

O Grupinho
Meta-
bólico



Uma receita premiada



Mais informação sobre as doenças mencionadas neste livro:

www.guiametabolica.org

Colecção: O Grupinho Metabólico

© Hospital de Sant Joan de Déu, da ideia original, SHS-Nutricia, do patrocínio

© Meritxell Martí, do texto

© Joana Demestre i Mati Balsera, das ilustrações e concepção gráfica

Coordenação da tradução: Associação Portuguesa CDG e outras Doenças Metabólicas Raras (APCDG-DMR9).

Tradutora: Cristina Pinto. Medicina Geral e Familiar. USF Maresia, Leça da Palmeira

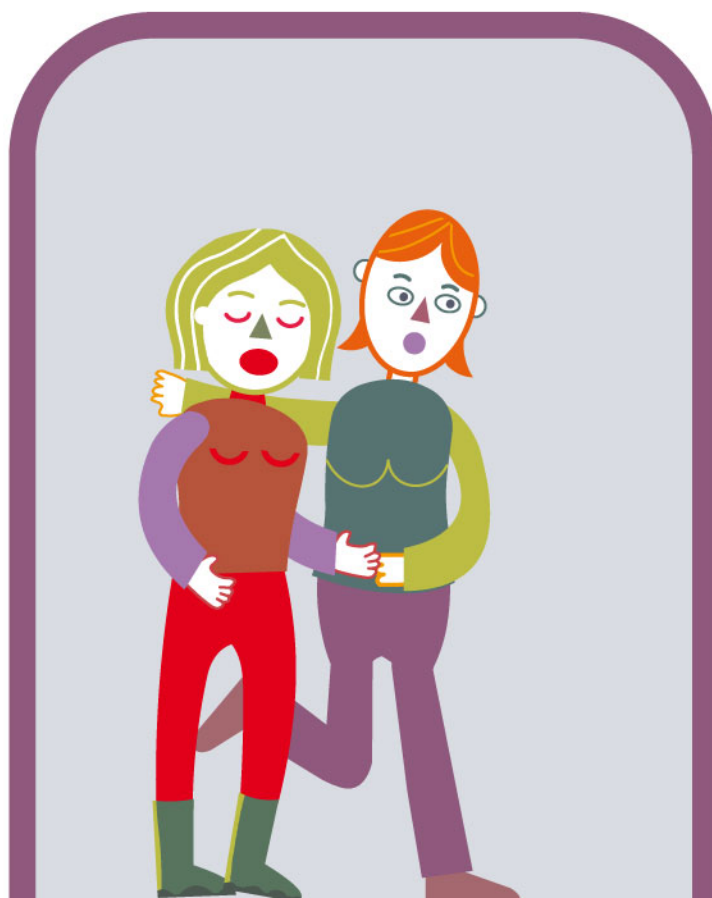
Depósito legal:

Uma receita premiada

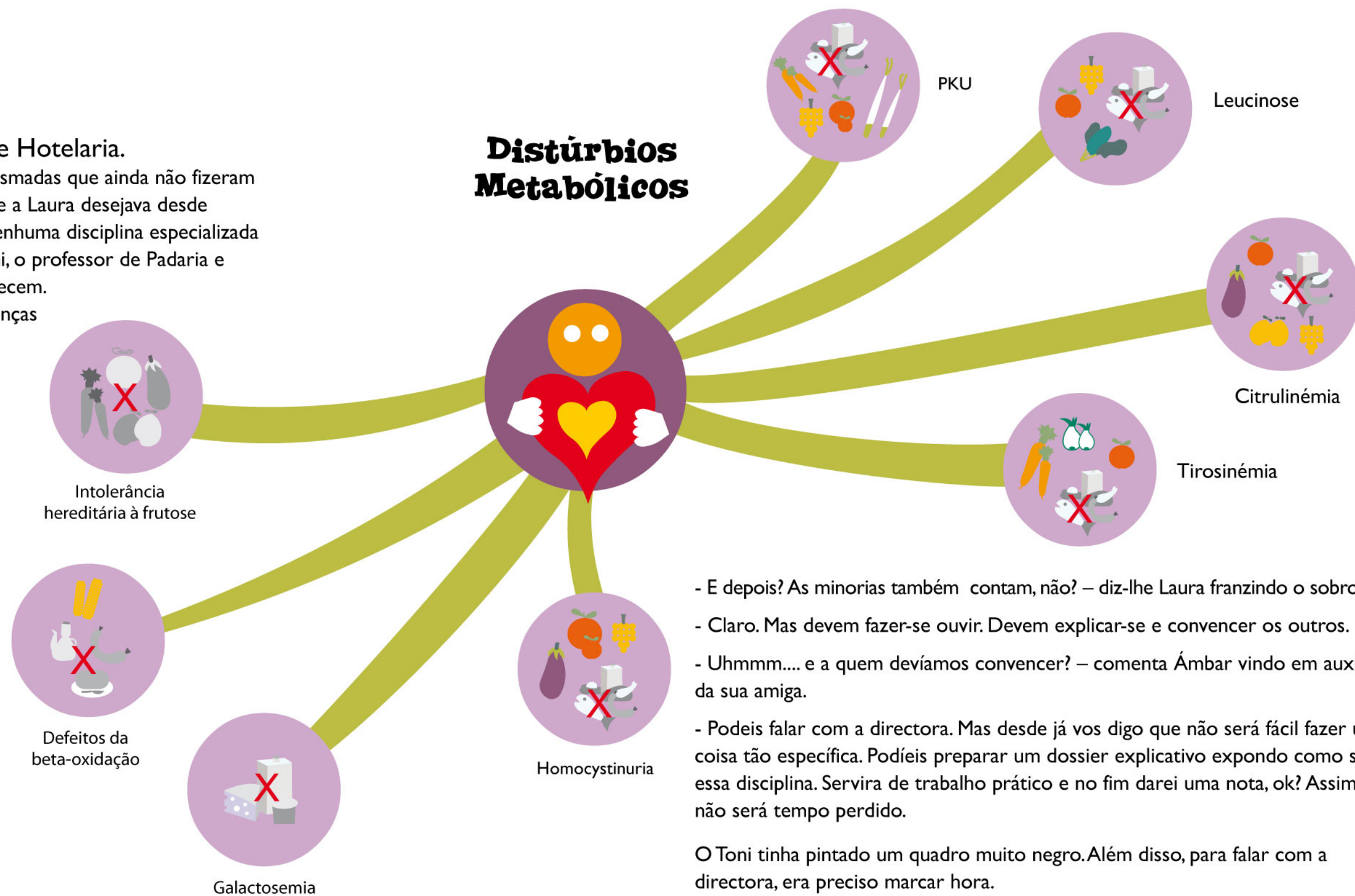


Começou o ano na Escola de Hotelaria.

