos.
4. Enxugue o peixe, passe por farinha de milho e frite rapidamente em pouco azeite. Junte a marinada e acabe de cozinhar no forno. Sirva o peixe com os milhos fritos.



4 PESSOAS
30 MIN.
CUSTO MÉDIO

TAGLIATELLE DE ARROZ COM TAMBORIL

- 300g de tamboril limpo
- azeite, sal e hortelã
- 200g de tomate verde
- 1 dente de alho
- 350g de tagliatelle de arroz
- 4 cenouras
- 0,5dl de vinho branco seco

1. Corte o peixe aos cubos pequenos e leve ao lume numa frigideira com um pouco de azeite, o tomate verde cortado aos pedacinhos, o dente de alho pisado com casca e um pouco de sal. Quando alourar baixe o lume e apure.
2. Coza a massa de arroz em bastante água temperada com sal. Escorra, deite na frigideira e salteie rapidamente.
3. Raspe as cenouras, corte-as aos pedaços e triture no liquidificador com o vinho e uma pitada de sal. Espalhe este molho nos pratos. Por cima disponha a massa e o preparado do peixe. Decore com hortelã e sirva.

Sugestão

Pode substituir a massa de arroz por massa de farinha de milho, à venda nas casas de produtos dietéticos.

MITOS — O perigo espreita!

No campo das alergias alimentares há mitos que convém deslindar, em nome da qualidade de vida de quem é afectado por esta doença. Alguns chegam a ser perigosos pelas reacções que podem originar. Eis algumas das frases que os profissionais da área ouvem mais vezes do que seria desejável:

- ✘ “As principais alergias são ao morango, à laranja e ao chocolate.”
 - ✘ “As alergias alimentares não podem ser causa de reacções graves ou até fatais.”
 - ✘ “Nunca tive alergias, não é agora que vou começar a ter.”
 - ✘ “As alergias alimentares só se manifestam através de vómitos e diarreia.”
 - ⚠ “Vai experimentando aos bocadinhos!...”
 - ⚠ “Diz que o meu filho é alérgico ao peixe? Eu sempre comi e nunca me faz mal!”
 - ⚠ “Não acreditaram que era alérgico, deram-lhe leite e tivemos de ir para as urgências”
 - ⚠ “Não sei se ainda é alérgico ao ovo, vou dar-lhe em casa esta noite.”
- ✘ Falso ⚠ Perigo



4 PESSOAS
30 MIN.
CUSTO MÉDIO

MASSA COM BACON E ERVILHAS TORTAS

- 350g de esparguete de arroz
- sal
- 1 chalota
- 3 c. (sopa) de azeite
- 150g de bacon magro
- 0,5dl de vinho branco seco
- 1 dente de alho
- 2dl de natas de soja
- 250g de ervilhas tortas
- pimenta preta em grão

1. Coza a massa de arroz em bastante água fervente temperada com sal. Escorra al dente e conserve no mesmo tacho para não arrefecer. Pique a chalota e refogue numa caçarola com o azeite e o bacon cortado aos cubinhos.
2. Quando a chalota ficar translúcida e o bacon dourado regue com o vinho e ferva até reduzir. Adicione o alho descascado e moído e as natas de soja.
3. Quando retomar a fervura junte as ervilhas limpas dos bicos e fios e cortadas em 3 pedaços enviesados. Cozinhe apenas durante um minuto e tempere com pimenta grosseiramente moída. Junte a massa, salteie rapidamente e sirva.

Sugestão

Pode ainda utilizar espirais ou massa cortada de arroz, à venda nas lojas de produtos dietéticos.





 5 PESSOAS
30 MIN.
CUSTO MÉDIO

RISOTO COM PRESUNTO E ESPARGOS

- 1 cebola
- 1 cenoura
- 1 pedaço de nabo
- ½ molho de espargos verdes
- 1 alho-francês
- manteiga
- 300g de arroz para risoto
- 0,5dl de vinho branco
- sal e pimenta
- 4 estames de açafião
- 125g de presunto pouco salgado

1. Prepare um caldo fervendo, por 15 minutos, água com a cebola, a cenoura, o nabo e os pés dos espargos.
2. Pique o alho-francês e refogue juntamente com 1 c. (sopa) de manteiga e igual porção da água dos legumes cozinhados.
3. Quando a cebola ficar translúcida junte o arroz. Refogue de novo, mexendo. Regue com o vinho e cozinhe até evaporar. Prossiga a cozedura do arroz juntando, aos poucos, caldo de legumes a ferver. Tempere com pouco sal, pimenta a gosto e açafião.
4. Adicione a meio da cozedura as pontas dos espargos e o presunto cortado aos cubos. Acabe de cozinhar e rectifique o sal. Retire do lume, misture com 1 c. (sopa) de manteiga e sirva.



