Alimentação Saudável

O Livro das Sobremesas

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 há 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 agora a vez de publicar um livro sobre sobremesas no Dia Mundial da Alimentação.

A mensagem fundamental que se pretende obter é que mesmo as sobremesas de doces são aceitáveis, desde que integradas num regime alimentar equilibrado e saudável, devendo ser consumidas moderadamente apenas em ocasiões especiais como os dias festivos.

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

Prof. Doutor Manuel Oliveira Carrageta
Presidente

A Sobremesa

Um verdadeiro livro do pecado, dirão alguns.

Um verdadeiro livro, dirão outros.

A sobremesa também significa complemento ou sobrepasto e representa a iguaria delicada com que, por vezes, se termina a refeição. Terão razão, por isso, os que consideram este um verdadeiro livro, porque reconhecem que é um sobrepasto, ou seja, algo que se está a comer depois de se ter feito a refeição e percebem que tudo o que se coma nessa altura terá que ser no mínimo delicado mesmo doce que seja.

Será um verdadeiro livro do pecado para aqueles que, não sendo capazes de se conterem, fazem autênticos repastos no sobrepasto. A gula é que é pecado, o livro não. O pecado é quando a sobremesa não tem parcimónia e nem é consumida com cerimónia.

A sobremesa encerra em si o conceito de uma alimentação saudável. É agradável, dá prazer, estimula os sentidos, é saborosa e é até mesmo gulosa. Mas requer moderação, comedimento, regra e compostura.

Os que consideram este, um verdadeiro livro dos pecados, abusam também do ditado "perdoa o mal que faz pelo bem que sabe", quando não perdoa.

Este livro deve ser lido com frugalidade, economia, a saborear cada palavra à medida que se derrete e dissolve na língua. Não o leia em jejum.

Luis Negrão
Assessor Médico
Fundação Portuguesa de Cardiologia

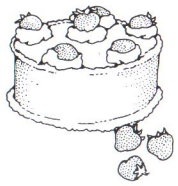
O Importante é Saber Escolher

Pode parecer estranha a edição de um Livro sobre Alimentação Saudável dedicado às sobremesas. Talvez porque quando pensamos em sobremesas nos vem de imediato à memória imagens de bolos, pudins e outros "manjares" ricos em açúcar, gordura, colesterol e claro com muitas, muitas calorias...

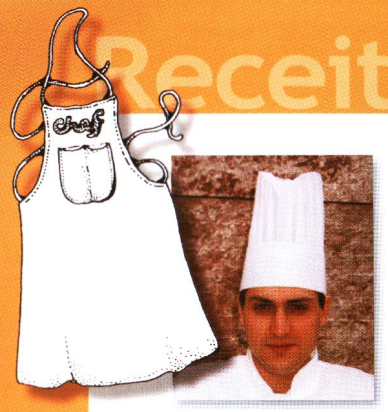
Ora bem, o objectivo deste nosso pequeno livro é demonstrar que afinal de contas este velho hábito de ingerir uma sobremesa no final da refeição pode ser bem saudável desde que tenhamos bom senso, saibamos variar e se tivermos presente que os frutos podem constituir a base das mais deliciosas sobremesas.

Neste livro, mais uma vez com a preciosa ajuda de alguns dos nossos Chefes de Cozinha, procuramos fornecer-vos várias alternativas saborosas de sobremesas onde a fruta aparece mais vezes, mas onde os "doces" também entram. A nossa sugestão é que utilize no seu dia-a-dia as sobremesas mais simples, à base de fruta e iogurte e com menos açúcar adicionado e reserve as mais "gulosas" para os dias festivos. Mas atenção, à sua mesa não faça de cada dia, um dia de festa.

Elsa Feliciano
Assessora de Nutrição
Fundação Portuguesa de Cardiologia

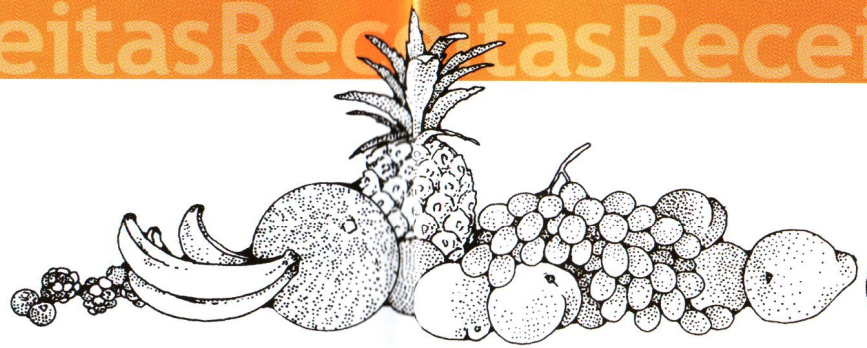


Receitas
de Sobremesas



PAULO PINTO

RESTAURANTE "LA VILLA"



Iogurte Natural com Framboesas e Muesli

(8 pessoas)

1 l Leite
150 g Leite condensado
5 Iogurtes naturais
100 g Framboesas
50 g Muesli

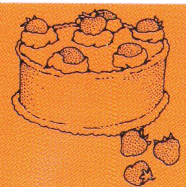
Aqueça o leite a cerca de 40°C. Coloque o leite condensado numa tigela e junte-lhe o leite quente. Adicione os iogurtes naturais a este preparado. Coloque numa estufa a 65°C durante 6 - 8 horas. Arrefeça. Adicione as framboesas e o muesli e sirva frio.

