

O conflito homem x mulher no que diz respeito às obrigações do lar arrefeceu, tendendo a uma acomodação cada vez maior à medida em que passa o tempo. Muitos homens já aceitam com tranqüilidade sua cota de sacrifícios nos trabalhos da casa, sendo que muitos descobriram, particularmente na culinária, um hobby muito interessante e divertido. Contribuíram para isso, em muitos, os programas de televisão e os livros de receitas apresentadas por cozinheiros, tornando mais fácil o aprendizado. Com isso, muitos homens descobriram seus talentos na cozinha.

Isso não quer dizer que a mulher tenha deixado de lado essa tarefa, pois cozinhar, além de ser uma arte, é também um ato de amor. O que ocorre é que, a todo momento, o casal perfeitamente entrosado está em constante procura de novas formas de estimular o relacionamento e uma boa comida sempre foi um bom início.

Sem contar que, com isso, podem surpreender os amigos, agradar os familiares e dissipar o estresse de um dia ou de uma semana de trabalho. O churrasco de antigamente, única aptidão demonstrada pelo homem, gradativamente deu lugar a receitas sofisticadas e deliciosas, demonstrando a criatividade e a habilidade dos homens para os assuntos da cozinha.

Um outro aspecto importante verificado na atualidade é a crescente preocupação com a questão ecológica que passa por uma reciclagem da própria alimentação, exigindo uma nova postura quanto aos alimentos a serem preparados e ingeridos.

Agrotóxicos, adubos químicos, conservantes e outros aditivos têm encontrado ferozes opositores, pois além da agressão que seus resíduos provocam no meio ambiente, males maiores provocam no organismo humano. A nova era e a conscientização dos homens em geral quanto à necessidade de preservar a saúde, a começar pela alimentação correta, tem provocado uma constante busca de receitas que possam unir essa preocupação, sem agredir o paladar. Surpreendentemente têm sido descobertas ou revivido antigas receitas que atendem a essas exigências totalmente.

Alimentos até então ignorados ou evitados por preconceito começam a ocupar lugar nas mesas hoje em dia, surpreendendo pelo paladar, pela riqueza e pela saúde que proporcionam, atendendo as necessidades orgânicas sem agregar elementos prejudiciais, tudo isso com um visual agradável e um paladar requintado. Homens e mulheres, juntos, estão cada vez mais buscando esse tipo de receitas naturais, transformando o ato de cozinhar e de comer num prazer adicional a dois ou um alegre e enriquecedor convívio familiar, com excelentes reflexos na saúde geral.

Males da atualidade como o estresse, por exemplo, podem ser combatido com receitas simples, unindo o prazer de cozinhar com pratos altamente nutritivos. Os momentos passados junto ao fogão, preparando aquele prato especial, são momentos de relaxamento que se completam quando o prato é servido e o trabalho é aprovado, fazendo por merecer os elogios recebidos. É o que se pretende com estas Receitas Naturais Para Uma Vida Saudável. Além de proporcionar receitas de alto valor nutritivo, com baixas calorias e praticamente isenta de ingredientes que possam agredir o organismo, propicia-se elementos para momentos de lazer agradáveis e descontraídos.

Este é um livro para ser lido e usado exhaustivamente. Conselhos úteis e receitas especiais farão seu lazer e seu prazer.

## **CONSELHOS ÚTEIS**

Um dos grandes segredos de qualquer cozinheiro ou cozinheira é sua habilidade para escolher os ingredientes que utilizará em suas receitas. Isso exige muita experiência, é claro, e muito conhecimento, que deve ser exercitado sempre que possível.

Algumas regras gerais, porém, podem tornar esse trabalho mais fácil, acelerando o desenvolvimento dessa habilidade. Vejamos como:

### **FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES**

Para a compra destes importante ingredientes, nada como seguir o próprio ciclo da natureza, adquirindo sempre produtos frescos e da estação, pois cada produto desses estará proporcionando as vitaminas, sais minerais e ingredientes próprios para aquele período do ano.

Produtos importados, muitas vezes muito bonitos e apetitosos, podem não ser a melhor escolha, pois foram produzidos num clima diferente do nosso e, por isso, podem apresentar nutrientes desnecessários. Para evitar isso, siga as seguintes tabelas mensais para ter à mesa sempre o melhor que a natureza pode lhe proporcionar.

<b>JANEIRO</b>
<b>FRUTAS DO MÊS</b>
Abacate, uva, figo, mamão, manga, maracujá, melancia.
<b>CONSELHOS ÚTEIS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Lave sempre as frutas em água corrente, antes de serem consumidas.</li><li>- Para não perder o valor nutritivo das frutas, procure consumi-las sempre ao natural.</li><li>- Grande parte das vitaminas e sais minerais ficam logo abaixo da casca. Por isso, descasque as frutas o mínimo possível.</li><li>- É indispensável incluir em sua dieta verduras e legumes. Mas também é necessário que se tome certos cuidados em seu preparo:</li><li>- Lave as verduras e legumes sempre em água corrente.</li><li>- Evite picá-los muito antes de serem consumidos. Utilize facas inoxidáveis.</li><li>- Os legumes e verduras devem ser temperados somente na hora de servi-los.</li><li>- Os pimentões, quando empregados em molhos ou ensopados, devem sempre que possível, ser descascados. Para isso, afervente-os.</li><li>- Os tomates frescos, a serem utilizados em molhos ou ensopados, devem ser chamuscados em fogo forte e depois descascados. Depois, retire as semente.</li><li>- A beringela, tanto recheada como frita, grelhada ou ensopada, deve ser consumida de preferência com a casca.</li></ul>

<b>FEVEREIRO</b>
<b>FRUTAS DO MÊS</b>
Ameixa, goiaba, figo, mamão, abacate, abacaxi, pêra, pêssego, manga.
<b>CONSELHOS ÚTEIS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Evite comprar mangas moles, com furos demais ou que estejam meladas. prefira as de bom aspecto, consistência firme e macia.</li><li>- Além do pêssego ser uma fruta hidratante, é uma boa fonte de vitaminas. Para comprar, deve-se dar preferência à fruta de casca firme mas não dura.</li><li>- O mamão é estimulante do apetite e auxilia no trabalho de digestão.</li><li>- Para cozinhar milho verde na panela ou no vapor, ponha as espigas limpas de molho em água fria por 10 minutos. Coloque-as numa panela grande, junte ½ copo de água</li></ul>

fria, tampe parcialmente e cozinhe em fogo médio por 5 minutos. Retire a tampa e deixe a água evaporar. Junte 1 colher (de chá) de óleo e sal a gosto. Reduza a chama e cozinhe por mais 3 a 5 minutos ou até que o milho esteja macio.

- Ao comprar repolhos, despreze os que tiverem folhas separadas, pois geralmente têm sabor forte e são mais duros.

- O repolho roxo conserva a cor se você adicionar à água 1 colher de suco de limão ou de vinagre a cada 2 xícaras de água em que estiver cozinhando o repolho.

## MARÇO

### FRUTAS DO MÊS

Abacate, abacaxi, banana, caqui, goiaba, laranja, maçã, mexerica.

### CONSELHOS ÚTEIS

- A banana é uma das frutas mais consumidas em todo o mundo. É muito rica em vitaminas e tem um extraordinário valor calórico. De fácil digestão, é um alimento ideal para crianças e um forte reparador de energias.

- Ao comprar maçãs, prefira sempre as de pele lisa, fina, brilhante, sem manchas escuras ou partes moles, normalmente indicativas de um estado de maturidade muito avançado.

- A compra de legumes e verduras deve ser feita seguindo-se sempre os produtos da safra, eles são de melhor qualidade e podem ser encontrados a preços melhores. Mesmos assim, saiba escolher:

- **Cenoura:** as melhores são firmes e têm cor uniforme.

- **Pepino:** prefira os de cascas verde escura.

- **Espinafre:** escolha sempre os de folhas verdes e firmes. O espinafre fresco se caracteriza pelo ruído seco quando suas fibras são quebradas.

- **Nabo:** escolha os de pele lisa, pesado, de aroma não muito intenso e de folhas rijas. As folhas do nabo também são comestíveis depois de cozidas.

## ABRIL

### FRUTAS DO MÊS

Laranja, maçã, melancia, melão, pêra, goiaba, caqui.

### CONSELHOS ÚTEIS

- Melancia: esta fruta possui propriedades diuréticas. Na hora da compra dê preferência àquelas mais firmes, lisas e limpas.

- Melão: para compra deve-se escolher os que tenham casca firme, coloração viva e livre de rachaduras. Quando comprimidos nas extremidades, o melão bom e maduro deve ceder à pressão dos dedos.

- Na hora de comprar legumes e verduras atenção para os de tamanho demasiadamente pequeno: geralmente isso indica que eles ainda não atingiram seu ponto ideal de crescimento e portanto, nem a intensidade do seu sabor.
- **Acelga:** suas folhas podem substituir o espinafre, em relação aos quais apresentam a vantagem de poderem ser facilmente adquiridas durante todo o ano.
- **Vagem:** para cozer a vagem, deve-se colocar água cobrindo o fundo da panela, porque que ela libera muita água enquanto cozinha.

## MAIO

### FRUTAS DO MÊS

Abacate, abacaxi, banana, goiaba, laranja, maçã, melão, melancia, morango.

### CONSELHOS ÚTEIS

- Morango: por ser uma fruta muito delicada, deve ser consumida logo após sua colheita.
- É purificador do organismo, mas deve ser muito bem lavado antes de ser ingerido, uma vez que sua planta é rasteira sempre em contato com a terra.
- Abacaxi: sua casca, após ser lavada e fervida, dá ótimo suco. A melhor época para comprar abacaxi vai de março a junho e de setembro a dezembro.
- Verduras e legumes devem ser cozidos em pouquíssima água, para não perderem os sais minerais e outros elementos nutrientes.
- Entretanto, quando houver descuido nesse ponto, guarde a água que sobrar e aproveite-a no preparo de molhos, caldos e sopas.
- **Couve:** é uma hortaliça muito rica em vitaminas, iodo e ferro. Para torná-la mais digestiva é preciso que seja bem cozida.
- **Batata-doce:** pode ser consumida depois de cozida, frita ou assada. Na hora da compra prefira as de casca lisa, sem manchas pretas ou buracos. Verifique também se não estão brotando pois, neste caso, elas apodrecerão rapidamente.

## JUNHO

### FRUTAS DO MÊS

Abacaxi, banana, laranja, maçã, mamão, melão, mexerica, pêra.

### CONSELHOS ÚTEIS

- As laranjas mais leves são as que possuem menos sucos. ao comprá-las escolha sempre as mais pesadas.
- As laranjas de casca fina geralmente têm mais suco.
- Antes de descascar as laranjas, cubra-as com água fervente e deixe descansar por 5

a 10 minutos. a parte branca saíra com facilidade, deixando-as perfeitas para serem usadas em saladas.

- Rale a casca das laranjas, leve-as ao forno baixo até secarem bem. Coloque-as em vidros bem fechados. Você poderá usar em bolos, biscoitos, pudins, etc. Se você desejar, poderá congelar a casca da laranja ralada, sem necessidade de secá-la.

- Para lavar legumes e verduras, junte à água duas colheres (sobremesa) de vinagre. Com isso, você terá certeza de que ficaram perfeitamente limpos e livres de pequenos insetos, que poderiam estar entre as folhas. Lave depois em água corrente.

- Cozinhe legumes e verduras, sempre que possível, só na hora de servir. quando atingir a fervura, reduza o fogo. O fogo brando deixa mais gostoso os alimentos.

- Não use bicarbonato de sódio para conservar a cor verde das verduras. Um pouquinho de açúcar faz o mesmo efeito e não destrói, como o bicarbonato, certas propriedades nutritivas.

- Evite picar as verduras muito fino para assegurar maiores quantidades de vitamina C.

## **JULHO**

### **FRUTAS DO MÊS**

Banana, laranja, maçã, melão, morango, pêra.

### **CONSELHOS ÚTEIS**

- A pêra tem elevado valor em calorias. Embora seja muito delicada, esta fruta pode ser conservada por vários dias sem apodrecer, caso você não escolha as que estejam muito maduras na hora da compra.

- Uma couve-flor de tamanho médio (mas ou menos 750g) rende 3 a 4 porções. Não escurecerá ao ser cozida, se você adicionar um pouco de açúcar ou vinagre à água.

- Uma couve-flor inteira deve ser cozida por 8 minutos em água e sal, antes de ser usada em receitas que vão ao forno.

## **AGOSTO**

### **FRUTAS DO MÊS**

Banana, laranja, maçã, melão, morango, nêspera, pêssego.

### **CONSELHOS ÚTEIS**

- A nêspera aparece de agosto a dezembro. É um fruto que se come cru e somente quando está bem maduro. Deve-se lavar bem antes de servir e se você quiser poderá servi-lo em taças com gelo.

- Compre abobrinha de casca brilhante e de cor viva, sem manchas. A abobrinha de tamanho menor é mais gostosa do que a grande.

- Não compre grandes quantidades. Guarde na geladeira no compartimento de

legumes e verduras. Elas duram de 3 a 4 dias.

Valor nutritivo: a abobrinha é rica em vitaminas especialmente a e C. ½ xícara de rodelas de abobrinha (80g) cozidas e escorridas equivale a 9 calorias.

## SETEMBRO

### FRUTAS DO MÊS

Abacaxi, banana, figo, laranja, melão mamão, morango, pêra, maçã, nêspera.

### CONSELHOS ÚTEIS

- O figo é uma fruta que contém uma das maiores concentrações de açúcar. Portanto, fermenta facilmente, não devendo ser guardado por muito tempo.
- Ao se cozinhar a beterraba deve-se deixar 3 cm de talo e não cortar a sua parte terminal. Esses cuidados evitam que a beterraba perca líquidos durante o cozimento, o que acentua seus sabor e a deixa com cor mais concentrada.
- Para cozinhar brócolos deve-se colocá-los em pouca água fervente e sal, mantendo-se a panela destampada durante todo o cozimento.

## OUTUBRO

### FRUTAS DO MÊS

Ameixa, laranja, banana, figo, maçã, mamão, manga, melancia, nêspera, pêssego.

### CONSELHOS ÚTEIS

- Qualquer fruta para suco deve ser comprada apenas em quantidade necessária para o consumo de poucos dias, pois o seu estado de maturidade mantém-se com dificuldade à temperatura ambiente.
- Ao comprar batatas prefira as lisas, sem manchas pretas ou buracos. Estas em geral são as de melhor qualidade.
- Procure guarda as batatas em lugar seco, escuro e não muito quente. Assim elas durarão mais tempo. Quando expostas à luz por alguns dias, as batatas ficam com a superfície esverdeada, o que lhes dá um gosto amargo e há três maneiras básicas para se preparar batatas: cozinhar, assar, fritar.
- Cubra as batatas depois de assadas com manteiga derretida. Esfregue a casca das batatas com casca de limão, alguns minutos antes de assar. Dá um sabor especial.
- Para que as batatas fiquem branquinhas, acrescente algumas gotas de vinagre ou um pouco de leite à água de cozimento.