 4 PESSOAS
15 MIN. + MARINAR
CUSTO MÉDIO

BIFES DE PERU PANADOS

- 500g de peito de peru cortado às fatias
- sal e pimenta em grão
- 1 limão
- 2 dentes de alho
- ½ folha de louro
- farinha de milho
- 2 ovos
- óleo para fritar
- arroz de ervilhas
- salada de tomate

1. Distenda as fatias de carne entre duas folhas de película aderente. Tempere com sal, pimenta a gosto acabada de moer, sumo de limão, 1 dente de alho e o louro cortados. Tape e deixe marinar durante 1 hora.
2. Enxugue os bifes com papel de cozinha depois de marinados. Passe-os por farinha de milho, por ovos batidos e, de novo, por farinha de milho. Frite-os em bastante óleo fervente com o restante dente de alho com casca, sem deixar alourar demasiado.
3. Escorra o excesso de gordura sobre papel absorvente. Sirva quentes com arroz de ervilhas e salada de tomate.

Nota

Não use óleo em que possa ter frito previamente alimentos contendo trigo.

PASSO A PASSO



• Adicione a calda de mel ao arroz tufado e envolva.



• Derreta o chocolate preto e misture-o com o restante milho.



• Deite os dois tipos de milho, sem os misturar muito.



• A finalizar, decore as tacinhas de arroz tufado e sirva.



4 PESSOAS
25 MIN.
CUSTO MÉDIO

ARROZ TUFADO COM CHOCOLATE E MEL

- 2 c. (sopa) de mel claro
- 1 limão
- 1 tigela de arroz tufado
- 80g de chocolate preto em barra (ou em pó, e sem leite)
- 2 c. (sopa) de natas magras (ou de soja)
- frutos vermelhos

1. Prepare, numa frigideira, uma calda fervendo, 5 minutos em lume brando, o mel com 5 c. (sopa) de água e 1 c. (sopa) de sumo de limão. Deite numa tigela e misture muito bem com metade do arroz tufado. Reserve.
2. Raspe o chocolate para uma taça e leve ao lume em lume em banho-maria com as natas, mexendo até derreter. Misture com o restante milho tufado.
3. Deite os 2 preparados em tacinhas, sem os misturar demasiado. Deite um pouco de água na frigideira da calda de mel e limão. Leve ao lume e, quando ferver, junte a casca do limão cortada em juliana muito fina. Cozinhe rapidamente.
4. Decore o milho tufado com frutos vermelhos e a juliana de limão.





 6 PESSOAS
30 MIN.
CUSTO MÉDIO

PANQUECAS DE ARROZ COM LARANJA E CANELA

- 125g de arroz de bago curto
- sal e 4dl de leite
- 1 vagem de baunilha
- 3 ovos e manteiga
- 1 c. (sopa) cheia de açúcar
- 1 laranja
- 1 c. (café) de canela em pó
- 2 c. (sopa) de farinha de arroz
- 2 c. (sopa) de farinha de soja
- compota de laranja
- hastes de groselha

1. Cozinhe o arroz *al dente* em água fervente temperada ao de leve com sal. Ferva o leite com a vagem de baunilha aberta a todo o comprimento. Junte o arroz escorrido, tape e cozinhe em lume brando até ficar macio.
2. Deixe arrefecer e incorpore as gemas batidas com o açúcar, a raspa de laranja, a canela e as farinhas.
3. Misture delicadamente com o arroz e, por último, junte as claras batidas em castelo.
4. Aqueça um pouco de manteiga numa frigideira antiaderente pequena. Cozinhe o preparado às colheradas, uma de cada vez, para obter as panquecas. Vire e cozinhe do outro lado, até alourar. Sirva-as mornas ou frias com compota de laranja e decoradas com hastes de groselha.



