

Engº Amado Gabriel da Silva

COZINHA CASEIRA SABOR & ARTE

A Portentosa Cozinha do Futuro

No futuro os pratos serão mais descomplicados, ligeiros,
saúdáveis, variados, coloridos, saborosos e baratos!

A PORTENTOSA...

*Muitos descobrirão com o isolamento social
que com criatividade e talento,
poderão desenvolver muitas coisas úteis em casa,
e que essas coisas poderão dar prazer:
cozinhar poderá ser a principal delas.*

Bem-vindo à nova forma de pensar a Culinária: não como arte - regida pela sensibilidade dos chefs franceses -, mas como Técnica, que tem na Inteligência sua potestade mor.

O diálogo a seguir é um dos **exemplos** clássicos de nossa proposta:

- *Como fazer o mais saboroso peixe do planeta?*
- *Simples, comprando na feira, o mais saboroso peixe do planeta e preparando-o da forma mais singela possível!*

A "mágica" está feita. No caso brasileiro e nosso em particular, entendemos o tucunaré da Amazônia, grelhado, o suprassumo dos pescados. Um molho verde para acompanhá-lo estará, intuitivamente, definido.

Aceitará também um pirão leve (feito com as cabeças) e um arroz branco (ou salpicado com algum condimento apropriado). Cor e cheiro complementam o sabor.

Mas o melhor é que a proeza está ao alcance de qualquer um: basta um ovo estrelado no currículo para saber elaborar um dos maiores pratos da Culinária Universal.

Os chefs, que insistirem com suas intrincadas alquimias, se extinguirão. Gênios embora. Teremos francamente favoráveis à nossa proposta, um exército de donas de casa, que vão ao fogão duas vezes ao dia para converter em tormento o prazer de cozinhar.

Prevemos mesmo que, no futuro, as mulheres não cuidarão mais de cozinha. Poder para tanto não lhes falta: é só repetir, em escala ampla, a greve do balaio fechado, da cozinheira Teresa Batista, presente em nosso cardápio.

Não quendo parodiar Marx: "donas de casa do mundo, uní-vos".

A maior dificuldade será conhecer as técnicas do congelamento e descongelamento. Em uma das seções, abaixo, disponibilizamos textos para a grande maioria dos pratos. Nossa proposta irá um pouco além: congelar verdadeiros banquetes a baixos preços e fácil elaboração.

Fica desde já abolido o arroz com feijão de todo santo-dia.

A comida do futuro, em resumo, será menos trabalhosa e mais rápida, saudável, variada,



decorada, saborosa e, principalmente, barata.

A economia de escala, que reduz sobras e mão-de-obra, permitirá ainda controlar antecipadamente a quantidade de cada porção por pessoa, forçando o consumo do estritamente necessário e, involuntariamente, as dietas em particular.

As Principais Técnicas, Orientações, Dicas e Critérios

Um Festejo Mensal

A regra principal é que as refeições deverão ser preparadas a cada 21 dias, preferivelmente aos sábados e/ou domingos (dias de festa) ou em apenas 1 dia se mais pessoas estiverem envolvidas.

Nossos índices de produtividade garantem que já no segundo mês um iniciante no processo estará elaborando para si próprio, em 2 dias, 28 embalagens com 4 receitas diferentes (7 refeições de cada prato).

Cada conjunto deverá ser formado por uma variedade maior de sabores, sempre decorados, para fugir da mesmice das repetições.

Embalando Banquetes

Para que as repetições não fiquem cansativas, serão necessários pratos secundários e terciários na mesma embalagem.

Outro exemplo clássico é nosso Banquete para Ogum: um conjunto de pratos baianos, não conflitantes, como Vatapá de Peixe + Caruru de Camarão + Acaçá + Xerém, decorado com moquequinha de camarão (sobre o vatapá), coentro picado (sobre o caruru) e tiras de coco (sobre o acaçá).

Outro caso emblemático é a Paella Espanhola, consumida por Pablo Picasso (um gênio da raça) quase que diariamente durante parte de sua vida.

Poderíamos, pois, propor só fazer paellas, de várias formas, que não seríamos os únicos, nem os primeiros, no planeta.

A idéia, aplicada ao nosso caso, é válida, mas para temporadas: nossa volta ao mundo será mais variada.

Idealizamos como base, além da cozinha espanhola, a baiana e a árabe.

Preços de Liquidação

Em nosso cardápio talvez o prato mais caro seja a paella, com camarões grandes, frutos do mar e o famigerado açafrão espanhol (trata-se do pistilo de uma flor, de pouquíssimo peso, com sabor marcante, vendido em peso por preço equivalente a 70% do ouro. Entretanto, como são usadas pouquíssimas gramas não é para se assustar muito).

O importante é que faremos muitas refeições/embalagens (até umas 20 de cada vez), o que fará com que o preço total seja também dividido por 20.

Isto tornará nossa Paella (um dos pratos mais saborosos e completos do Planeta) pouca coisa



mais cara que um sanduba no centro da Paulicéia ou 10 vezes mais barato que as do Bexiga (também formidáveis).

Buscaremos um resultado cada vez melhor nos inspirando nos melhores maîtres espanhóis e franceses à disposição no Youtube (com legendas em português).

Embalagens e Conservação dos Alimentos

Os pratos deverão ser pensados para serem servidos e se conservarem de diversas formas predefinidas:

- . Embalagem para congelados no freezer e aquecidas no micro-ondas, banho-maria ou forno. Deverão ser processados somente pratos que suportem o congelamento e não percam suas qualidades gustativas e seu frescor no processo.

Nem todos os alimentos permitem um congelamento perfeito: muitos ficam empolados outros aguados devido às gotículas de gelo formadas em seu interior;

- . Preparo de saladas variadas em potes na geladeira. A duração neste caso é de 7 dias e 8 potes deverão ser preparados por pessoa.

Este processo está substituindo as marmitas e quentinhas nos almoços do trabalho. A salada completa é consumida resfriada, dispensando o aquecimento.

A desvantagem é que durante a semana deverá ser consumida pelo menos 1 salada por dia.

A compensação é que por serem refeições leves e saudáveis o período será até chamado de Semana da Felicidade (com melhoria no estado geral de saúde, redução da insônia, da sudorese, do peso, da toxidez e sensação de leveza, bem-estar, etc.).

- . Por meio da união de conservas, picles, antepastos, juntos ou complementando-se, para formar um jantar leve e completo.

- . Utilização de técnicas de secagem, desidratação, branqueamento, pasteurização, embalagens a vácuo, uso de água sanitária, alimentos defumados, industrializados, etc., para prolongar o tempo de refrigeração e/ou congelamento dos preparos.

Definições

Elegemos o amendoim, o azeite, o mel, o milho, o chocolate, etc., alimentos de sabor primário e, portanto, insubstituíveis por suas derivações, como:

- . Creme de milho (outra receita dos maitres franceses): prefira milho verde cozido na espiga;
- . Paçoca de amendoim: prefira o amendoim torrado;
- . Achocolatados (90% de açúcar): prefira os chocolates em pedaços (que derretem no leite quente, como fazem os argentinos) ou cacau em pó (mais saudáveis);
- . Tucunaré grelhado: o melhor entre os peixes grelhados nacionais;
- . Costela de tambaqui na brasa: o melhor entre os churrascos de peixe;
- . Pacu na brasa: o mais vistoso;
- . Requeijão cremoso / creme de leite: compare antes com chancliche, queijo Minas,



parmesão, gorgonzola, ricota, etc.;

- . Azeite temperado: prefira o azeite de oliva puro;
- . Óleo de soja: dispense. Troque-o pelo óleo de coco ou azeite;
- . Pasta de pimenta: faça suas próprias pastas com 1 tipo de pimenta;
- . Pimenta-do-reino moída: prefira a moída na hora;
- . Queijos mussarela, parmesão ralado e frescal. Prefira o Queijo Canastra (patrimônio intangível brasileiro conferido pelo IPHAN) substitua todos eles e os supera em preço, suavidade e baixo colesterol;
- . Sal: tente se habituar ou familiarizar com o sal do himalaia (rosa).

Um aparte explicativo: todos sabemos que a pipoca é uma traquitana criada com o propósito de perturbar os frequentadores de cinema, próximos às nossas poltronas. Não há sentido, pois, de se inventar um purê de pipoca, que nem os desdentados lambe-lambes, conseguiriam provocar barulho tão irritante.

Estudo e Pesquisa

A internet (o Youtube na frente) disponibiliza milhares de receitas.

Escolha as mais simples, aprenda a visualizar as mais saborosas, escolha as mais duráveis na geladeira, no freezer ou ao tempo.

Procure outros tipos de alimentos compatíveis com a idéia da Cozinha Quinzenal: adapte-os e/ou melhore-os.

Use o tradutor de legendas do Youtube para ver as receitas genuínas feitas por chefs dos países (e até cidades) de origem. Há dezenas de maitres e cozinheiros de Valença, por exemplo, preparando a Paella Valenciana: um requinte!

Livre-se dos Paradigmas

A criança irá adorar legumes: assista ao filme Ratatouille e procure a receita do prato (colorido como no filme). Esta receita faz parte de nosso cardápio e requisitos. Acrescente queijo ralado em cima e escondidinho de carne moída ao fundo.

Outro legume que poderá encantar as crianças é brócolis cozido rapidamente e branqueado para ficar crocante (ver receita).

O pirarucu salgado, tido como o bacalhau brasileiro, não é comparável ao bacalhau norueguês ou português, mas uma omelete de pirarucu, no café da manhã, é quase uma benção. Por ser mais suave combina mais com os ovos e, neste caso, supera o bacalhau.

Organização dos Condimentos

Um lugar para cada coisa e cada coisa em seu lugar!

-Teodoro Madureira

Utilizamos potes acrílicos quadrados, nomeados e numerados, empilhados em prateleiras visíveis de parede.



Cada coisa em seu lugar e cada lugar
para sua coisa



Sugerimos 2 tamanhos de potes:

30 potes de 5x5cm e 15 de 10x10cm, além dos vidros de azeite e pimenta na prateleira superior (uns 15), distribuídas em 3 prateleiras de 15x90cm.

Outras 2 prateleiras para conservas, garrafas de uso constante, etc.

Os Pães

Sempre que possível fazer com que os antepastos sejam acompanhados por pães que lhes são afins: pão árabe ou pita (em toda a cozinha árabe), integral (com o chucrute), torradas (com picles, pastas picantes e conservas), pão italiano (antepasto de berinjela), pão francês (diversos desde que quentinhos), etc.