<b>NOVEMBRO</b>
<b>FRUTAS DO MÊS</b>
Abacate, abacaxi, ameixa, banana, jabuticaba, maracujá, nectarina, uva.
<b>CONSELHOS ÚTEIS</b>
<p>- A jabuticaba tem elevado valor nutritivo. Escolha as mais graúdas, sem rachaduras ou picadas de inseto. Só devem ser lavadas pouco tempo antes de serem consumidas, pois é muito sensível e se azeda facilmente. Conserva-se na geladeira de dois a três dias.</p> <p>- O rabanete é uma hortaliça estimulante da digestão e purificador do sangue. Prefira sempre os de tamanho pequeno. São mais tenros e saborosos. Não devem ser cozidos, consuma-os sempre crus em saladas ou guarnições.</p> <p>- O chuchu contém vitaminas do complexo B, além de pequenas quantidades de cálcio e fósforo. Ele está bom para compra quando se apresenta de cor verde clara, firme e sem manchas escuras. Podem ser conservados na geladeira de duas a três semanas.</p>

<b>DEZEMBRO</b>
<b>FRUTAS DO MÊS</b>
Abacate, abacaxi, ameixa, banana, figo, jabuticaba, maçã, manga, nectarina, uva.
<b>CONSELHOS ÚTEIS</b>
<p>- A manga, além de apetitosa, tem também muitas propriedades medicinais: é um grande alimento anti-séptico e bom dissolvente de gorduras. Excelente purificador do sangue e bom diurético. Comendo-a na parte da manhã, combate a acidez e outros males do estômago.</p> <p>- O almeirão, como a maioria dos folhosos é uma hortaliça de baixo teor calórico, mas contém cálcio, fósforo e ferro. Quando de boa qualidade, o almeirão deve apresentar folhas verdes, firmes e não muito sujas. Deve ser conservado na geladeira, protegido por papel ou saco plástico, onde conserva-se por 5 a 7 dias.</p> <p>- O nabo é alcalino, o que ajuda a vencer os efeitos dos alimentos ácidos que comemos. É rico em cálcio, ferro, magnésio e fósforo. A raiz, cortada em rodela e preparada em forma de chá, é utilizada contra bronquite. O nabo pode ser conservado em geladeira por 2 a 3 semanas.</p>

## SALADAS

Para preparar as mais deliciosas e variadas saladas, sempre muito saborosas e apetitosas, aprenda estes truques:

Vegetais crus devem ser bem lavados, folha por folha, e depois escorridos. Para que possam ser melhor saboreados, corte-os em pedaços grandes ou rasgue as folhas com as mãos. Agrião, rúcula, alface, escarola, mostarda, e até mesmo espinafre cru, ficam deliciosos se temperados apenas com sal, pimenta-do-reino, azeite e limão, mas há quem prefira o vinagre puro ou aromatizado, que dá um charme todo especial a sua receita. Só não devem ser temperadas com antecedência, mas só no momento de servir.

O repolho fica mais crocante se cortado ao meio e deixado de molho em água gelada com sal. Depois, é só escorrer bem e cortar em tiras.

Como o tomate normalmente solta água, corte-o em rodela ou gomos, retire as sementes, polvilhe com sal e deixe repousar por 10 minutos.

A cenoura crua ralada tende a escurecer, por isso regue-a com suco de limão.

Os pepinos não ficarão amargos se você cortar as pontas e esfregar as extremidades com esses pedaços cortados, até fazer espuma. Retire a primeira rodela de cada ponta e descasque. Esfregue com um pouco de sal, deixe descansar 10 minutos para que percam o excesso de água. Depois, é só lavar, enxugar e cortar a gosto.

A cebola perde a acidez se picada ou cortada em rodela, posta numa peneira e levada por um instante numa panela com água fervente. Retire imediatamente, espere esfriar bem e utilize.

O salsão, aipo e a erva-doce devem ser bem lavados. Antes de picar, retire os fios que ficam no sentido do comprimento.

Se usar vegetais em lata, estes devem ser escorridos, regados com água morna e novamente escorridos para serem utilizados bem secos.

Arroz, macarrão e feijão também podem ser utilizados em saladas, mas lembre-se que devem estar cozidos *al dente* e o cozimento deve ser feito em água com sal.

As frutas secas dão sabor especial às saladas. Ameixas secas picadas ou uvas passas combinam bem com as saladas temperadas com um molho grosso, tipo maionese. Também podem ser utilizadas em saladas. Mas cuidado! A maçã deve ser picada e salpicada com suco de limão para não escurecer. Abacaxi picadinho solta muita água e só deve ser acrescentado na hora de servir. O mesmo acontece com o melão e a laranja.

Muitos vegetais podem ser consumidos crus, como é o caso da couve-flor, sem os talos, dos cogumelos cortados fino, da beterraba e da abobrinha, deliciosas quando raladas. Experimente novos usos para legumes e verduras e suas saladas serão bem vindas. Seja ousado e crie sua própria salada, aquela receita especial que ninguém conhece, mas todos apreciam. Varie o molho, acrescente restos de aves cozidas ou carnes desfiada, junte queijo prato ou mussarela picada e tempere com ervas aromáticas. Seja criativo!

## VITAMINAS E SUCOS

As vitaminas, muito populares e apreciadas, nada mais são que a mistura de frutas variadas com leite, iogurte, creme de leite ou sorvete, que resulta numa bebida de consistência espessa, saborosa e nutritiva. As misturas podem ser as mais diferentes possíveis, mas tente estas alternativas, para começar:

- Abacate, mamão e suco de laranja.
- Abacate, maçã, gotas de leite para não escurecer, açúcar, leite e creme de leite.
- Cenoura com laranja.
- Cenoura com mamão.
- Mamão, morango, suco de laranja, açúcar e creme de leite.
- Morango com leite, açúcar e um pouco de creme de leite.
- Morango com iogurte natural.
- Pêssego em calda com um pouco da calda e iogurte natural.

Experimente acrescentar sucrilhos, flocos de aveia, farinha láctea e outros ingredientes a seu critério. Ouse e libere sua criatividade para criar a super-receita, que fará a delícia de todos.

## **SUCOS E REFRESCOS DE FRUTAS**

Alguns conhecimentos sobre as frutas são importantes para se obter o melhor suco ou o melhor refresco. Conheça e pratique os seguintes segredos:

Abacate, mamão e maçã rendem sucos suaves. Limão, laranja, abacaxi e maracujá dão sucos mais ácidos e de sabor acentuado. Se quiser um resultado intermediário, misture frutas desses dois grupos.

O melão e a melancia proporcionam excelentes sucos de verão, pois essas frutas contêm bastantes água. Se batidas no liquidificador, deve ser usado um mínimo de água.

Para se obter suco de morango mais forte, esprema a fruta em peneira.

Goiaba, manga e pêra também dão sucos saborosos.

Prepare sempre o suco sem muita água, para diluir na hora de servir.

Substitua o açúcar comum por açúcar de confeitiro, mais perfuma, mascavo ou mel.

O suco de maracujá não precisa ser coado. As sementes, quando batidas no liquidificador, ficam reduzidas a pó e acabam se depositando no fundo do copo.

O suco de uva pode ser feito com casca. Utilize uva preta, lavando bem e separando dos cachos. Calcule 1 litro de água para cada quilo de fruta, cozinhe até amaciar e coe numa peneira para retirar todo o caldo.

Para o suco de maçã, cozinhe a fruta cortada em quatro até amaciar e coe sem pressionar. Use 2 xícaras de água para cada seis maçãs.

## **SUCOS DE LEGUMES E VERDURAS**

Altamente nutritivos, diuréticos, dietéticos e fáceis de fazer, os sucos de legumes e verduras podem ser uma opção para que você libere sua criatividade e faça maravilhas na cozinha. Para fazê-los, conheça alguns truques simples e práticos:

Como os sucos de verduras como alface, espinafre e agrião não são muito saborosos, apesar de serem altamente nutritivos, misture com suco de cenoura, tomate, laranja ou chá de hortelã fresca gelado.

O suco de tomate fica delicioso quando temperado com sal, limão, pimenta-do-reino e molho inglês ou apenas com limão, junto com algumas folhas de hortelã.

Tomate batido no liquidificador com água e açúcar, depois coado, é ótimo para as crianças.

O suco de cenoura, para ser melhor apreciado, deve ser tomado puro ou misturado com laranja.

O suco de beterraba vai bem com abacaxi fresco ou em calda.

Suco de salsa pode ser misturado com tomate ou cenoura.

Uma surpresa: o pepino proporciona um bom e delicioso suco, quando misturado com tomate ou cenoura.

## **AVES**

São muitos os segredos para a boa compra, limpeza, conservação e preparo das aves, só que não variam muito quanto ao tipo de ave escolhido: galinha, frango, pato ou peru. É preciso estar atento na escolha, pois esse ingrediente, quando mal escolhido, pode pôr a perder uma receita especial ou um prato requintado.

Vejamos quais são os cuidados a serem tomados na compra de aves para alimentação:

Se ela tiver o bico e o osso do peito flexíveis, é uma ave nova. Uma ave jovem tem a pele clara, lisa e sem manchas. As novas são ótimas para fritar, grelhar ou assar. Aves velhas exigem cozimento mais lento:

ensopados, cozidos ou refogados.

Frangos, patos e perus se conservam na geladeira por 2 ou 3 dias, desde que estejam envoltas em saco plástico ou filme transparente de PVC.

Antes de preparar, limpe bem a peça, retirando restos de penugem grudada na pele, passando pela chama do fogão. Limpe o pescoço e a cavidade do peito. Retire o fígado e o pulmão, que ficam junto aos ossos das costas. Lave em água corrente e enxugue.

Ao limpar um pato, lembre-se de retirar as glândulas de óleo. São dois nódulos situados na parte superior do rabo.

Tempere, de preferência, na véspera, para que a carne fique mais saborosa, e retire da geladeira 1 hora antes de assar ou cozinhar.

As aves mais velhas devem ser temperadas com uma mistura aquecida de óleo, vinho e condimentos. Despeje a mistura sobre a ave e deixe-a em temperatura ambiente, por 4 a 8 horas, virando constantemente.

Frango se descongela em temperatura ambiente, mas se você tiver pressa, deixe-o sob um fio de água corrente.

Para virar uma ave que está sendo assada, use duas colheres de pau em vez de garfos. Assim se evita furar a pele, o que provocaria uma perda do suco e conseqüente ressecamento da carne.

O peru fica mais macio e úmido se for descongelado na geladeira lentamente. O descongelamento rápido faz com que o peru perca muito do seu líquido. Enquanto assa, deve ser regado constantemente com óleo ou manteiga.

As aves assadas ficam mais úmidas quando cobertas com fatias de bacon, mas apenas faça isso se o seu regime o permitir.

Frangos defumados não devem ser temperados. Basta levar ao forno, cobertos com pedacinhos de manteiga, o tempo suficiente para aquecer.

O pato é uma ave muito gordurosa. Para retirar esse excesso natural, perfure a ave com um garfo e leve-a ao forno bem quente por uns 20 minutos, até que a gordura do pato escorra. Jogue fora essa gordura e prepare o pato conforme a receita escolhida.

Aves recheadas devem ser costuradas. Em vez de linha, use fio dental, que é mais resistente e não rasga a pele.

## **PEIXES**

Rico em vitaminas e sais minerais, o peixe é um alimento de fácil digestão e baixa caloria, mas de fácil deterioração, devendo ser consumido de preferência no mesmo dia em que foi comprado. Se for necessário guardar de um dia para o outro na geladeira, embrulhe-o em papel alumínio, para que o cheiro não estrague os outros alimentos, ou congele-o.

Para saber se o peixe é fresco, verifique se as guelras têm cor vermelha, viva. Veja se os olhos estão abertos, claros e brilhantes. Nunca compre peixe com guelras rosadas e olhos opacos, de aparência triste.

O cheiro também identifica um peixe fresco. Mas cheire-o bem junto à espinha, exatamente o lugar onde o peixe deteriora primeiro. Outro truque para reconhecer o peixe fresco é mergulhá-lo numa tigela com água fresca. Se ele flutuar, está estragado.

Escamar um peixe é tarefa simples. Mergulhe-o, rapidamente, em água fervente, depois raspe as escamas utilizando o lado cego de uma faca, partindo da cauda em direção à cabeça. Faça isso dos dois lados. Para tirar a pele, faça uma incisão junto ao rabo e puxe com força. Faça o mesmo do outro lado.

Para limpar um peixe inteiro, abra a barriga, fazendo um corte que vai da cabeça ao rabo. Retire as vísceras, limpe a cavidade, lave e enxugue. Corte a cabeça e o rabo, que não devem ser jogados fora: dão um caldo excelente.

Peixe se descongela na geladeira, lentamente, mas se você estiver com pressa, coloque-o em água corrente.

Não tempere o peixe com alho. Use apenas sal, pimenta e limão. Se quiser, use salsa ou coentro.

Lembre-se que o peixe cozinha rapidamente. Um peixe inteiro, pesando 2 quilos, assa em forno quente em apenas 30 minutos. Para verificar o cozimento, espete um garfo na parte mais firme: se a carne vier em lascas, está pronto.

Peixe preparado sem pele é mais fácil de saber se está pronto: é quando a carne perde a aparência translúcida e fica opaca.

O bacalhau deve ficar de molho de 24 a 48 horas. Haddock exige de 6 a 8 horas. Nos dois casos, a água deve ser trocada constantemente. Se continuarem salgados, cozinhe-os no leite.

## **CAMARÃO**

Para verificar se está fresco, observe se as caudas estão firmes. Caso contrário, rejeite-os.

Para prepará-lo, descasque, retire as pernas e deixe de molho em água fria. Para retirar as tripas, use um destes métodos: encoste a ponta de um palito nas costas e puxe aquele fio preto. Outra alternativa é usar uma agulha de crochê bem fina, pois o gancho puxa a tripa com facilidade.

Retiradas as tripas, lave bem e deixe numa vasilha com sal e limão por alguns instantes. Escorra, enxágüe em água corrente e escorra bem. Depois é só usar conforme a receita escolhida.

Se quiser fritas os camarões, deixe-os de molho, depois de limpos, em água com 1 colher de chá de bicarbonato de sódio. Escorra bem e frite, que ficarão mais crocantes.

Lembre-se que ao ensopar ou refogar camarões, o cozimento se faz rapidamente. Quando ficarem rosados, retire-os com escumadeira, senão ficarão duros. Só acrescente o camarão no molho pouco antes de servir, o tempo suficiente para tomar gosto.

## **LAGOSTA**

O melhor é comprá-las vivas. Mergulhe em água fervente com sal, ervas aromáticas, pimenta em grão e salsinha. Deixe por uns 15 minutos.

Para que não encolham, antes de aferventar, amarre cada lagosta numa tábua e assim ficarão com a forma original. Deixe esfriar na própria água da panela. Retire as lagostas, elimine as cabeças e caudas, retire as patinhas. Segure o corpo da lagosta com cuidado e enfie um garfo na abertura obtida pela retirada da cauda. Force o garfo com jeito e retire toda a carne, sem ter que quebrar a carapaça. Elimine qualquer vestígio de tripa. Utilize conforme a receita.

## **LULA**

Retire a cabeça e as espinhas das bolsas. Corte os tentáculos com cuidado, para não romper as bolsas de tinta. Tempere e use as lulas inteiras ou cortadas em tiras.

## **SIRI E CARANGUEJO**

O ideal é prepará-los vivos. Mergulhe em água fervente com sal, louro, salsinha, pimenta em grão e limão. Deixe no fogo por uns 20 minutos.