 8 PESSOAS
75 MIN.
CUSTO MÉDIO

DOCE DE MILHO QUEBRADO COM ALPERCES

- 1 tigela de milho branco quebrado
- sal e 1l de leite
- 1 c. (sopa) de manteiga
- 4 gemas
- 1 cháv. de açúcar
- 10 alperces secos demolhados em água fria
- 1 limão e hortelã

1. Lave bem o milho em água corrente, num passador de rede. Deite numa caçarola, cubra bem com água temperada com sal e cozinhe até ficar macio (50 min.).
2. Escorra e junte o leite, aos poucos. Ferva em lume brando, mexendo várias vezes, até o leite evaporar para metade. Junte a manteiga, retire do lume e deixe amornar.
3. Adicione as gemas batidas com o açúcar e depois 6 alperces escorridos e cortados às tirinhas. Leve o doce de novo ao lume, mexendo sem parar até o doce espessar, sem deixar ferver.
4. Retire do lume e aromatize com a raspa do limão. Misture e deite em tacinhas. Decore com os restantes alperces cortados em flor e folhas de hortelã.

Nota:

O doce de milho quebrado assemelha-se ao arroz-doce tradicional.

ALERGIAS ALIMENTARES



48



Imagine o desapontamento de uma criança que chega a uma festa de aniversário e pouco, ou quase nada, pode comer do que vê sobre a mesa. O peso das restrições alimentares é redobrado para os mais novos, que têm dificuldade em entender a situação.

Vamos aliviar esse sentimento e levar um sorriso ao rosto de quem só pede uma musse de chocolate ou um gelado de morango para ser feliz. Faça a festa em família e deixe as suas crianças participarem na confecção das receitas que se seguem.



FESTAS
INFANTIS

EM PORMENOR



Com o preparado das natas pode fazer decorações variadas, mais ou menos elaboradas. Facilite esta tarefa recorrendo ao saco de pasteleiro.

Sugestão

Prepare metade da massa, coza-a num tabuleiro forrado com papel vegetal untado de manteiga de soja, e faça uma torta recheada com o mesmo preparado ou compota a gosto.



10 PESSOAS
40 MIN. + FORNO + ESPERA
CUSTO MÉDIO+

BOLO FESTIVO DE CHOCOLATE

sem leite
e ovo

- 350g de farinha de trigo
- 300g de açúcar
- 1 c. (chá) de fermento em pó
- 2 c. (sopa) de cacau puro em pó (sem leite)
- sal fino
- 5dl de leite de soja
- óleo de soja
- 1 c. (sopa) de vinagre de maçã

- manteiga de soja
- 200g de chocolate preto para culinária (em barra ou em pó, e sem leite)
- natas de soja
- 1 c. (chá) de amido de milho
- 1 c. (sobremesa) de açúcar em pó
- 1 vagem de baunilha
- frutos vermelhos

1. Misture a farinha com o açúcar, o fermento, o cacau e uma pitada de sal. Peneire tudo em conjunto para uma tigela. Misture, à parte, o leite de soja, 8 c. (sopa) de óleo de soja e o vinagre de maçã. Adicione, aos poucos, a mistura de elementos secos até obter uma massa homogénea. Divida-a por duas formas redondas com 20cm de diâmetro, que foram previamente untadas com manteiga de soja e o fundo forrado com papel vegetal, também este untado.
2. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C. Passados 40 minutos verifique se o bolo está cozido. Retire os bolos do forno, deixe repousar durante 15 minutos e desenforme. Deixe arrefecer, corte cada bolo em 2 rodela e reserve.

3. Rale 180g de chocolate preto para culinária e dissolva-o em banho-maria com 8 c. (sopa) de natas de soja, mexendo sempre com varas de arame até espessar. Retire da água e deixe amornar. Coloque uma rodela de bolo num prato de servir e recheie com uma camada de creme de chocolate. Repita as camadas terminando com creme. Alise a superfície com uma espátula e deixe repousar durante 1 hora.
4. Dissolva o amido em 6 c. (sopa) de água e leve ao lume brando, mexendo, até espessar. Deixe arrefecer e misture com 1,5dl de natas bem frias, o açúcar em pó e o interior da vagem de baunilha (abra-a sob o comprido e raspe o interior). Deite num saco de pasteleiro e decore o bolo a gosto. Polvilhe com o restante chocolate às lascas largas e frutos vermelhos.