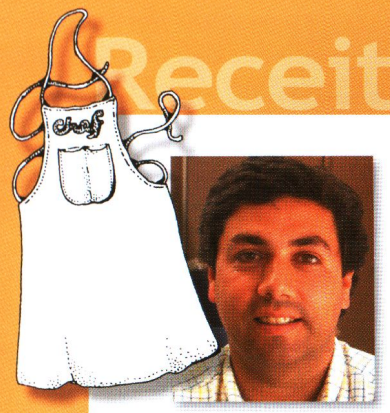
Geleia de Frutos com Frutas Frescas

(8 pessoas)

100 g Manga
150 g Leite condensado
1 Embalagem de gelatina de frutos
100 g Morangos
100 g Pêssegos

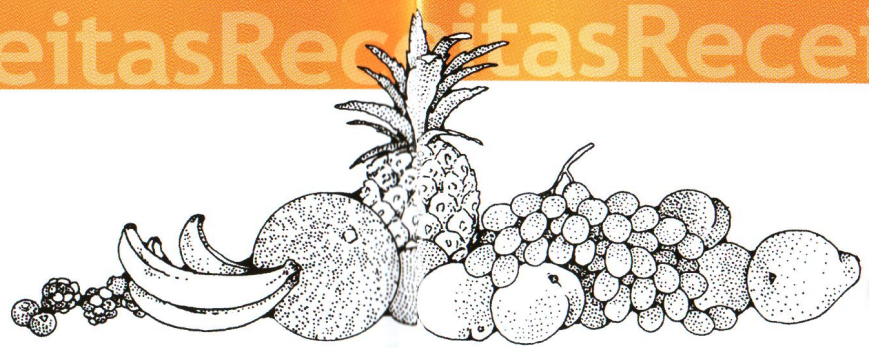
Faça a gelatina seguindo as instruções da embalagem. Quando estiver morna junte o leite condensado mexendo muito bem.
Junte as frutas cortadas em cubos pequenos e emprate numa forma a seu gosto.
Leve ao frio durante 3 ou 4 horas.





CARLOS MADEIRA

CHEFE EXECUTIVO
NA UNILEVER BESTFOODS



Espetada de Frutos com Molho Cremoso

(10 pessoas)

400 g Frutos variados
1 l Leite creme pouco espesso
2 dl Natas magras
Hortelã picada

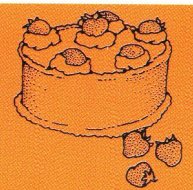
Corte os frutos em pedaços grandes e coloque-os em espetos.
Adicione as natas ao leite creme e coloque no frio.
Cobrir as frutas com o molho e polvilhar com a hortelã.

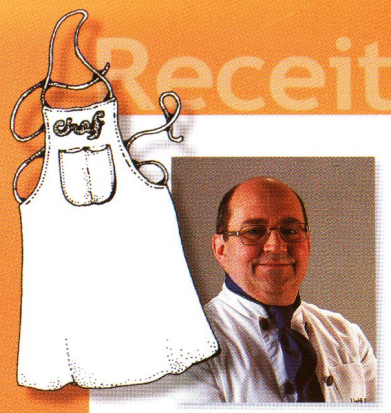
Maçãs Assadas com Aroma de Chá Verde

(10 pessoas)

10 Maçãs reinetas
10 Paus de canela
100 g Açúcar amarelo
3 Saquetas de chá verde
3 dl Água
50 g Casca de lima cortada em juliana

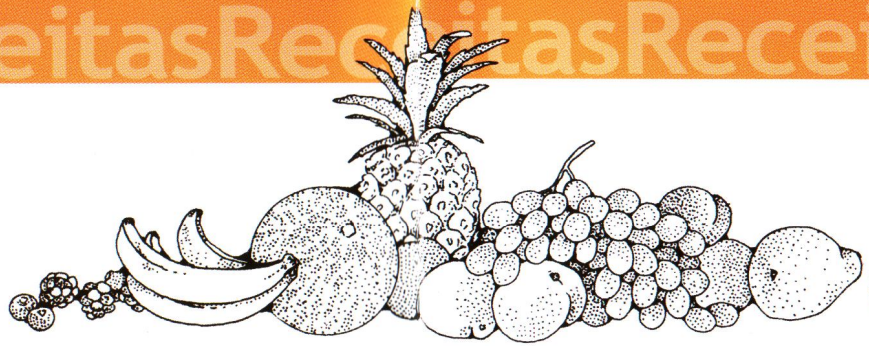
Lave muito bem as maçãs e retire-lhes o caroço. Coloque-as num tabuleiro e introduza no lugar do caroço um pau de canela.
Encha com açúcar o restante espaço do caroço.
Prepare o chá com a água e regue com ele o tabuleiro.
Leve ao forno quente até as maçãs estarem assadas.
Quando retirar do forno polvilhe com a juliana de lima e regue-as com o molho resultante da assadura.