Espere esfriar no próprio caldo. Retire, coloque-o sobre uma tábua, de pernas para cima. Arranque as patas com o auxílio de uma faca e tire a carne. Tire a parte da casca e puxe a carne. Use conforme a receita escolhida.

## **POLVO**

Deixe de molho em água fria e vinagre por uns 15 minutos. Retire com cuidado da água, pois ali fica depositado o excesso de areia.

Tire as peles escuras e a bolsa de tinta. Bata bem, como se faz com a língua de boi, arremessando-a contra a tábua e não como se faz com os bifés, usando martelo de carne. Enxágüe para tirar prováveis

vestígios de areia e esfregue bem com limão, como se estivesse enxaguando. Afervente o polvo, inteiro ou em pedaços, num caldo aromatizado feito com água, sal, grãos de pimenta, salsinha, cravo e louro por uns 25 minutos. Depois é só preparar conforme a receita escolhida.

## **OSTRAS**

Lave em água corrente com uma escova dura. Espete a ponta de uma faca na junção da concha e faça pressão. Sirva as ostras cruas, com suco de limão, dispostas sobre cubos de gelo ou prepare conforme a receita de sua preferência.

## **MARISCOS E MEXILHÕES**

Estão frescos se as cascas estiverem hermeticamente fechadas. Lave bem em água corrente, esfregando as cascas com uma escova dura. Para abrir, é só colocar numa panela sem água e sem tempero e levar ao fogo forte por 3 a 4 minutos. Retire do fogo, acrescente um pouquinho de azeite, cebola e salsinha picada.

Volte ao fogo forte, até que as cascas estejam totalmente abertas. Retire os moluscos das cascas e empregue como preferir. Não misture conchas de vários tipos, pois cada molusco tem um tempo para abrir a casca.

## **TEMPEROS QUE PERSONALIZAM SUAS RECEITAS**

Conhecer os temperos e dominar a arte de usá-los só se consegue praticando e não tendo medo de ousar, criar e arriscar-se. O máximo que pode acontecer é você ter que acrescentar um novo ingrediente para corrigir um sabor obtido por engano. Com a prática, isso acaba se tornando uma prática comum.

Sempre que uma receita pedir um determinado tempero, não a faça se não tiver o tempero recomendado. Em último caso, tente um substituto, mas fique atento às alterações do sabor. Às vezes se consegue incrementar uma receita antiga com uma providência dessas, tanto quanto se pode estragar uma receita simples, por não conhecer os efeitos de determinado tempero.

Hoje em dia, nos supermercados, é muito fácil encontrar os mais variados temperos desidratados. Experimente-os. Só não compre em grandes quantidades e mantenha-os em sua embalagem original, bem fechados. Se comprar naqueles envelopes plásticos, transfira para um vidro pequeno com tampa e mantenha ao seu alcance na cozinha. Se puder, plante uma pequena floreira com ervas aromáticas e temperos. É ótimo tê-los à mão frescos e colhidos na hora.

Saiba, agora, um pouco a respeito dos temperos mais comuns, utilizados na culinária.

Alecrim - tem folhas pontudas, fortemente perfumadas, usadas para temperar frangos e carnes, grelhados ou assados.

Alho deve ser usado com cuidado para que seu gosto não se sobreponha ao do próprio alimento, a não ser que você goste ou que a receita assim o exija. Evite usá-lo em peixes e frutos do mar, vitela, sopas e caldos, cremes ou molhos suaves.

Canela em casca ou em pó é usada em compotas, bolos, biscoitos, cremes e molhos doces.

Cebola fatiada, picada ou ralada entra no preparo de praticamente todos os pratos salgados. Mas não deve ser usada em excesso, para não anular o sabor natural dos alimentos.

Cebolinha picadinha dá sabor a molhos, peixes e frutos do mar, omeletes e saladas.

Cravo é usado em compotas, bebidas, doces e certas receitas de carnes.

Curry ou caril, tempero de origem indiana, é usado em carnes, aves, peixes, legumes, arroz e molho branco, mas deve ser feito com moderação, pois é muito forte.

Hortelã usada para fazer chá, é ótima no preparo de carneiro assado e dá um sabor especial a molhos e saladas, servindo também para enfeitar coquetéis e sobremesas com frutas.

Coentro usada para condimentar peixes e frutos do mar.

Louro em folhas frescas ou secas têm sabor forte e tempera assados, ensopados e sopas. Recomenda-

se tirar as folhas de louro antes de finalizar o cozimento do prato, pois costumam amargar.

Manjeriço fresco ou seco é indicado para dar gosto a carnes, sopas saladas de tomates, massas e molhos.

Manjerona fresca ou seca é excelente tempero de sopas, legumes, frangos, molhos de peixe e saladas. Tem sabor mais suave que o manjeriço.

Noz-moscada dá mais sabor a legumes, molhos brancos, ovos, pratos gratinados, frutas e sobremesas.

Orégano tempera massas, molhos e saladas à base de tomate e alguns legumes. Normalmente é utilizado sob forma de folhas secas picadas.

Pimenta malagueta, indispensável nos pratos da culinária baiana, dedo-de-moça, vermelha, de tamanho grande, comari, amarela e redonda, e de cheiro podem ser usadas com moderação nos pratos e molhos. Podem ser usadas frescas, secas ou em conservas.

Pimenta branca, em grão ou em pó, é indicada no preparo de peixes, molhos e pratos de sabor delicado.

Pimenta-do-reino, ou pimenta preta, em pó ou em grão, é mais usada em carnes, aves, saladas, sopas, legumes e molhos.

Salsa lisa ou crespa é indicada no preparo de peixes e frutos do mar, aves, carnes, legumes, sopas, molhos, saladas e certas receitas com batatas ou ovos, podendo ser usada também para enfeitar pratos.

Sálvia dá sabor especial a aves, carnes de porco, cabrito e carneiro, podendo ser utilizada em certas receitas de peixes e molhos.

## **TRUQUES E RECEITAS**

Para finalizar esta sessão, aqui vão alguns truques e receitas que, com certeza, vão tornar mais fácil o seu trabalho e render-lhe muitos elogios. Use-os, amplie-os e recicle-os, criando seus próprios truques e receitas.

O arroz fica mais solto se você juntar à água de cozimento algumas gotas de limão. Para calcular a quantidade lembra-se que 1 xícara de arroz cru rende 3 xícaras de arroz cozido. Para que não fique empapado, calcule 2 xícaras de água para cada xícara de arroz.

Espere a gelatina esfriar, a ponto de começar a endurecer, antes de acrescentar claras ou cremes de leite batido.

Sal deve ser acrescentado aos rosbifes no meio do cozimento. Isso porque o sal faz sair o suco e o sangue da carne, tornando-a seca e dura. Depois de pronta, embrulhe-a em papel alumínio, evitando assim que fique assada nas pontas e crua no meio.

logurte é o melhor meio de ligar os ingredientes usados para fazer bolos ou bolinhos de carne.

Omelete no ponto se consegue assim juntando o sal quando já estiver fritando, senão os ovos amolecem.

Para ter tomates sem pele, mergulhe-o rapidamente em água fervente, para não cozinhar, e depois em água gelada. Ou então espete-o na ponta de um garfo e gire-o sobre a chama do fogão para chamoscar. Isto também serve para tirar a pele de pimentões.

Para juntar ovos ou gemas a caldos ou líquidos ferventes, bater o ovo ou gema, juntar uma colherada do caldo quente, misturar bem e despejar no caldo restante.

Para o picadinho ficar macio, frite os pedaços de carne aos poucos.

Quando a receita indicar creme de leite batido, primeiro bata e depois meça a quantidade. Se a receita pedir creme de leite azedo, é só pingar algumas gotas de limão ou vinagre que o creme azeda.

Verifique se o filé está no ponto pressionando o centro da carne com o dedo indicador. Se não resistir à pressão, a carne está mal passada. Se resistir um pouco, é porque o filé está no ponto. Mas se a carne resistir muito à pressão, é sinal de que está bem passada.

Ligue o forno sempre uns 15 a 20 minutos antes de colocar qualquer coisa para assar, a menos que a receita peça o contrário.

Conheça estes truques com abobrinha. Salgue-a 15 minutos antes de fritar. Cozinhe lentamente com cebola, alho e óleo por 15 minutos ou, se preferir, corte-a em tiras finas, passe na farinha de trigo e frite em bastante óleo quente. Sirva como aperitivo ou acompanhamento de carnes.

Cozinhar cerca de 20g de aveia integral em flocos em meio litro de água a fogo lento durante 1 hora. Passar a massa formada por uma peneira fina e acrescentar cerca de meio litro de água fervida. De fácil assimilação e digestão, este é um caldo muito nutritivo e bem aceito pelas criancinhas novas. Para crianças mais velhas pode-se acrescentar um pouco de mel puro. Para adultos, acrescentar tempero a gosto.

Deixe 60g de arroz integral de molho num litro de água durante 12 horas. Cozinhe por duas horas, mantendo o nível da água durante o cozimento. Deixar esfriar um pouco e filtrar. Pode ser dada em mamadeira para crianças ou usada em molhos.

Dissolva 50g de trigo integral triturado num pouco de água fria. Junte 1 litro exato de água fervente. Cozinhar durante 5 minutos e não filtrar. Use essa massa para incrementar molhos.

## **COZIMENTO A VAPOR**

O cozimento a vapor tem muitas vantagens, quando comparado ao cozimento diretamente na água. Podem ser cozidos raízes, tubérculos, legumes e determinados tipos de verduras. Para fazê-lo, não é necessário retirar as cascas dos alimentos, preservando-se, assim, a maior parte das vitaminas, minerais e proteínas dos alimentos preparados.

Ao cozinhar na água, descascando os produtos, ocorre a perda de quantidades substanciais de nutrientes, tornando-se essa água, muitas vezes, mais nutritiva que o próprio alimento. Não raras vezes, porém, a água é jogada fora e o alimento, sem nenhum valor nutritivo, é utilizado.

Hoje em dia já existe no mercado uma número muito grande de produtos para cozinhar a vapor e é recomendável que se invista um pouco na aquisição de um equipamento desses, pois os resultados são visíveis e sentidos, não apenas no sabor e nutrição dos alimentos, mas o próprio visual, principalmente dos legumes.

## **A ÁGUA DO COZIMENTO E FOLHAS**

É uma contradição, num país carente como o nosso, que tantos alimentos sejam desperdiçados e atirados no lixo, apenas por falta de hábitos mais saudáveis de alimentação. Não permita que isso ocorra em sua casa, tomando conhecimento deste assunto.

Uma das alternativas mais importantes para a execução de uma boa culinária é aproveitar ao máximo todos os alimentos e isso começa com a água de cozimento das hortaliças, que podem ser usadas para sopas, caldos, arroz e outros cereais.

Dentro desse mesmo princípio, cascas, folhas e talos que conservam proteínas e vitaminas podem ser utilizados em saladas e pratos alternativos, com ganho de sabor, qualidade e variedade. Assim, pense bem antes de atirar no lixo importantes alimentos como as folhas da cenoura, do rabanete, do nabo, do agrião, do brócolos, da beterraba, cascas de abóbora, de batata e de banana, todos ricos em vitamina C e aminoácidos.

## **AS FRITURAS**

Numa culinária saudável, as frituras devem ser abolidas, utilizando-se em seu lugar alimentos grelhados, assados, cozidos ou crus. Isso não significa que, uma vez ou outra, não seja necessário e até mais gostoso fritar alguma coisa.

Nesses casos, é importante saber alguns truques que irão minimizar os efeitos negativos desse tipo de alimento. Por incrível que pareça, existem técnicas adequadas de fritura que podem reduzir os seus efeitos negativos.

São estas as regras:

Escolha óleos vegetais não industrializados, de preferência extraídos a frio e por prensa, tais como o óleo

de gergelim, alguns de girassol, azeite de oliva e outros. Na sua próxima visita ao supermercado, passe algum tempo lendo as embalagens de óleo, conhecendo um pouco mais sobre o assunto. Não se acanhe em anotar alguns números do Serviço de Atendimento ao Consumidor que constarem nesses rótulos. Esses números foram criados com o objetivo de esclarecer o consumidor. E não custam nada!

Evite os óleos industrializados enlatados, pois são muito ácidos e possuem aditivos químicos.

Ao fazer uma fritura, utilize bastante óleo, pois em pouca quantidade ele não cozinha bem o alimento, queimando-o, degradando suas ou encharcando o alimento.

Coloque o alimento a ser frito depois que o óleo estiver quente. Um truque antigo recomenda colocar um palito de fósforo no óleo e só fritar depois que ele pegar fogo.

A fritura deve ser rápida, depois o alimento deve ser escorrido em papel absorvente.

Apesar do uso correto dessas técnicas, toda fritura não deixa de ser ácida e indigesta. Para minimizar o problema, você pode usar duas técnicas, ambas muito antigas. A primeira é servir toda fritura com um pouco de nabo comprido ralado, conforme ensina a culinária japonesa, ou com limão, conforme a culinária de nossas avós.

Lembre-se que óleos e gorduras animais são contra-indicados para frituras, pois além do colesterol, são de difícil digestão. Até a margarina deve ser evitada, pois possui produtos animais e aditivos químicos perigosos, de tal modo que até a manteiga fresca é mais saudável do que ela.

Mesmo que seja econômico, não guarde o óleo para uma nova fritura, mesmo que ele esteja claro ainda, pois a cada utilização ele vai se tornando mais ácido, mais indigesto e menos saudável.

## **MACARRÃO**

Para se preparar uma boa receita de macarrão, sem torná-lo pastoso, o processo é simples, devendo-se evitar heresias culinárias como a de refogá-lo com alho e olho.

Ferva a água e coloque o macarrão. Tampe parcialmente a panela, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais alguns minutos. Após o cozimento, basta escorrer e depois acrescentar o molho, que é sempre preparado à parte. Isto serve para qualquer tipo de macarrão, desde os comuns aos integrais. Depois de escorrido, passar rapidamente o macarrão em água fria para tirar um pouco da goma do amido. Use sempre a quantidade de água recomendada na receita, pois pouca água acumula muito o amido e faz o macarrão grudar.

## **PAINÇO**

Este pequeno cereal, muito usado para alimentação de pássaros, contém muito ácido silícico, capaz de fortificar a construção óssea, a pele e os dentes, melhorando a visão, sendo importante na prevenção e tratamento de problemas dos olhos e da acuidade visual. É ativo contra doenças da pele, para a conservação dos dentes, para combater unhas quebradiças e queda de cabelos. 50g de painço cobrem a necessidade diária de ferro e 100g são suficientes para fornecer todo o flúor diário necessário ao ser humano em crescimento. Pode ser preparado cozido, combinando bem com a cenoura e alguns outros legumes, que podem ser cozidos juntos.

## **TEMPEROS ALTERNATIVOS**

Alguns temperos da culinária indiana são excelente para aprimorar o paladar de certos pratos, ou para serem usados em receitas específicas. São temperos fáceis de serem preparados, cujos ingredientes podem ser encontrados facilmente nos supermercados ou casas especializadas em artigos de culinária.

Eis algumas sugestões muito interessantes:

### **Manteiga Clarificada ou ghi**

Fazer a manteiga clarificada exige um pouco de tempo, pois é necessário uma fervura bastante lenta, para se obter um óleo absoluto límpido.