Laura e Ámbar conseguiram entrar e estão tão entusiasmadas que ainda não fizeram gazeta nenhuma vez. Estudar cozinha era uma coisa que a Laura desejava desde pequena. A única coisa que não gosta é que não haja nenhuma disciplina especializada em doenças metabólicas e, por isso, foi falar com o Toni, o professor de Padaria e Pastelaria. Mas as coisas não são tão simples como parecem. Acontece que os doentes que tem PKU ou outras doenças metabólicas são, segundo o Toni, uma minoria.



Distúrbios Metabólicos



- E depois? As minorias também contam, não? – diz-lhe Laura franzindo o sobrolho.
- Claro. Mas devem fazer-se ouvir. Devem explicar-se e convencer os outros.
- Uhhmm.... e a quem devíamos convencer? – comenta Ámbar vindo em auxílio da sua amiga.
- Podeis falar com a directora. Mas desde já vos digo que não será fácil fazer uma coisa tão específica. Podíeis preparar um dossier explicativo expondo como seria essa disciplina. Servira de trabalho prático e no fim darei uma nota, ok? Assim não será tempo perdido.

O Toni tinha pintado um quadro muito negro. Além disso, para falar com a directora, era preciso marcar hora.

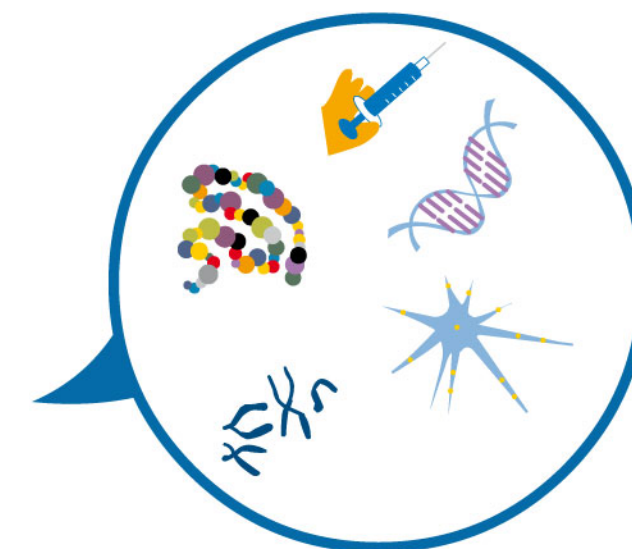
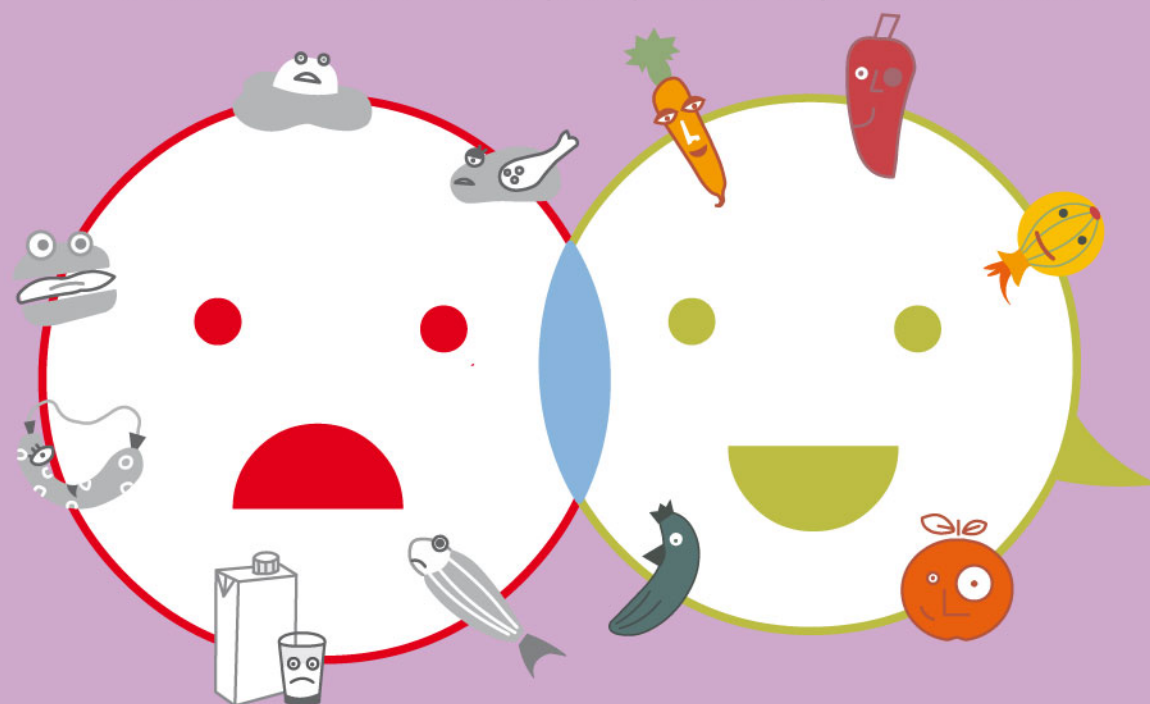
- Como é o mundo dos crescidos! – comentavam as duas jovens. – tudo é reuniões e burocracias.

Para elaborar o dossier, Laura pede ajuda ao seu amigo Arnaldo, que estuda desenho. Ele também entrou na escola dos seus sonhos para fazer o que mais gosta: desenhar. Faz tudo: banda desenhada, manga, retrato..... E adoraria trabalhar numa revista juvenil como a Reportero.doc. Quando a sua amiga lhe propõe fazer os desenhos para o dossier, Arnaldo aceita de imediato.

