



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



A Sopa

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



Formação na Alimentação

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 infindável 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 rodela 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
- Paíño 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 paíño cortado em cubos.

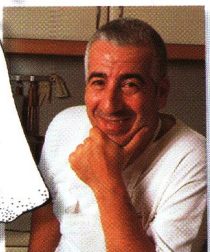
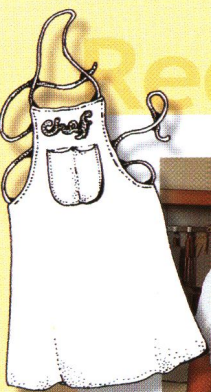
Sopa de Beldroegas com Queijo e Ovos

(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.

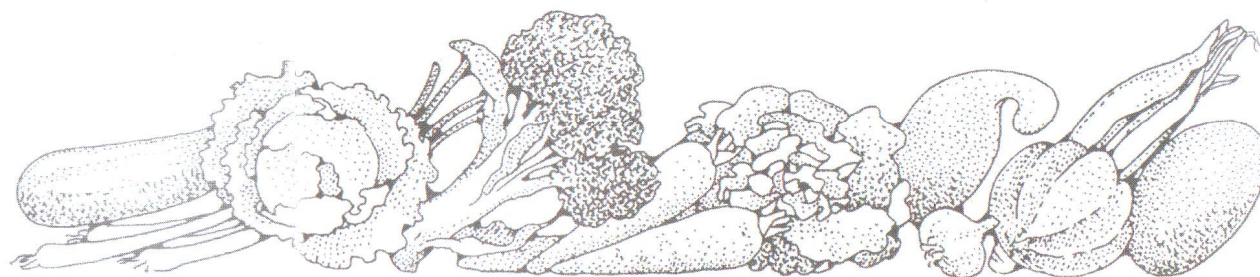




HERNANI HERMIDA

42 ANOS

DIRECTOR TÉCNICO REVISTA
"Á 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

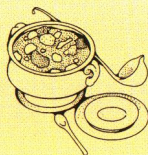
Demolhe o feijão de um dia para o outro.
Leve ao lume uma panela com água abundante e o feijão e deixe ferver.
Junte a cebola picada e o azeite. Cozinhe até o feijão estar cozido.
Descasque os outros legumes, corte a abóbora, o nabo e as batatas em cubos, as cenouras em rodela, a rama do nabo cortada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

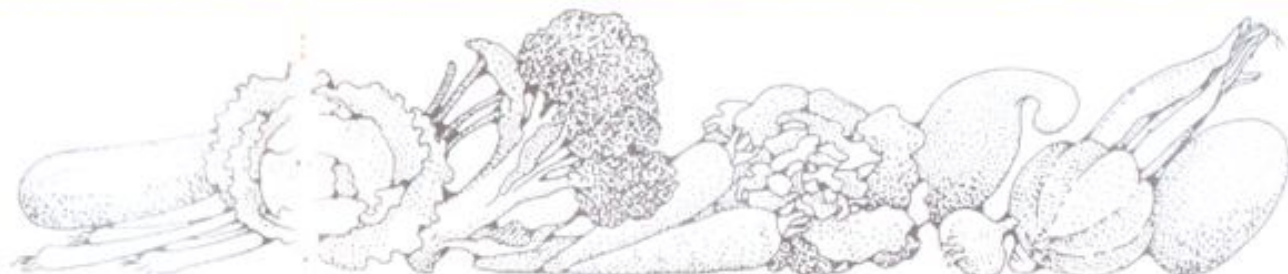




FAUSTO AIROLDI

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.

Vychyssoise 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

Maio de 2007