O Trabalho Diário

As refeições, a critério de cada um, poderão estar semi-prontas ou parcialmente concluídas para serem completadas imediatamente antes de servidas. Nós não consideraremos desta forma, mas sua total conclusão a menos de seu aquecimento no microondas, banho-maria ou em fornos. Preferivelmente em embalagem única.

Serão também levados em consideração os preparos com uso de uma só panela e servidos em única travessa ou prato.

§ Técnicas

- . Utilização de técnicas de secagem, desidratação, branqueamento, pasteurização, embalagens a vácuo, uso de água sanitária, alimentos defumados, industrializados, etc., para prolongar o tempo de refrigeração e/ou congelamento dos preparos.
- . Idem com as antecipações: sofrito, temperos, caldos de carne, de legume, etc., para reduzir o trabalho de preparação.

§ Exemplos de Pratos

1. Proposmo:

Os pratos deverão ter preços menores ou iguais aos do famigerado arroz-feijão-bife-salada de todo santo dia.

Deverão, sem exceção, ter rápida e fácil preparação.

Tanto quanto possível, deverão permitir comparações (em custo-benefício) com os pratos da alta gastronomia.

2. O Chucrute, prato da culinária alemã, por exemplo, atende perfeitamente as regras básicas: não há prato mais barato (repolho+sal), fácil de elaborar (é fermentado com pouca ingerência do cozinheiro), pode acompanhar pratos de baixo preço (lingüiça, Joelho de Porco, etc.). É extremamente saudável por ser fonte de probióticos, vitamina C e ferro (todos contribuindo para a manutenção do sistema imunológico).



3. Exemplo de caso:

Um dos mais conhecidos pratos (a nível global) é o bacalhau português ou norueguês (mais de 400 receitas na internet). Nossa tarefa, imaginemos, será apresentar um prato de baixo preço, contendo peixe, que possa confrontar com as saborosíssimas bacalhoadas portuguesas:

substituíamos o bacalhau por sardinha em lata (ao molho de tomate, ou óleo e ou no limão) em receitas de bacalhau encontradas na Internet.

Consideremos:

1. A sardinha tem preço cerca de 20 vezes menor que o bacalhau. Permite que se acrescente o molho ou o óleo comestível que a acompanha;
2. Como vem pronta e temperada e não contém pele ou espinhas, os pratos serão menos trabalhosos;
3. Se utilizarmos ainda o atum enlatado ou mesmo filés de merluza ou tilápia, a quantidade de receitas poderá igualar às possibilidades do bacalhau.
4. Os pratos com peixe aceitarão mais facilmente os risotos decorados e rebuscados (verde, amarelo, quatro queijos, etc), que o bacalhau que vai bem com o arroz branco;
5. E, finalmente, comparemos um prato que consumiremos várias vezes em nossa programação quinzenal durante a semana, coisa o bacalhau não permite por seus proibitivos preços.





SUMÁRIO

*Dica básica pros queridos que querem café da manhã na cama:
durma na cozinha e prepare você mesmo.*
Impulsiva - Jéssica Moreira

I TEXTOS E RECEITAS

00.00 A PORTENTOSA COZINHA DO FUTURO ***

- 00.01 Cardápio Peccata Mundi (ilustrativo) ***
- 00.02 Resumo: Regras & Diferenciais
- 00.03 As (pseudo) Deficiências do Processo

01.00 BAHIA / FRUTOS DO MAR

- 01.01 Acaçá
- 01.02 Bobó de camarão (2 Receitas)
- 01.03 Carurú
- 01.04 Moquecas Capixaba / Baiana *****
- 01.05 Peixes grelhados / na brasa / ao forno ***
- 01.06 Pirarucu (lombo) com xerém de castanha-de-caju e camarão e outras crostas ***
- 01.07 Pirão de peixe - Chef Taico **
- 01.08 Rodízio de Tilápia
- 01.09 Vatapá
- 01.10 Vatapá da Dona Flor
- 01.11 Xinxim de galinha

02.00 MUNDO ÁRABE

- 02.01 Babaganoush ***
- 02.02 Homus Tahine ***
- 02.03 Kafta
- 02.04 Lentilhas com ervilhas e frango desfiado (prato único) ***
- 02.05 Ponta de paleta de cordeiro com trigo grosso e grão-de-bico *****
- 02.06 Quibe de bandeja

04.00 FÁCEIS & RÁPIDOS: OS ANTEPASTOS

- 04.01 Antepasto de pimentão sem casca: conserva ***
- 04.02 Caponata (antepasto) de berinjela (escura) *****
- 04.03 Conserva: abobrinha
- 04.04 Conserva: berinjela *****
- 04.05 Conserva: beterraba (pasteurizada)
- 04.06 Conserva: cebolinha
- 04.07 Conserva: legumes
- 04.08 Conserva: sunomono
- 04.09 Conserva: tomates secos
- 04.10 Pratos rapidíssimos: omelete verde

05.00 CORES & SABORES

- 05.01 Consommé de frango (Claude Monet) ***
- 05.02 Creme de Couve-Flor e Abóbora
- 05.03 Farofa tricolor (doce) *
- 05.04 Ratatouille

06.00 ARROZ FUNDAMENTAL

- 06.01 Paella Valenciana (2 receitas)
- 06.02 Arroz à grega
- 06.03 Arroz (branco e soltinho)
- 06.04 Arroz carreteiro



A Portentosa Cozinha do Futuro

Cozinha Caseira Sabor & Arte

- 06.05 Arroz colorido c/ ovos (simplicidade)
- 06.06 Arroz de forno 4 queijos
- 06.07 Arroz Tricolor
- 06.08 Arroz à Prodigiosa (resumo dos 3 pratos) ***
- 06.09 Arroz verde com brócolis ***
- 06.10 Baião de dois com feijão de corda (ou fradinho ou verde)
- 06.11 Risoto 4 Queijos
- 06.12 Risoto de Camarão
- 06.13 Risoto surrealista (à Portentosa) ***
- 06.14 Salada de arroz e camarão

07.00 OUTRAS RECEITAS / INTERNACIONAIS

- 07.01 Batatas rösti (polivalente)
- 07.02 Boeuf Bourguignon (tradicional da Borgonha)
- 07.03 Chucrute (2 receitas)**
- 07.04 Coroa de costela suína
- 07.05 Feijoada modelo ***
- 07.06 Filé Merluza na Cama de Batatas ao Forno ***
- 07.07 Filé mignon suíno
- 07.08 Medalhões (ou Táler) de batatas
- 07.09 Minestrone di Verdure Fatto in Casa
- 07.10 Pizza italiana original e completa
- 07.11 Salada verde
- 07.12 Sardinha (em lata) ao forno **

08.00 JANTARES LEVES: SOPAS, CALDOS, CONSOMMÉS E SALADAS

- 08.01 Caldo alaranjado (creme)
- 08.02 Caldo verde (cremes) ***
- 08.03 Creme de abóbora com gorgonzola **
- 08.04 Creme / Sopa de cebola
- 08.05 Escondidão Polivalente de Lingüiça e Bacon (e Outros Escondidões) *****
- 08.06 Puchero (espanhol)
- 08.07 Salada de Grão-de-Bico com Tahine
- 08.08 Salada grega com sardinha **
- 08.09 Sopa caipira
- 08.10 Sopa de palmito com couve-flor (única panela)
- 08.11 Velouté de Ervilhas e Hortelã **

09.00 REQUINTE / DICAS / ESPECIARIAS

- 09.01 Aperitivos, Canapés, Pastas, Patés, Petiscos e Tira-gostos
- 09.02 Caldos & Molhos
- 09.03 Camarão seco (processo caseiro) ***
- 09.04 Dicas especiais (links) ***
- 09.05 Dicionário / Glossário
- 09.06 Leite de coco caseiro ***
- 09.07 Molhos para saladas e legumes **
- 09.08 Petiscos diversos
- 09.09 Temperos (MIX)

10.00 DIETAS / DETOX / VEGANISMO

- 10.01 Arroz vegano
- 10.02 Crôutons
- 10.03 Gaspacho
- 10.03 Espaguete RAW de abobrinha ao curry
- 10.04 Marmitas Low Carb
- 10.05 Omeletes
- 10.06 Ovos poché
- 10.07 Paella Vegetariana
- 10.08 Risoto de legumes: Cozinha Mediterrânea
- 10.09 Salada no Pote ***



- 10.10 Sopa de abóbora com gengibre
- 10.11 Sopas de legumes
- 10.12 Sopa de legumes Detox
- 10.13 Vegano x Vegetariano

11.00 ACOMPANHAMENTOS / DECORAÇÃO / ANTECIPAÇÃO

- 11.01 Batatas Sauté (cozidas, com salsinha)
- 11.02 Caldo de legumes (antecipação) ***
- 11.03 Camarão ao alho
- 11.04 Ensopadinho de camarão com chuchu *
- 11.05 Farofa de dendê ***
- 11.06 Farofa salgada de coco
- 11.07 Purês
- 11.08 Salada de batatas com alcaparras
- 11.09 Sofrito

12.00 PETISCOS, PÃES AMANHECIDOS & OUTRAS PECHINCHAS

- 12.01 Bruschettas
- 12.02 Custo Zero
- 12.03 Farofinha de pão amanhecido ***
- 12.04 Patê de chancliche / Pasta de tâmara
- 12.05 Patê de ricota (3 queijos) ***

13.00 SOBREMESAS

- 13.01 Creme de papaya com licor de cassis
- 13.02 Crêpe Suzette (francês)
- 13.03 Manezinho Araujo
- 13.04 Manjar com ameixas
- 13.05 Pé de moleque de Piranguinho

14.00 CAFÉ DA MANHÃ / LANCHES DA TARDE

- 14.01 Briochão de aveia (ao forno ou na frigideira)
- 14.02 Briochão de farinha de milho (ao forno ou na frigideira)
- 14.03 Iogurte grego caseiro

20.00 PLANEJAMENTO / AGENDA / REGRAS / TABELAS / TEORIAS

- 20.01 Alimentos que dispensam a geladeira
- 20.02 Alimentos não apropriados para o congelamento / restrições
- 20.03 Boas maneiras à mesa / Escolha de Vinhos / Etc.
- 20.04 Congelamento e descongelamento ***
- 20.05 Cozinhar rapidamente (Dicas)
- 20.06 Dicas para fazer peixes
- 20.07 Dicas úteis ***
- 20.08 Futurismo em 1932
- 20.09 Marinadas / Assados (dicas)
- 20.10 Patrimônios culturais imateriais
- 20.11 Pratos Típicos Nacionais
- 20.12 Receitas Exóticas e de Baixos Preços (exemplos)
- 20.13 Saúde I: A Saúde do Futuro
- 20.14 Saúde II: Caloria dos Alimentos
- 20.15 Saúde III: Dietas & Outros Benefícios
- 20.16 Saúde IV: Alimentos que Curam
- 20.17 Tabelas / teorias gerais

II OUTRAS RECEITAS ESPECIAIS, TEXTOS E TEORIAS

III DICAS DE CULINÁRIA (170 X)



Os Comedores de Batatas - Vincent Van Gogh.