- As coisas entram pelos olhos. Farei uns desenhos que não conseguirão dizer que não!

Ele também quer que haja uma disciplina especializada, porque quanto mais gente souber cozinhar pratos com baixo teor de proteínas, mais fácil será a vida para os rapazes e raparigas como eles.

- Deviam falar com o Gabriel para que ajude na parte mais técnica.

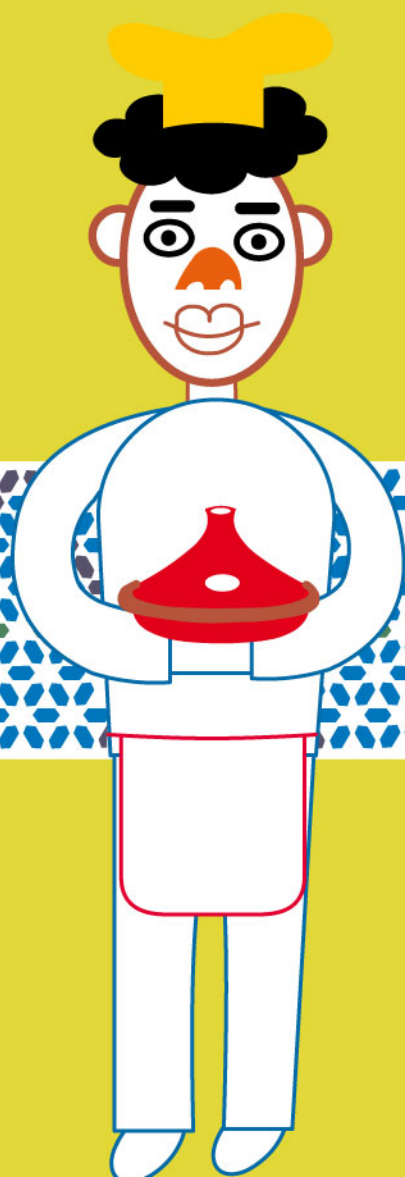


Gabriel estuda Bioquímica na Universidade. Quer ser especialista em alterações metabólicas para ajudar as crianças que as tenham. Tal como os seus amigos, sempre soube o que queria ser quando fosse grande. Todos, excepto Ana, que os surpreendeu quando se matriculou em Administração e Gestão de Empresas. A verdade, é que a viam mais como uma saltimbanco num circo ou como veterinária. Mas a Ana mudou muito. Agora, leva os estudos muito a sério. Diz que tem planos para o futuro mas que são um segredo que não pode revelar a ninguém.

Com a Laura, encontra-se frequentemente para beber qualquer coisa e falar da vida. Depois de tantos anos a frequentar juntas a escola e o liceu, têm muitas saudades uma da outra. Assim como do pequeno Tomás, que já não é assim tão pequeno. Está a acabar o liceu e continua com os estudos de violino. Vêem-no pouco, mas, nos aniversários, sempre se reencontram e festejam juntos.

Além do dossier para a nova disciplina, Laura tem, desde há dias, outra coisa na sua mente: mudou-se para o seu prédio um rapaz chamado Adib. Acaba de chegar de Marrocos para trabalhar no restaurante do seu tio e enviar dinheiro para a sua família.

- Ámbar, é tão giro!



Ámbar quer conhecê-lo e vai a casa de Laura para ver se vê o novo vizinho.

- Olá.

Encontraram-se com ele no patamar do primeiro andar, quando descia em passo apressado.

- Olá – Laura corou como um pimento.

- Caramba! Só nos cumprimentou! – diz Ámbar já no quarto de Laura.

Mas está de acordo com a sua amiga: Adib não está nada mal. O problema, segundo a Laura, é passar do “olá” para “vamos tomar um café”.



O curso continua a bom ritmo. As duas jovens desfrutam imenso da disciplina de pastelaria. Ainda que não possam provar esses pasteis, em casa fazem as suas adaptações sem proteínas. A mãe de Laura é muito boa cozinheira e ajuda-a, assim, ela consegue levar alguma inovação para as aulas. Por isso mesmo, tem tirado boas notas e na escola estão muito contentes.



Por fim, a directora marcou uma reunião com elas. Ámbar e Laura batem à porta do seu escritório e entram. Depois de cumprimentá-la, Laura vai directa ao assunto:

- Como já sabe, a Ámbar e eu temos doenças metabólicas e pensámos que poderia existir uma disciplina sobre alimentação para pessoas com esse tipo de doenças.
- A vossa proposta é muito interessante e diz muito em vosso favor. Mas, infelizmente os planos de estudo têm em conta muitos factores e não é possível fazer uma disciplina tão especializada.

Laura dispõe-se a contestar mas a directora adianta-se.





- De qualquer forma, o vosso dossier está francamente bom. E com o Toni e os restantes professores pensámos que seria boa ideia fazer, aqui na escola, algo relacionado com a saúde. Assim, no próximo ano, tentaremos programar um seminário ou curso de Verão dedicado à cozinha para doenças, não só do metabolismo das proteínas como os vossos, mas também de outros tipos, como alergias, intolerâncias, etc. Assim, será útil a mais gente.

As duas amigas já estavam com outra cara.

- E isso não é tudo. Para este ano decidimos organizar um Concurso de Cozinha Saudável através do nosso sitio na internet. Será uma forma de promover a escola e ao mesmo tempo a comida saudável. Tu, a Ámbar e todos os interessados podem enviar as vossas propostas de receitas. Certamente haverá um prémio monetário, estamos a negociar...

- Que boa ideia!