LINDOLFO RIBEIRO

CHEFE COZINHA HOSPITAL
S. JOÃO DA MADEIRA



Maçãs no Forno com Pão Integral

(4 pessoas)

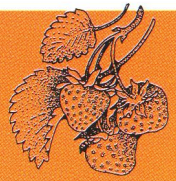
4 Maçãs (preferência reinetas)
1 Pão integral
1 Limão (sumo)
4 Colheres de sopa de açúcar amarelo
4 Colheres de sopa de água
1 Cálice de vinho do Porto tinto

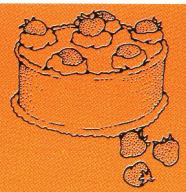
Lave muito bem as maçãs, retire-lhes o caroço e coloque-as num recipiente de forno.
Parta o pão em pequenos cubos e preencha parte do orifício das maçãs. Esprema o sumo do limão e adicione ao pão colocado no interior das maçãs. Adicione o açúcar, deite a água e o vinho do Porto no fundo do recipiente e leve ao forno até estarem assadas. Sirva a gosto frias ou quentes.

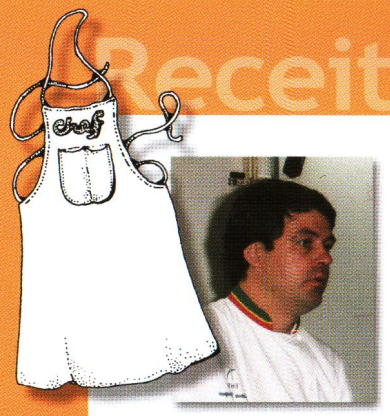
Bolo de Nozes e Amêndoas

7 Ovos
250 g Açúcar
250 g Nozes moídas
50 g Amêndoas moídas
3 Colheres de sopa de tosta integral moída

Bata as gemas com o açúcar até ficarem esbranquiçadas.
Bata as claras em castelo bem firme e envolva-as com o preparado das gemas com o açúcar. Adicione o miolo das nozes e das amêndoas e as tostas raladas.
Unte uma forma, forre-a com papel vegetal também untado e disponha nela a massa. Leve ao forno a temperatura moderada. Desenforme-o e deixe arrefecer. Se quiser pode cobri-lo com creme de leite ou outro e enfeitá-lo com nozes inteiras.

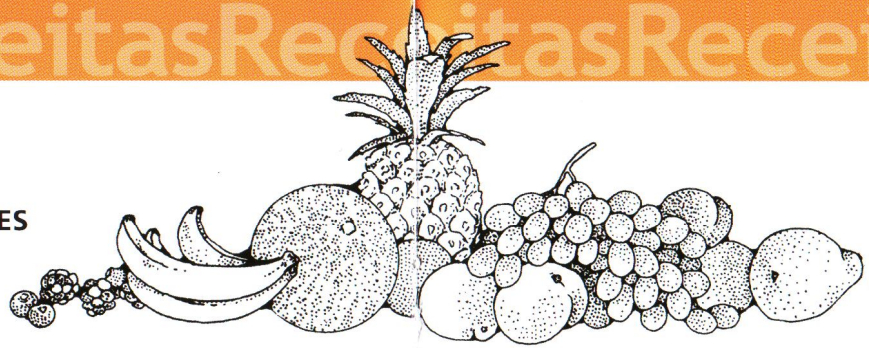






ANTÓNIO HENRIQUES

ESCOLA DE HOTELARIA
E TURISMO DE LISBOA



Carpaccio de Ananás

(6 pessoas)

1 Ananás
2 Cravinhos
1 Pau de canela
1 Vagem de baunilha
2 g Açafrão em pó
300 g Açúcar
50 g Mel
1 l Água

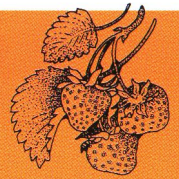
Coloque num recipiente todos os ingredientes excepto o ananás e leve ao lume. Deixe ferver durante 20 minutos. Corte o ananás muito finamente de preferência numa fiambreira. Disponha num recipiente, separando as fatias e adicione por cima a calda ainda quente. Leve ao frio e sirva fresco.