*Eu não sou homem que recuse elogios. Amo-os; eles fazem bem à alma e até ao corpo.
As melhores digestões da minha vida são as dos jantares em que sou brindado.*
- Machado de Assis

COZINHA CASEIRA SABOR & ARTE

CARDÁPIO PECCATA MUNDI

PEIXES E FRUTOS DO MAR DA COZINHA BAIANA

PRATO 1: BANQUETE PARA OGUM

- Vatapá de Peixe à Dona Flor;
- Caruru ou bobó de camarão;
- Acaçá.

Decoração

- a) Moquequinha de camarão (sobre o caruru);
- b) Coentro / cheiros verdes picados (sobre o vatapá);
- c) Tiras de coco (sobre o acaçá).

PRATO 2: À IEMANJÁ COM AMOR

- Vatapá de Peixe à Dona Flor;
- Farofa de dendê ou Xerém de castanha-de-caju com alcaparras + champignons;
- Arroz ao leite de coco e coco ralado.

Decoração

- a) Moquequinha de camarão (sobre o vatapá);
- b) Coentro / cheiros verdes picados (sobre a farofa);
- c) Tiras de coco e castanha triturada (sobre o arroz).

PRATO 3: MARACANGALHA

- Moqueca de peixe à baiana / capixaba;
- Pirão de peixe ou farofa de dendê
- Arroz ao leite de coco e coco ralado.

Decoração

- a) Moquequinha de camarão (sobre o pirão);
- b) Tiras de coco e castanha triturada (sobre o arroz).

PRATO 4: BOBÓ DO FOGO E DA MALDIÇÃO

- Bobó de Camarão;
- Acaçá;
- Farofa de dendê.

Decoração

- . Tiras de coco e castanha triturada (sobre o acaçá)



COZINHA INTERNACIONAL

PRATO 5: O AMOR, GARMEN, É UM PASSARO REBELDE!

- Paelha a marinera (regada ao vinho no soffrito).

Acompanhamento

- Vinho branco.

PRATO 6: CHUCRUTE À MODA DE HITLER

- Chucrute (em conserva)
- Linguças brancas (2 variedades), salsichão, costelinha ou lombinho defumados
- Baratas (cozidas salpicadas de cebolinha ou em purê com manteiga).

A COZINHA ENCANTADA DA DONA ENGRENCA

PRATO 7: O PEIXE (MAGNUM OPUS!)

- Tucunarê grelhado (\ou Costela de Tambaqui na brasa ou Pacu na brasa);
- Arroz branco;
- Pirão de peixe (pouco saliente).

Acompanhamento

- Molho verde;
- Ensopadinho de camarão com chuchu (sobre o pirão).

PRATOS ÁRABES

PRATO 8: SHERAZADE PARA SHARIAR

Ponta de paleta de cordeiro com trigo grosso e grão-de-bico (bem acebolados - V. Imagem);

Enfeite / Acompanhamento

Batata sauté assada com as paletas;
Brócolis;
Hortelã.

Vão dispendo de cordeiro substitir por uma coroa de costela de porco.

PRATO 9 (JANTARES EM DIAS QUENTES)

- Homus;
- Coalhada seca.

Enfeite / Acompanhamento

- Hortelã;
- Cebola;
- Pão árabe.



00.01 Cardápio Peccata Mundi (ilustrativo) *****PRATO 10 (JANTARES EM DIAS QUENTES)**

- Babaganoush;
- . Coalhada seca.

Entrada

- . Conserva de berinjela gelada ou salada.

Enfeite / Acompanhamento

- . Hortelã;
- . Cebola;
- . Pão árabe.

SEMANA DA FELICIDADE (7 DIAS)**ALMOÇO: PRATO 11**

- . Salada no Pote
- Conservas / antepastos a gosto;
- Pão integral.

JAMTAR: PRATO 12

- . Sopa de legumes (ou abóbora) Detox
- Croutons.

JANTAR LIGEIRO**PRATO 13: LEGUMES NOS POTES**

- Legumes cozidos com bacon, linguiça, peito de franco ou atum;
- Conservas variadas.

PRATO 14: CONSOMÉ

- Com ou sem gema;
- . Bruschettas.

PRATOS ECONÔMICOS**PRATO 15: CALDOS (PARA NOITES MUITO FRIAS)**

- Caldo Verde com bacon, linguiça toscana e couve (de batata ou mandioca), ou
- . Puchero (espanhol), ou
- Sopa de Fubá, com bacon, linguiça toscana e couve.

Acompanhamento: bruschettas

Servir bem quente



00.01 Cardápio Peccata Mundi (ilustrativo) ***

PRATO 16 (JANTAR): ANTEPASTOS REFORÇADOS / AMENIDADES

Consiste-se em compor uma refeição com 1 ou mais antepastos, conservas, molhos, patês, picles, queijos, etc., a seguir. Variar o pão para cada antepasto:

- Antepasto de pimentão (pão italiano);
- Antepasto de berinjela (torradas);
- Chucrute (com mostarda escura e pão integral);
- Conserva de batatinhas, abobrinha ou beterraba (com pão francês ou outro);
- Tábua de frios e queijos (torradas ou pão integral e vinho).

PRATO 17: RODÍZIO DE TILÁPIA

Consiste-se em escolher algumas das mais de 300 receitas de bacalhau (ao forno) disponibilizadas na internet, substituindo o bacalhau por tilápia ou merluza ou sardinha em lata.

OUTROS

- Demais receitas do cardápio (atenção especial às receitas com asterísco);
- Habituar-se ao licor e à sobremesa. Idem com o vinho no jantar.

Sugerimos ao leitor criar seu próprio cardápio.



RESUMO: REGRAS & DIFERENCIAIS

Cinco minutos cozinhando corresponde a 2 minutos de malhação na academia e 2 minuto de malhação cerebral. Lavar e guardar louças e panelas, assim como malhar na academia, são equivalentes em termos de malhação corporal e não contam pontos em malhação cerebral.

Resumo das principais regras e orientações que seguimos para inserir um novo prato em nosso cardápio e convidamos o leitor a aumentá-las ou editá-las, adaptando-as às suas próprias idéias, particularidades e disponibilidade:

CONVENÇÕES

As receitas estão classificadas com as seguintes abreviaturas (sugestão para preenchimento das etiquetas):

DDetox (Receita Detox, coletada ou com similar em site especializado);

DMedit (Receita compatível com a Dieta Mediterrânea);

DPort (Receita da Dieta Portentosa ou recomendadas na Scardalle e outras não referidas);

DLowCarb (Receita Low Carb, coletada ou com similar em site especializado);

JL: Jantar leve (sem a obrigatoriedade nutricional de ser uma "Refeição completa").

MPol: Acompanhamento polivalente (V. RPol)

Um acompanhamento polivalente em suas possibilidades de substituição de ingrediente. O Exemplo clássico é a receita de um Omelete de Espinafre, cuja verdura, poderá simplesmente ser substituída por couve, escarola, presunto e queijo, etc. para a mesma receita. Como poderá ser um prato completo para um jantar leve, poderia não ser um almoço nutricionalmente suficiente, por isso, a classificação MPol e não RPol;

RP: Receitas Não Preferenciais

Em um mutirão (um final de semana em que mais de uma pessoa se une para elaborar vários pratos) serão estas receitas deixadas por último por aceitarem variações nas quantidades ou substituição por outros ingredientes.

Poderão ser também programadas intempestivamente sempre que ingredientes ou mantimentos estiverem perdendo o prazo de validade ou com risco de se deteriorarem;

RPol: Receitas polivalentes

O básico da receita, ou sua forma de preparo, poderão ser utilizados em muitas outras receitas similares ou não. Exemplos clássicos do básico são os sofritos, os caldos caseiros, etc.



Exemplos de receitas são o nosso Escondidão Polivalente (nossa sugestão em 4 camadas distintas e variadas) e o minestrone italiano (sopa com todos ou quase todos os legumes e com ou sem carne, arroz e macarrão);

RPort: receita exclusiva da Portentosa

EPortEx: receita original coletada no país de origem e traduzida para o português usando o Tradutor do Google e as Legendas em Português do Youtube.

Reservamo-nos o direito de adaptá-las ao nosso método ou substituir ingredientes similares por outros existentes nacionalmente.

UP (Única panela, conforme descrito em UPT);

UPT: Única panela no fogão ou no forno e Única travessa na mesa

São receitas que, em seu preparo, irão requerer apenas 1 panela e (se necessário) uma única travessa na mesa.

Prazo de armazenamento:

D (duração/validade), n (d/m - dias ou meses), F (no Freezer), no R (no Refrigerador), G (na Geladeira), T (ao tempo). Exemplos:

D6mF: validade de 6 meses no Freezer;

D4mR: validade de 4 meses no Refrigerador;

D8dG: validade 8 dias na Geladeira.

I. A Qualidade dos Pratos

Deverá superar em variedade e sabor, às refeições tradicionais, principalmente o feijão-com-arroz-bife-salada de todo santo dia;

II. A Alta Cozinha

A qualidade dos pratos que propomos deverá aceitar, ainda que com algumas restrições, a confrontação com a alta gastronomia (sabor, preço, nutrição, fácil elaboração, etc.);

III. Rapidez e facilidade de elaboração

Os pratos deverão ter rápida elaboração e fácil preparo mesmo para o inexperiente.

O lema, ainda que não obrigatório, mais almejado para o prato principal: **"Uma só panela no fogão, uma única travessa na mesa";**

IV. Preços

Deverão ter prioridade, sem afetar a qualidade, os produtos de baixo preço:

a) Por definição os camarões grandes e pequenos deverão ter o mesmo sabor (e grande diferença nos preços). Para passar no liquidificador será aceitável somente camarões pequenos (caso do Vatapá e do Bobó).

b) Idem com os bolinhos de bacalhau, com bacalhau de segunda.



c) É aceitável os pratos similares às bacalhoadas, usando sardinha ou merluza.

Neste caso não deverão ser confrontados a sardinha com o bacalhau (ainda que este último tenha preço 20 a 30 vezes maior).

A confrontação que se fará é da sardinha (ou merluza) com o arroz-feijão-bife-salada, que são pratos de consumo diário.

Atenção: são inaceitáveis os peixes salgados em tiras que, embora o marketing dos supermercados, nada têm a ver com bacalhau.