6 PESSOAS
45 MIN. + ESPERA
CUSTO BAIXO

CHIPS DE MILHO

sem leite,
ovo e trigo

- 200g de farinha de milho
- 1 c. (café) de sal fino
- papel vegetal
- compota a gosto ou molho de tomate para servir

1. Deite a farinha e o sal numa tigela. Adicione, gradualmente, água morna e mexa com varas de arame até obter uma massa fofa mas húmida. Dependendo da qualidade da farinha leva cerca de 2,5dl de água. Tape a tigela com película aderente e deixe repousar durante 20 minutos.
2. Divida a massa em 12 porções. Forme bolas e distenda-as, uma a uma, com um rolo entre 2 quadrados de papel vegetal. Aqueça uma frigideira antiaderente sem adicionar gordura.
3. Cozinhe uma porção de massa de cada vez, dispondo-a na frigideira com o auxílio do papel e retire este de imediato. Vire e cozinhe do outro lado até começar a alourar.
4. Repita a mesma operação com a restante massa. Deixe arrefecer, quebre aos pedaços com as mãos e sirva com compota a gosto ou, na versão salgada, com molho de tomate caseiro.

Sugestão

Distenda as rodelas de massa só quando as cozinhar para a liga de farinha não estalar e o papel vegetal não aderir.



10 PESSOAS
15 MIN.
CUSTO BAIXO

PIPOCAS SALGADAS E DOCES

sem leite,
ovo e trigo

- óleo de milho
- 1 embalagem de milho para pipocas
- sal fino
- mel claro
- açúcar

1. Deite um pouco de óleo numa caçarola larga com fundo espesso. Aqueça bem e cubra o fundo com uma boa camada de milho.
2. Tape e mantenha ao lume até os grãos estalarem, agitando a caçarola várias vezes, sem destapar. Repita esta operação até o milho terminar.
3. Divida as pipocas em 3 porções. Polvilhe uma parte com sal fino, regue outra porção com fios de mel e polvilhe as restantes pipocas com açúcar.

Sugestão

Para uma apresentação diferente sirva as pipocas em pequenos cones de papel.



EM PORMENOR



- Triture o pão ázimo até obter uma massa grossa e depois espalhe-a pelo fundo de uma tarteira. Pressione um pouco o preparado granuloso com os próprios dedos.

Nota

O pão ázimo é uma espécie de bolacha originalmente composta apenas por farinha de trigo e água, que pode comprar nas lojas de produtos naturais.



10 PESSOAS
35 MIN. + FRIO
CUSTO MÉDIO

CHEESECAKE DE MANGA E LIMÃO

sem leite
e ovo

- 1 embalagem de pão ázimo
- 125g de manteiga de soja
- 2 c. (sopa) de açúcar mascavado
- raspa de limão
- 3 c. (sopa) de gelatina em pó
- 400g de queijo vegetal de soja
- 125g de açúcar em pó
- 3dl de néctar de manga

1. Triture o pão ázimo no 1-2-3 até obter uma farinha grossa. Deite numa tigela e misture com 100g de manteiga de soja e ainda o açúcar mascavado e um pouco de raspa de limão, apenas a parte amarela. Barre com a restante manteiga uma forma de tarte com fundo amovível.
2. Forre o fundo da tarteira com a mistura que reservou pressionando um pouco. Guarde no frio meia hora. Dilua a gelatina em 3 c. (sopa) de água quente. Bata o queijo vegetal com o açúcar em pó. Junte o néctar de manga e bata bem com a batedeira eléctrica. Junte o sumo de limão e depois as natas de soja batidas.

- 1 limão
 - 2,5dl de natas de soja
- Cobertura:**
- 1 c. (sopa) de amido de milho
 - 2 c. (sopa) de açúcar
 - 1 limão
 - 2,5dl de néctar de manga

3. Cubra a base de bolacha com este recheio e alise a superfície. Tape com película aderente e guarde no frigorífico durante umas horas ou de preferência de um dia para o outro. Misture o amido de milho com 1 c. (sopa) de açúcar, o sumo de limão e o néctar de manga. Leve ao lume e ferva mexendo até espessar.
4. Quando amornar espalhe sobre o *cheesecake*. Guarde de novo no frigorífico durante 2 horas. Abra a charneira da forma e mude o bolo para um prato. Corte em juliana muito fina a casca do limão. Escalde e escorra. Ferva o restante açúcar com 2 c. (sopa) de água e junte a juliana de limão. Ferva durante 1 minuto e decore o bolo.