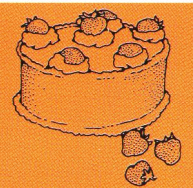
Sopa Fresca de Meloa com Hortelã

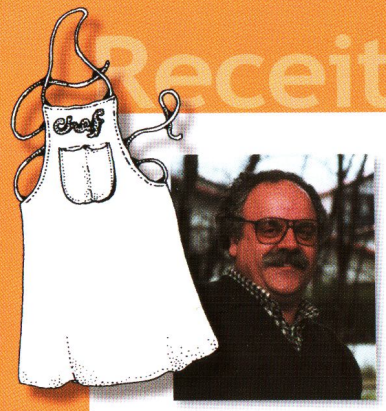
(6 pessoas)

2 Meloas maduras
2 dl Caldo do carpaccio
10 Folhas de hortelã
q.b. Água

Descasque e limpe de sementes as meloas. Corte-as em pedaços. Coloque num copo misturador as meloas cortadas, os 2 dl do caldo do Carpaccio (ver como se confecciona na receita anterior), a água e a hortelã. Triture bem, e de seguida, passe por um passador. Leve ao frio e sirva bem fresco.

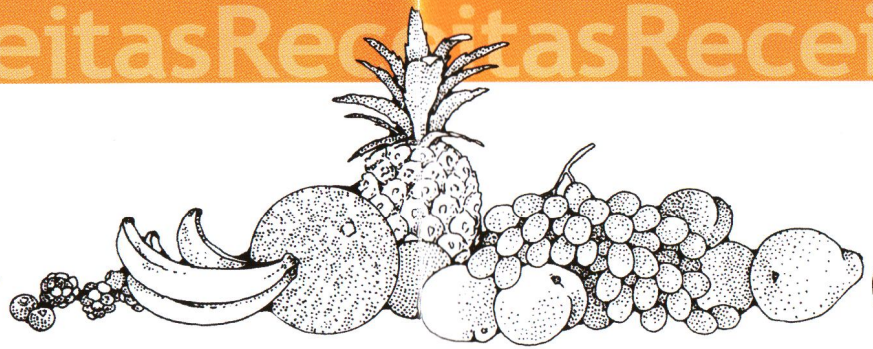






CARLOS CAPOTE

RESTAURANTE "O CAPOTE"



Pão de Nozes

2 Chávenas Almoçadeiras de farinha
1 Chávena Almoçadeira de açúcar
1 Chávena Almoçadeira de leite
1/2 Chávena Almoçadeira de miolo de nozes
1 Ovo inteiro
1 Colher de chá de fermento

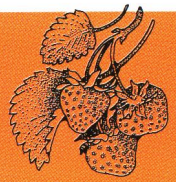
Numa tigela junte a farinha, o fermento, o açúcar, o ovo e o leite. Misture muito bem. Adicione as nozes. Deite o preparado numa forma de bolo inglês previamente untada e deixe descansar durante uma hora. Leve ao forno a temperatura média durante 40 minutos.

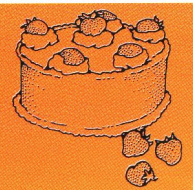
Gelatina de Frutos Silvestres

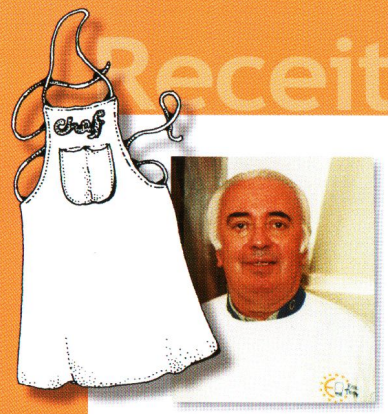
(4 pessoas)

1 Embalagem de gelatina de cereja
300 g Frutos silvestres
2 dl Chantilly
Folhas de hortelã

Prepare a gelatina conforme as instruções da embalagem. Coloque uma camada de gelatina numa forma passada por água gelada e leve ao frigorífico até solidificar. Corte as frutas maiores em fatias e coloque sobre a gelatina. Por cima adicione mais uma camada de gelatina e leve de novo ao frigorífico cerca de 15 minutos. Junte as frutas mais pequenas à restante gelatina e acabe de encher a forma. Leve ao frigorífico de um dia para o outro.
Passe a forma por água morna e desenforme.
Decore com o chantilly e as folhas de hortelã.

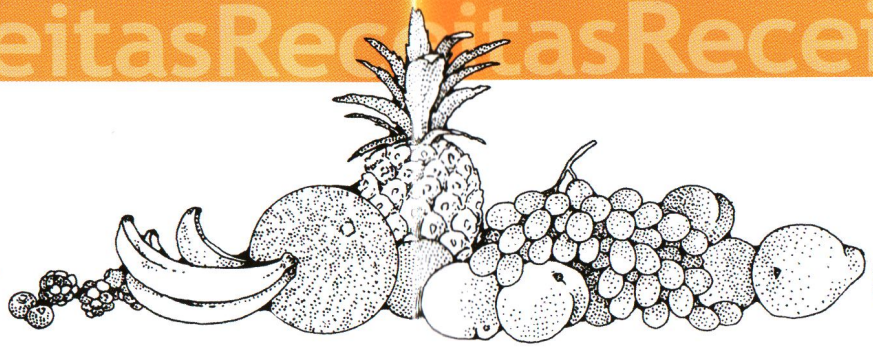






GABRIEL FIALHO

RESTAURANTE "O FIALHO"