Excessão a esta regra é o pirarucu da Amazônia salgado (chamado de bacalhau brasileiro), pelo altíssimo sabor embora a (nem tão alta) higiene.

É aceitável ou indicada a produção própria: salgar os peixes frescos em casa (em files, postas ou tiras).

V. Quantidade ideal de cada prato

Uma das vantagens de se congelar as embalagens individuais é que a quantidade de alimento poderá ser predefinida por cada consumidor, ou seja, ficará trabalhoso descongelar uma nova porção inteira para o "fominha". A pré-dosagem poderá tornar-se um verdadeiro educador alimentar tanto em nutrientes como em quantidade desejável no caso de dietas. Quando os comensais se sentirem pouco guarnecidos, poderão seus bocados serem completados com patês, caldos, antepastos, etc., de rápido descongelamento ou estocados no congelador.

VI. Perda Zero / Custo Quase Zero

- . São idéias aceitas desde que a economia não seja porcaria;
- . O fato de se cozinhar quantidades maiores e em quantidade pré-definida já é um fator de economia e redução das sobras (e perdas);
- . São exemplos os talos de couve para elaborar o Caldo Verde (processados ou não no liquidificador), o pão amanhecido da Farofinha de Pão e do Vatapá, afinal gratuitos;
- . Aproveitamento do disponível na geladeira para elaborar os pratos, reduzirá a deteriorização dos alimentos. Para isso é importante dispor de muitas receitas à mão para escolher as mais apropriadas.
- . O planejamento e programação da produção, assim como a organização das etiquetas e o condicionamento no freezer serão fatores obrigatórios de economia;
- . A economia que nos referimos não é zerar as perdas, ou comprar menos alimentos: é pensar as sobras, analisar as dicas e usar de truques que exige gosto ao ofício ou à inteligência. Por exemplo: como o chuchu tem uma base muito alta de água, assume o sabor de outros alimentos. Uma moquequinhas de camarão com chuchu (30 a 60 vezes mais barato que o artrópode) irá dar a impressão que o prato tem 2 vezes mais camarão. Não crie, só por isto, a rotina de só fazer camarão com chuchu (para economizar 50%). Use



a técnica quando o estoque de camarão estiver muito baixo no freezer e precisar simular uma quantidade maior ou quando for fazer uma moquequinha de camarão para decorar um prato principal sem gastar demais.

VII. Receitas preferenciais

Ao formar o cardápio será dada preferência às receitas que aceitam o reaproveitamento de refeições (como os bolinhos de arroz, de peixe ou bacalhau) o permitem radicais mudanças na quantidade e tipo dos ingredientes (como as minestrone). Ao preparar mais de um prato em um mutirão, serão esses deixados para o final. V. RPol (nas Convenções).

As Receitas Preferenciais poderão ser também programadas intempestivamente sempre, que ingredientes ou mantimentos estiverem perdendo o prazo de validade ou com risco de se deteriorarem.

Outra característica de uma autêntica Receita Portentosa é uma prática do dia-a-dia das donas de casa: ao preparar um prato alguns ingredientes poderão ser diminuídos, por falta de estoque, e outros aumentados para suprir a perda.

Um exemplo mais radical deixará mais clara nossa sociopatia: ao elaborar uma legítima paella valenciana cuja receita pede 1 kg de camarão e 1 kg de filé de peixe. Por falta ou excesso de um dos ingredientes no congelador, será permitido colocar, por exemplo, somente 1/2 kg de camarão e 1 1/2 kg de peixe, que não prejudicará significativamente a qualidade do prato.

Só não vale exagerar: ao preparar um autêntico Stroganoff de Filé Mignon russo a cozinheira troca o filé por coxão duro seco, o champignon por palmito, a batatinha palha por mandioca frita e o creme de leite por farinha de mandioca. Estará, naturalmente, preparando uma deliciosa farofa cearense e nunca o prato russo czarista do século XIX que pretendia elaborar. Basta o que os americanos fizeram com o Stroganoff, labuzando-o com Ketchup, em típica troca de humilhação da Guerra Fria.

VIII. Prato Certo

Será possível planejar determinados pratos para dias específicos ou temporadas, como:

- . Sopa nos jantares;
- . Peixe às sextas-feiras;
- . Salada no pote, no trabalho;
- . Moqueca à baiana/capixaba em determinado aniversário (com a panela pronta para ir ao fogo, congelada no freezer).
- . Idem com assados prontos para ir ao forno, congelados no freezer já no refratário;
- . Etc.;



IX. Saia da Mediocridade

Faça diferente, limite-se às suas próprias regras.

- . Não use, por exemplo, creme de leite ou requeijão: prefira ricota, chancliche ou queijo minas ralado.
- . Para colorir use páprica ou massa de tomate e não colorau.
- . Aproveite o tempo que lhe sobra devido ao novo processo, e sirva torradas sempre com uma película de manteiga, salpicada com orégano e 30 segundos de micro-ondas.
- . Aproveite a verba que lhe sobra com o novo processo, para criar, experimentar e produzir preciosidades;
- . Diminua o arroz, mas ao usá-lo abuse do arroz incrementado: na cor, com caldo de legumes, com cebola ralada, verde com brócolis, com queijo ralado, arbóreo, carnaroli, bomba, etc. Sugerimos dezenas de receitas e o Youtube muito mais.
- . Nos risotos com queijo ralado, substitua o parmesão, a mozzarella, o provolone e o requeijão, por gorgonzola picadinha (para aumentar a cremosidade), canastra meia cura ralado (mais suave e menos oneroso) e manteiga antes de servir (para dar brilho).

Ingredientes Para Temperar, Colorir ou Engrossar Receitas

ID MENOS RECOMENDADOS // PREFERIDOS // SEGUNDA OPÇÃO

- 01 Açafrão da terra (cúrcuma) // Páprica // Açafrão espanhol
- 02 Caldos industrializados // Caldo caseiros
- 03 Colorau (urucum) // Páprica, Tomates, Dendê, etc.
- 04 Creme de leite // Ricota, Iogurte ou leite de coco >> Leite
- 05 Farinha de trigo (para engrossar) >> Farinha de pão, de rosca (pão, no vatapá)
- 06 Leite de coco industrializado // Leite de coco caseiro
- 07 Manteiga (para dar cremosidade) // Queijo gorgonzola
- 08 Margarina // Manteiga
- 09 Massa de tomate industrializada // Tomates // Massa de tomates caseira
- 10 Mostarda amarela // Mostarda escura (mais forte)
- 11 Óleo de soja // Azeite, Manteiga // Óleo de coco
- 12 Pimenta-do-reino moída (em pacotes) // Pimenta-do-reino moída na hora
- 13 Pimenta-do-reino preta (p/ peixes) // Pimenta-do-reino branca (p/ peixes)
- 14 Queijo frescal // Queijo Minas fresco (preferir o canastra)
- 15 Queijo parmesão ralado (em saquinhos) // Queijo Canastra (ralado, meia-cura)
- 16 Requeijão cremoso // Ricota // Chancliche
- 17 Sal comum // Sal do Himalaia (rosa)

X. O Olhar Crítico

Ao escolher ou definir um novo prato, oriente-se, por exemplo, pelo Youtube, mas atente em escolher a melhor entre pelo menos 3 maneiras de executá-lo. Saiba fazer esta escolha. A internet (e o Youtube) disponibilizam milhares (ou milhões) de receitas e caberá a cada um escolher a mais apropriada e, entre elas, escolher as melhores. Entendemos que o mundo da gastronomia poderia ser enriquecido com funcionalidade e menor quantidade de



pratos. O brasileiro só teria a ganhar substituindo o arroz-com-feijão (nem tão barato quanto se apregoa).

XI. Congelamento e Outras Técnicas

O congelamento das refeições será peça fundamental do processo. O sabor, a textura e as propriedades nutritivas não poderão ser alteradas ao congelar e descongelar um prato recém-saído do forno.

- a) Aqui no Cardápio há pelo menos 3 ou 4 textos que tratam da matéria;
- b) As embalagens apropriadas deverão ser estudadas para cada caso, principalmente quanto a tamanhos e compatibilidade com o freezer, o forno, a geladeira e o micro-ondas.
- c) Desenvolva planos e técnicas de organização das cozinhas profissionais para, em mutirão, produzir grande quantidade de pratos em curto prazo, em sua própria cozinha. Muna-se de apropriados eletrodomésticos e utensílios de cozinha.

XII. Estilo

Crie seu próprio método ou diferencial. Observe pessoas fazendo comidas regionais, internacionais, coloridas, sopas e caldo, pratos indígenas, conservas, etc. Escolha para você os mais adequados e se especialize neles. Inventar é o segredo dos grandes feiticeiros, curandeiros, alquimistas e outros cozinheiros.

O exemplo que mais nos impressionou foi o do Portal Gastronomismo (em <https://www.youtube.com/user/gastronomismo/videos>) com várias séries de receitas, sendo a mais original, a Arte na Cozinha, cujos pratos se inspiram nas cores e motivações de quadros de grandes pintores, como, Picasso, Matisse, Dali, Monet e outros. Mesmo sem saboreá-los já se prenuncia: não dá para ficar ruim, ou então, parodiando Chico: "Fume Degas, beba Michelangelo, cheire Lautrec, saboreie a Tarcila".

XIII. Quantidade dos Ingredientes

Evitamos colocar a quantidade dos ingredientes em cada receita, tanto por desconhecer a quantidade de embalagens que está sendo preparada (não menos que 10), como o disponível em estoque.

Em resumo, o planejamento e também a fórmula ficará a cargo do leitor que aprenderá com o tempo (e sempre poderá consultar o Youtube).

A regra que sugerimos é não iniciar nenhum prato novo, sem antes consultar pelo menos 2 ou 3 receitas e adaptá-las ao seu estilo ou possibilidades.

XIV. A Perfeição

São parte iguais de uma boa refeição:

- . O sabor;
- . O cheiro;
- . O visual (arranjo e cores);
- . A consistência, a cremosidade ou a crocância, etc;
- . Os temperos (sal, pimenta, ervas aromáticas, especiarias) deverão ser apurados antes de servidos.

Defina temperos e alimentos antes da refeição (melhor já dentro da panela).



- . Prefira temperar os alimentos antes da cocção (melhor já dentro da panela);
- . Refeições descongeladas e aquecidas não podem retornar ao congelador;
- . Salgue os legumes antes de cozer se quiser desidratá-los;
- . Experimente descascar alguns legumes (como tomates e beringelas) inicialmente no fogo e depois na água, para que peguem o sabor de defumados;
- . Tenha como regra geral, sempre que possível, que alguns pratos ou ingredientes devem ficar crocantes por fora e cremosos por dentro.

