



# Alimentação Saudável

## O Livro das Sopas

Sugestões dos Grandes Chefes de Cozinha  
para o Coração dos Portugueses

## Prefácio

Na população portuguesa está a ocorrer um alarmante aumento da incidência de obesidade e excesso de peso, devido a erros alimentares bem conhecidos, e à cada vez menor prática de actividade física regular, condicionados pelas condições ambientais próprias das sociedades modernas.

É sobretudo um regime alimentar com excesso de calorias e gordura animal, e pobre em fibra vegetal, que condena cerca de metade dos portugueses a ter peso a mais, este excesso de peso está fortemente associado a vários factores de risco de doença cardiovascular, tais como a diabetes, a hipertensão arterial e as dislipidémias. A mortalidade e as doenças causadas pela obesidade e excesso de peso são hoje comparáveis às do tabagismo, no número de mortes e doenças evitáveis

pela adopção de estilos de vida saudáveis.

Julgou a Fundação ser oportuno privilegiar, no Dia Mundial do Coração a edição de um livro sobre sopas, como veículo motivador de uma alimentação saudável, rica em fibras vegetais, micronutrientes e antioxidantes.

Nada melhor, que pedir ajuda aos mais famosos Chefes de Cozinha portuguesa para nos darem as suas receitas, com sugestões de sopas, ao mesmo tempo saudáveis e saborosas, que permitam aos portugueses redescobrir o prazer de uma tradição alimentar portuguesa, agora renovada.

**Prof. Doutor Manuel Oliveira Carrageta**  
*Presidente*



Depois da mama e das papas e antes da introdução dos alimentos sólidos, a sopa é o alimento que a criança aprende a gostar. Os alimentos que necessitam de ser mastigados serão a etapa seguinte e enquanto eles estiverem às sopas dos pais, irão consumi-la sempre que eles assim o determinarem.

À medida que se vão tornando independentes, os jovens vão tomando decisões, nem sempre as mais acertadas, é certo, e dar sopa na sopa é frequentemente a mudança de comportamento que adquirirem, optando habitualmente por alimentos e práticas mais associadas à sua irreverência e imodéstia, mas menos saudáveis.

Os que conseguem chegar à terceira fase da vida, quando as faculdades começam a diminuir e os dentes a faltar, então

aquele alimento composto de caldo com algumas substâncias sólidas tomada geralmente no princípio das refeições, cai como sopa no mel.

A sopeira é assim esquecida e menosprezada durante um período mais ou menos longo do adolescente e do adulto. As poucas incursões que possam ocorrer têm habitualmente o intuito de preencher alguma sensação de vazio ou de falta e não tanto pelo valor que ela representa no dia-a-dia do nosso comportamento alimentar.

A sopa é pelo seu conteúdo, de uma riqueza ímpar. Os pobres não prescindem dela e a Fundação não se nega a promovê-la.

**Luis Negrão**  
Assessor Médico  
Fundação Portuguesa de Cardiologia



Também para comer precisamos de Formação!

Será?!!

Formação é um processo que implica necessariamente uma predisposição para aprender, para mudar, para melhorar...

E não será difícil reconhecermos que os nossos hábitos alimentares, nem sempre serão os mais adequados.

Assim, qualquer processo formativo que vise uma clarificação de conceitos e sistematização de procedimentos, por mais simples e básicos que sejam, serão sempre fundamentais para a concretização de um objectivo maior:

Comer melhor!  
Comer com qualidade!!!

- Qualidade na selecção dos produtos!
- Qualidade na confecção das iguarias!
- Qualidade na apresentação dos resultados!

E não estamos a falar para " Chefes de Cozinha", estamos a falar para qualquer dona de casa, qualquer mãe preocupada com a saúde dos seus filhos... gente vulgar, gente simples.

Hoje começamos pelas SOPAS,... amanhã falaremos de outros componentes, o importante mesmo é despertarmos para a necessidade de APRENDER, de MUDAR, de MELHORAR... também na Alimentação.