Sericá com Ameixas de Elvas

(4 pessoas)

6 Ovos
250 g Açúcar
0,5 l Leite
125 g Farinha de trigo
Casca de limão
Canela em pó

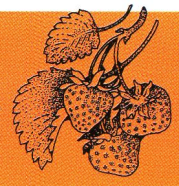
Misture a farinha, o açúcar as gemas e o leite. Leve ao lume a engrossar com uma casca de limão para perfumar.
Bata as claras em castelo bem firme e envolva-as no preparado anterior.
Unte um prato e adicione o creme. Polvilhe com canela e leve ao forno em lume brando cerca de 1 hora.
Sirva acompanhado de uma ameixa d'Elvas em calda.

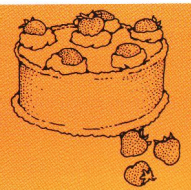
Marmelo com Pinhões e Nozes

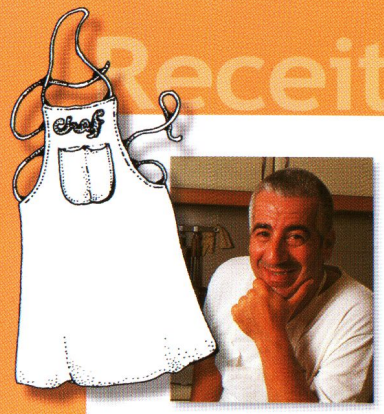
(4 pessoas)

4 Marmelos
500 g Açúcar
1 l Água
Canela em pau
Casca de limão
200 g Nozes
100 g Pinhões

Descasque os marmelos e corte-os em gomos. Coza-os com a água e o açúcar, a casca do limão e a canela em pau, até ficarem rosados.
Retire-os da água, coloque-os num prato de servir e adicione as nozes e os pinhões.

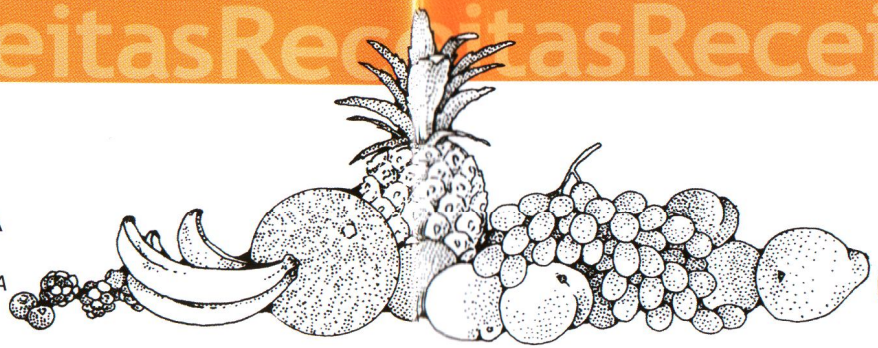






HERNANI HERMIDA

DIRECTOR TÉCNICO REVISTA "À MESA" KNORR



Gratinado de Frutas Merengado

(4 pessoas)

4 Maracujás
1 Manga
1 Kiwi
2,5 dl Leite
4 Gemas de ovo
80 g Açúcar
1 Colher de sopa de maizena
1 Colher de café de baunilha liquida

Para o Merengue:
4 Claras de ovo
200 g Açúcar

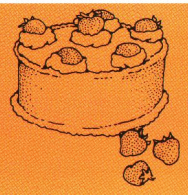
Numa tigela junte as gemas com o açúcar e bata até obter uma mistura clara e fofa. Adicione a farinha maizena e depois mexendo sempre, o leite previamente aquecido com a baunilha. Coloque a mistura num tacho e leve ao lume mexendo sempre até engrossar. Retire do lume, deite num recipiente e deixe arrefecer. Entretanto descasque a manga, e o kiwi e corte em cubos pequenos. Num outro recipiente adicione os frutos cortados à polpa dos maracujás e mexa delicadamente. Faça o merengue, batendo as claras com o açúcar até que fiquem bem firmes. Divida o creme por 4 taças que possam ir ao forno, por cima deite a fruta e cubra com umas colheres de merengue. Leve ao forno previamente aquecido a 220°C durante 7 minutos. Retire e sirva.