XV. Zelo

Caprichar, testar, repetir, são formas de se atingir a perfeição.

Uma das técnicas de criação é atirar em todos os sentidos e ponderar os resultados, ou seja, estude e arrisque, ou ainda, para o iniciante: transgrida!

*"Você tem que criar a confusão sistematicamente; isso liberta a criatividade.
Tudo o que é contraditório cria vida."*

- **Salvador Dalí**



AS (PSEUDO) DEFICIÊNCIAS DO PROCESSO

A Mesmice do Feijão com Arroz

Somos o resultado de nossos hábitos e, portanto, escravos de nossas manias e obsessões.

Mudar para melhor os hábitos alimentares é a mais eficiente forma de malhar o cérebro e reagir contra nossa pior mania: o transtorno obsessivo compulsivo (TOC), de comer feijão com arroz a vida inteira 2 vezes por dia.

No quesito criatividade estamos piores que os italianos com seus macarrões em forma de gravatinha (farfalle), parafusos (fusilli), tubinhos (rigatoni), os redondinhos (espaguettes 8 e 9, linguine e tortiglioni), os achatadinhos (talharim e fettuccine), os redondinhos curtos (penne), os longos (papardelle), os redondões (cannelloni), os laminados (lasanha), além dos recheados (capeletti, ravióli, tortelloni, rondelli e o tortellini) e ainda as argolinhas, cabelo de anjo, caracóis, conchinhas, estrelinhas, letrinhas, ninhos, etc., sendo que o único que se justificaria por ter um furo em seu interior para o molho o encorpar melhor, é o bucatini, o genuíno macarrão italiano (na verdade levado da China para a Itália pelo explorador italiano Marco Pólo no Século XIII).

Nossa proposta é, tão somente, substituir as mesmices italianas e brasileiras, o lixo americano do dia a dia, os escorpiões, morcegos e baratas do mundo cão, as alquimias francesas, os queijos-chulés italianos e colesteróis suíços, por coisa mais inteligente, fácil, saudável e barata. Acreditamos que não será difícil: só precisamos de leitores humorados e de cabeça feita, ainda que o recado seja para o 2050 (ano da remissão universal).

1. A Alimentação sem as saladas do dia-a-dia.

A falta continuada de folhas por impossibilidade de congelá-las é possivelmente o maior empecilho à aceitação do processo. Algumas formas de contorná-los:

a) Os pratos escolhidos deverão ser enriquecidos com vegetais.

Imaginemos um risoto de brócolis, com assado de porco e batatas sauté congelado.

Ficará disfarçado no prato:

- . Brócolis, no risoto;
- . Ervilha, no risoto;
- . Couve processada, dando cor ao arroz;
- . Opcionalmente espinafre junto à couve, no arroz;
- . Batatas, no assado;
- . Queijos para dar cremosidade ao risoto;
- . Azeitonas, palmitos e/ou alcaparras, para decorar o prato.

Ou seja, uma salada quase completa estará incluída e disfarçada no prato, superando em sabor e nutrientes à velha salada de alface, tomate e pepino dos santos e misericordiosos dias;

b) As saladas poderão ser preparadas e mantidas em potes na geladeira (e não no congelador) por até 8 dias e servidas junto aos pratos;

c) As Saladas Completas no Pote em dobradinha com as marmitas Low Carb e as Sopas Detox, sejam pratos de dietas ou desentoxicantes, farão parte do menu em determinadas semanas;

d) As verduras poderão também ser mantidas em conserva (dentro ou fora da geladeira);



00.03 As (pseudo) Deficiências do Processo

2. Pratos que não aceitam o freezer ou a geladeira

- a) Há que se considerar que uma pessoa vivendo 80 anos, irá ingerir, sem repetições ou faltas, $2 \times 365 \times 80 = 58.400$ refeições e que há disponível no mundo, e na internet, 10 vezes mais pratos que isto, não será um dano cultural muito grande, desprezar uma parte, de congelamento impróprio. E falamos apenas na alimentação feita em casa cuja grande maioria dos dias só se serve o arroz-com-feijão.
- b) Ainda assim, será sempre possível abrir exceções eventuais e preparar comidas por 1 ou 2 dias para os pratos que não aceitam o freezer. E os restaurantes continuarão abertos.

Sobre as Receitas (critérios)

Muitas das receitas aqui lançadas estão com os ingredientes sem quantitativos, devido:

- a) Os pratos foram pensados para serem preparados em quantidade indefinida, para 2 ou mais semanas;
- b) Pratos, como os risotos, podem ser feito com os ingredientes disponíveis na geladeira. Serão eles que irão definir as quantidades por prato e também de pratos por "fornada";
- c) Poderá haver variações ou substituição de ingredientes;
- d) Em muitas receitas colocamos o endereço em que foram colhidas, geralmente vídeos do Youtube, com quantitativos e forma de preparo mais detalhados;

Finalmente nos apegamos à variedade dos pratos (inclusive de dietas) não só por torná-los menos enjoativos mas dispensar na maioria das vezes de um nutricionista para analisar o cardápio ou a dieta curta. Quando muito prolongadas ou rigorosas serão requeridos nutricionistas mesmo que para checagem dos ingredientes. Para nós, que defendemos um novo processo alimentar, só poderemos afirmar que prudência e canja de galinha não fazem bem a ninguém.



01.00 BAHIA / FRUTOS DO MAR



BAHIA / FRUTOS DO MAR

Relação e texto da Wikipédia

A culinária da Bahia mais conhecida é aquela produzida no Recôncavo e em todo o litoral da Bahia - praticamente composta de pratos de origem africana, diferenciados pelo tempero mais forte à base de azeite de dendê, leite de coco, gengibre, pimenta de várias qualidades e muitos outros que não são utilizados em outros estados do Brasil.

São pratos típicos ou herdados da culinária baiana, vindos da África ou surgidos de influências africanas ao longo do tempo, além de outras iguarias originadas em outras partes do Brasil e muito consumidas no estado.

- Abará
- Aberém
- Acaçá
- Acarajé
- Angu
- Arroz de hauçá
- Arrumadinho
- Bobó de camarão
- Buchada de bode
- Caldinho de sururu
- Caranguejo
- Caruru
- Casquinha de siri
- Cozido (tipo de sopa com diversas verduras, raízes e legumes cozidos junto com carnes e defumados)
- Camarão de capote (empanado)
- Dobradinha
- Efó
- Escondidinho (carne-do-sol acebolada e pirão de aipim)
- Feijão de leite
- Frigideira de siri catado
- Farofa de banana
- Farofa de dendê
- Feijão fradinho
- Feijoada
- Fritada (carne-do-sol, cebola, ovos, fritos juntos)
- Galinha à cabidela
- Galinha ao molho pardo
- Lambreta
- Maniçoba
- Mariscada
- Mininico de carneiro
- Mocotó
- Moqueca de aratú
- Moqueca de peixe
- Moqueca de camarão
- Moqueca de maturi
- Moqueca de mapé



01.00 BAHIA / FRUTOS DO MAR

- Moqueca de petitinga
- Moqueca ou ensopado de siri mole
- Moqueca ou ensopado de pitú
- Passarinha
- Petitinga frita (isca de peixe)
- Quiabada
- Rabada
- Sarapatel
- Sarrabulho de vaca
- Vatapá
- Vinagrete
- Zambé
- Xinxim de galinha

https://pt.wikipedia.org/wiki/Culin%C3%A1ria_da_Bahia



ACAÇÁ

Todos os orixás, de Exu a Oxalá, recebem acaçá, todas as cerimônias, do ebó mais simples aos sacrifícios de animais, levam acaçá. Em rituais de iniciação, de passagens fúnebres e tudo o mais que ocorra em uma casa de candomblé só acontece com presença de acaçá. a vida e a morte no candomblé se processam à partir dessa oferenda fundamental, sem a qual nenhum homem seria poupado dos dissabores e percalços do destino

O acaçá é uma jóia da nossa culinária que, por algum motivo, ficou esquecida nos cadernos de receitas. Ele é um acompanhamento fantástico para ensopados de peixe e de frutos do mar.

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1 2/3 de xícara (chá) de leite de coco (cerca de 400 ml) de preferência caseiro
- 1,5 litros de leite
- 1 colher (chá) de sal
- fitas de coco para decorar (opcional)
- ramos de salsinha fresca para decorar (opcional)
- óleo para untar a fôrma

PREPARO

1. Bata no liquidificador o leite de coco, o leite, a farinha e o sal, até obter uma mistura bem lisa.
2. Transfira para uma panela média e leve ao fogo baixo. Deixe cozinhar por cerca de 50 minutos, até ficar com a consistência de um mingau grosso - mexa de vez em quando com o batedor de arame para não empelotar nem grudar no fundo.
3. Unte com óleo uma fôrma de bolo inglês de 30 cm x 11 cm. Transfira a massa do acaçá para a fôrma e alise a superfície com uma espátula. Bata a fôrma delicadamente contra a bancada para acomodar a massa. Cubra com filme, encostado na massa, e leve à geladeira por no mínimo 3 horas para firmar (se preferir faça na noite anterior).
4. Na hora de servir, retire o filme e, com a ponta dos dedos, pressione delicadamente a superfície da massa, afastando as beiradas da fôrma para soltar o acaçá - não tente passar uma facinha na lateral, pois a massa é cremosa e pode grudar. Coloque um prato retangular sobre a fôrma e vire de uma só vez. Decore com fitas de coco e ramos de salsinha. Sirva a seguir.



01.02 Bobó de camarão (2 Receitas)

BOBÓ DE CAMARÃO

Receita 1

1 kg Camarão rosa médio limpo
Casca do camarão
1 kg de mandioca amarela
4 colheres (sopa) de azeite
3 dentes de alho picado
4 colheres (sopa) de manteiga
1 cebola picada
1 pimentão vermelho em cubos pequenos
1 pimentão amarelo em cubos pequenos
200 ml de leite de coco
4 colheres (sopa) de azeite de dendê
Sal e pimenta dedo-de-moça a gosto
2 colheres (sopa) de coentro fresco

=====

Receita 2

Para o caldo de camarão:
Casca e cabeças de 1 kg de camarão (cerca de 300 g)
½ cebola
1 dente de alho
1 litro de água
1 folha de louro
2 colheres (chá) de semente de coentro
2 colheres (sopa) de azeite de dendê

Para o bobó de camarão:

700 g de camarões descascados e limpos (cerca de 1 kg com casca)
2 ½ xícaras (chá) do caldo de camarão
500 g de mandioca descascada
1 pimentão vermelho
1 tomate maduro
1 cebola
3 dentes de alho
1 pimenta dedo-de-moça
200 ml de leite de coco caseiro (cerca de ¾ de xícara)
Caldo de ½ limão
1 colher (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de azeite de dendê
6 ramos de coentro
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
Folhas de coentro a gosto para servir

Preparo**Para o caldo de camarão**

Numa peneira, lave bem as cascas e cabeças de camarão sob a água corrente. Com a lateral da lâmina da faca, amasse e descasque os dentes de alho. Descasque e corte a cebola em meias-luas finas. No pilão, quebre as sementes de coentro. Leve uma panela média ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite de dendê, coloque as cascas e cabeças do camarão e refogue por 10 minutos.