Faz-se colocando-se a manteiga numa panela de fundo grosso, sobre fogo baixo, sem tampar. Deixe ferver e vá retirando, de vez em quando, com uma colher de pau ou escumadeira, os pedacinhos sólidos

que se formam na superfície.

É necessário que o fogo seja mínimo, para evitar que a manteiga se queime, por isso verifique se a temperatura constantemente. Calor demais faz com que se desprenda muita fumaça e a manteiga se torne marrom, arruinando o sabor.

A manteiga clarificada ou ghi estará pronta quando adquirir uma cor de âmbar, amarelado, e tão límpida e transparente quanto uma peça de cristal. Despeje numa vasilha resistente e deixe descoberta à temperatura ambiente para que esfrie.

Depois de fria, a manteiga clarificada deve ser guardada em recipiente fechado e em lugar fresco, conservando-se por muitos meses.

Ao usar a manteiga clarificada, lembre-se de que ela se solidifica à temperatura ambiente e se conserva sem refrigeração, pelo fato de ser 100% composto de matérias oleosas, uma vez que os resíduos de leite e água foram retirados.

Ao dourar temperos com ela, tenha-os à mão, pois uma vez aquecida, ela se queima facilmente.

Antes de guardar, verifique se o recipiente em que está sendo colocada está completamente seco. Evite deixar cair água nela quente, pois esta combinação provoca uma explosão que respinga gordura quente de forma violenta. Nunca misture água na manteiga destinada a frituras.

Para frituras prolongadas, a temperatura estará no ponto quando dourar um pedaço de massa ou de outro alimento em 1 minuto. Daí em diante, baixe o fogo. Não coloque muitas porções do alimento a ser frito de uma só vez. Isto fará com que a temperatura baixe muito, prejudicando a fritura.

Pode-se utilizar essa manteiga várias vezes, bastando filtrá-la e livrá-la dos resíduos da fritura anterior, que modificam a cor e o sabor do alimento seguinte.

### **Garam massala**

Toste, um após o outro, 2 colheres de chá de sementes de cardamomo, 2 pedaços de canela e 1 colher de chá de cravo-da-índia. Moa e junte 1/2 noz-moscada ralada.

Escolha ingredientes de boa qualidade e, depois de pronta, guardar a garam massala num recipiente com tampa para conservar seu gosto e perfume por vários meses.

É recomendável que você compre especiarias inteiras e moa na hora e à medida em que for necessário. Evite fazer estoque, tendo apenas o suficiente para o consumo de algumas semanas, mantendo-as hermeticamente guardadas em vidros apropriados.

### **Garam massala com cominho**

Toste em seqüência e colheres de sopra de grãos de coentro, 2 colheres de sopa de cominho inteiro, 2 colheres de chá de sementes de cardamomo, uma colher de chá de pimenta do reino em grãos, 1 colher de chá de cravo-da-índia e 2 pedaços de canela. Use uma panela pequena, sobre fogo alto.

Após isso, moa e conserve em recipiente de vidro bem fechado.

### **Panch massala**

Misture 2 colheres de sopra de cominho inteiro, 2 colheres de sopa de cominho negro inteiro, 2 colheres de sopa de mostarda preta, 2 colheres de sopa de sementes de anis ou de erva-doce e uma colher de feno grego inteiro.

Guarde esses ingredientes num recipiente com tampa e conserve em lugar fresco. Quando for usar, agite o recipiente várias vezes para misturar bem o tempero.

### **Carne de glúten**

Misture bem farinha de trigo integral com água até formar a consistência de massa de pão, amassando e sovando bastante. Deixe descansar por 6 horas dentro de um recipiente com água morna.

Coloque uma peneira debaixo de uma torneira com jato leve amasse suavemente essa massa até retirar

todo o amido branco.

Está pronto o glúten ou a carne de glúten, também chamado de seitan. Com ele se pode fazer bifes, almôndegas, recheios para pastéis, rocamboles, panquecas e tortas, espetinhos para churrasco na brasa ou qualquer outro prato semelhante onde habitualmente se usa carne animal.

### **Assa-fétida**

Resina de uma planta do Afeganistão e do Irã, com gosto forte semelhante ao da cebola, porém sem ser picante. Por ser muito ativa, recomenda-se o uso de pequenas quantidades como tempero: cerca de ¼ de colher de chá é bastante para uma porção de 2 quilos de alimento. É indicada especialmente para temperar leguminosas e os grãos em geral e pode ser encontrada na forma de pequenos tabletes, em casas especializadas em culinária.

### **Cardamomo**

Este é um tempero muito exótico e aromático, pertencente à família do gengibre, mas sem qualquer semelhança com o seu sabor. São minúscula sementes dentro de pequenas bagas secas, que podem ser brancas ou verdes.

É considerado um dos ingredientes básicos dos temperos da culinária hindu e usado como remédio desde tempos mais remotos. Seu forte aroma vem dos óleos essenciais voláteis, que lembram um pouco a terebintina.

No Oriente, costuma-se mascar as sementes de cardamomo para purificar o hálito, ação em que a planta é bastante eficaz. Incorporado a doces, confere um sabor nobre ao prato.

Além dessas qualidades, tem ação medicinal muito ativa como um digestivo, quando mastigado após as refeições, eliminando também os gases intestinais.

O óleo de cardamomo pode ser encontrado nas casas especializadas no ramo de confeitaria e de importação de alimentos. Este mesmo óleo pode servir para massagens vigorosas para combater dores reumáticas e musculares.

## RECEITAS NATURAIS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

### ALMÔNDEGAS DE AVEIA

#### **Ingredientes**

1 xícara de aveia integral em flocos  
1 xícara de salsinha picada  
1 xícara de cenoura ralada  
1/2 xícara de cebolinha picada  
1/2 xícara de manjeriço fresco picado  
1/2 xícara de farinha de trigo integral  
1/2 xícara de farinha de rosca  
2 colheres de sopa de queijo ralado  
2 ovos caipiras batidos  
Sal marinho a gosto

#### **Modo de Fazer**

Cozinhe a aveia até os grãos ficarem macios, coe e misture com os demais ingredientes, amassando bem. Coloque numa assadeira untada e asse por 20 minutos.

Estas almôndegas poderão ser depois cozidas num molho feito com tomates e sal ou com sua receita de molho preferida.

### ALMÔNDEGAS DE BATATA

#### **Ingredientes**

1/2 kg de batatas  
1 couve-flor média  
Farinha de grão-de-bico  
1 colher de sopa de coentro fresco picado  
2 colheres de chá de gengibre ralado  
1 e 1/2 colher de chá de cúrcuma  
1 colher de chá de garam massala (veja a receita neste livro)  
1 pitada de assa-fétida  
3 colheres de chá de sal marinho  
8 tomates sem pele, batidos no liquidificador e peneirados  
250g de iogurte  
2 colheres de sopa de ghi ou manteiga clarificada (veja receita neste livro)  
2 pimentas amassadas  
1 colher de chá de cominho moído  
1 colher de chá de orégano  
Folhas de coentro ou salsa picadas

#### **Modo de Fazer**

Doure 1 colher de gengibre ralado e as pimentas amassadas na manteiga. Juntar o cominho, o orégano e as folhas de coentro ou salsa picadas e deixar refogar. Acrescente 1/2 colher de chá de cúrcuma e 1 colher de chá de sal, depois junte os tomates batidos e deixe cozinhar em fogo baixo até obter um molho grosso.

Ferva as batatas e a couve-flor, amasse; junte os ingredientes restantes e a farinha de grão-de-bico, formando uma massa.

Faça aproximadamente 25 bolinhas e frite na manteiga quente até dourarem. Misture o molho de tomate com iogurte e despeje sobre as almôndegas. Guarneça com coentro ou salsa picada e sorva em seguida.

## ARROZ COM AÇAFRÃO

### **Ingredientes**

2 xícaras de arroz  
3 e 1/2 xícaras de água de água fervente  
100 gramas de queijo panir cortado em cubos e frito  
50 g de uvas passas  
50 g de castanha de caju picadas  
3 pitadas de açafão em pó  
2 colheres de açúcar mascavo  
1 copo de leite quente  
1 colher de manteiga clarificada

### **Modo de Fazer**

Escolha e lave o arroz em água fria, deixando escorrer por alguns minutos. Coloque as passas de molho em água quente por 15 minutos, depois dissolva o açafão em 1 copo de leite quente.

Numa panela grande, derreta a manteiga, frite o arroz depois despeje a água fervente e mexa bem. Tampe, deixe em fogo baixo e cozinhe por 20 minutos. No final do cozimento, junte o açúcar e o leite com açafão ao arroz e em seguida as castanhas, o panir em cubos e as passas escorridas.

Deixe secar e, antes de retirar, cozinhe por 3 minutos com a panela destampada, depois junte pedacinhos de manteiga. Mexa para separar os grãos e misturar bem.

## ARROZ COM ERVILHA

### **Ingredientes**

200g de arroz  
250g de ervilha  
1/4 de uma couve-flor cortada em pedacinhos  
2 tomates picados  
3 colheres de manteiga clarificada  
1/2 xícara de castanhas de caju picadas e torradas  
2 colheres de sopa de manteiga  
4 colheres de sopa de gengibre fresco ralado  
2 unidades pimentas frescas amassadas  
1 colher de chá de cúrcuma  
1 pitada de Assa-fétida  
2 colheres de chá de coentro fresco picado  
Sal marinho a gosto  
Pimenta-do-reino a gosto

### **Modo de Fazer**

Ferver a ervilha em água salgada e aromatizada com a cúrcuma, até ficar macio. Numa outra panela, aqueça a manteiga e nela doure o cominho, a pimenta e o gengibre. Junte a assa-fétida e a couve-flor e deixe cozinhar por 15 minutos ou até que comecem a aparecer manchas escuras.

Deixe levantar fervura, baixe o fogo e tampe. Mexa de vez em quando para evitar que grude no fundo da panela. Cinco minutos antes de retirar, misture os tomates, a pimenta-do-reino e as castanhas de caju. Antes de servir, deixe derreter um pedaço de manteiga sobre o arroz e guarneça com coentro picado.

## ARROZ COM ERVILHA E QUEIJO

### **Ingredientes**

2 xícaras de arroz  
1 xícara de ervilha  
100g de queijo fresco com soro  
600ml de água fervente  
1 colher de sopa de manteiga  
1 colher de sopa de manteiga clarificada  
Sal marinho a gosto

### **Modo de Fazer**

Lave o arroz e deixe de molho por 15 minutos, depois escorra por 10 minutos. Corte o queijo em pedacinhos e frite na manteiga clarificada quente.

Quando estiverem douradas, mergulhe as bolinhas de queijo no soro misturado com sal e um pouco de cúrcuma.

Derreta a manteiga clarificada numa panela e frite o arroz. Quando estiver ligeiramente opaco, despeje a água fervente, junte o sal e tampe. Deixe cozinhar em fogo baixo por 20 minutos ou até que esteja macio.

Se as ervilhas utilizadas forem frescas, misturar já no início do cozimento. Se forem congeladas, deixar para o final.

Quando o arroz secar, destampe a panela e deixe o vapor sair durante 3 minutos. Antes de servir, acrescente o queijo frito e a manteiga e misturar bem. Guarneça com tomates e pepinos em fatias.

## ARROZ INTEGRAL

### **Ingredientes**

2 xícaras de arroz integral  
2 xícaras e meia de água:  
1 pitada de sal marinho

### **Modo de Fazer**

Coloque os ingredientes numa panela de pressão, tampe e leve ao fogo, deixando cozinhar durante 3 minutos em fogo baixo e depois 3 minutos em fogo médio. Em seguida, deixe em fogo alto até chiar.

A partir daí, deixe cozinhar em fogo alto por 3 minutos, depois baixe o fogo e cozinhe por meia hora. Desligue, espere esfriar e sair a pressão, depois sirva o arroz.

## ARROZ TEMPERADO

### **Ingredientes**

300g de arroz  
600ml de água  
1 colher de chá de manteiga clarificada  
1 colher de chá de gengibre fresco ralado  
2 vagem de cardamomo  
1 colher de chá de canela em pó  
2 pimentas amassadas ou picadas  
1 colher de sopa de coentro fresco picado  
Sal marinho a gosto

### **Modo de Fazer**

Lave o arroz e deixe escorrer por 15 minutos. Ferva a água e junte o sal. Numa panela média, derreta o manteiga clarificada e doure o cominho e as pimentas. Quando o cominho escurecer, junte a canela, o gengibre e o cardamomo. Misture bem e acrescente o arroz, mexendo por 2 minutos. Junte a água fervendo, baixe o fogo e tampe.

Deixe cozinhar por 15 a 18 minutos, até que toda a água tenha sido absorvida pelo arroz e ele esteja macio. Destampe e deixe o vapor sair por 2 minutos. Retire do fogo e sirva numa travessa guarnecida com o coentro fresco e pão.

## **BATATAS GRATINADAS**

### **Ingredientes**

10 batatas  
500 g de creme de leite fresco  
100 g de manteiga  
200 g de Panir fresco (queijo)  
2 colheres de sopa de leite em pó  
25 g de coentro fresco picado  
3 colheres de sopa de coentro em pó  
1 pitada de assa-fétida  
2 colheres de chá de sal marinho

### **Modo de Fazer**

Descasque, lave e corte as batatas em fatias finas. Unte uma fôrma refratária com manteiga e forre o fundo com as fatias de batatas. Salpique levemente com assa-fétida e coentro fresco em pó. Cubra com uma camada de panir em migalhas, manteiga em pedacinhos e creme de leite. Repita isso mais duas vezes e termine com o leite em pó. Cubra com uma folha de alumínio e leve ao forno quente por 30 minutos. Dez minutos antes de retirar, remova o alumínio para que gratine.

## **BIFE DE CENOURA**

### **Ingredientes**

1 xícara de cenoura crua picada  
2 xícaras de inhame cru, descascado e ralado  
1/2 xícara de cebola picada  
1 xícara de farinha de trigo integral  
ovo caipira  
1/2 xícara de cebolinha picada  
1/2 xícara de salsinha picada  
1 colher de sobremesa de orégano  
Sal marinho a gosto

### **Modo de Fazer**

Misture todos os ingredientes, depois separe em porções, dando-lhes o formato de bifês. Asse em forma untada.

## BOLINHAS DE LEGUME

### **Ingredientes**

200g de farinha de trigo integral  
250 ml de água  
Manteiga clarificada para fritura  
1/2 colher de chá de canela em pó  
1/2 colher de chá de pimenta-de-caiena moída  
1 colher de chá de coentro moído  
1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio:  
1/2 colher de chá de sal marinho  
Batatas cortadas em fatias  
Couve-flor separado em buquês

### **Modo de Fazer**

Misture a farinha com os outros temperos, o sal e o bicarbonato de sódio. Acrescente água aos poucos e mexa até obter uma massa homogênea, semelhante a massa de panqueca.

Aqueça a manteiga clarificada numa frigideira. Mergulhe os legumes na massa e misture até ficarem bem cobertos. Despeje um a um na manteiga clarificada quente e mexa de vez em quando.

Retirar quando estiverem dourados e sirva quente.