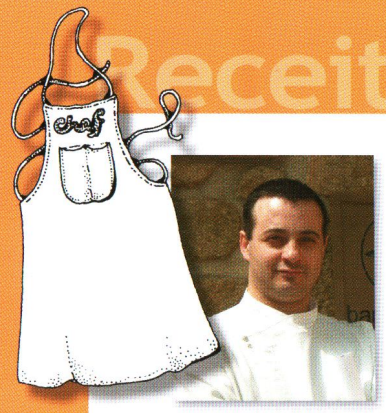
Flan de Pêras com Canela

(6 pessoas)

3 dl Leite
4 Ovos
125 g Açúcar
3 Pêras
2 Limões
1 Pau de canela

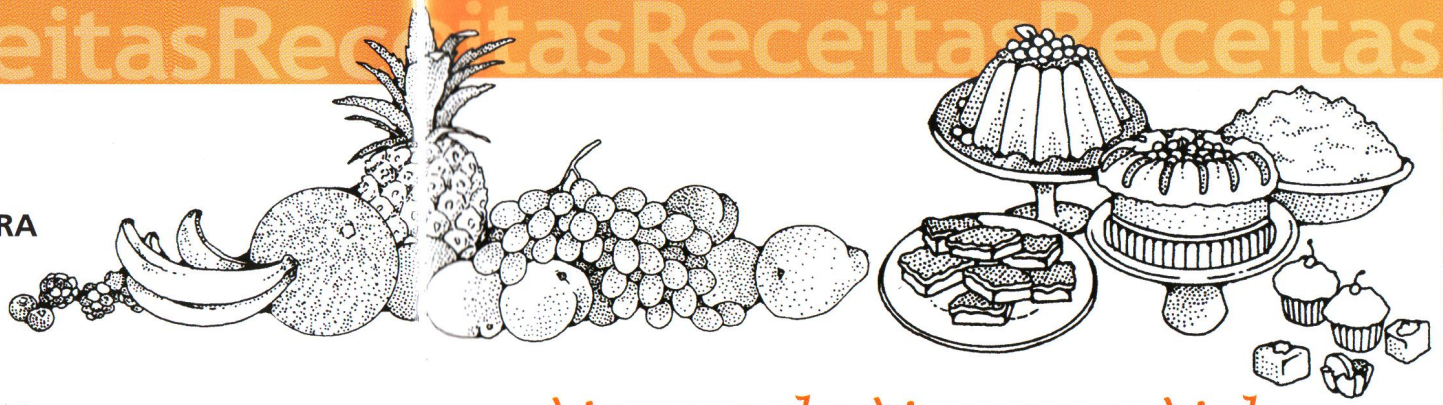
Descasque as pêras corte-as ao meio, retire-lhes as pevides e corte-as em gomos finos. Raspe um limão e retire o sumo aos dois limões. Numa frigideira coloque 6 colheres de sopa de sumo e a raspa do limão, 50 g de açúcar e as pêras laminadas e deixe cozinhar em lume brando durante 10 minutos. Retire do lume e guarde. Num outro recipiente junte o leite com a canela e deixe ferver. Retire e deixe arrefecer. Numa tigela bata os ovos com o resto do açúcar e quando estiverem cremosos adicione em fio o leite mexendo sempre. Divida as pêras por seis recipientes de forno, junte a mistura do leite com os ovos e leve ao forno em banho maria durante 25 minutos. Retire e quando arrefecer, desenforme e sirva decorado com um pau de canela.





JERÓNIMO FERREIRA

RESTAURANTE HOTEL SHERATON PORTO



Bolo de Nozes e Morangos

Para o bolo:
4 Ovos
50 g Açúcar
50 g Farinha
40 g Nozes

Para o recheio:
200 g Requeijão magro
1 Colher sopa de compota de morango
250 g Morangos

Para a cobertura:
125 g Requeijão magro
40 cl Leite magro
1 Colher de chá de aroma de baunilha

Preparação do bolo
Bata os ovos com o açúcar até ficarem fofos e esbranquiçados. Seguidamente envolva suavemente a farinha e as nozes moídas. Unte uma forma e forre-a com papel vegetal. Leve ao forno a 160°C cerca de 20 minutos. Desenforme e deixe arrefecer. Guarde no frio.

Preparação do recheio
Faça um puré com a compota e o requeijão e junte metade dos morangos triturados. Guarde no frio. Os restantes morangos são para a decoração do bolo.

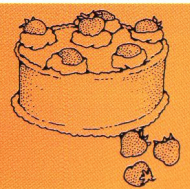
Preparação da cobertura
Com o requeijão, o leite e o aroma de baunilha faça um puré bem cremoso e guarde no frio.

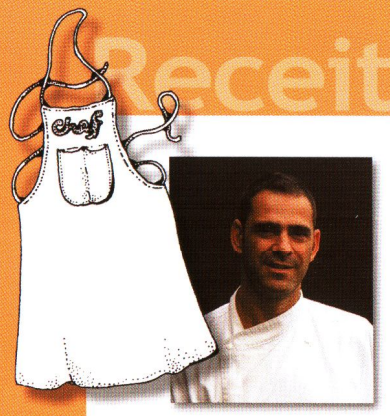
Montagem do bolo
Corte o bolo ao meio com uma faca de serrilha e adicione o recheio. Coloque as duas partes do bolo uma por cima da outra e barre-o com o creme da cobertura. Decore com os restantes morangos e nozes picadas.