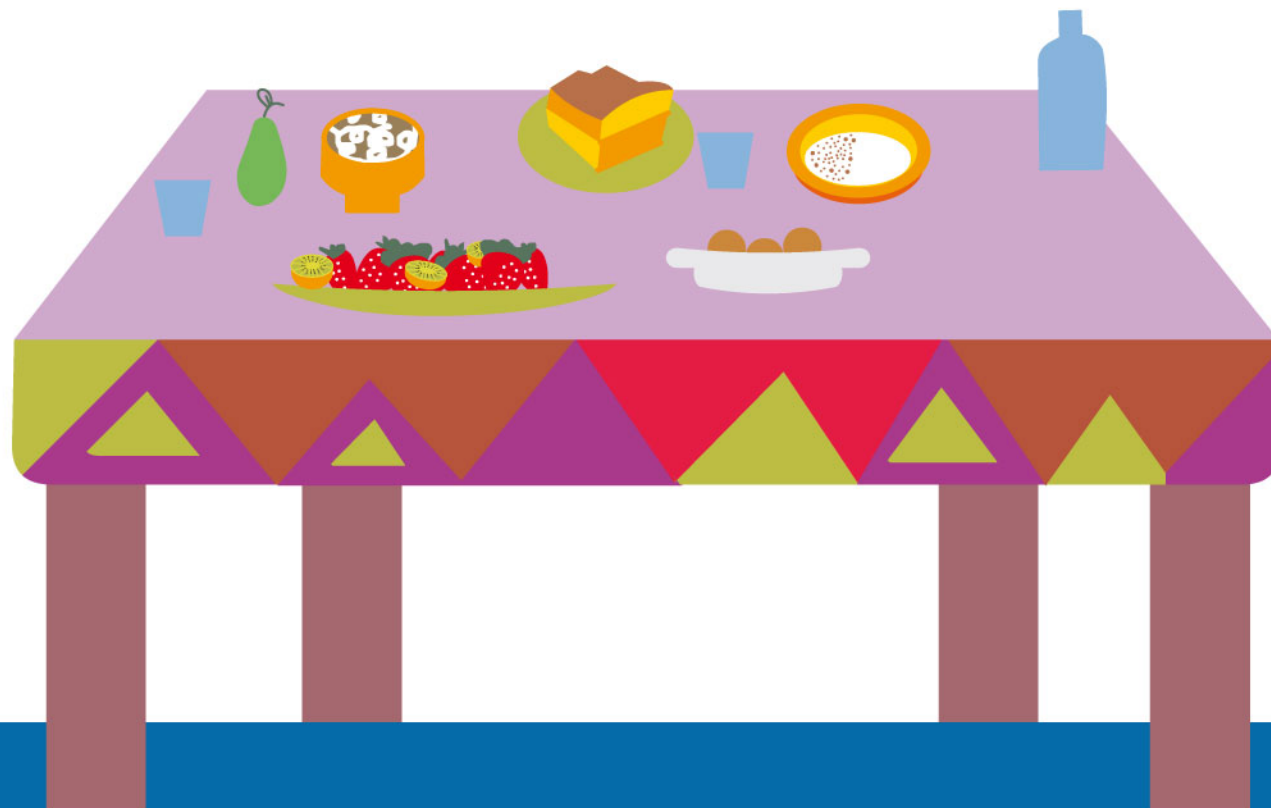
Laura e Ámbar saem do escritório mais felizes do que esperavam. O curso de Verão e o concurso são duas grandes oportunidades para apresentar a Cozinha Metabólica. Decidiram organizar um lanche em casa de Ámbar e convidar o resto do grupo para festejar. A Laura está a lembrar-se de uma coisa:

- Gostaria de convidar o Adib, mas tenho vergonha de falar com ele.

Ámbar tem uma ideia:

- Laura, rapariga, mas é muito fácil! Convida-o a participar no concurso de receitas. Ele trabalha num restaurante, de certeza que sabe cozinhar. E como é marroquino, dará um toque exótico!

- Ámbar, és um génio!



Laura regressa a casa super entusiasmada. Sobe os três andares a pé saltando os degraus de dois em dois. Pára um momento em frente à casa de Adib com o coração a bater a mil. Por fim, bate à porta. O rapaz abre e recebe-a com um sorriso encantador.

- Vieste a correr?

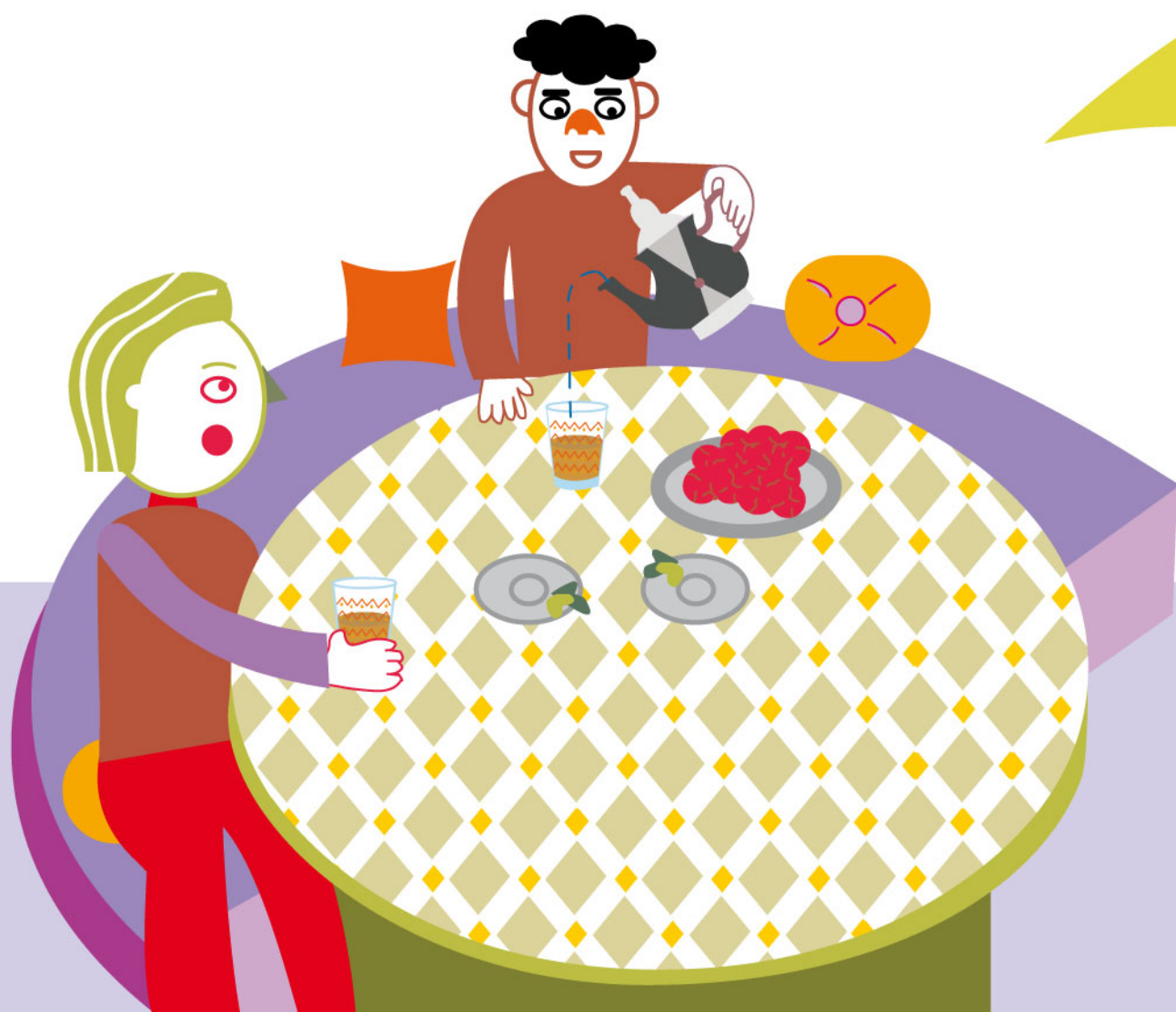
- Não. É que a minha escola vai organizar um concurso de receitas e pensamos que tu, como trabalhas num restaurante, se quiseses, poderias participar com algumas do teu país. Que te parece?