## BOLINHAS DE QUEIJO AO MOLHO

### **Ingredientes**

#### **Para as bolinhas:**

400g de Panir  
3 colheres de sopa de farinha de trigo integral  
1 colher de sopa de coentro fresco picado  
1 colher de chá de bicarbonato de sódio  
1 pimenta verde picada  
Sal marinho a gosto  
Manteiga clarificada para fritura

#### **Para o molho:**

4 tomates grandes  
500 ml de creme de leite fresco  
2 colheres de sopa de coco fresco ralado  
1 colher de sopa de coentro fresco picado  
2 pimentas verdes picadas  
1 colher de chá de sementes de coentro  
1 colher de chá de sementes de cominho  
1 colher de chá de gengibre fresco ralado  
1 pitada de assa-fétida  
Manteiga clarificada para fritura  
Sal marinho a gosto

### **Modo de Fazer**

#### **Bolinhas:**

Sobre uma bancada de mármore ou fórmica, amasse o panir e misture a farinha, o bicarbonato de sódio, a pimenta, o coentro e o sal, até obter uma massa homogênea e lisa.

Divida em bolinhas do tamanho de uma noz e frite na manteiga clarificada até que dourem por igual. Deixe escorrer.

### **Molho:**

Coloque os tomates em 1/2 litro de água fervente e logo em seguida retire a pele e amasse até formar um purê. Acrescente o restante dos ingredientes, exceto o coentro e o sal. Frite essa mistura no manteiga clarificada quente e junte os tomates sem pele, o creme de leite, o coentro e o sal.

Cozinhe por 10 minutos e acrescente as bolinhas de queijo.

## **BOLINHOS ROCAMBOLE**

### **Ingredientes**

200g de farinha de trigo integral  
2 colheres de chá de manteiga clarificada  
1 colher de sopa de coentro fresco picado  
3 colheres de chá de açúcar mascavo  
1/4 de colher de chá de pimenta-de-caiena moída  
1/2 colher de chá de cúrcuma  
800ml de água  
4 batatas médias  
2 colheres de sopa de coco ralado  
2 colheres de chá de gergelim  
2 colheres de chá de gergelim ralado  
2 pimentas verdes picadas  
2 colheres de chá de garam massala  
Suco de 1 limão  
Sal marinho a gosto

### **Modo de Fazer**

Ferva as batatas, escorra e descasque. Faça um purê e junte 2 colheres de chá de açúcar mascavo, a pimenta verde, o coco ralado e o gergelim ao mesmo tempo. Acrescente a farinha de trigo integral, 1 colher de chá de açúcar, a pimenta-de-caiena, a manteiga clarificada e a cúrcuma.

Acrescente água e sove até obter uma massa homogênea e macia. Abra com um rolo, forme um retângulo de espessura fina. Junte o restante dos temperos ao purê de batatas, misture e espalhar sobre a massa. Enrole como se fosse um rocambole e corte em fatias de 2 cm.

Frite-as na manteiga clarificada até que doure. Sirva quente.

## **BOLO DE CENOURA**

### **Ingredientes**

1 xícara de cenoura ralada  
3 xícaras de farinha de trigo integral  
2 ovos caipiras  
3 colheres de sopa de óleo de gergelim  
1/4 de tablete de fermento biológico  
1 colher de café de sal marinho  
1 xícara de uvas passas  
1 xícara de chá-mate sem açúcar  
1 colher de sopa de tahine ou pasta de gergelim

### **Modo de Fazer**

Dissolva o fermento no chá morno até borbulhar. Coloque numa tigela a metade da farinha de trigo, o fermento dissolvido no chá, juntamente com uma colher de sopa de passas, deixando fermentar por 3 horas.

Acrescente o óleo, o tahine ou pasta de gergelim, o restante das passas e deixe crescer por 3 horas, depois

junte o restante da farinha, a cenoura e os ovos, amassando bem.

Coloque numa forma untada e polvilhada, deixando crescer por mais 2 horas. Assar em forno previamente aquecido.

## **BOLO VERDE**

### **Ingredientes**

2 xícaras de arroz integral cozido  
1 maço de cheiro-verde picado  
1 dente de alho picado  
2 colheres de sopa de tahine ou pasta de gergelim  
2 colherinhas de café de bicarbonato de sódio  
Ovo caipira 1 unidade  
Shoio a gosto  
Sal marinho a gosto

### **Recheio:**

1 cebola picada  
1 pimentão,  
1/2 xícara de ervilhas frescas cozidas  
1/2 xícara de palmito em conserva  
1 colher de sobremesa de óleo de girassol  
Fécula de araruta.

### **Modo de Fazer**

Bata os ingredientes no liquidificador até ficarem cremosos, coloque numa tigela, acrescente o bicarbonato e mexa lentamente. Unte uma fôrma e coloque a metade da massa, reservando a outra metade.

Faça à parte um molho refogado com palmito cortado fino, ervilha, cogumelos, cebola, pimentão cortado em pequenos quadrados, engrossando com fécula de araruta dissolvida em meio copo de água e temperado com molho de soja.

Depois de pronto, coloque por cima da metade da massa na fôrma, acrescente o restante da massa e asse por 40 minutos em forno brando.

## **CANAPÉ**

### **Ingredientes**

Queijo de soja  
Azeite de oliva  
Sal marinho  
Vinagre de arroz  
Cebolinha  
Azeitonas verdes  
Salsinha

### **Modo de Fazer**

Misture os ingredientes acima, na quantidade que julgar adequada, até formar uma pasta da consistência desejada. Sirva em torradas, bolacha água-e-sal e ou salgadas.

## CHANTILLY DE SOJA

### **Ingredientes**

2 xícaras de leite de soja gelado  
2 colheres de sopa de mel puro  
1 barra média de baunilha  
Óleo de gergelim  
1/2 colher de café rasa de sal marinho

### **Modo de Fazer**

Coloque o leite, o mel, a baunilha e o sal num liquidificador, bata e vá juntando o óleo lentamente até formar um creme denso. Mantenha na geladeira para dar mais consistência e sirva com calda de ameixa preta, calda de abacaxi, morangos ou pêssegos.

## CREME DE INHAME

### **Ingredientes**

Inhame  
Missô  
Salsinha picada  
Alho  
Azeite de oliva

### **Modo de Fazer**

Cozinhar o inhame com casca e depois descascá-lo e colocá-lo num liquidificador ainda quente. Junte um pouco de missô, de salsinha picada, 1 ou 2 dentes de alho e azeite de oliva puro.  
Adicione um pouco de água para dar a consistência desejada, mais grosso ou mais ralo. Depois de misturados os ingredientes, pode-se aquecer levemente o creme para servir.

## CREME DE LEITE DE SOJA

### **Ingredientes**

2 xícaras de leite de soja gelado  
Óleo de girassol ou canola  
1 colher de sobremesa de sumo de limão  
1 colher de café rasa de sal marinho

### **Modo de Fazer**

Coloque o leite no liquidificador e bata, juntando lentamente o óleo até que o buraco do centro se feche e se firme o creme.

Retire, acrescente o sal e o sumo de limão e bata numa batedeira ou manualmente. Deixe na geladeira para dar consistência. Preparar apenas algumas horas antes do uso. Sirva como acompanhamento de pratos onde se utiliza o creme de leite tradicional, inclusive em sobremesas.

## CURRY DE COUVE-FLOR E BATATA

### **Ingredientes**

1 couve-flor média lavada e separada em buquês  
4 batatas médias descascadas e cortadas em cubos  
250 ml de iogurte  
Manteiga clarificada para fritura

2 colheres de sopa de manteiga clarificada  
1 colher de chá de cúrcuma  
1 colher de chá de sementes de cominho  
1 colher de chá de coentro moído  
1 pitada de assa-fétida  
1/4 de colher de pimenta-malagueta amassada  
1 colher de chá de sal marinho

### **Modo de Fazer**

Frite as batatas no manteiga clarificada até ficarem douradas e macias. Frite, também, a couve-flor. Numa panela pequena, aqueça a manteiga clarificada e toste o cominho, depois junte os outros temperos. Acrescente o iogurte, o sal, as batatas e a couve-flor fritas, misture e deixe cozinhar por 1 minuto. Sirva com arroz.

## **DOCE DE ARROZ**

### **Ingredientes**

80g de arroz tipo curto  
4 litros de leite  
300g de açúcar mascavo  
50g de amêndoas cortadas em fatias  
4 folhas de louro  
1/2 colher de chá de cardamomo moído na hora

### **Modo de Fazer**

Lave o arroz em água fria e escorra. Numa panela de fundo grosso, aqueça o leite por 20 minutos em fogo alto e junte arroz. Adicione o cardamomo, o louro e as amêndoas. Deixe cozinhar em fogo baixo até os grãos ficarem amolecidos, mexendo sempre.

Junte o açúcar, misture bem e leve à geladeira. O arroz doce se tornará mais consistente quando esfriar.

## **DOCE DE BANANA**

### **Ingredientes**

30 bananas-ouro bem maduras  
3 xícara de chá pronto e sem açúcar  
1 colher de sopa de missô  
1 colher de sopa e canela em casca picada  
12 cravos-da-índia  
1 colher de sopa de sementes de erva-doce

### **Modo de Fazer**

Dissolva o missô no chá frio e acrescente os temperos. Numa panela funda, coloque as bananas descascadas e o missô dissolvido. Cozinhe por 4 horas em fogo brando ou então por 2 horas em panela de pressão.

Deixe esfriar. Unte uma forma e disponha as bananas. Leve ao forno por 30 minutos ou até enxugar bem. Depois que esfriar, guarde em vidros na geladeira.

## DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR

### **Ingredientes**

2 kg de banana d'água bem madura  
1 colher de sopa de shoio  
1/2 colher de café rasa de sal marinho

### **Modo de Fazer**

Descasque e corte as bananas em pedaços bem pequenos e leve ao fogo brando sem água. Quando a banana começar a soltar água, acrescente o shoio e o sal e mexa com uma colher de pau até se transformar numa massa uniforme.

Deixe esfriar e guardar num recipiente de louça ou vidro.

## DOCE DE BATATA DOCE

### **Ingredientes**

4 batatas-doces médias  
1 colher de sopa de tahine ou pasta de gergelim  
1 colher de chá de shoio  
1/2 colher de café de sal marinho

### **Modo de Fazer**

Descasque as batatas, corte-as em quadradinhos e cozinhe-as com o sal numa quantidade de água suficiente para cobri-las. Deixe em fogo brando até que a batata esteja cozida e a água tenha evaporado.

Adicione o tahine ou pasta de gergelim e o shoio já misturados. Sirva em taças, enfeitando com amêndoas raladas e canela.

## DOCE DE SEMOLINA

### **Ingredientes**

250g de semolina fina  
250g de açúcar mascavo  
250g de manteiga  
100g de frutas da estação  
50g de avelã picada  
3/4 de litro de água ou leite de soja

### **Modo de Fazer**

Ferva a água ou o leite com o açúcar e mantenha em fogo baixo. Numa panela de fundo grosso, derreta a manteiga em fogo baixo, junte a semolina e as avelãs, doure a semolina por 15 minutos, mexendo constantemente.

Junte as frutas à água ou ao leite e despeje sobre a semolina, mexendo para não formar pelotas. Retire quando apresentar consistência pastosa.

## DOCE DE CENOURA

### Ingredientes

1 kg de cenouras  
250ml de leite de soja  
300g de açúcar mascavo  
200g de manteiga  
1/2 colher de chá de cardamomo moído  
3 colheres de sopa de pistache tostado e picado  
3 colheres de sopa de amêndoas tostadas e cortadas em fatias

### Modo de Fazer

Raspe e rale as cenouras, depois derreta metade da manteiga numa frigideira de fundo grosso e refogue-as. Junte o leite, o açúcar, o cardamomo e o restante da manteiga. Cozinhe em fogo alto, mexendo até apresentar consistência cremosa.

Retire e despeje num prato untado. Alise e decore com as amêndoas e os pistaches picados. Deixe esfriar e corte.

## DOCE DE GRÃO-DE-BICO

### Ingredientes

200g de farinha de grão-de-bico  
200g de açúcar mascavo  
100g de manteiga  
50g de castanha de caju picadas  
1 colher de sopa de coco ralado  
50ml de leite de soja  
50ml de água

### Modo de Fazer

Derreta a manteiga, junte a farinha de grão-de-bico e as castanhas de caju e mexa até dourar, retirando em seguida.

Ferva o leite com a água e junte o açúcar e um pouquinho de manteiga. Cozinhe em fogo médio até obter uma calda em ponto de fio.

Despeje a farinha de grão-de-bico tostada e misture bem, deixando cozinhar em fogo baixo até ficar bem espessa. Retire e despeje sobre uma forma untada com manteiga.

Toste o coco ralado e espalhe sobre a mistura. Após esfriar, corte em quadrados.

## DOCE DE FRUTAS

### Ingredientes

10 maçãs descascadas e cortadas em fatias  
100g de uvas-passas  
200g de açúcar mascavo  
1 colher de sopa de manteiga  
Água

### Modo de Fazer

Numa panela de fundo grosso, derreta a manteiga e refogue as fatias de maçã por 3 minutos. Junte a água até cobrir a metade do nível das maçãs e deixe cozinhar em fogo alto até ficarem transparente e a água evaporar.

Junte o açúcar e mantenha cozinhando até a consistência de pudim. Acrescente as passas e despeje sobre

um prato ou pedra untada com manteiga.

Deixe esfriar e corte em quadradinhos. Disponha numa travessa e, se quiser, polvilhe açúcar de confeitiro por cima.

## DOCINHOS

### **Ingredientes**

250g de farinha de grão-de-bico

125g de manteiga

200g de açúcar de confeitiro

25g de coco ralado

50g de nozes ou amêndoas picadas

1 colher de chá de canela em pó

### **Modo de Fazer**

Numa frigideira, derreta a manteiga e junte a farinha de grão-de-bico, mexendo até escurecer e começar a tostar. Junte as nozes, o coco ralado e a canela. Acrescente o açúcar, misturando bem e deixe esfriar.

Forme bolinhas, losangos ou quadradinhos. Se quiser, reserve um pouco do açúcar para polvilhar sobre os docinhos, depois de prontos.

## ERVILHA COM QUEIJO

### **Ingredientes**

600g de ervilhas debulhadas

6 tomates cortados em fatias

200 g de panir cortado em cubinhos, com o soro

2 colheres de sopa de Manteiga clarificada

1/4 colher de chá de assa-fétida

1/4 de colher de chá de garam massala

1 colher de chá de sementes de cominho

1/4 de colher de chá de gengibre

1/4 de colher de chá de suco de limão

Manteiga clarificada para fritura

2 colheres de chá cúrcuma

3 colheres de chá de sal marinho

### **Modo de Fazer**

Frite os cubos de panir, depois deixe-os de molho no soro ou água quente. Misture com a cúrcuma e o sal.

Aqueça a manteiga clarificada numa panela de fundo grosso e doure as sementes de cominho e o gengibre. Junte a assa-fétida, as ervilhas, os tomates e o sal. Refogue e cubra com água. Tampe e cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando. Junte o panir escorrido, o sumo de limão e a garam massala.

Retire e sirva.

## ESPINAFRE COM QUEIJO

### Ingredientes

1 kg de espinafre  
250g de creme de leite fresco  
200g de panir em cubos  
1 colher de sopa de manteiga clarificada  
2 colheres de chá de coentro em pó  
1/2 colher de chá de cúrcuma  
2 pitadas de assa-fétida  
1/2 colher de chá de açúcar mascavo  
1 colher de chá de sal marinho

### Modo de Fazer

Lave o espinafre, escorra e bata no liquidificador. Aqueça a manteiga clarificada e frite o queijo em cubos até dourar. Numa panela à parte, misture o espinafre batido com o creme de leite e leve ao fogo.