**Clara Freitas**  
Directora  
Escola Hotelaria e Turismo de Lisboa



## A Importância da Sopa

A sopa faz parte dos nossos hábitos alimentares desde há muitos séculos e continua a ser fundamental numa alimentação saudável.

Quando falamos de sopa, referimo-nos a uma infundável combinação de alimentos, cujo produto final é vantajoso para a saúde!

Resulta da cozedura, em água de uma variedade de alimentos, predominantemente de origem vegetal e de cereais aos quais podemos adicionar gordura, carne, peixe ou ovos. Deve ser consumida no início da refeição ou se for enriquecida pode mesmo constituir o prato principal.

Comer sopa tem indiscutíveis vantagens a nível nutricional e funcional, o processo de cozedura permite uma maior disponibilização dos nutrientes,

com um aproveitamento mais eficaz. A temperatura atingida não altera a qualidade dos alimentos, não gera substâncias tóxicas e destrói micróbios e parasitas, tornando-a segura para quem a consome.

Tem um marcado efeito saciante, contribuindo para a regulação do apetite, estimula a produção de muitas substâncias benéficas e vantajosas para a saúde, que interferem nomeadamente na absorção do colesterol, o que a torna uma excelente opção em situações de regulação de peso e controlo dos níveis de gordura no sangue.

Por todos estes motivos e pela sua saúde coma sopa!!!

**Elsa Feliciano**

*Assessora de Nutrição  
Fundação Portuguesa de Cardiologia*





**LINDOLFO RIBEIRO**  
53 ANOS

CHEFE COZINHA HOSPITAL  
S. JOÃO DA MADEIRA

## Caldo da Tenda

(4 pessoas)

- 1 Osso de Suã (espinha do porco)
- 50 g Massa cotovelos
- 200 g Batatas descascadas
- 100 g Feijão vermelho ou catarino
- 150 g Couve galega
- 100 g Beldroegas
- 1 Ramo de salsa
- 2 Dentes de alho
- 2 Nabos com rama
- 1 Cebola
- 1 Colher sopa de azeite
- 2 Fatias de pão de centeio

Coza o osso (depois de bem lavado) com o feijão (demolhado de véspera) e reserve. À parte, numa panela, coza as batatas, as cabeças de nabo, a salsa, o alho e a cebola; vá acrescentando água da cozedura do osso com o feijão e quando estiver cozido, passe.

Acrescente água que seja suficiente, a seu gosto e junte a massa, a couve galega farpada à mão, a rama dos nabos, as folhinhas de beldroegas e o azeite. Verifique a cozedura total e por último adicione o feijão cozido e os pedacinhos de carne que separar do osso.

Sirva com pão de centeio à parte.



## Sopa da Primavera

(4 pessoas)

- 300 g Abóbora descascada
- 200 g Batatas descascadas
- 100 g Feijão branco
- 150 g Cebola
- 150 g Cenouras descascadas
- 1 Ramo de salsa
- 1 Tomate maduro
- 1 Molho de espinafres
- 100 g Couve coração
- 2 Colheres de sopa de azeite
- 3 l de água

Demolhe o feijão cerca de 2 horas.

Leve ao lume brando uma panela com água e coza as batatas partidas, a abóbora, o feijão e a cebola. Deixe cozer e reduza a puré. Corte os restantes ingredientes o mais finamente possível e junte-os ao creme.

Adicione o azeite e leve ao lume novamente deixando cozer.





**CARLOS MADEIRA**

38 ANOS

CHEFE EXECUTIVO  
NA UNILEVER BEST-FOOD



## Sopa de Bacalhau dos Campinos

(10 pessoas)

- 1,0 kg Postas pequenas de bacalhau  
(bem demolhadas)
- 300 g Batatas cortadas em rodelas finas
- 300 g Tomate em cubos
- 400 g Cebola picada
- 3 dl Azeite
- 1,5 l Caldo de peixe
- 10 Fatias de pão caseiro cortadas finas

Prepare o caldo de peixe conforme descrevemos (ver conselhos práticos). Num recipiente que possa ir ao lume, colocar todos os ingredientes em camadas, terminando com as fatias de pão. Regue com o caldo de peixe. Leve a lume brando, rectifique os temperos. Deixe ferver cerca de 10 minutos e sirva bem quente. Pode acrescentar ervas aromáticas a gosto.