Mousse de Manga e Mel

480 g Manga
2 Colheres de sopa de mel
1 Colher de sopa de água
2 Folhas de gelatina
2 Colheres de sopa de água
150 g Leite condensado magro

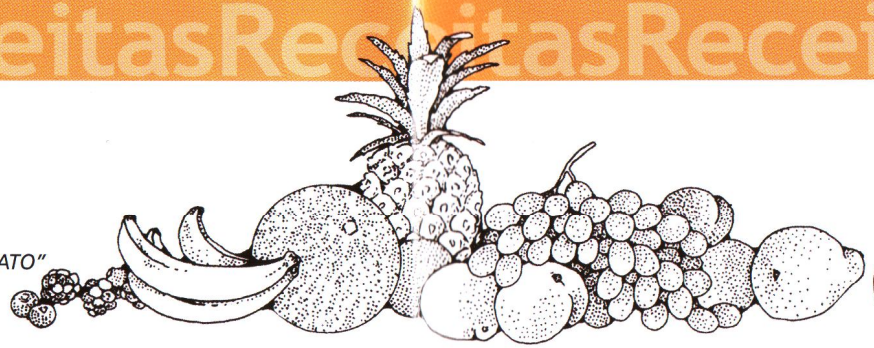
Faça um puré com a manga, o mel e a colher de água. Com as outras duas colheres de água derreta a gelatina em banho-maria. Adicione o leite condensado ao preparado da manga e envolva. Por fim, adicione a gelatina. Coloque numa taça de vidro e decore com fatias de manga e folhas de hortelã.





FAUSTO AIROLDI

RESTAURANTE "BICA DO SAPATO"



Ananás com Licor de Cacau, Gelado de Iogurte e Azeite de Coentros

(4 pessoas)

4 Fatias grossas de ananás
2 dl Licor de cacau
2 dl Sumo de laranja
2 Colheres sopa de mel
1 Colher sopa de margarina para culinária
4 Bolas de gelado de iogurte magro
1 Molho de coentros
1 Colher sopa azeite

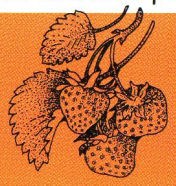
Lave muito bem os coentros. Molhe-os durante 30 segundos em água a ferver e em seguida mergulhe-os em água gelada. Retire-os e seque-os bem com um pano ou papel absorvente. Triture-os com o azeite até obter um líquido homogéneo.
Aqueça a margarina numa frigideira, adicione o mel e as rodelas de ananás e deixe-as cozinhar um pouco. Retire o excesso de molho e junte o licor de cacau e o sumo de laranja deixando cozinhar lentamente até obter um xarope fino.
Sirva o ananás quente com o molho, o gelado de iogurte e adicione um fio de azeite de coentros por cima.

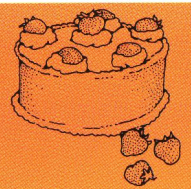
Mousse de Manga com Iogurte e Frutos Vermelhos

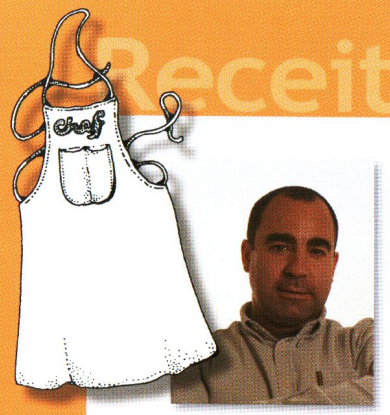
(4 pessoas)

2 Mangas
2 Iogurtes naturais magros
1 Pacote de frutos vermelhos congelados ou frescos
1/2 Ramo de hortelã

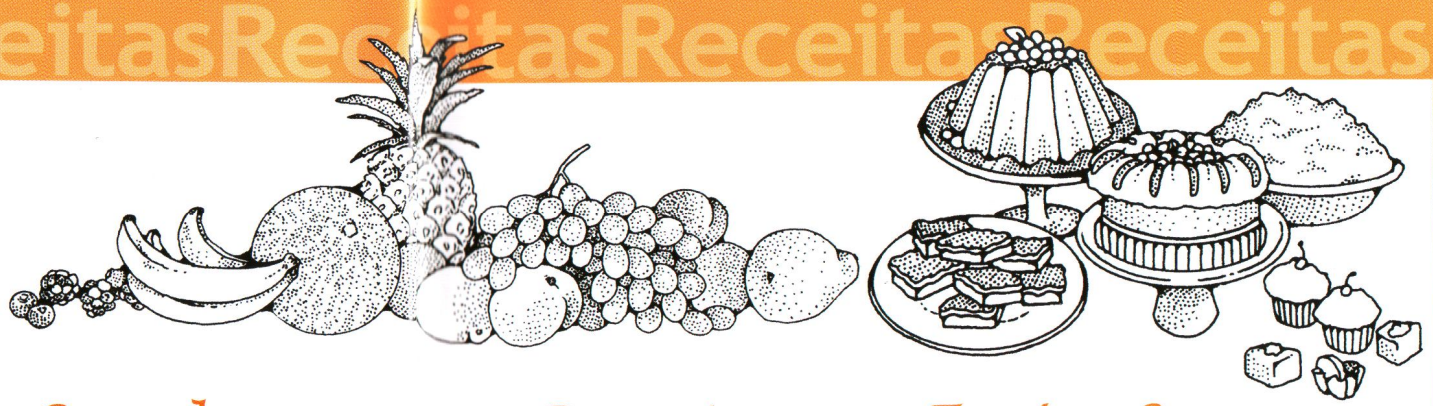
Lave as mangas e retire-lhes a pele e o caroço. Triture-as até obter um puré homogéneo. Adicione os iogurtes envolvendo muito bem. Leve ao frio durante algumas horas.
Descongele os frutos vermelhos e junte-lhes a hortelã picada. Coloque numa taça os frutos vermelhos com a hortelã e adicione por cima a mousse de manga com iogurte. Pode servir com barras de muesli.