Quando a mistura estiver bem quente, acrescente o queijo frito ainda quente na manteiga clarificada. Acrescente depois os demais ingredientes e cozinhe em fogo brando, mexendo levemente, por 15 minutos. Sirva com legumes cozidos no vapor.

## ESTROGONOFE

### Ingredientes

2 xícara de seitan cortado em tiras largas  
1 xícara de pasta de tofu  
1 xícara de cogumelos frescos em fatias  
4 dentes de alho amassado  
3 colheres de sopa de azeite de oliva  
1/2 colher de café de pimenta-do-reino  
2 colheres de chá de manjericão seco  
1/2 xícara de salsinha picada fina  
1/2 xícara de vinho branco  
1 colher de sopa de vinagre de maçã  
1 colher rasa de café de sal marinho

### Modo de Fazer

Coloque cerca de 1/2 forma comum de tofu em água fervente por alguns minutos, deixando-o depois em água fria. Coloque depois no liquidificador, com uma pitada de sal e o vinagre de maçã, batendo até formar uma pasta homogênea. Se ficar muito grosso, acrescente um pouco de água, até que adquira a consistência desejada para um estrogonofe. Reserve.

Refogue metade do alho em 2 colheres de azeite até dourar. Adicione o seitan e cozinhe mexendo por alguns minutos. Tire da panela e reserve.

Refogue o restante do alho em duas colheres de azeite até dourar, depois adicione o cogumelo com um pouco de sal e cozinhe por alguns minutos, mexendo sempre.

Pôr o seitan nesse cozimento, juntamente com o manjericão, a salsa e a pimenta. Depois de alguns minutos, abaixe o fogo, adicione o vinho e logo em seguida o creme de tofu, mexendo delicadamente.

Cuidado para não cozinhar demais. Acrescente um pouco de água para obter a consistência desejada.

## FEIJOADA NATURAL

### **Ingredientes**

2 xícaras de feijão azuki  
6 pedaços de 8 centímetros de alga kombu  
3 raízes finas de bardana, cortadas em pedaços de 2 cm  
4 folhas de louro  
2 fatias de 2 cm cada de tofu, cortadas em cubos  
1 colher de sopa de missô  
1 xícara de funcho grande, com talos e folhas picados grossos  
1 cebola média picada  
1 maço de cebolinha verde  
1/2 colher de chá de sal marinho  
1 colher de sopa de shoio  
2 colheres de sopa de óleo de gergelim tostado

### **Modo de Fazer**

Deixe o feijão e a alga de molho na véspera. Ferva numa quantidade suficiente de água que permita um excesso de 1 centímetro sobre o feijão e coloque o sal apenas quando a água atingir estiver quente.

Acrescente o funcho, o louro, a bardana, depois retire a alga do feijão, corte-a em quadradinhos e devolva-a à mistura.

Cozinhe por 40 minutos na panela de pressão ou 1 hora na panela comum, em fogo lento. Desligue o fogo e espere sair a pressão. Num recipiente à parte, doure a cebola no óleo de gergelim, acrescentando no final a cebolinha e o shoio.

Despeje uma concha do feijão cozido nesse refogado, misture bem e devolva tudo à panela.

Acrescente o tofu e um copo grande de água, tampe novamente a panela e cozinhe por mais 30 minutos em fogo lento.

Desligue, deixe a pressão sair, acrescente o missô previamente dissolvido num pouco de água e misture bem.

Deixe descansar por alguns minutos e sirva, acompanhado de couve mineira refogada, uma farofa leve de farinha de mandioca tostada e cebola.

## FLAN

### **Ingredientes**

1 forma comum de tofu  
1 xícara de suco de maçã  
1 colher de sopa de sumo de limão  
1 colher de café de casca ralada de limão  
1 colher de sopa de óleo de gergelim cru  
1 barra de baunilha  
1 colher de sopa de mel de abelhas  
1 pitada de sal marinho

### **Modo de Fazer**

Bater os ingredientes no liquidificador até formar uma massa, que deverá ser colocada numa forma untada e levada ao forno até tomar a consistência de pudim.

## GELATINA DE MAÇÃ

### Ingredientes

4 maçãs  
1 fava média de baunilha  
1 barra de gelatina ágar-ágar  
2 colheres de chá de fécula de araruta  
3 colheres de sopa de uvas passas

### Modo de Fazer

Ferva a baunilha em 4 copos de água por alguns minutos, adicione a maçã cortada em fatias bem finas e sem casca, as passas e a barra de gelatina ágar-ágar previamente quebrada.

Depois de cozinhar o suficiente para dissolver um pouco a maçã, acrescente a araruta dissolvida num pouco de água e deixe cozinhar mais 1 minuto. Despejar numa forma e deixar esfriar.

Depois de fria, leve à geladeira por 1 hora antes de servir.

## GRANOLA

### Ingredientes

2 xícaras de aveia integral em flocos grossos  
1 xícara de aveia em grãos amassados  
1/2 xícara de fubá  
1 xícara de banana-passa picada  
1 xícara de castanha-do-pará ou de caju triturada grossa  
1/2 xícara de sementes de gergelim branco  
2 colheres de sopa de óleo de gergelim  
1 barra de baunilha picada fina  
1/2 xícara de farinha de soja  
1/2 xícara de açúcar mascavo  
100ml de leite-de-coco  
1/2 xícara de uvas passas brancas sem sementes  
1 xícara de coco ralado ou amendoim moído  
1 colher de café rasa de sal marinho

### Modo de Fazer

Misture os ingredientes, exceto as uvas passas, esfarelando-os com as mãos. Esparrame numa forma e asse em fogo moderado por 1 hora, mexendo a cada 15 minutos e cuidando para não tostar demais ou queimar.

Depois de pronta, acrescente as uvas passas e misture bem. Deixe esfriar. Use para acompanhar saladas de frutas ou pura, com um pouco de chá quente ou leite de soja gelado.

## GRÃO-DE-BICO

### Ingredientes

300g de grão-de-bico  
1 pimentão verde  
1 colher de chá de gengibre ralado  
2 colheres de chá de sementes de cominho  
2 colheres de sopa de manteiga clarificada  
2 pimentas frescas picadas ou amassadas

### **Modo de Fazer**

Deixe o grão-de-bico de molho de um dia para o outro. Cozinhe durante 20 minutos em panela de pressão, escorra e, numa panela à parte, coloque a manteiga clarificada para derreter em fogo brando. Adicione o grão-de-bico e deixe refogar um pouco, depois junte o pimentão e as pimentas picadas. Refogue por 10 minutos, mexendo sempre.

Junte os demais ingredientes e acrescente água até ter um refogado consistente.

## **HAMBÚRGUER**

### **Ingredientes**

3 xícaras de berinjela descascada e picada  
2 colheres de sopa de farinha de trigo integral fina  
1 cebola média picada  
1 ovo caipira batido  
1 colher de sopa de tahine ou pasta de gergelim  
1/2 xícara de farinha de rosca  
1 colher de sopa de salsinha fresca picada  
1/2 xícara de água  
1 colher de sobremesa de orégano  
Sal marinho a gosto

### **Modo de Fazer**

Cozinhe a berinjela até ficar macia. Deixe esfriar, depois amasse junto com os demais ingredientes, formando depois bolas, que deverão ser achatadas com uma tampa para dar formato de hambúrguer.

Há, no mercado, utensílios especiais para moldar hambúrguer, tornando o trabalho mais fácil e padronizando os tamanhos.

Para preparar o hambúrguer para servir, faça como um hambúrguer normal, de carne bovina.

## **LASANHA**

### **Ingredientes**

200g de lasanha integral em tiras  
450g de espinafre picado  
250g de mussarela ralada  
2 dentes de alho picado  
1 xícara de cebola picada  
1 dúzia de cogumelos médios cortados em fatias  
1 colher de chá de orégano desidratado  
1 colher de chá de alecrim desidratado  
3 colheres de sopa de manjeriço fresco picado  
3 colheres de sopa de salsinha picada  
1/2 xícara de queijo parmesão ralado  
1 xícara de tomate picado  
3 colheres de sopa de óleo de girassol ou canola

### **Modo de Fazer**

Cozinhe a lasanha ao ponto, escorra e reserve. Numa vasilha à parte, refogue a cebola no óleo até ficar dourada, junte o alho, o tomate e o cogumelo, mexendo por dois minutos.

Acrescente o espinafre, o orégano, o manjeriço, o alecrim e a salsinha, mexendo até que o espinafre murche. Tampe a panela e deixe cozinhar.

Separe uma xícara de mussarela e 1 colher de sopa de queijo parmesão, misturando o restante dos queijos ao cozido de espinafre, mexendo bem até o queijo derreta parcialmente.

Numa assadeira média untada, coloque uma camada de lasanha e em seguida uma camada do cozido de espinafre. Vá alternando, de forma que a última camada seja de lasanha.

Sobre esta, coloque a mussarela e salpique o queijo parmesão, junto com um pouco de orégano ou alecrim, a gosto.

Aqueça o forno a 150 graus e asse por 1/2 hora. Sirva ainda quente.

## LEGUMES AO MOLHO

### **Ingredientes**

**A** couve-flor cortada em buquês

6 tomates cortados em quatro

2 cenouras médias cortadas em rodela

2 pimentões verdes cortados em pedaços

1 abacaxi picado com o suco

4 talos de salsa picados

200 g de broto de feijão

250g de panir cortado em cubos

100g de amêndoas ligeiramente grelhadas

4 colheres de sopa de açúcar mascavo

2 colheres de sopa de gengibre fresco ralado

1 colher de chá de grãos de mostarda

3 colheres de sopa de manteiga clarificada ou óleo

250g de polpa de tamarindo

2 pimentas verdes amassadas

1 colher de chá de grãos de feno grego

2 colheres de chá de sal marinho

### **Modo de Fazer**

Ferva o tamarindo por 15 minutos em 1/2 litro de água, depois baixe o fogo e cozinhe por mais 15 minutos.

Lave e corte os legumes e o abacaxi. Aqueça a manteiga clarificada ou o óleo numa panela grande e doure os grãos de mostarda, o gengibre, a pimenta e o feno grego.

Em seguida, vá acrescentando os legumes na seguinte ordem: cenoura, couve-flor, salsa e pimentões.

Misture bem e deixe refogar. Junte o panir, o abacaxi com suco e o açúcar dissolvido no suco de tamarindo.

Tampe e deixe cozinhar por 10 minutos, mexendo de vez em quando. Antes de retirar, acrescente o broto de feijão, os tomates, as amêndoas e o sal. Misture e sirva com arroz branco ou integral.

## LEGUMES COM SEMOLINA

### **Ingredientes**

350g de semolina

300g de legumes variados picados a sua escolha

900ml de água fervente

2 colheres de sopa de manteiga

5 colheres de sopa de manteiga clarificada

1/2 colher de chá de cominho moído

1/2 colher de chá de grãos de mostarda

1/4 de colher de chá de pimenta-de-caiena amassada

Sumo de 1 limão

1 pitada de assa-fétida

6 folhas de louro

1 colher de chá de gengibre fresco ralado

Sal marinho a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

### **Modo de Fazer**

Refogue a mostarda em 2 colheres de manteiga clarificada. Junte o gengibre ralado, as folhas de louro e a pimenta amassada. Espere dourar e acrescente o cominho, a assa-fétida, a pimenta-do-reino e os legumes, exceto a batata, que deve ser fritada separadamente. Refogue por 2 minutos, despeje 100ml de água, tampe e cozinhar em fogo médio até que esteja macio.

Aqueça 3 colheres de sopa de manteiga clarificada numa frigideira e doure a semolina em fogo baixo. Ferva a água com o sal.

Pode ser um pouco trabalhoso coordenar as três fases da receita, mas isso é absolutamente necessário e com um mínimo de prática você poderá fazê-lo satisfatoriamente.

Quando a semolina estiver tostada, junte os legumes cozidos e as batatas e, em seguida, despeje a água fervente.

Junte a água fervente aos poucos para não formar pelotas, mexendo sempre. Tampe e cozinhe em fogo baixo até que a semolina absorva toda a água. Junte a manteiga e o sumo de limão.

## **LEITE COM AÇAFRÃO**

### **Ingredientes**

1 litro de leite de soja

100g de pistache

1/4 de colher de chá de açafrão em pó

3 colheres de sopa de mel

4 cravos-da-índia

1 colher de canela em pó

### **Modo de Fazer**

Ferva o leite com o açafrão, os cravos-da-índia e a canela, despeje sobre o mel e misture. Retire os cravos e salpique o pistache. Sirva bem quente.

## **LIMONADA**

### **Ingredientes**

Suco de 4 limões

1 litro de água

3 colheres de sopa de açúcar mascavo

1 pitada de sal marinho

Rodelas de limão

### **Modo de Fazer**

Misture os ingredientes até que o açúcar tenha se dissolvido completamente. Sirva gelado, com uma rodela de limão

## **MAIONESE**

### **Ingredientes**

1 abacate maduros

1 colher de chá de sumo de limão

Sal marinho a gosto

### **Modo de Fazer**

Bata a polpa de um abacate maduro na batedeira ou no liquidificador com o sal, até obter a consistência de

maionese.

Acrescente o sumo de limão e bata novamente. Fica ótimo para acompanhar carnes e assados.

## **MAIONESE DE SOJA**

### **Ingredientes**

1 copo de leite de soja  
2 colheres de sopa de sumo de limão  
1 dente de alho pequeno  
Sal marinho a gosto  
Óleo de girassol ou de soja  
1 colher de sopa de azeite de oliva

### **Modo de Fazer**

Bata o leite de soja no liqüidificador com o alho e o sal e vá derramando o óleo aos poucos, em fio fino, até engrossar e atingir a consistência desejada.

Depois de pronto, adicionar o sumo de limão e bater de novo e servir.

## **MAIONESE DE AZEITONA**

### **Ingredientes**

1 copo médio de leite soja ou de vaca  
1 colher de sopa de maionese  
1 cenoura cozida  
1 xícara de azeitona pretas picadas  
3 colheres de sopa de cebola picada  
2 colheres de sopa de sumo de limão  
2 colheres de sopa de óleo de girassol  
1 colher de café de sal marinho

### **Modo de Fazer**

Misture a maionese ao leite frio e cozinhe em fogo lento, com sal, até engrossar, depois bata num liqüidificador com o óleo, o sumo de limão, a cebola, a azeitona e a cenoura.

Conserve na geladeira.

## **MOLHO PARA SALADA**

### **Ingredientes**

logurte natural  
Ricota  
Cebola ou alho  
Cebolinha  
Salsa  
Páprica  
Aipo  
Hortelã  
Mostarda em grão  
Manjericão  
Orégano

### **Modo de Fazer**

Bata um pouco de iogurte natural com ricota, cebola ou alho, coloque numa vasilha apropriada e acrescente os demais temperos.

## **MOLHO DE TOMATE**

### **Ingredientes**

Tomate  
Sal marinho  
Noz-moscada

### **Modo de Fazer**

Corte o tomate e coloque-o em pedaços, com casca e sementes, numa panela de vidro ou louça e leve para cozinhar em fogo leve, até que os tomates fiquem dissolvidos e se forme um molho grosso.