Disse-lhe tudo de um fôlego só. Adib quer saber mais, assim, propõe que desçam até ao restaurante para tomar um chá enquanto falam com mais calma. Laura está eufórica: o seu vizinho adorador convidou-a a tomar um chá!



No restaurante, Laura delicia-se com os aromas! Enquanto Adib prepara e serve um chá de menta, ela vai-lhe explicando tudo: que estuda numa escola de hotelaria e que haverá um concurso de receitas saudáveis. Quando lhe diz que tem PKU, Adib ouve atentamente e quando termina ele diz:

- O meu primo Osman também tem!
- A sério? Se quiser pode entrar para o nosso grupo!



Mas Adib conta-lhe que o seu primo vive em Marrocos. Diz que conhece outros meninos e meninas do seu país que também tem PKU, Leucínose, etc. Para eles é um problema bem maior do que para as crianças daqui, porque tem pouca informação e os seus costumes são muito diferentes. A sua família vem, de vez em quando, a Barcelona para ir à consulta já que ali há muitos especialistas nestas doenças. Laura ouve com atenção e dá-se conta da sorte que tem, porque para a família de Adib tudo é mais complicado do que para a sua. Para eles é muito caro... ter que pagar viagens e obter alimentos especiais. Além disso, têm que vir acompanhados porque não falam nem catalão nem castelhano. Adib ajuda-os muito e isto faz com que Laura sinta grande admiração pelo seu vizinho.



- E o que come o teu primo? Em Marrocos há o sumo do Capitão PKU?
- O que é isso? Laura, creio que terás que me ensinar muitas coisas.

O tempo passou a voar e já é hora para o Adib regressar ao trabalho. Antes de ir Adib mostra a Laura a cozinha e todas as especiarias que usam e diz-lhe que um dia lhe tem que fazer um dos pratos que aprendeu na escola. Também combina em lhe dar receitas para PKU e outras doenças como a de Ana, Arnaldo ou Tomás para que as envie ao seu primo. Em troca, ela pede-lhe que lhe dê algumas das suas receitas e que participe no concurso online.



- Então, como foi? Diz!

Ámbar quer saber como correu o primeiro encontro com o vizinho.

- Foi espectacular! Mostrou-me o restaurante e ficámos de trocar receitas. Tem um primo com PKU!

- Já o tens pelo beicinho. Aproveita!

Mas Laura não sabe o que mais fazer para se aproximar de Adib. É muito simpático, mas tirando os chás e as receitas, não há nada mais.

- Deve ser tímido como tu – diz Ámbar. - às tantas seria melhor que te atirasses...
- UF! Morreria de vergonha!
- Mas a este ritmo ficareis velhos!!!!



O que avança a bom ritmo é o curso. No aniversário de Tomás, todo os do Grupinho Metabólico falam do concurso. Arnaldo fez um desenho muito bonito para colocar as receitas na Pagina WEB da escola de cozinha e o Gabriel propôs que cada receita indicasse a quantidade de proteínas. A Ana esta muito entusiasmada e diz que dentro de alguns anos “farão uma boa”.



- Vá lá Ana, diz-nos o teu segredo!

- Não posso, mas prometo que irão gostar!. Especialmente a Laura, ainda que ultimamente ande um pouco despistada.

- Às tantas está apaixonada – comenta a Ámbar para pegar com ela.

- EH! Cala a boca! – diz Laura, zangada.

Mas Laura acha que a sua amiga tem razão. Queria ir mais longe com Adib mas não sabe muito bem como dar o primeiro passo. E se ele não gosta? E se ele a considera demasiado atiradiça? E se os rapazes do seu país pensam de forma diferente sobre estas coisas? No fim fala com a Ana. Pode ser que concorde com a Ámbar ... ou não.

- Eu penso que o melhor é dar-lhe uma pista sem te expores demasiado.

- E isso como se faz?





A Ana namora com um rapaz da sua turma e explica como conseguiu que ele se declarasse.

- Olha, tu tens que puxar o tema assim como quem não quer a coisa. Podes começar dizendo, por exemplo, que a Ámbar esta apaixonada por um rapaz e não sabe como lhe dizer. E vês o que ele te diz! Também podes ser mais directa e perguntar-lhe se ele gosta de alguém.

- Bolas! Se lhe pergunto isso de certeza que fico toda corada!