01.02 Bobó de camarão (2 Receitas)

Junte o alho, a cebola, o louro, as sementes de coentro e mexa por 2 minutos até a cebola murchar. Regue com a água aos poucos, raspando o fundo da panela com a espátula para dissolver os queimadinhos e aumente o fogo.

Depois que ferver, deixe cozinhar por mais 40 minutos em fogo baixo, até o caldo reduzir pela metade.

Sobre uma tigela, passe o caldo por uma peneira, pressionando com as costas de uma colher para extrair todo o líquido, cerca de 2 ½ xícaras (chá). Reserve.

Para o bobó de camarão:

Corte a mandioca em pedaços de 8 cm e transfira para a panela de pressão. Cubra com água, tampe e leve ao fogo médio. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos.

Enquanto isso, prepare os outros ingredientes. Descasque e pique fino a cebola e os dentes de alho. Lave e seque o pimentão, o tomate, a pimenta dedo-de-moça e as folhas de coentro. Corte o pimentão e o tomate ao meio, descarte as sementes e corte as metades em cubinhos.

Pique grosseiramente os talos e folhas de coentro. Corte a pimenta dedo-de-moça ao meio, no sentido do comprimento. Com a ponta da faca raspe e descarte as sementes, pique fino as metades.

Numa tigela, coloque os camarões e tempere com o caldo de limão, sal e pimenta-do-reino a gosto.

Passado os 20 minutos de cozimento da mandioca, desligue o fogo e deixe toda a pressão sair e a panela parar de apitar antes de abrir a tampa.

Leve uma panela grande ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite, acrescente a cebola, o pimentão e tempere com uma pitada de sal. Refogue por 8 minutos até murchar bem.

Junte o tomate, e refogue por mais 4 minutos, pressionando com a espátula para formar uma pastinha. Desligue o fogo e transfira o refogado para o liquidificador.

Junte 1 xícara (chá) do caldo de camarão ao refogado e bata até triturar. Acrescente a mandioca cozida e bata novamente para formar um creme liso. Reserve.

Volte a panela ao fogo médio. Regue com o azeite de dendê e adicione os camarões em etapas, sem amontoar - se colocar todos de uma só vez, vão cozinhar no próprio líquido em vez de dourar.

Deixe os camarões dourarem por 1 minuto de cada lado e, com uma pinça, transfira para uma tigela. Repita com o restante do camarão cru e atenção: não descarte o caldo de limão do tempero.

Mantenha a panela em fogo médio e acrescente o alho e a pimenta dedo-de-moça.

Tempere com uma pitada de sal e refogue por 1 minuto.

Regue aos poucos com o caldo de camarão restante (1 ½ xícara) e o caldo de limão em que o camarão foi temperado. Misture bem para dissolver os queimadinhos do fundo da panela.

Abaixe o fogo, misture o creme de mandioca batido e tempere com sal. Assim que ferver, junte o leite de coco e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, por mais 5 minutos para formar um creme saboroso e mais encorpado.

Volte o camarão dourado (com o caldo que se formou na tigela) para a panela, misture e deixe cozinhar por 2 minutos apenas para aquecer.

Desligue o fogo, misture o coentro picado, prove e ajuste o sal. Sirva a seguir com folhas de coentro a gosto, arroz e farofa de coco.

Caldos aproveitáveis

Da mandioca (no liquidificador)

Cascas de camarão

Requinte: preparar o leite de coco caseiro / usar tiras do coco para o enfeite

Acrescentar

01.02 Bobó de camarão (2 Receitas)

Páprica;
Coco ralado;
Cebolinha / cheiro verde (para enfeitar);
Manjeriço.

====

Dicas

1. Cozinhar / bater no liquidificador o mínimo possível irá realçar o sabor do prato.
2. A receita mais descomplicada é a da **Rita Lobo** em <https://www.youtube.com/watch?v=Vd17De-KWpw> .



CARURU**Ingredientes**

- 600 g de quiabo (cerca de 60 unidades)
- 1 cebola
- ¼ de xícara (chá) de camarão seco descascado
- 1 ¼ de xícara (chá) de castanha-de-caju torrada
- 1 xícara (chá) de amendoim sem casca
- 1 ½ xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de gengibre ralado
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
- sal a gosto

Preparo

1. Numa tigela grande, coloque o quiabo e cubra com água e 1 colher de (sopa) de vinagre. Deixe de molho por 10 minutos, retire o quiabo e espalhe num pano de prato limpo para secar. Enquanto isso descasque e pique fino a cebola.
2. Numa tábua, corte e dispense o topo do quiabo. No sentido do comprimento, corte o legume em quatro partes; mantenha as partes juntas e fatie.
3. Leve uma panela ao fogo médio. Quando aquecer, junte o azeite de dendê e refogue a cebola por 5 minutos. Junte os cubinhos de quiabo, tempere com sal e refogue por 15 minutos, mexendo de vez em quando.
4. Enquanto isso, no liquidificador, bata o camarão seco com o amendoim, a castanha e ½ xícara (chá) de água, até formar uma pasta.
5. Depois dos 15 minutos, junte ao quiabo a pasta de camarão, o gengibre ralado, o restante da água e misture bem. Abaixar o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar por mais 30 minutos, mexendo sempre para não queimar. Verifique o sabor e, se necessário, ajuste o sal. Sirva bem quente.

<https://www.panelinha.com.br/receita/Caruru>



01.04

Moquecas Capixaba / Baiana *****



MOQUECAS DE PEIXE CAPIXABA / BAIANA

- Alho;
- Alho-poró;
- Camarão;
- Cebola;
- Cheiro verde / salsinha;
- Coco ralado;
- Dendê;
- Ervilha;
- Leite de coco;
- Páprica;
- Peixe em posta / filé;
- Pimenta;
- Pimentão v / a / v;
- Sal.

=====

MOQUECA DE PEIXE BAIANA

Ingredientes

- Um fio de Azeite de dendê;
- Um fio de Azeite de Oliva;
- 3 dentes de alho (trituradinhos);
- 1 Cebola (picada);
- 1/2 Pimentão Vermelho (picadinho);
- 1/2 Pimentão Amarelo (picadinho);
- 1/2 Pimentão Verde (picadinho);
- 1/2 Pimenta de cheiro (picadinha);
- 400 ml de Leite de Coco;
- 600 gr. de Namorado (ou Badejo);
- 400 gr. de Camarão Rosa (limpo);
- Coentro;
- Pimenta-do-reino;
- Sal.

Preparo

Em uma panela, esquite o fio de azeite com o fio de azeite de dendê e refogue a cebola até ficar transparente.

Adicione o alho e refogue mais um pouquinho.

Adicione os pimentões e a pimenta de cheiro, misture, e coloque com cuidado os pedaços de namorado sempre em contato com a panela.

Adicione um pouco de sal e a pimenta-do-reino, e deixe fritar. Depois que der uma cozinha, adicione o leite de coco, acerte o sal e misture tudo com muito cuidado pro peixe não quebrar.

Adicione os camarões e o coentro, feche a panela e deixe o camarão cozinhar. Assim que o camarão der aquela entortadinha, ficar redondinho e rosado, desligue o fogo e prontinho. Sirva com arroz e pirão.



01.05

Peixes grelhados / na brasa / ao forno ***

Receita ***

PEIXES GRELHADOS / NA BRASA / AO FORNO

Preparo

Marinar (45min) em

- . Azeite
- . Limão (1/2)
- . Casca de limão ralada
- . Sal
- . Pimenta-do-reino
- . Orégano
- . Páprica

Pode-se substituir parte do tempero por Tempero Baiano (V. Dicionário)

No Forno (brasa viva sem fogo de 25 a 90 minutos dependendo mais da espessura do peixe)

Assar: 30 / 40 cm da brasa

Dourar: 20 / 30 cm da brasa

- . Evitar muito virar para não perder o tempero (e o sabor)
- . Salmão, cação desaconselhados para esta receita.

Peixe grelhado (por ordem de preferência):

- Tucunaré grelhado;
- Costela de tambaqui (na brasa);
- Pacu (na brasa).
- Também Merluza ou Tilápia grelhados (para acompanhamento de outros pratos);
- Tainha ao forno
- Lambari e tilápia (pequena): fritos

Acompanhamento:

- Arroz à grega
- Pirão de peixe
- Farofa de camarão
- Molho verde (ou vinagrete)

Tambaqui na brasa: <https://www.youtube.com/watch?v=SgrLJs0qfx8> ***



LOMBO DE PIRARUCU COM XERÉM DE CASTANHA-DE-CAJU E CAMARÃO

Xerém é um tipo de farofa em que a farinha de mandioca é substituída por castanhas trituradas.

Ingredientes

Lombo de pirarucu ou salmão, tilápia, robalo, etc.;
Limão;
Sal e pimenta-do-reino a gosto
A pele, quando for o caso, fica voltada para baixo.

Crosta

Refogue em uma frigideira
1 fio de azeite;
1 porção de manteiga;
1 porção de champignon;
1 porção de alcaparras;
1 porção de vinho branco;
1 porção de xerém de castanha-de-caju;
1 porção de camarão;
Cebola picada;
Alho.

Outras Crostas

Castanha de Cajú

farinha de mandioca em flocos
castanha-de-caju torrada sem sal
manteiga gelada
azeite para dar liga
sal e pimenta-do-reino a gosto

Crosta de Pistache

azeite de oliva
mostarda para dar liga entre o peixe e a farofa
pão em farofa
sal e pimenta-do-reino a gosto

Crosta de Castanha do Pará

- Azeite
- Pão de forma em farinha (liquidificador)
- Castanha do Pará em farinha (liquidificador)
- Salsinha picada a gosto
- Cebola picada e refogada no azeite
- Sal a gosto

Doure um pouco a mistura na frigideira e termine de dourar no forno.

Salmão com crosta de ervas

https://www.youtube.com/watch?v=a1H_jM4ttog



01.06 Pirarucu (lombo) com xerém de castanha-de-caju e camarão e outras

Todas as opções de crosta

De 15 a 20 minutos no forno ou até que a crosta fique dourada;
Acompanhe com brócolis e purê de batatas.