Soque, depois passe por uma peneira, obtendo uma massa homogênea.

Ferva essa massa em fogo lento, adicionando sal até que fique levemente salgada.

Acrescente um pouquinho de noz-moscada ralada, na proporção de 1 colher de café bem cheia para cada litro de massa.

Deixe cozinhar por 1 hora, adicionando água se necessário, até se formar um molho na consistência desejada.

Pode ser guardado na geladeira depois de frio, para ser utilizado quando necessário, substituindo o catchupe, em massas, pizzas, molhos e outros pratos.

## **PANETONE**

### **Ingredientes**

Farinha de trigo integral fina  
1/2 copo de castanha de caju picada  
1/2 copo de uvas passas  
1/2 copo de banana-passa picada fino  
1/2 copo de coco ralado  
1/2 copo de gergelim branco torrado  
1/2 xícara de mel puro  
1 colher de sopa de sementes de erva-doce  
1 colher de sopa de fermento biológico  
1 colher de sobremesa rasa de sal marinho  
3 copos de água

### **Modo de Fazer**

Misture os ingredientes e vá colocando a farinha e amassando até a massa soltar do recipiente. Corte em pedaços e coloque em formas apropriadas, deixando crescer por 8 horas.

Asse em forno bem quente.

## PANQUECAS

### **Ingredientes**

1 xícara e 1/2 de farinha de trigo integral fina  
1 colher de sopa fécula de araruta  
1 colher de sopa de shoio  
1 pitada de sal marinho  
1 ovo caipira  
Óleo de girassol ou manteiga clarificada para fritura

### **Modo de Fazer**

Bata os ingredientes num liquidificador, acrescentando água, até que se forme uma massa pouco espessa. Com um pouco de prática se chega ao ponto ideal.

Unte uma frigideira com o óleo ou a manteiga e derrame pequenas porções da massa, deixando fritar dos dois lados.

Isso pode ser muito divertido, se você conseguir fazê-la virar no ar, com um golpe na frigideira, como já deve ter visto naqueles pastelões antigos.

Depois de prontas as panquecas, você pode recheá-las da forma como desejar, podendo ser doce ou salgada.

## PANQUECAS CAIPIRAS

### **Ingredientes**

2 xícaras de farinha de trigo integral  
1 xícara de água  
1 ovo caipira  
1 colher de sopa de cominho em grão  
1 pitada de sal marinho

### **Modo de Fazer**

Bata os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea.

Adicionar mais água se ficar muito grossa.

Fazer as panquecas aos poucos, conforme indicado na receita anterior, usando o recheio que desejar.

## PANQUECA INTEGRAL

### **Ingredientes**

3 xícaras de farinha integral  
1 colher de chá de coentro fresco picado  
1 pimenta verde picada  
1 pitada de sal marinho

### **Modo de Fazer**

Proceda como nas receitas anteriores.

## PANQUECA SARRACENA

### Ingredientes

1 xícara de farinha de trigo sarraceno  
Sal marinho a gosto  
3 xícaras de água  
Óleo de girassol

### Modo de Fazer

Bata no liquidificador a farinha com a água e o sal, depois deixe descansar por 1 hora.

Prepare as panquecas numa frigideira apropriada e com pouco óleo, apenas para untar, conforme ensinado nas receitas anteriores.

## PÃO

### Ingredientes

1 e 1/2 xícara de farinha branca  
3 xícaras de farinha integral  
2 colheres de sal marinho  
1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio  
2 colheres de chá de açúcar mascavo  
2 xícaras de iogurte  
1/2 xícara de água morna  
1 colher de sopa manteiga clarificada

### Modo de Fazer

Na véspera, misture o iogurte, o açúcar, o bicarbonato de sódio e a farinha branca, cubra e deixe em lugar quente.

No dia seguinte, junte o sal, o manteiga clarificada e a farinha integral, amasse e vá juntando água morna, até obter uma massa homogênea.

Cubra de novo e deixe descansar em lugar fresco por 2 a 3 horas. Faça bolinhas e abra-as com o rolo até obter círculos de aproximadamente 12cm de diâmetro.

Frite-os um a um no manteiga clarificada quente, pressionando-os para baixo várias vezes até ficarem inflamados e dourados. Escorra e sirva quente.

## PÃO FRITO

### Ingredientes

250g de farinha de trigo branca ou integral  
1 colher de sopa de manteiga clarificada  
1 pitada de sal marinho  
1/2 colher de chá de sementes de cominho  
1/4 de colher de chá de cúrcuma  
2 pitadas de pimenta-de-caiena  
Manteiga clarificada para fritura  
Água morna

### Modo de Fazer

Misture a farinha, o sal, a manteiga clarificada e os temperos e amasse, enquanto vai juntando água morna até obter uma massa lisa, homogênea e firme.

Cubra com um pano úmido e deixe descansar por 30 minutos, depois faça bolinhas e abra-as com um rolo, em círculos pouco espessos.

Mergulhe uma de cada vez na manteiga clarificada quente e assim que flutuar, empurre para baixo com a escumadeira, até inchar. Vire rapidamente para fritar do lado oposto. Deixe escorrer sobre papel absorvente.

## PÃO FOLHADO

### **Ingredientes**

Farinha de trigo integral  
Fubá fino  
Aveia integral em flocos finos  
Farinha de soja torrada  
Ervas verdes  
Sal marinho  
Água

### **Modo de Fazer**

Misture partes iguais das farinhas com um pouco de sal, ervas e água, o suficiente para formar uma massa um pouco mais grossa do que a de panquecas.

Com uma concha, coloque pequenas porções para cozer numa chapa, frigideira ou gril de ferro. É uma receita excelente para o cozinheiro criativo e ousado, pois permite inúmeras variações.

## PÃO INTEGRAL

### **Ingredientes**

Farinha de trigo integral  
Fermento biológico (uma colher de chá para cada quilo de farinha)  
Sal marinho a gosto  
Água

### **Modo de Fazer**

Misture o fermento num pouco de água morna, acrescentando também um pouco de sal.

Adicione essa mistura à farinha e vá despejando água morna enquanto amassa, até obter uma mistura homogênea.

Amasse e sove bem a massa, depois deixe-a descansar por 6 horas. Coloque em fôrma untada e asse em forno alto e bem quente.

## PASTEL DE MAÇÃ

### **Ingredientes**

300g de farinha de trigo integral  
300g de manteiga clarificada  
5 maçãs descascadas e fatiadas  
1 colher de chá de canela em pó  
1/4 de colher de chá de gengibre em pó  
1 colher de chá de açúcar mascavo  
Manteiga clarificada para fritura  
Água morna

### **Modo de Fazer**

Refogue as maçãs na manteiga e junte a canela e o açúcar. Cozinhe até obter consistência de geleia, depois misture a farinha e a manteiga clarificada.

Junte água morna aos poucos, sovando até obter uma pasta com consistência de massa de torta.

Cubra com um pano úmido e deixe descansar por 30 minutos. Aqueça a manteiga clarificada, sove a massa um pouco mais e divida-a em bolinhas do tamanho de uma noz.

Com um rolo, abra a massa em círculo, recheando e fechando as bordas.

Frite de ambos os lados, em fogo médio, até dourar. Sirva quentes, ou frios, cobertas com algum tipo de calda de frutas.

## **PASTEL DE LEGUMES**

### **Ingredientes**

500g de farinha de trigo integral

3 colheres de sopa de manteiga clarificada

200ml de água morna

1 couve-flor pequena

3 batatas médias

200g de ervilhas

2 colheres de chá de sementes de cominho

1/2 colher de chá de feno grego

1/2 colher de chá de gengibre fresco ralado

1/2 colher de chá de coentro moído

1 pitada de assa-fétida

1/2 de colher de canela em pó

Sal marinho a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

### **Modo de Fazer**

Numa vasilha apropriada, coloque a farinha de trigo, 3/4 de colher de chá de sal marinho e a manteiga clarificada, misturando com as pontas dos dedos e juntando água devagar.

Sove até obter uma massa homogênea e leve, depois deixe descansar, enquanto prepara o recheio.

Corte as batatas e a couve-flor em pedacinhos, ferva as ervilhas por 10 minutos, doure o cominho e o feno grego na manteiga clarificada quente e junte os temperos em pó.

Acrescente as batatas e a couve-flor com um pouco de água e deixe cozinhar até ficarem bem macias. Junte as ervilhas, acrescente o sal e deixe esfriar.

Separe a massa em pequenas bolinhas e abra-as com um rolo em círculos finos.

Coloque 1 colher de sopa de recheio no centro e feche, molhando as bordas para que grudem.

Mergulhe os pastéis na manteiga clarificada e frite em fogo médio até dourem.

Sirva quente.

## **PASTEL DE FORNO**

### **Ingredientes**

3 xícaras de farinha de trigo integral fina

1 colher de chá de fermento biológico

1/2 copo de óleo de girassol ou canola

Sal marinho a gosto

### **Recheio**

Bardana  
Cenoura  
Óleo de gergelim  
Cebola picada  
Cebola em rodela  
Sal marinho

### **Modo de Fazer**

Misture os ingredientes da massa e adicione água, amassando até que a massa solte do recipiente e reserve.

Rala a bardana e a cenoura. Refogue a cebola picada num pouco de óleo de gergelim, acrescentando no final a cebola em rodela, a bardana ralada e a cenoura.

Depois de refogar levemente, acrescente água até cobrir, sal a gosto e cozinhar em panela de pressão por 15 minutos.

Abra a massa bem fina, coloque o recheio, feche os pastéis e leve para assar em forno médio.

## **PATÊ DE AZEITONA**

### **Ingredientes**

1 xícara de soja cozida  
1/2 xícara de leite de soja  
10 azeitona verdes médias  
10 azeitona pretas médias  
1 dente de alho  
1 cebola pequena  
2 colheres de sopa de óleo de gergelim cru  
Sal marinho a gosto

### **Modo de Fazer**

Bata os ingredientes no liquidificador até formar uma pasta homogênea, salgando em seguida. Se quiser uma consistência mais fina, acrescente água.

## **PATÊ DE CENOURA**

### **Ingredientes**

4 cenouras médias cozidas  
1 xícara de cebola picada  
2 colheres de sopa de óleo de gergelim cru  
1 colher de sopa de sumo de limão  
2 colheres de café de sal marinho  
1 colher de sopa de shio

### **Modo de Fazer**

Cozinhe as cenouras com casca no vapor, depois raspe-as para tirar apenas a casca fina. Bata com os demais ingredientes no liquidificador até formar uma pasta.

## PATÊ DE GRÃO-DE-BICO

### **Ingredientes**

300g de grão-de-bico  
3 colheres de sopa de tahine ou pasta de gergelim  
2 dentes de alho picados  
2 colheres de sopa de azeite de oliva  
1 pitada de sal marinho

### **Modo de Fazer**

Deixe o grão-de-bico de molho na véspera. Escorra a água, retire as cascas, cubra com um pano e passe o rolo por cima para amassar.

Cozinhe com água e sal até que fique no ponto. Esfrie e coloque no liquidificador juntamente com o tahine ou pasta de gergelim e o azeite, batendo bastante.

Se a massa ficar muito espessa, acrescente um pouco de água e bater novamente.

Tire do liquidificador, junte o alho picado, um pouco de sal e misture num utensílio de vidro.

Guarde na geladeira por até uma semana.

## PIZZA

### **Ingredientes**

2 xícaras de farinha de trigo integral fina  
1 xícara de farinha de trigo sarraceno  
4 colheres de sopa de óleo de gergelim  
1 colher de sobremesa de fermento biológico  
1 colher de café de sal marinho  
500g de melancia

### **Molho**

1 xícara de cebola picada e em rodela  
2 colheres de sopa de óleo de gergelim

### **Modo de Fazer**

Fazer uma massa homogênea, unte uma fôrma de pizza e espalhe-a. Pique a melancia e passe-a no liquidificador, aplicando-a sobre a massa.

Faça o molho, refogando a cebola no óleo. Coloque sobre a massa e leve ao forno previamente aquecido durante alguns minutos.

## POLENTA

### **Ingredientes**

1 xícara de fubá de milho  
1 xícara de cheiro verde picado  
1 colher de café de sal marinho  
1 litro de água

### **Modo de Fazer**

Dissolva o fubá em água fria, acrescentando sal e o cheiro verde. Coloque numa panela e leve ao fogo, mexendo ferver. Abaixar o fogo e continuar mexendo até ver o fundo da panela.

Retire e coloque numa fôrma ou assadeira. Pode ser servida assim, com seu molho preferido ou então deixe esfriar e corte em pedaços.

## PONCHE

### **Ingredientes**

1/2 abacaxi maduro picado  
3 maçãs doces picadas  
1 cacho médio de uva moscatel picada  
1/2 litro de suco de uvas comum sem açúcar  
1/2 litro de água mineral  
Mel puro a gosto

### **Modo de Fazer**

Misture esses ingredientes num recipiente largo, acrescente cubos de gelo e sirva gelado.

## PUDIM

### **Ingredientes**

1 pão integral  
1 colher de sopa de tahine ou pasta de gergelim  
4 colheres de sopa de fécula de araruta  
1 colher de café rasa de sal marinho  
3 colheres de sopa de uvas passas  
1 colher de café de noz-moscada ralada  
1 colher de chá de canela em pó  
8 cravos-da-índia  
1 colher de sobremesa de sementes de erva-doce  
1 xícara de chá de erva-doce

### **Modo de Fazer**

Coloque o pão picado em pequenos pedaços de molho no chá, até que inche bem.

Esprema para retirar bem o líquido, acrescente o tahine ou pasta de gergelim, a araruta dissolvida no chá de erva-doce, o sal e os demais temperos.

Unte uma forma e coloque o pudim e assar.

## PUDIM DE PAINÇO

### **Ingredientes**

2 xícara de painço  
1 litro de leite de soja  
3 colheres de sopa de açúcar mascavo  
1 xícara de uvas passas  
1/2 xícara de castanhas-do-pará picadas  
1/2 xícara de amendoim ralado  
1 colher de sopa de casca de limão  
2 ovos caipiras, separando as claras  
1 colher de café de sal marinho  
6 cravos-da-índia  
Canela em pó a gosto

### **Modo de Fazer**

Cozinhe o leite em fogo brando, juntamente com as uvas-passas, fervendo por alguns minutos.

Acrescente o painço previamente lavado com água quente e cozinhe em fogo brando por mais 20 minutos.

Junte os outros ingredientes, sendo as claras previamente batidas em neve.  
Coloque em tigelas, salpique com canela e deixe esfriar na geladeira. Enfeitar com fatias de frutas.

## **PURÊ DE INHAME**

### **Ingredientes**

1 kg de inhame  
1 colher de sopa de manteiga pura sem sal  
Sal marinho a gosto  
1 copo de leite de soja

### **Modo de Fazer**

Cozinhe os inhames com a casca até que fiquem macios, descasque-os, amasse-os no espremedor de batatas.

Acrescente em seguida a manteiga e o sal, depois cozinhe por mais 5 minutos em fogo brando, misturando bem, até atingir a consistência desejada.

## **PURÊ DE AGRIÃO**

### **Ingredientes**

Purê de inhame  
1 maço de agrião  
1 colher de sopa de missô

### **Modo de Fazer**

Prepare o purê de inhame conforme a receita anterior, sem usar sal.