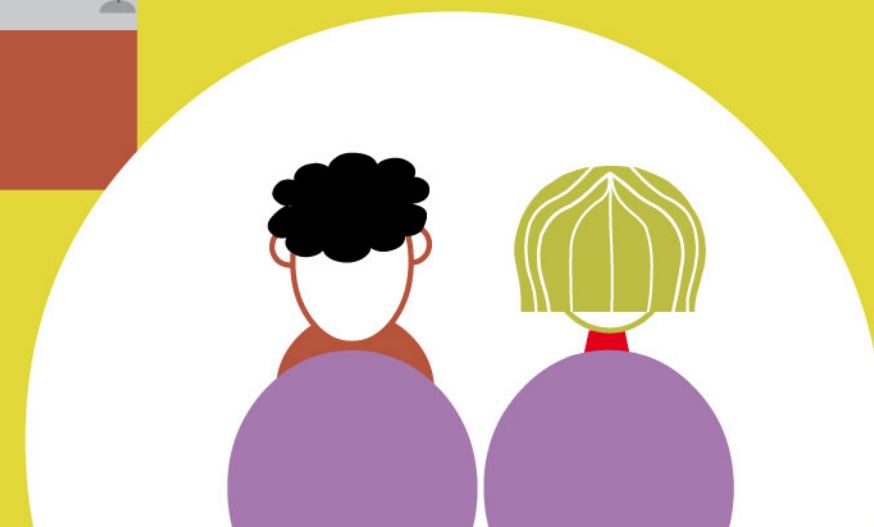
- Quem não arrisca não petisca!

Depois de tudo, talvez a sua amiga tenha razão, devia arriscar. Isso sim, tem é que encontrar o momento ideal para o fazer.



E o momento chega com o fim do curso. Hoje será dado o prémio à melhor receita colocada na pagina Web. O júri é formado por professores, familiares de alunos e uma médica especialista em alergias. Laura convidou o Adib para a entrega de prémios. Ele também participou com uma receita que, segundo a Laura, tem muito bom aspecto e que, substituindo o cordeiro por cogumelos, é perfeita para PKU e outras doenças metabólicas com dieta baixa em proteínas naturais.

I CONCURSO DE COZINHA DA SAÚDE



Todos estão sentados no salão de festas, as luzes apagam-se e projectam-se as receitas numa tela gigante. Alguns participantes fizeram animações e vídeos sobre os seus pratos. Laura, sentada ao Lado de Adib, aproveita a proximidade e a escuridão para perguntar:

- E tu, namoras com alguém?

Adib demora uns segundos a responder. Parece um pouco incomodado.

- Pois... sabes... a verdade é que tenho uma “amiga” em Marrocos.

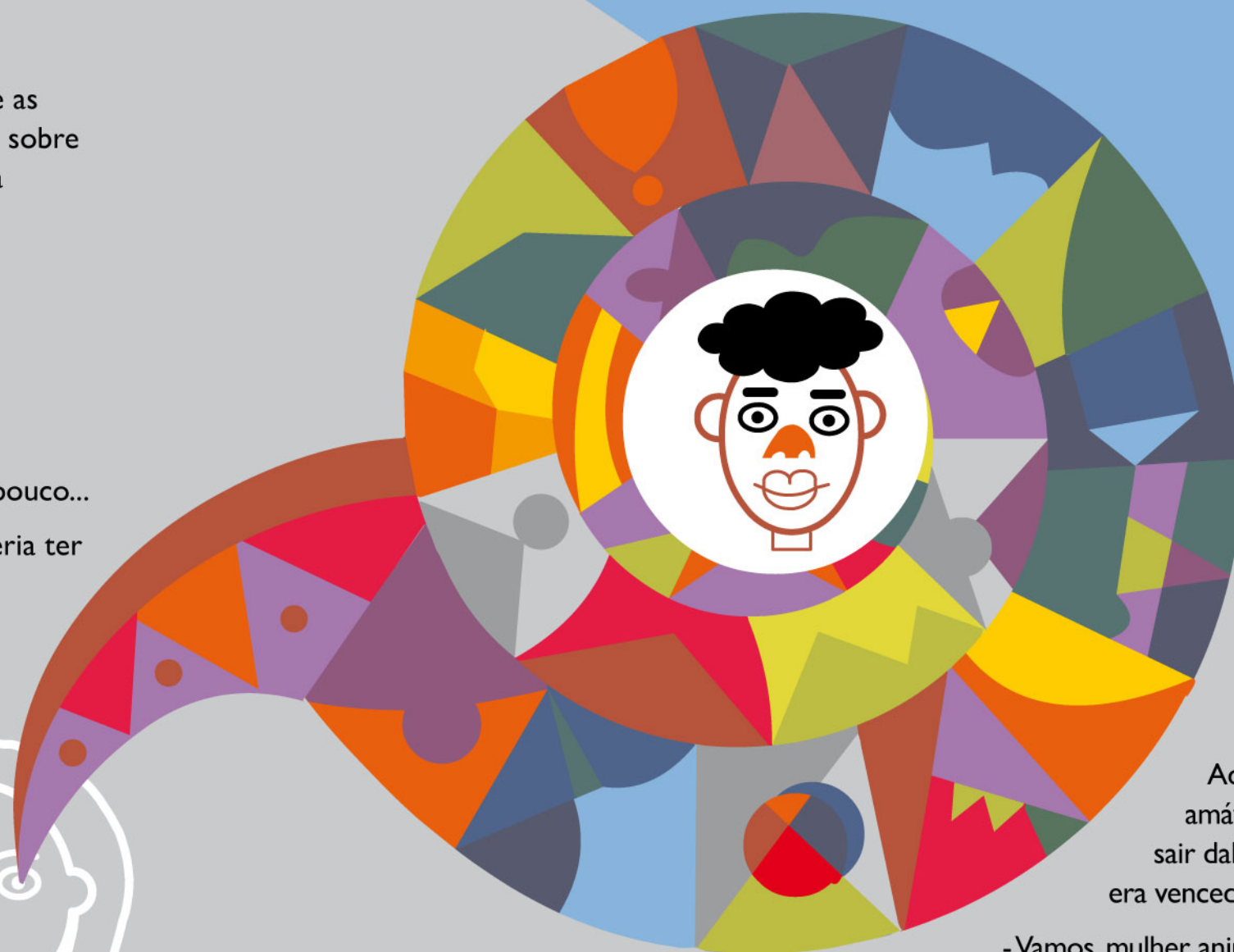
Faz-se silêncio. Adib clarifica rapidamente:

- É minha prima e os nossos pais querem que namoremos. Mas vejo-a tão pouco...

Laura percebeu que Adib já tem um compromisso e a única coisa que poderia ter com ela era uma aventura às escondidas. De repente, todas as imagens projectadas parecem desfocadas. Sente-se como se lhe tivessem dado um murro.