## Sopa de Courgette e Queijo Fresco

(10 pessoas)

- 2,0 kg Courgette cortada em paisana
- 200 g Batatas cortadas em paisana
- 150 g Cenouras cortadas em paisana
- 100 g Cebola picada
- 3 dl Azeite
- 2,5 l Caldo de carne
- 100 g Queijo fresco partido em pedaços pequenos
- 2 Ovos cozidos picados
- 50 g Coentros frescos picados grosseiramente

Prepare o caldo de carne conforme descrevemos (ver conselhos práticos). Faça um "refogado ligeiro" com a cebola picada, o azeite e um pouco de caldo. Adicione o caldo de carne e quando ferver junte a cenoura, a batata e a courgette, tendo o cuidado de não deixar desfazer os ingredientes. Polvilhar com os ovos cozidos e os coentros picados. Juntar o queijo fresco. Esta sopa pode ser transformada em creme.





**CARLOS CAPOTE**  
54 ANOS  
RESTAURANTE O CAPOTE



## Sopa de Feijão Branco com Alho Francês

(4 pessoas)

- 400 g Batatas
- 150 g Feijão branco
- 1 Alho francês
- 80 g Arroz
- 2 Colheres de sopa de azeite

Leve ao lume uma panela com 1 L de água e deixe ferver. Junte as batatas partidas em pedaços, deixe cozer e reduza-as a puré. Corte o alho francês e junte ao creme. Adicione também o feijão cozido, o arroz e o azeite e deixe cozinhar mais 15 minutos. Sirva bem quente.

## Sopa de Legumes

(4 pessoas)

- 1 Cenoura
- 1 Nabo
- 1 Alho francês
- 2 Folhas de aipo
- 5 Folhas de couve branca
- 1 Cebola
- 2 Colheres de sopa de azeite

Leve ao lume uma panela com o azeite, a cebola cortada em meias-luas, o resto dos legumes e um pouco de água. Deixe cozinhar alguns minutos. Adicione 1 L de água a ferver e deixe cozinhar em lume brando durante 10 minutos.





**GABRIEL FIALHO**

RESTAURANTE O FIALHO



## *Gaspacho à Alentejana*

(4 pessoas)

- 2 Dentes de alho
- 2 Colheres sopa de azeite
- 3 Colheres sopa de vinagre
- 1/2 Pepino
- 1 Cebola
- 3 Tomates maduros
- 1 Pimento verde
- Oregãos q.b
- Pão do Alentejo duro
- Painho q.b

Corta-se a cebola, o alho, o pepino, o tomate e os pimentos em quadrados pequenos, para dentro de uma terrina. Tempera-se com azeite e vinagre e oregãos. Acrescenta-se a água necessária para fazer o caldo para as 4 pessoas. A água deverá estar gelada, podendo levar alguns cubos de gelo, visto ser uma sopa fria. O pão é cortado aos cubos pequenos e deitado para dentro do caldo. Pode acompanhar-se com painho cortado em cubos.



## *Sopa de Beldroegas com Queijo e Ovos*

(4 pessoas)

- 2 Molhos de beldroegas
- 500 g Batatas
- 4 Cabeças de alho inteiras
- 2 Colheres sopa de azeite
- 500 g Pão alentejano
- 4 Ovos
- 2 Queijos pequenos

Arranjam-se as beldroegas aproveitando apenas as folhas. Refogam-se as cabeças de alho com o azeite e as folhas das beldroegas lavadas. Regam-se com cerca de 2 litros de água e deixa-se levantar fervura. Juntam-se as batatas cortadas às rodelas grossas. Tempera-se com sal e deixa-se cozer. Na altura de servir, introduzem-se no caldo os ovos, um a um e deixam-se escalfar. Por fim adicionam-se os queijos cortados aos quartos. Tem-se o pão cortado às fatias numa terrina e rega-se com o caldo. À parte servem-se as batatas, os ovos, as beldroegas e o queijo.