8 PESSOAS
45 MIN.
CUSTO MÉDIO

ARROZ-DOCE BRANCO

sem leite,
ovo e trigo

- 1 cháv. mal cheia de arroz
- sal
- 125g de açúcar
- 1 pau de canela
- 1l de leite de soja
- 1 limão
- 1dl de natas de soja
- canela em pó

1. Coza o arroz *al dente* em água temperada com sal. Escorra e deite o açúcar na caçarola e o pau de canela. Adicione, aos poucos, o leite de soja. Cozinhe mexendo até o leite quase evaporar. Aromatize com raspa de limão e junte as natas. Ferva um pouco mais e deite em taças baixas ou pequenos pratos.
2. Decore, ainda quente, com canela formando enfeites decorativos. Sirva morno ou frio.

Sugestão

Escolha arroz de grão curto, mais adequado à preparação deste doce.



8 PESSOAS
15 MIN. + FRIO
CUSTO MÉDIO

GELADO DE MORANGO

sem leite,
ovo e trigo

- 750g de morangos maduros
- 200g de açúcar
- 5dl de natas de soja
- 1 vagem de baunilha

1. Guarde no frigorífico alguns morangos dos mais perfeitos para a decoração. Lave os restantes em água corrente num passador. Limpe-os das folhas e triture-os com a varinha mágica.
2. Junte o açúcar, as natas e as sementes da vagem de baunilha. Bata até obter um creme homogéneo.
3. Deite a mistura num aparelho próprio para gelados e siga as instruções do fabricante. Molde o gelado com uma concha para gelados e sirva decorado com os morangos que reservou e tiras de baunilha finas.

Sugestão

Na falta de sorveteira deite o creme num recipiente de plástico e guarde no congelador várias horas. Vá batendo de vez em quando com varas eléctricas para quebrar os cristais de gelo.

PASSO A PASSO



- Adicione à massa pequenas porções de leite de soja.



- Recheie a massa com uma tira de chocolate.



- Pincele os bolinhos com gema previamente batida.



- Polvilhe os pães com açúcar em pó e sirva.



6 PESSOAS
20 MIN. + FORNO
CUSTO MÉDIO

PÃES ENROLADOS COM CHOCOLATE

sem leite

- 200g de farinha
- 1 c. (sobremesa) de fermento em pó
- sal fino
- 1 c. (sopa) de açúcar
- 75g de manteiga de soja
- leite de soja
- tiras de chocolate preto para culinária
- farinha para o tabuleiro
- 1 gema
- açúcar em pó

1. Peneire em conjunto, para uma tigela, a farinha, o fermento, um pouco de sal e o açúcar. Disponha por cima a manteiga amolecida. Amasse tudo deitando pequenas porções de leite de soja em quantidade suficiente para a massa ligar e ficar moldável.
2. Separe uma pequena porção da massa, distenda-a com as mãos e molde uma bolacha oval. Coloque no centro uma tira de chocolate e dobre a massa tapando-o.
3. Tenda os restantes pães e coloque-os afastados num tabuleiro polvilhado com farinha. Pincele a superfície com a gema batida com umas gotas de leite de soja.
4. Leve ao forno pré-aquecido até os bolinhos cozerem e alourarem. Polvilhe-os depois com açúcar em pó, deixe arrefecer e sirva.

Sugestão

Esta massa pode ser recheada com um pouco de compota ou uma tira de queijo vegetal, eliminando o açúcar, para uma versão salgada.





6 PESSOAS
40 MIN. + FRIO
CUSTO MÉDIO

MUSSE DE CHOCOLATE

- 150g de açúcar
- 20g de gelatina granulada
- 125g de chocolate preto para culinária (em barra ou em pó, e sem leite)
- 2,5dl de natas de soja
- 2 c. (sopa) de açúcar em pó
- 1 vagem de baunilha
- 2 rodela de ananás

sem leite,
ovo e trigo

1. Dissolva o açúcar em 5 c. (sopa) de água. Hidrate, à parte, metade da gelatina com 5 c. (sopa) de água. Coloque a tigela num tacho com água quente e mexa com varas de arame até a gelatina se dissolver. Adicione o primeiro preparado e o chocolate cortado e dissolvido e reserve.
2. Deite 3 c. (sopa) de água numa tigela e junte a restante gelatina. Deixe hidratar durante 10 minutos. Coloque a tigela em banho-maria e mexa até dissolver.
3. Bata as natas com varas eléctricas até espessar. Junte o açúcar em pó e depois, a gelatina. Adicione a baunilha (abra a vagem sob o comprido e raspe o interior). Guarde no frio 1 hora. Bata de novo o chantili e misture metade com o preparado de chocolate que reservou.
4. Deite a musse em formas individuais e decore com o restante chantili baunilhado. Guarde no frio. Decore com pedaços de ananás e sirva.