- Gosto de ti Laura e és muito bonita!

- Espero que corra tudo bem com a tua prima.



Adib toca-lhe no braço, queria ser amável com ela, mas Laura queria era sair dali a correr. Nem se deu conta que era vencedora de um dos prémios.

- Vamos, mulher, anima-te. Isso passa!

- Além disso, se vires bem, nem é tão bonito quanto isso. Tem o nariz muito grande!

Ana e Ámbar tentam consolá-la. Mas Laura demorara alguns dias para digerir a desilusão. Foi o primeiro prato amargo que provou na vida.

O curso acabou, Laura ganhou um prémio com uma receita sua e de sua mãe e ao fim de uns dias volta a estar feliz. Os pais de Arnaldo, para festejar a chegada do Verão, organizaram um almoço para os seus amigos. Todos os membros do Grupinho Metabólico falam animadamente enquanto provam todas as delicias que há na mesa. Gabriel explica aos adultos, que o escutam com admiração, o trabalho que esta a fazer na área da terapia genética.



- Ei! Provaram a tarte de tomate e funcho?? – Ámbar vai provando de todos os pratos e adivinhando o que leva cada um. É, tal como Laura, uma excelente cozinheira.

Tomás toca o violino para os seus amigos e Ana, à parte, abraça a sua amiga Laura, que de vez em quando ainda parece um pouco melancólica.



- Eu vou ajudar-te a tornar o teu sonho uma realidade!
- Não sei como.
- Não estou a falar de namorar com o rapaz de quem gostas. Nisso, tens que ser tu a desenrascar-te.
- Mas de que sonho falas?

A Ana pisca-lhe um olho.

- De um que também é meu: o de abrir um Restaurante Metabólico! Porque carga de água achas que estou a estudar Gestão e Administração de Empresas?!

FIM



Capa receituário metabólico

Queres participar?

Envia-nos a tua receita com um desenho
ou fotografias para o endereço:

info@guia.metabolica.org

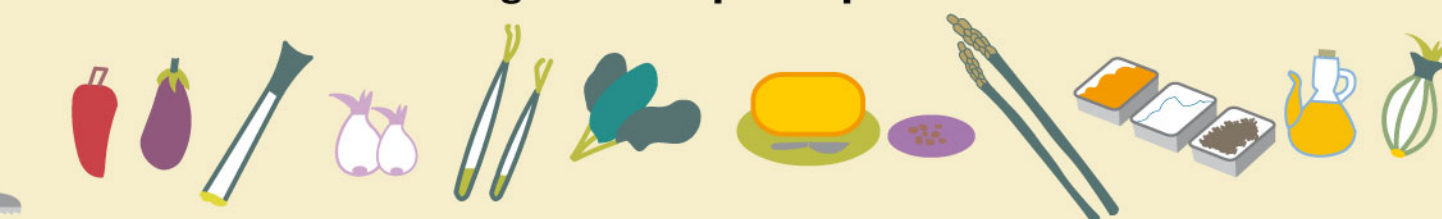


Não é de se
lamber os dedos?



Timbale de beringela e espinafres

Ingredientes para 4 pessoas:



2 pimentos vermelhos
1 beringela
1 alho-porro
1 cebola

2 alhos
300g de espinafres
50g de manteiga
50g uvas passas

1 molho de espargos
1 pitada de canela em pó
sal, pimenta e 3 colheres
de azeite

Preparação



1 Assar os pimentos e a beringela no forno.



2 Cortar o alho-porro, a cebola e os alhos em pedaços pequenos e refoga-los numa sertã, com metade da manteiga, durante 10-12 minutos.



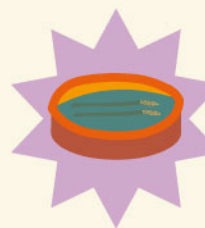
3 Noutra sertã saltear as passas com a manteiga restante e juntar os espinafres limpos e escorridos durante 4 minutos.



4 Misturar os espinafres com o refogado. Temperar a gosto e juntar a canela.



5 Montar os pratos, utilizando um molde circular, alternando uma camada de pimento com outra de beringela e no fim e por cima o refogado de espinafres salteados,



6 Descorar com espargos previamente salteados



Adib, quero ver se
me convidas... Isto
tem muito bom
aspecto...

Bolinhos de batata

Ingredientes para 4 pessoas:



700g de batatas
200 g de batata-doce,
abóbora ou cenoura
50g de farinha com baixo
teor de proteínas

2 colheres de sopa
de salsa fresca picada
1 colher de sopa
de orégão picado
100g de bolbo de funcho

100ml de sucedâneo de leite
1 colher de café de fermento
15ml de natas líquidas magras
sal, pimenta e azeite

Preparação



1 Numa taça, bater as natas, juntar o funcho picado, o sal e a pimenta e deixar descansar no frigorífico.



2 Descascar e ralar as batatas e a abóbora e/ou cenoura. Colocar numa taça e juntar a farinha, o fermento e o sucedâneo do leite.



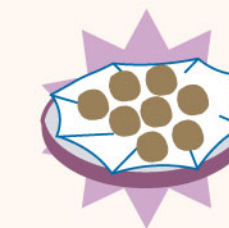
3 Depois, os orégãos e salsa picados, bater e misturar tudo. Temperar a gosto.



4 Com a ajuda de 2 colheres de sopa, formar bolinhas de massa.



5 Fritá-las em azeite até estarem bem douradinhos. **Deixar escorrer sobre papel absorvente.**



6 Servir acompanhados de molho frio de natas e funcho



Crepes recheados

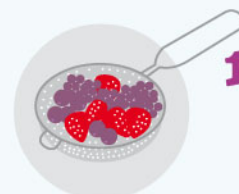
Ingredientes para 4 pessoas:



4 crepes caseiros com baixo teor de proteínas (segundo receituário PKU)
300g de frutos do bosque congelados

3 colheres de sopa de açúcar
1 limão
1 noz de manteiga

Preparação



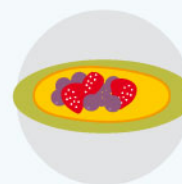
1 Descongelar os frutos num coador.