**HERNANI HERMIDA**

42 ANOS

DIRECTOR TÉCNICO REVISTA  
"À MESA" KNORR



## Sopa de Nabos com Feijão Encarnado

(6 pessoas)

- 400 g Feijão encarnado
- 1 Cebola
- 2 Nabos
- 2 Cenouras
- 3 Batatas médias
- 300 g Abóbora
- 1/2 Couve lombarda
- 3 Colheres de sopa de azeite

Demolhe o feijão de um dia para o outro. Leve ao lume uma panela com água abundante e o feijão e deixe ferver. Junte a cebola picada e o azeite. Cozinhe até o feijão estar cozido. Descasque os outros legumes, corte a abóbora, o nabo e as batatas em cubos, as cenouras em rodela, a rama do nabo cortada grosseiramente e a couve cortada em tiras largas e adicione ao feijão. Deixe cozer tudo muito bem e sirva.

## Creme de Abóbora com Feijão Branco

(4 pessoas)

- 150 g Feijão branco
- 0,5 kg Abóbora limpa
- 1 Cebola
- 2 Dentes de alho
- 1 Cravinho
- 2 Colheres de sopa de azeite

Demolhe o feijão de um dia para o outro. Leve ao lume uma panela com água e coza o feijão. Noutra panela coloque 1 L de água e adicione a abóbora cortada em pedaços, a cebola, os alhos, o cravinho e o azeite e deixe cozinhar. Quando o feijão estiver cozido, adicione aos restantes legumes e reduza-os a puré. Sirva o creme bem quente.





**ANTÓNIO HENRIQUES**

**34 ANOS**

**ESCOLA DE HOTELARIA  
E TURISMO DE LISBOA**



## Creme de Lentilhas Laranja

(8-10 pessoas)

500 g Lentilhas cor de laranja  
1 Alho francês  
2 Cebolas  
3 Dentes de alho  
200 g Cenoura  
100 g Aipo  
1/2 dl Azeite  
2 l Caldo de legumes ou de aves  
q.b. Ervas aromáticas (coentros, salsa, hortelã, cebolinho)

Coza as lentilhas em água com cebola, cenoura e um fio de azeite.  
Reserve o caldo de cozedura.

Coloque uma panela ao lume, com azeite, cebola, alho, alho francês, as lentilhas e um pouco de caldo. Tape e deixe cozinhar em lume baixo durante 10 minutos. Adicione o caldo de legumes ou de aves, o restante caldo de cozer, as lentilhas e ervas aromáticas a gosto e triture bem.

Sirva com um fio de azeite e um pouco de ervas aromáticas.

## Sopa Camponesa

(8-10 pessoas)

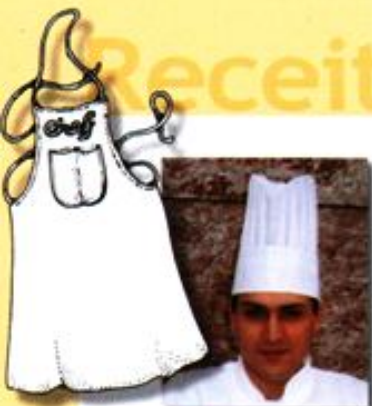
500 g Ervilhas  
50 g Nabo  
50 g Cenoura  
1/2 Couve-flor  
1/2 Couve lombarda  
1 Alho francês  
1 Courgette  
6 Feijões verdes  
150 g Batatas  
150 g Feijão catarino ou outro  
2 Cebolas  
1/2 dl Azeite  
2 l Caldo de aves ou carne  
q.b. Ervas Aromáticas (coentros, segurelha, hortelã)

Pique as cebolas e o alho francês.

Coloque uma panela ao lume, com azeite, cebola, alho francês e um pouco de caldo. Tape e deixe cozinhar em lume baixo durante 10 minutos. Adicione o caldo e coloque os legumes por ordem de cozedura, (dos que demoram mais tempo, para os que demoram menos), de forma a não perderem a textura.

Sirva com um fio de azeite e um pouco de ervas aromáticas.