01.07

Pirão de peixe - Chef Taico **

Receita **

PIRÃO DE PEIXE

O melhor é o do Chef Taico: <https://www.youtube.com/watch?v=1JY4Zp2it7w>

Ver também seu caldo de peixe: <https://www.youtube.com/watch?v=P85uXHWgkwo>



RODÍZIO DE TILÁPIA À PORTENTOSA

Prato para 3 ou mais pessoas

Acompanhamento

- Arroz branco
- Folhas verdes de agrião e alface decorando todos os pratos
- Batata soté
- Pure de batata doce (opcional)

0. Preliminar

Temperar todos os filés de tilápia com sal, pimenta-do-reino branca, raspas de limão e vinho branco (ou suco de limão) e marinar por 10 minutos na geladeira. Deixe para salgar imediatamente antes de ir ao fogo para o peixe não perder líquido.

1. Molho de Alho e Alcaparras (separado do peixe grelhado)

- . Alho triturado;
- . Azeite;
- . Manteiga;
- . Limão;
- . Orégano / coentro;
- . Pimenta-biquinho triturada;
- . Alcaparras;
- . Sal.

2. Molho de mostarda com mel (vai ao forno junto com o peixe)

- Para 4 postas de peixe (250 gramas);
- 1/4 de xícara (4 colheres de sobremesa) de manteiga;
- 3 dentes grandes de alho machucados;
- 1/4 de xícara (4 colheres de sobremesa) de mel;
- 3 colheres de sobremesa de suco de limão;
- pimenta-de-cheiro à gosto;
- Alecrim / Salsinha (batidinha);
- Limão siciliano fatiado para cozinhar;
- Gengibre;
- Sal.

Acompanha purê de batata doce e salada verde.

3. Iscas de peixe frito ao molho tártaro ou vinagrete (fritar - à milanesa)

Isclas

Empanar as isclas em farinha de trigo misturada com páprica picante e (pouco) sal. Fritar em óleo de coco até dourarem (por uns 4 minutos). Escorrer na peneira ou no papel.

Molho Tártaro ou Vinagrete

A gosto.

4. Peixe ao Molho Doido

Leite de Coco / Alho Poró / Carambola / Gengibre / Manjeriço (na frigideira e no forno)

Ingredientes

Tilápia temperada



01.08 Rodízio de Tilápia

Tilápia temperada
Azeite de oliva
Leite de coco
Alho-poró cortado em rodela
Carambolas em rodela
Pimenta picante
Pimenta-biquinho (ou de cheiro)
Gengibre
Manteiga
Pimenta-do-reino branca (no peixe)
Limão
Sal

Preparo

1. Tempere os filés de peixe com pimenta branca, limão, sal e **reserve**.
2. Numa frigideira aqueça uma colher de café de azeite de oliva, dendê, gengibre, pimenta picante, pimenta-biquinho e coloque o alho poró em rodela e as pimentas vermelhas.
Refogue por 5 minutos, acrescente o leite de coco e **deixa em fogo brando por mais 5 min.**
3. Numa assadeira coloque os filés, depois o molho de coco, mas sem que cubra o peixe. Leve ao forno a 180 graus por 10 min.
4. Acompanhar por batatas assadas ou arroz branco.

5. Peixe ao molho de Maracujá e Laranja**Ingredientes**

800 gr de salmão em 4 filés
sal e pimenta-do-reino branca a gosto
1/3 xícara (chá) de vinho branco
azeite para grelhar a gosto

Molho

1 1/2 xícaras (chá) de polpa de maracujá
2 1/2 xícaras (chá) de suco de laranja
2 colheres (sopa) de mel
sal a gosto
pimenta-do-reino branca a gosto
1 colher (sopa) de amido de milho

Preparo

1. Deixe os filés de molho no sal, pimenta e vinho branco por 30 minutos e depois coloque o azeite em uma frigideira
2. Grelhe rapidamente e reserve
3. A parte em outra panela coloque a polpa, o suco de laranja, o mel, sal e pimenta e deixe reduzir um pouco
4. Depois você deve coar e misturar ao molho o amido dissolvido em meia xícara de chá de água e ferver um pouco
5. Para finalizar, basta cobrir o salmão já pronto com o molho e servir
6. Créditos: Cozinha Nutrimar

Outras possibilidades (lembrete)

Tilápia a Gomes de Sá (com batatas e ao forno);

Ao molho de ervas;

Ao molho de alcaparras.



01.08

Rodízio de Tilápia



01.09

Vatapá

VATAPÁ (2 RECEITAS)

Receita 1

Ingredientes

3 pães franceses embebidos no leite
1 cebola grande cortada
1 pedacinho de gengibre
2 dentes de alho (a gosto)
3 colheres de sopa de azeite de dendê
1 xícara de chá de farinha de trigo. Reservar (para engrossar se necessário - EVITAR)
1 pimentão cortado
1 colher de sopa de colorau
100 gr. castanha-de-caju torrada
100 gr. amendoim torrado
150 gr. camarão seco salgado
2 pimentas dedo de moça
2 tomates grandes cortados
1 vidro de 200 ml de leite de coco
Meio maço de coentro picadinho
Meio litro de água
Sal a gosto

Preparo

<https://www.youtube.com/watch?v=GPJ0o0eNrMw>

=====

Receita 2

Vatapá c/ Camarão seco ***

Ingredientes

5 pães amanhecidos
50g de amendoim torrado e sem pele
50g de castanha-de-caju
400 ml de leite de coco
1 cebola média cortada em 4
100g de camarão seco (inteiro com cabeça e sem olho), lavados
50 ml de azeite de dendê

Instruções

Colocar os pães de molho com 200 ml de leite de coco por 20 min.
Levar ao liquidificador com a cebola, camarão, amendoim, castanha e bater bem por 5 min até triturar bem o camarão.
Despejar em uma panela com metade do azeite, mexer sempre, e adicionar o leite de coco, continuar mexendo, provar de sal, deixar levantar fervura, colocar o restante do azeite, se ficar muito grosso adicionar 100ml de leite e cozinhar bem.

<https://www.youtube.com/watch?v=2BfOi5KCNOk>

V. Como secar o camarão *** (aqui no cardápio);
V. Preparo do leite de coco caseiro ***;
Acompanhar com acaçá;



01.09 Vatapá

Preferir o Vatapá de Dona Flor.



APELO DE DONA FLOR EM AULA E EM DEVANEIO

(Página 136)

Me deixem em paz com meu luto e minha solidão. Não me falem dessas coisas, respeitem meu estado de viúva.

Vamos ao fogão: prato de capricho e esmero é o vatapá de peixe (ou de galinha), o mais famoso de toda a culinária da Bahia.

Não me digam que sou jovem, sou viúva: morta estou para essas coisas.

Vatapá para servir a dez pessoas (e para sobrar como é devido).

Tragam duas cabeças de garoupa fresca _ pode ser de outro peixe mas não é tão bom. Tomem do sal, do coentro, do alho e da cebola, alguns tomates e o suco de um limão.

Quatro colheres das de sopa, cheias com o melhor azeite doce, tanto serve português como espanhol; ouvi dizer que o grego ainda é melhor, não sei. Jamais usei por não encontrá-lo à venda.

Se encontrar um noivo, que farei? Alguém que retome meu desejo morto, enterrado no carrego do defunto? Que sabem vocês, meninas, da intimidade das viúvas? Desejo de viúva é desejo de deboche e de pecado, viúva séria não fala nessas coisas, não pensa nessas coisas, não conversa sobre isso. Me deixem em paz, no meu fogão.

Refoguem o peixe nesses temperos todos e ponham a cozinhar. Num bocadinho d'água, num bocadinho só, um quase nada. Depois é só coar o molho, deixá-lo à parte, e vamos adiante.

Se meu leito é triste cama de dormir, apenas, sem outra serventia, que importa? Tudo no mundo tem compensações. Nada melhor do que viver tranqüila, sem sonhos, sem desejos, sem se consumir em labaredas com o ventre aceso em fogo. Vida melhor não pode haver que a de viúva séria e recatada, vida pacata, liberta da ambição e do desejo. Mas, e se não for meu leito cama de dormir e, sim, deserto a atravessar, escaldante areia do desejo sem porta de saída? Que sabem vocês da intimidade das viúvas, de seu leito solitário, de seu carrego de defunto? Aqui vieram para aprender a cozinhar e não para saber o preço da renúncia, o preço que se paga em ânsia e solidão para ser viúva honesta e recatada. Continuemos a lição. **Tomem do ralo e de dois cocos escolhidos - e ralem. Ralem com vontade, vamos, ralem; nunca fez mal a ninguém um pouco de exercício (dizem que o exercício evita os pensamentos maus: não creio). Juntem a branca massa bem ralada e a aqueçam antes de espremê-la: assim sairá mais fácil o leite grosso, o puro leite de coco sem mistura. À parte o deixem.**

Tirado esse primeiro leite, o grosso, não joguem a massa fora, não sejam desperdiçadas, que os tempos não estão de desperdício. **Peguem a mesma massa e a escaldem na fervura de um litro d'água. Depois a espremam para obter o leite ralo. O que sobrar da massa joguem fora, pois agora é só bagaço.**

Viúva é só bagaço, limitação e hipocrisia. Em que nação enterram a viúva na cova do marido? Em que país tocam fogo no seu corpo junto com o corpo do defunto? Antes assim, de uma vez queimada e em cinza, em lugar de consumir-se em fogo lento e proibido, de queimar-se por dentro em ânsia e em desejo; por fora hipocrisia, um recato de fazendas negras, os véus cobrindo uma aflita geografia de medo e de pecado. Viúva é só bagaço e aflição.

Descasquem o pão dormido e descascado o ponham nesse leite ralo para amolecer. Na máquina de moer carne (bem lavada) moam o pão assim amolecido em coco, e moam amendoins, camarões secos, castanhas de caju, gengibre, sem esquecer a pimenta malagueta ao gosto do freguês (uns gostam de vatapá ardendo na pimenta, outros querem uma pitada apenas, uma sombra de picante).



01.10 Vatapá da Dona Flor

Moídos e misturados, esses temperos juntem ao apurado molho da garoupa, somando tempero com tempero, o gengibre com o coco, o sal com a pimenta, o alho com a castanha, e levem tudo ao fogo só para engrossar o caldo.