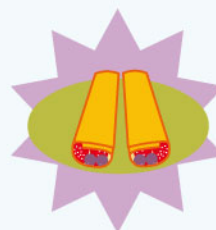
2 Raspar a casca de meio limão e espremer a outra metade.



3 Derreter a manteiga num tacho em lume brando. Juntar os frutos do bosque, a raspa de limão, o sumo e o açúcar. Cozer em lume forte, mexendo sempre, durante 2 ou 3 minutos.



4 Fazer os crepes segundo a receita especial PKU.



5 Dispor os frutos no centro de cada crepe e fechá-los como um pequeno embrulho, dobrando os bordos sobre o recheio. Se sobram frutos, aproveitar para a apresentação do prato e decorar a gosto.

Nota: Também se pode rechear os crepes com fruta em calda (pêssegos, pêras, ananás, etc.) cortada em bocados e misturada com natas batidas.



Bem Tomás, quem diria!



Taça de morangos

Ingredientes para 4 pessoas:



200g de morangos grandes
100g de açúcar
150 de natas líquidas magras
100 g de arroz com baixo teor em proteínas

½ l de sucedâneo de leite
casca de limão
1 pau de canela

Preparação



1 Por o leite num tacho com a casca de limão e o pau de canela.



2 Levantar fervura, juntar o arroz e deixar cozer em lume brando, mexendo para que não pegue, durante 15 minutos.



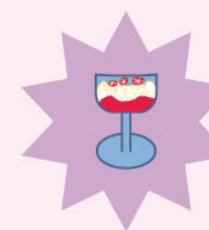
3 Juntar 50g de açúcar e cozer mais 15 minutos mexendo até que o leite se evapore. Retirar do lume e deixar arrefecer. Bater as natas e colocá-las no frigorífico.



4 Lavar os morangos, secá-los e cortá-los em lâminas. Pôr o resto no copo da batedeira, juntar o açúcar restante e triturar até obter um puré uniforme.



5 Incorporar, pouco a pouco, as natas batidas e repartir o preparado em 4 taças.



6 Encher com o arroz com leite e decorar os morangos laminados.



Erros congênitos do metabolismo:

São um grupo, muito numeroso, de doenças pouco frequentes (“raras”), causadas por alterações hereditárias do DNA. Essas mutações dão origem a proteínas que não funcionam corretamente e que causam uma alteração no metabolismo, porque interrompem algum dos seus ciclos, gerando a acumulação de substâncias indesejáveis. Algumas destas doenças, as que afetam o metabolismo dos aminoácidos e ácidos orgânicos, tratam-se com dietas especiais para impedir que se acumulem produtos tóxicos que podem afetar o cérebro ou outros órgãos da criança afetada. O tratamento exige, pois, dietas com alimentos com baixo teor de proteínas (carne, peixe, ovos, leite e derivados) e que são substituídos por uma fórmula especial (como o “sumo do Capitão PKU”, falado no conto) sem as referidas substâncias prejudiciais mas com todas as outras que são necessárias à nossa saúde.

PKU ou fenilcetonúria: erro congénito do metabolismo da fenilalanina, que origina a acumulação desta substância no sangue, urina e tecidos, causando danos sobretudo a nível cerebral.

Homocistinúria: erro congénito do metabolismo da homocisteína, que causa a sua acumulação no plasma, urina e nos tecidos, danificando o cérebro, os ossos, os olhos e a circulação sanguínea.

Amónio: as proteínas são formadas por uma longa cadeia de aminoácidos que ao romper-se liberta amónio, uma substância muito tóxica para o cérebro. O nosso organismo elimina o amónio convertendo-o em ureia - através de um conjunto de reações cíclicas, o chamado ciclo da ureia – que não é tóxica e se elimina facilmente na urina.

Citrulinemia: defeito no ciclo da ureia e que causa acumulação de amónio e citrulina no sangue, urina e no cérebro ao qual causa especial dano.

Leucinose (doença da urina em xarope de açúcar ou doença da urina em xarope de bordo): erro congénito do metabolismo de alguns aminoácidos - leucina, isoleucina e valina - que causa acumulação no plasma, urina e tecidos de produtos neurotóxicos, que cheiram

a xarope de açúcar (o que dá nome à doença). A leucina e um seu derivado são os compostos que se acumulam mais e também são os mais tóxicos. Por isso, esta doença também é conhecida como leucinose.

Acidúria glutárica: é uma doença hereditária do metabolismo da lisina, e caracteriza-se pela acumulação e excreção na urina, plasma e tecidos de elevadas quantidades de diferentes ácidos orgânicos e seus derivados conjugados, alguns dos quais são tóxicos para as células.

Galactosemia: erro congénito do metabolismo da galactose, açúcar que existe no leite. Trata-se eliminando da dieta o leite e seus derivados.

Tirosinémia: é uma doença hereditária do metabolismo da tirosina, e caracteriza-se pela acumulação no fígado de compostos muito tóxicos como é o caso da succinilacetona.



Uma receita premiada



Outros títulos da colecção:

Pegadas misteriosas • Os segredos da Amoreira

Todas as pessoas são diferentes, por dentro e por fora. É verdade! Umas são morenas e têm pernas compridas; outras são louras e mais redondinhas; algumas têm as orelhas pequenas e outras os olhos enormes e arregalados. Isto é o que podemos ver por fora. Mas no interior do nosso corpo também há diferenças. Algumas pessoas não podem comer açúcar; outras não toleram o leite nem os derivados láteos; há quem tenha alergias ou não possa comer proteínas animais... por sorte, assim como há roupas para todo o tipo de corpos, existem alimentos adaptados a todos os tipos de metabolismo.

No conto *Pegadas Misteriosas* podes conhecer a Ana, o Arnaldo, o Gabriel, a Laura e o Tomás que são meninos e meninas com as suas características individuais e que têm em comum um metabolismo...diferente. Com eles, os seus amigos e famílias, vais descobrir coisas sobre a fenilcetonúria, a galatosemia, a Doença da Urina do Xarope de Bordo (leucinose) ou a citrulinemia e viverás com eles muitas aventuras misteriosas, divertidas e emocionantes.

Com a Grupinho Metabólico vais aprender muitas coisas sobre doenças e alimentação ao mesmo tempo que te divertes com as peripécias deste simpático grupo de amigos.