**PAULO PINTO**

RESTAURANTE "LA VILLA"



## *Leve Creme de Espargos Selvagens Aromatizado com Óleo de Trufa Branca*

(6 pessoas)

500 g Espargos selvagens  
200 g Batata nova  
100 g Cebola nova  
30 g Alho  
2 Folhas basilico  
1 dl de Azeite  
q.b. Óleo de trufa

Leve um tacho ao lume com azeite, cebola e alhos e faça um refogado muito ligeiro. Em seguida, junte as batatas e 1,5 L de água. Quando levantar fervura adicione os espargos e deixe cozinhar durante 35 minutos. Retire do lume e junte as folhas de basilico, reduza a puré. A finalizar junte um pouco de óleo de trufa e sirva.

## *Creme de Beringela com Pinhões e Bolbo de Aipo*

(6 pessoas)

500 g Beringelas  
200 g Batata nova  
100 g Cebola nova  
30 g Alhos  
50 g Pinhões  
50 g Rúcula  
1 dl Azeite

Leve um tacho ao lume com azeite, cebola e alhos e faça um refogado muito ligeiro. Em seguida junte as beringelas, as batatas e os pinhões, envolva tudo muito bem e deixe apurar cerca de 2 minutos. Adicione 1,5 L de água. Deixe cozinhar durante 20 a 25 minutos. Retire do lume e reduza a puré. Leve a ferver lentamente e junte a rúcula, deixando cozinhar cerca de 3 minutos.





**JERÓNIMO FERREIRA**

37 ANOS

RESTAURANTE HOTEL  
FORTE DE S. JOÃO



## *Sopa de Tomate e Cebola, Azeite de Ervas Finas e Ovo de Codorniz Escalfado*

(10 pessoas)

500 g Tomate  
500 g Cebolas  
3 Dentes de alho  
1 dl Azeite  
50 g Coentros e basilico  
10 Ovos codorniz  
1 l Caldo de legumes e galinha

Deixe suar ligeiramente a cebola com os alhos e o azeite, junte o tomate partido em cubos e deixe cozinhar. Adicione o caldo de legumes e galinha.

Escalfe os ovos de codorniz num tacho com água e vinagre. Triture as ervas com o azeite até ficar cremoso.

Coloque num prato de sopa um ovo de codorniz, adicione a sopa e no final o azeite com as ervas.

## *Creme de Lentilhas com Cogumelos Selvagens e Azeite Virgem*

(10 pessoas)

200 g Lentilhas  
200 g Cogumelos de Paris  
200 g Cogumelos selvagens  
100 g Cebola  
100 g Alho francês (em Juliana)  
1/2 dl Azeite  
2 l Caldo de legumes ou água

Faça um refogado ligeiro com a cebola, o alho francês, os cogumelos e o azeite. Junte as lentilhas e o caldo de legumes e deixe cozinhar até ficar tenro. Servir em taça de consomé.

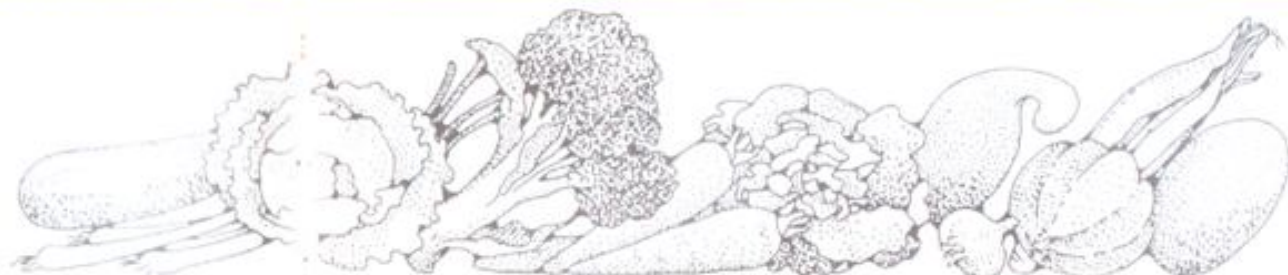




**FAUSTO AIROLDI**

39 ANOS

RESTAURANTE BICA DO SAPATO



## *Creme de Grão com Espinafres e Sésamo*

(6 pessoas)

750 g Grão demolhado  
250 g Alho francês  
1 Molho de espinafres  
3 l Caldo de legumes  
40 g Pasta de sésamo  
1 cl Óleo de sésamo

Coza no caldo de legumes o grão com o alho francês.  
Triture até ficar homogéneo. Junte a pasta de sésamo.  
Antes de servir adicione os espinafres bem escorridos  
e tempere com uns pingos de óleo de sésamo.