6 PESSOAS
25 MIN. + FRIO
CUSTO MÉDIO

GELATINA DE MELANCIA

- 2 folhas de gelatina branca
- 2 folhas de gelatina vermelha
- 3 c. (sopa) de açúcar
- 1,250kg de melancia madura
- sumo de limão
- 1 kiwi

sem leite,
ovo e trigo

1. Corte aos pedaços as folhas de gelatina e demolhe-as em água fria, durante 20 minutos. Leve ao lume o açúcar com 1dl de água e misture bem. Retire do lume quando ferver. Junte a gelatina escorrida e misture até dissolver.
2. Triture a polpa de melancia e passe-a por um passador de rede. Incorpore a gelatina mexendo com varas de arame. Aromatize com umas gotas de sumo de limão e deite numa forma de silicone passada por água gelada.
3. Guarde no frigorífico até o doce solidificar. Desenforme e decore com meias luas de kiwi e sementes de melancia.

Sugestão

Escolha melancia madura e bem vermelha. Pode preparar esta gelatina com polpa de melão. Fica igualmente saboroso.

PASSO A PASSO



- Aromatize as natas com raspa de limão e uma pitada de baunilha.



- Deite o preparado em pequenas formas de silicone.



- Deite a calda das cerejas misturada com o amido de milho.



- Deite um pouco de compota sobre os doces e sirva.



6 PESSOAS
30 MIN. + FRIO
CUSTO MÉDIO

PANNA COTTA *sem leite, ovo e trigo*

- 2 c. (sopa) de gelatina em pó sem sabor
- 5dl de natas de soja
- 2 c. (sopa) de açúcar
- ½ limão verde
- vagem de baunilha
- 1 frasco de cerejas em calda (sem caroço)
- 2 c. (sopa) de compota de amora
- 1 c. (sopa) de amido de milho

1. Polvilhe a gelatina sobre 2 c. (sopa) de água quente e dissolva-a mexendo. Deite 2,5dl de natas de soja numa caçarola e junte o açúcar. Leve ao lume, muito brando, até ferver. Retire do lume, junte a gelatina dissolvida e misture bem. Aromatize com raspa de limão e uma pitada de baunilha. Deixe arrefecer e incorpore as restantes natas geladas e bem batidas.
2. Divida por 6 formas individuais de silicone. Guarde no frigorífico pelo menos durante três horas.
3. Leve ao lume as cerejas, a compota de amoras, 3 c. (sopa) da calda das cerejas e o sumo de meio limão. Ferva lentamente até obter uma calda. Junte o amido de milho misturado com meio cálice de calda das cerejas e cozinhe, mexendo, até espessar um pouco.
4. Mude o creme para uma tigela e deixe arrefecer. Desenforme os doces gelados sobre os pratos e deite a compota por cima e à volta. Sirva.





EDIMPRESA
GRUPO EDIPRESSE - GRUPO IMPRESA

Título: Saúde & Boa Mesa – Alergias Alimentares ©
2008 Edimpresa Editora, Lda.

Directora editorial: Clara Marques
Editora: Rita Sena Lino
Directora de arte: Alexandra Belmonte
Coordenação e edição: Isabel Oliveira
Arte: Catarina Castelão Oliveira e Maria do Rosário Viterbo
Revisão: Maria José Godinho
Consultora técnica: Julieta Rosa-Mendes
Produção: Manuel Fernandes (director-adjunto), Pedro Guilhermino
Redacção, Adm. e Pub.: Rua Calvet de Magalhães, 242, Laveiras,
2770-022 Paço de Arcos. Tel.: 214698000. Fax: 214698500.
Delegação Norte: Rua Monte dos Burgos, 1080 – 4250-314 Porto
Impressão e acabamento: Lisgráfica Impressão e Artes Gráficas, Lda.,
Casal de Stª Leopoldina, Queluz de Baixo, 2745 Queluz
Depósito legal: 252.761/07
ISBN: 978-989-612-290-4

Todos os direitos reservados. Interditada a reprodução,
mesmo parcial, de texto e imagens, sob quaisquer meios.

Fotografia: Hugo Campos e Arquivo Edimpresa
Produção: Manuela Freitas e Rita Fernandez (assistente)
Agradecimentos: Cutipol, Paris em Lisboa, Pedroso & Osório,
Poira e Torres & Brinkmann