Quando o purê esfriar, coloque no liquidificador e bata com as folhas do agrião, formando um creme verde homogêneo.

Leve ao fogo por alguns minutos para aquecer, misture o missô até obter o sabor ideal ao seu paladar.

## **QUIBEBE**

### **Ingredientes**

1 quilo de abóbora-moranga  
2 colheres de sopa de óleo de gergelim cru  
1 xícara de salsinha picada  
1 xícara de cebolinha verde picada  
2 colheres de sopa manjerona picada  
1 colher de chá de açúcar mascavo  
Sal marinho a gosto

### **Modo de Fazer**

Descasque a abóbora, tire as sementes e o miolo e parta em pedaços, pondo-a para cozinhar com pouca água.

Quando estiver bem cozida, passe-a por uma peneira ou bata no liquidificador.

Faça um refogado com o óleo e a cebola até doure, acrescentando depois os demais temperos e, por fim, a abóbora, o açúcar e deixe cozinhar até engrossar. Sirva quente.

## RICOTA DE NOZES

### **Ingredientes**

2 xícaras de ricota fresca  
1/2 xícara de nozes picadas  
2 fatias de 1cm de pão integral torrado  
2 colheres de sopa de cebola ralada  
1 xícara de salsa picada  
Sal marinho a gosto

### **Modo de Fazer**

Pique o pão integral e misture com os demais ingredientes. Unte uma forma e acomode a massa nelas. Leve ao forno até ficar dourado.

## RISOTO

### **Ingredientes**

3 copos de arroz integral cru  
1 copo de grão-de-bico cru  
2 cenouras médias  
1 raiz de bardana  
1 xícara de cebola picada  
1 xícara de cheiro-verde picado  
3 colheres de sopa de óleo de gergelim  
1 colher de chá de sal marinho  
6 copos de água

### **Modo de Fazer**

Coloque o grão-de-bico de molho na véspera, com bastante água.

Refogue a cebola no óleo, acrescentando os legumes e depois o arroz e o grão-de-bico, retirando antes as películas dos grãos.

Junte a água e o sal e cozinhe na panela de pressão, em fogo alto, até sair pressão. Abaixar o fogo e cozinhe por mais 30 minutos.

## SALADA DE AIPO

### **Ingredientes**

100g de abobrinha verde  
100g de aipo  
1 colher de sopa de azeite puro de oliva  
30g de nozes picadas  
2 colheres de sopa de sumo de limão  
1 cebola média  
3 colheres de sopa de salsinha picada  
2 dentes de alho amassados  
6 azeitonas pretas médias.  
Sal marinho a gosto

### **Modo de Fazer**

Rale o aipo e a abobrinha em ralo grosso. Misture com os demais ingredientes e use as azeitonas e a salsa como enfeite.

## SALADA DE ALFACE

### **Ingredientes**

2 xícaras de broto de feijão  
4 folhas de alface  
1 xícara de cogumelos cortados em fatias  
1/2 xícara de tomate picadinho, sem sementes  
1/2 xícara de pepino picadinho, sem casca  
1/2 xícara de cebola ralada  
1/2 colher de café de pimenta-do-reino em pó  
1/2 colher de café de mostarda em pó  
1/2 colher de café de sal marinho  
1 colher de sopa de sumo de limão  
2 colheres de sopa de azeite de Oliva

### **Modo de Fazer**

Lave bem e seque as folhas de alface, arrumando-as numa travessa.  
Lave os broto de feijão e o cogumelo, misturando-os bem e arranjando-os sobre as folhas de alface.  
Misture muito bem os temperos e os demais ingredientes e junte-os à salada.

## SALADA BATALHÃO

### **Ingredientes**

4 batatas descascadas e cortadas ao meio  
1 couve-flor média, separada em buquês  
250g de panir cortado em cubos  
1 colher de sopa de manteiga clarificada  
1 colher de sopa de gengibre fresco ralado  
1 xícara de água  
2 pimentas-malaguetas amassadas  
2 folhas de louro  
1 colher de chá de cúrcuma  
1 colher de chá de coentro moído  
1 colher de chá de canela em pó  
1 pitada de mostarda em grãos  
1 pitada de garam massala  
1 pitada de assa-fétida  
1 pitada de cravo-da-índia moído  
1 pitada de noz-moscada moída  
Sal marinho a gosto  
Manteiga clarificada para fritura

### **Modo de Fazer**

Doure os grãos de mostarda na manteiga clarificada quente, junte as folhas de louro, a pimenta e o gengibre e refogue por 1 minuto.  
Junte os outros temperos, menos o a garam massala e, em seguida, a água. Deixe ferver, tampe e cozinhe em fogo médio.  
Frite as batatas na manteiga clarificada quente ou óleo quente, depois frite a couve-flor e os cubos de queijo.  
Junte ao molho, coloque o sal e mexa bem. Para servir, guarneça com coentro fresco e garam massala.

## SOPA DE CEBOLA

### Ingredientes

1 kg de cebolas inteiras  
1 xícara de cebolas picadas  
1 xícara de farinha de arroz integral tostado  
3 colheres de sopa óleo de girassol

### Modo de Fazer

Corte as cebolas inteiras em pedaços grandes e cozinhe em bastante água durante 15 minutos. Refogue a cebola picada no óleo até dourar. Escorra a água da cebola cozida e coloque-as para um rápido cozimento no refogado, depois leve tudo ao liquidificador com um pouco de água. Bata, depois retorne ao fogo brando, engrossando com a farinha de arroz, até que atinja a consistência desejada. Acrescente temperos a seu gosto.

## SOPA DE COGUMELOS

### Ingredientes

2 xícaras de cogumelos frescos em fatias finas  
1 xícara de leite de amêndoas  
2 colheres de sopa de óleo de gergelim cru  
1 xícara de cebola picada  
1 dente pequeno de alho amassado  
1 colher de sopa de sumo de limão  
1 colher de sopa de missô claro  
3 colheres de sopa de salsinha picada  
1 colher de sobremesa de páprica em pó  
1/4 de colher de chá de sal marinho  
1 xícara de água

### Modo de Fazer

Para preparar o leite de amêndoas, coloque-as água fervente até que as cascas se soltem. Bata no liquidificador com 1 xícara de água fria e até tomar o aspecto de uma pasta. Passe por pano fino para extrair o leite.

Para fazer a sopa, junte todos esses ingredientes e deixe ferver, até obter a consistência desejada.

## SOPA DE LEGUMES

### Ingredientes

400g de legumes da estação lavados e cortados  
250ml creme de leite  
4 folhas de louro  
1 colher de chá de coentro moído  
1 pitada de assa-fétida  
Água  
Sal marinho a gosto

### Modo de Fazer

Ferva os legumes com o louro e acrescente o dobro do volume de água. Deixe ferver por 30 minutos, até que todos os legumes fiquem cozidos e macios.

Junte o coentro e a assa-fétida e bata no liquidificador. Antes de servir, acrescente a manteiga e o creme de leite e aqueça novamente em fogo baixo, sem deixar ferver.

## SUCO TROPICAL

### **Ingredientes**

2 cachos médios de uvas roxas comuns  
2 xícaras de amoras silvestres ou morangos  
4 laranja doces  
4 colheres de sopa de suco de limão  
Mel puro a gosto.

### **Modo de Fazer**

Esprema as laranjas e reserve. Coloque as uvas lavadas e inteiras no liquidificador, junte 1/2 copo de água e bata. Coe e reserve.

Bata as amoras ou os morangos no liquidificador, coe e misture tudo no liquidificador, adicionando mel a gosto.

Para finalizar, junte alguns cubos de gelo e bata. Sirva em taças de vinho com uva e uma rodela de limão para decorar.

## SUFLÊ DE CENOURA

### **Ingredientes**

4 cenouras médias  
1 colher de sopa de tahine ou pasta de gergelim  
2 colheres de sopa de suco de limão  
1 colher de chá de mel puro  
Sal marinho a gosto

### **Modo de Fazer**

Cozinhe metade das cenouras com o tahine até que fiquem tenras, passe numa peneira fina, juntando o mel e o sumo de limão. Rale bem fino o resto das cenouras e misture com a massa peneirada, formando um suflê.

Coloque tudo numa fôrma e asse por alguns minutos em forno brando.

Decore com salsinha picada, coentro fresco picado ou ovo caipira cozido ralado.

## TORTA DE MAÇÃ

### **Ingredientes**

2 xícaras de farinha de trigo integral  
Maçãs cortadas em fatias  
1 xícara de açúcar mascavo  
1 xícara de aveia em flocos  
100g de manteiga com sal  
Canela em pó a gosto

### **Modo de Fazer**

Unte uma fôrma de vidro refratário com um pouco de manteiga e reserve.

Misture à parte os ingredientes exceto a maçã, fazendo um tipo de farelo.

Coloque metade dessa massa na assadeira untada, comprimindo bem, depois coloque as maçãs picadas.

Cubra com o restante da massa para cobrir, comprimindo bem a torta.

Asse em forno brando.

## TORTA DE MILHO VERDE

### **Ingredientes**

#### **Massa**

Farinha de trigo integral  
2 ovos caipira  
1/2 xícara de óleo de gergelim  
2 xícaras de água  
1 colher de chá de fermento biológico  
Sal marinho a gosto

#### **Recheio**

5 espigas de milho verde  
2 cebolas picadas  
1 colher de sopa de óleo de girassol  
3 colheres de sopa de shoio  
3 xícaras de cheiro-verde picado

#### **Modo de Fazer**

Na batedeira ligada, coloque os ingredientes nesta ordem: a água, o óleo, os ovos, o fermento e o sal, depois vá juntando lentamente a farinha, até obter uma massa bem grossa.

Retire e amasse com as mãos, adicionando um pouco mais de farinha e um pouco mais de óleo, de modo a se obter o tipo de massa adequada para uma torta.

Corte o milho da espiga e cozinhe num pouco de água, juntamente com o óleo, a cebola e o shoio, numa panela tampada, mexendo de vez em quando.

Depois de cozido, coloque o cheiro-verde e misture bem, incorporando-o à massa.

Unte com óleo e polvilhe uma forma de vidro refratário, arme a base da torta na forma com metade da massa.

Coloque o recheio, deixe descansar por alguns minutos e cubra com o resto da massa.

Levar ao forno previamente aquecido por aproximadamente 20 minutos.

## SUFLÊ COM CHUCRUTE

### **Ingredientes**

1 xícara de trigo sarraceno em grão  
500g de repolho  
1 maçã ácida  
1 colher de sopa de uvas passas  
1 colher de sopa de óleo de gergelim  
1 colher de chá de páprica  
Pedacinhos de manteiga pura com sal  
1 colher de café rasa de sal marinho.

#### **Modo de Fazer**

Cozinhe o trigo, escorra e reserve. Corte o repolho em tiras finas e a maçã em quadradinhos.

Unte uma forma e coloque várias camadas de repolho, maçã, passas e trigo cozido. Coloque por cima os pedaços de manteiga e asse por cerca de 30 minutos.

## RECHEIO PARA ROCAMBOLE

### **Ingredientes**

2 xícaras de carne de glúten picada  
1 xícara de cogumelos em conserva  
1 xícara de palmitos cortados em quadradinho  
1/2 xícara de cebola picada  
1 xícara de tomates picados  
1 colher de sobremesa de orégano seco  
1 colher de café rasa sal marinho  
3 colheres de sopa óleo de gergelim

### **Modo de Fazer**

Refogue a cebola no óleo até dourar. Acrescente os demais ingredientes e cozinhe por mais 10 minutos. Monte o rocambole, segundo uma receita de sua preferência, usando farinha de trigo integral em substituição à farinha branca e asse.

## TORTA DE INHAME COM ABÓBORA

### **Ingredientes**

1 kg de inhame  
500g de abóbora comum  
Verduras da  
Ovo caipira  
Queijo ralado  
Sal marinho  
Cebola picada e em rodelas  
Óleo de gergelim  
Shoio

### **Modo de Fazer**

Cozinhe o inhame com casca, depois descasque e passe por um espremedor de batatas. Cozinhe a abóbora descascada e depois passe também no espremedor, juntando-os e adicionando sal. Pique um maço da verdura escolhida e refogue com um pouco de cebola picada e óleo de gergelim e acrescente um pouco de shoio. Unte uma forma com óleo de gergelim, coloque uma camada de inhame, depois uma camada de verdura, em seguida uma camada de abóbora, até completar a forma. Termine com uma camada de inhame, pincele ovo, aplique algumas rodelas de cebola para enfeitar e salpique um pouco de queijo ralado. Asse em forno brando até secar, por aproximadamente 20 minutos.

## VAGEM AO MOLHO

### **Ingredientes**

300g de vagem  
250g de iogurte  
3/4 de xícara de farinha de grão-de-bico  
1 colher de sopa de manteiga clarificada  
1 colher de chá de mostarda em grãos  
1 colher de chá de gengibre ralado  
1 pitada de pimenta-de-caiena  
1 pitada de assa-fétida  
1 colher de chá de cúrcuma

Suco de 1 limão  
Sal marinho a gosto  
Água

### **Modo de Fazer**

Ferva a vagem na água e sal até ficar macia. Para o molho, ferva 1/2 litro de água numa panela grande, misture o iogurte e a farinha e cozinhe em fogo baixo.

Aqueça a manteiga clarificada e doure a mostarda, a pimenta, o gengibre e a assa-fétida. Despeje no molho e acrescente a cúrcuma, o suco de limão e o sal. Mexa por 3 minutos enquanto ferve.

Escorra a vagem e junte ao molho. Cozinhe por mais 5 minutos em fogo médio e retire.

## **VERDURAS COZIDAS**

### **Ingredientes**

500g de verduras lavadas e picadas  
2 batatas cortadas em pedaços  
3 colheres de manteiga clarificada  
2 pimentas verdes e picadas  
1 colher de chá de gengibre moído  
1/2 colher de chá de cúrcuma  
1 pitada de assa-fétida  
1/2 colher de chá de sementes de erva-doce  
Sal marinho a gosto

### **Modo de Fazer**

Aqueça a manteiga clarificada numa frigideira grande e doure a erva-doce, o gengibre e a pimenta. Junte a cúrcuma e a assa-fétida e as batatas. Acrescente as verduras e mexa, deixe cozinhar em fogo baixo e sem tampa por 15 minutos ou até que as batatas e as verduras estejam macias.

Salgue e sirva com arroz.

## **VITAMINA**

### **Ingredientes**

Abacate maduro  
Tofu  
Damasco seco  
Tâmaras secas  
Mel de abelhas

### **Modo de Fazer**

Bata num liquidificador a polpa de abacate com tofu, até formar um creme grosso. Acrescente água até atingir a consistência desejada, acrescente mel a gosto, damascos secos e tâmaras secas sem caroço. Não bata demais os damascos e as tâmaras para que fiquem pequenos pedaços. Trata-se de uma vitamina muito saborosa e nutritiva.

## **VITAMINA COM GERGELIM**

### **Ingredientes**

2 colheres de sopa de sementes de gergelim branco cruas  
1/2 litro de suco de laranja doce  
200g de mamão maduro

1 colher de sopa de aveia integral em flocos

Mel a gosto

**Modo de Fazer**

Bata o gergelim no liquidificador com um pouco de água até que se forme um creme. Acrescente os demais ingredientes, acrescentando o mel por último. Se a vitamina ficar grossa, adicione um pouco de água.