## *Vychysoise de Abóbora Assada com Iogurte Escorrido*

(6 pessoas)

750 g Abóbora menina descascada  
250 g Alho francês  
500 ml Iogurte natural  
2 l Caldo de legumes  
2 cl Azeite  
4 Dente de alho  
q.b. Canela em pó

Limpe a abóbora e corte em cubos grossos.  
Salpique com azeite, canela e pimenta e asse em forno quente  
a 160° C durante 40 minutos.  
Num tacho junte a abóbora assada, o alho francês e o caldo  
de legumes e deixe cozer durante 30 minutos.  
Triture até ficar homogéneo. Arrefeça a sopa e coloque no frio.  
Entretanto, num pano lavado deixe o iogurte natural  
a escorrer de um dia para o outro (também no frio).  
Servir a sopa fria com uma colher de iogurte escorrido.  
Esta sopa também pode ser servida quente.



# Conselhos Práticos

## TRUQUES E DICAS

**Nas receitas pode sempre que o desejar, substituir a água por um caldo adequado á refeição em causa. Estes são muito importantes uma vez que podem valorizar a confecção, não só no aspecto nutricional, mas também de sabor final.**

**Há uma grande variedade de caldos que pode ser feita em casa (aves, peixe, marisco, carne, legumes, etc.)**

## Como fazê-los?

### Aves:

Utilize as carcaças e asas sangradas (colocar em água fria abundante, e deixar durante 1 hora, trocando de água em cada 15 minutos). Junte legumes aromáticos (cenoura, alho francês, cebola, aipo, salsa).

Coloque os vários ingredientes numa panela com água e deixe ferver 1 a 2 horas em lume brando.

### Carne:

O mesmo procedimento que para o caldo de aves, mas sem sangrar as carnes. Estas devem ser magras e para cozer.

### Peixe:

O mesmo procedimento do caldo de aves mas utilizando, cabeças, espinhas ou aparas de peixe (cherne, tamboril, linguado, red-fish, etc). A diferença está no tempo de confecção, depois de levantar fervura, deixar apenas 20 minutos.

### Marisco:

O mesmo procedimento que para o caldo de peixe, mas sem sangrar as cascas dos mariscos. Pode utilizar cascas e cabeças de vários mariscos.

**Para todos eles use e abuse das ervas aromáticas em substituição do sal e de outros condimentos menos saudáveis.**

**António Henriques**  
*Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa*





# Alimentação Saudável

O Livro das Sopas

Sugestões dos Grandes Chefes de Cozinha  
para o Coração dos Portugueses

Apoio:

**Bialport**  
CARDIOLOGIA 



fundação  
portuguesa de  
cardiologia

Instituição de Utilidade Pública

R. JOAQUIM ANTÓNIO DE AGUIAR, 64 - 2º Dt.º

1070-153 LISBOA • PORTUGAL

Tel: 213 815 000 • Fax: 213 873 331

fpcardio@mail.telepac.pt

Delegação Norte: R. da Torrinha, 254 Loja E • 4050-610 PORTO • Tel: 222 038 082 • Fax: 222 038 083  
Delegação Centro: Av. Sá da Bandeira, 52 - 1º • 3000-350 COIMBRA • Tel: 239 838 598 • Fax: 239 827 996  
Delegação da Madeira: Av. Arriaga, 50-1º - sala 1 • 9000-064 FUNCHAL • Tel: 291 232 803

[www.fpcardiologia.pt](http://www.fpcardiologia.pt)

Maio de 2007