VICTOR SOBRAL
VS CONSULTORIA



Soufflé de Maçã e Canela

(10 pessoas)

800 g Maçãs cortadas em cubos
250 g Açúcar
2 Laranjas
6 Claras de ovo
2 Paus de canela
q.b. Canela em pó
q.b. Açúcar em pó

Aqueça o forno a 200° C. Unte dez formas individuais e polvilhe-as com açúcar.
Coza as maçãs no sumo das laranjas com os paus de canela. Retire os paus de canela e triture o preparado. Passe-o por um passador, adicione 4 colheres de sopa de açúcar e a canela em pó. Deixe arrefecer.
Coloque uma colher de sopa deste puré no fundo de cada forma.
Bata as claras em castelo e vá incorporando o restante açúcar.
Adicione o restante puré de maçãs. Encha as formas abundantemente, retirando o excesso dos bordos com a ajuda de uma faca.
Leve a cozer durante 10 a 15 minutos até os soufflés levantarem e ficarem dourados.
Sirva imediatamente polvilhado de açúcar e canela em pó.

Papaia com Frutos Secos e Iogurte

(10 pessoas)

5 Papaias
16 Bolachas de amêndoa
60 g Passas
60 g Amêndoas torradas partidas
2 Colheres de sopa de açúcar amarelo
2 Iogurtes simples
q.b. Gengibre fresco
q.b. Casca de lima

Corte as papaias ao meio e com a ajuda de uma colher retire as sementes. Coloque-as num prato que possa ir ao forno.
Parta as bolachas em pedaços, corte o gengibre em juliana e adicione-lhes as passas e 2/3 das amêndoas. Junte tudo muito bem. Adicione os iogurtes e a casca de lima e mexa bem.
Coloque a mistura nas metades das papaias e leve ao forno previamente aquecido a 200° C durante 25 minutos.
Deve servir-se bem frio decorado com iogurte fresco e o resto das amêndoas cortadas.

Conselhos Práticos

Neste livro apresentamos diversas sobremesas onde respeitamos integralmente as quantidades de ingredientes sugeridas pelos chefes.

Maioritariamente estas sobremesas têm por base frutas frescas. Na escolha e preparação de frutos deve ter alguns cuidados: utilize frutos cujo estado de maturação e integridade seja adequado, lave-os e desinfecte-os cuidadosamente antes da utilização, sobretudo se a receita recomendar o fruto inteiro ou se se tratarem de frutos sem casca (morangos, framboesas, frutos silvestres, etc.).

Outro ingrediente que requer alguns cuidados são os ovos: certifique-se de que estão dentro do prazo de validade (os ovos duram aproximadamente 1 mês) e que têm a casca íntegra. Lave-os muito bem antes de os utilizar, abra-os primeiro individualmente para uma pequena taça e só depois os deve adicionar aos outros ingredientes. Sempre que lhe pareça que um ovo não está bom (cheiro, aspecto, cor...) é preferível deitá-lo fora, do que utilizá-lo e provocar uma toxinfecção alimentar. Tenha cuidados acrescidos quando se trata de sobremesas em que os ovos não sofrem nenhum tipo de aquecimento.

Em relação às gorduras não utilize quantidades superiores às recomendadas e seja criterioso na sua escolha. Recorra sempre às gorduras com qualidade disponíveis no mercado. Quando utilizar natas, prefira as natas *light* que têm teores de gordura mais baixos.

Quanto ao açúcar... algumas receitas sugerem pequenas quantidades de açúcar, mas outras nem tanto. O açúcar é daqueles ingredientes que podemos "roubar" sem que se dê muito por isso. Pode até ir reduzindo as quantidades de uma forma gradual à medida que for repetindo a receita. Não esqueça no entanto, que mesmo reduzindo as quantidades de açúcar se mantêm as quantidades dos outros ingredientes, pelo que, sobretudo os doces têm mais calorias. Reserve-os para os dias especiais, mas sempre sem abusar.

Elsa Feliciano
Assessora de Nutrição
Fundação Portuguesa de Cardiologia

Alimentação Saudável

O Livro das Sobremesas

Atelier Sofia Lucas

Apoio:

Bial port
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