Se o vatapá, forte de gengibre, pimenta, amendoim, não age sobre a gente dando calor aos sonhos, devassos condimentos? Que sei eu de tais necessidades? Jamais necessitei de gengibre e amendoim; eram a mão, a língua, a palavra, o lábio, seu perfil, sua graça, era ele quem me despia do lençol e do pudor para a louca astronomia de seu beijo, para me acender em estrelas, em seu mel noturno. Quem me despe hoje dos véus da pudicícia em meus sonhos de viúva no leito solitária? De onde vem esse desejo a me queimar o peito e o ventre, se nem a mão nem o lábio, nem o perfil de lua, nem o riso agreste, se ele não está? Por que esse desejo nascendo de mim mesma? Por que tanta pergunta, por que esse interesse de saber o que se passa no íntimo da viúva? Por que não me deixam os negros véus do luto sobre o rosto, véus do preconceito, cobrindo minha face dividida, em recato e em anseio dividida. Sou uma viúva, nem falar de tais coisas fica bem ao meu estado. Viúva no fogão a cozinhar o vatapá, pesando o gengibre, o amendoim, a malagueta, e tão somente.

A seguir agreguem leite de coco, o grosso e puro, e finalmente o azeite de dendê, duas xícaras bem medidas: flor de dendê, da cor de ouro velho, a cor do vatapá. Deixem cozinhar por longo tempo em fogo baixo; com a colher de pau não parem de mexer, sempre para o mesmo lado: não parem de mexer senão embola o vatapá. Mexam, remexam, vamos, sem parar; até chegar ao ponto justo e exatamente.

Em fogo lento meus sonhos me consomem, não me cabe culpa, sou apenas uma viúva dividida ao meio, de um lado viúva honesta e recatada, de outro viúva debochada, quase histérica, desfeita em chique e calundu. Esse manto de recato me asfixia, de noite corro as ruas em busca de marido. De marido a quem servir o vatapá doirado e meu cobreado corpo de gengibre e mel.

Chegou o vatapá ao ponto, vejam que beleza! Para servi-lo falta apenas derramar um pouco de azeite de dendê por cima, azeite cru. Acompanhado de acaçá o sirvam, e noivos e maridos lambeirão os beijos.

E por falar em noivo, avisem a todos para que todos saibam: existe uma viúva jovem, com certa graça mansa e formosura, cor de mate, feita de ouro e cobre, cozinheira de mão cheia, tão trabalhadora, honesta e bem falada como igual não há na cidade inteira e no Recôncavo, uma viúva de primeira com um leito de ferro, um pudor de virgem e um fogo a lhe queimar o ventre.

Se souberem de alguém com interesse, enviem-no correndo, a qualquer hora, de manhã, de tarde, à meia noite, pela madrugada, com sol, com chuva, mandem logo, mandem com o juiz e o padre, com papéis de matrimônio, mandem com urgência, com a maior urgência. Lanço este apelo aos quatro ventos, ao sabor das correntes submarinas, das fases da lua e da maré, no rastro de qualquer navegação ou cabotagem, pois sou porto de difícil descoberta, recôndito golfo, ancoradouro de naufrágios. Quem souber de solteiro em busca de viúva e casamento, diga-lhe que aqui se encontra Dona Flor à beira do fogão, junto ao **vatapá de peixe**, consumida em fogo e em maldição.

=====

RESUMO

Vatapá de peixe e camarão

Para 10 pessoas

Molho com as cabeças do peixe

- 2 cabeças de garoupa fresca



01.10 | Vatapá da Dona Flor

- Sal
- Coentro,
- Alho
- Cebola,
- Tomates
- Suco de 1 limão.
- Quatro colheres de sopa, cheias de azeite de oliva.

Refoguem o peixe nesses temperos todos e ponham a cozinhar com um bocadinho d'água. Depois coe o molho e reserve.

Leite de coco (grosso)

le 2 cocos escolhidos

Juntem a branca massa bem ralada e a aqueçam antes de espremer-la: assim sairá mais fácil o leite grosso, o puro leite de coco sem mistura. Reserve.

Leite de coco (ralo)

Tirado esse primeiro leite, o grosso, com peguem a mesma massa e a escaldem na fervura de um litro d'água.

Depois a espremam para obter o leite ralo. O que sobrar da massa descarte-a. Reserve.

Preparo

Descasque o pão dormido e descascado o ponham nesse leite ralo para amolecer.

No liquidificador bata:

- O pão amolecido em coco.
- Amendoins,
- Camarões secos,
- Castanhas de caju,
- Gengibre,
- Pimenta malagueta ao gosto

Moídos e misturados, junte ao apurado molho da garoupa, somando tempero com tempero, o gengibre com o coco, o sal com a pimenta, o alho com a castanha, e levem tudo ao fogo só para engrossar o caldo.

A seguir agreguem leite de coco, o grosso e puro e o azeite de dendê, duas xícaras bem medidas.

Deixem cozinhar por longo tempo em fogo baixo; com a colher de pau não parem de mexer, sempre para o mesmo lado, até chegar ao ponto justo e exatamente.

Para servir derramar um pouco de azeite de dendê por cima, azeite cru.

Sirva acompanhado de **acaçá**.

V. Item Como secar o camarão ***

V. Item Prepar o leite de coco caseiro ***



XINXIM DE GALINHA

Ingredientes

Frango (coxa e sobre-coxa);
Camarão seco, descascado e picado;
Caldo de frango (preferivelmente caseiro);
Amendoim torrado e moído;
Castanha de caju moída;
Pimenta-do-reino moída;
Pimenta dedo-de-moça;
Alho amassado;
Coentro picado;
Cebolas picadas;
Leite de coco;
Dendê;
Suco de limão;
Gengibre ralado;
Sal.

Preparo

Tempere o frango, com alho, limão, cebola (1/2 porção), sal e as pimentas. Reserve.
No liquidificador, bata a cebola restante, o coentro, a castanha, o gengibre e o amendoim. Reserve.
Em uma panela, esquite o azeite de dendê, coloque o frango e deixe refogar por uns 20 minutos.
Adicione a pasta.
Deixe cozinhar em fogo médio até o frango ficar macio.
Adicione o camarão e o leite de coco e deixe ferver. Se o caldo começar a secar, coloque mais caldo de frango.
Sirva com arroz e farofa de dendê ou pirão com um pouco do caldo do xinxim.



02.00

MUNDO ÁRABE



MUNDO ÁRABE

Culinária árabe é um termo que define as diversas culinárias regionais existentes por todo o Mundo Árabe, do Iraque a Marrocos passando pelo Egito, Levante, entre outros. Também foi influenciada pelas culinárias vizinhas, como da Turquia, Paquistão, Irã e Índia, além dos hábitos alimentares dos berberes e de outros povos e culturas que habitavam estas regiões antes do processo de arabização cultural empreendido pelos árabes durante a chamada expansão islâmica.

Ingredientes árabes

Carne: Carneiro e frango são as mais usadas. Também se consomem outros tipos de aves, carne bovina, carne de cabrito e de camelo e, nas áreas litorâneas, peixe. Carne de porco nunca é comida - para os árabes muçulmanos é tanto um tabu cultural quanto um alimento proibido pela lei islâmica. O mesmo não se aplica a árabes cristãos.[1]

Laticínios: Muito utilizados, especialmente as variedades do iogurte e o queijo branco. Manteiga e creme de leite também são utilizados sem cerimônia.

Ervas e especiarias: Menta e tomilho (muitas vezes, numa mistura chamada de za'atar) estão sempre disponíveis e são usados com muita frequência; a quantidade e os tipos variam de região para região. Muitas das especiarias utilizadas na culinária árabe também são usadas na culinária indiana; isto é resultado de um comércio intenso ocorrido historicamente entre as duas regiões. Algumas das especiarias utilizadas são o gergelim, o açafrão, o açafrão-da-índia, o alho, o cominho, a canela e o sumagre. Uma mistura de especiarias muito comum é o baharat.

Bebidas: Bebidas quentes são mais consumidas do que as frias; o café ocupa o topo da lista, especialmente nos países do golfo Pérsico, embora o chá seja servido na maioria dos países árabes. No Egito o chá é a bebida mais importante.

Grãos: O arroz é um alimento básico, usado para a maior parte dos pratos, e o trigo é a principal fonte usada nos pães, também muito consumidos. O bulgur e a semolina também são muito utilizados.

Legumes: As lentilhas são amplamente consumidas, juntamente com as favas e o grão-de-bico.

Frutas e outros vegetais: Esta culinária também utiliza muito diversos vegetais, como por exemplo o pepino, a berinjela, a abobrinha, o quiabo, a cebola além de frutas, especialmente as cítricas. Estes vegetais costumam ser usados como temperos ou entradas. Azeitonas são importante na culinária árabe, juntamente com tâmaras, figos e romãs.

Nozes: Pinhões, amêndoas e pistaches são muito consumidos.

Folhas verdes: a salsa e a hortelã são populares como temperos em diversos pratos, enquanto o espinafre e o córcoro (chamado de molokhia, em árabe) são usados noutros.



Molhos: Os mais populares incluem diversas combinações de azeite, suco de limão, salsa, alho e tahini (pasta de gergelim). O labaneh, uma espécie de iogurte mais fino, costuma ser temperado com hortelã, cebola e alho, e servido como molho em diversos pratos.

Texto de https://pt.wikipedia.org/wiki/Culin%C3%A1ria_%C3%A1rabe



BABAGANOUSH

- 1 Cabeça de alho
- 3 Berinjelas
- 1 Cebola
- 1 Colher de sopa de tahine
- Suco de limão
- Canela
- Raspas de limão
- Raspas de laranja
- Salsinha
- Hortelã
- Cebolinha
- Azeite
- Sal
- Pimenta-do-reino
- Pimenta da Jamaica

Preparo

Antes de começar a preparar a sua receita, vale lembrar que é preciso higienizar a berinjelas antes de usá-la!

Coloque-as inteiras e sem descascar no fogo até murchar.

Com cuidado para não despedaçar a berinjela, corte-a ao meio e, com as mãos descarte-as.

No liquidificador ou no processador de alimentos, coloque as berinjelas, os alhos amassados, o azeite de oliva, o suco de limão. Bata por alguns minutos até que ela esteja bem processada. Acrescente o tahine e os temperos.

Misture bem até adquirir a consistência de uma pasta homogênea.

Enfeite com a hortelã e a salsinha (que não devem ser batidas no liquidificador).

Coloque em um recipiente com tampa e guarde na geladeira.

Sirva fria com torradinhas ou pão árabe caseiro.



HOMUS TAHINE

Benefícios do grão de bico: leguminosa fonte de proteínas, carboidratos, minerais como cálcio, magnésio, fósforo e potássio, vitaminas, como a riboflavina, niacina, tiamina, folato e betacaroteno e rico em fibras. Apresenta quantidades significativas de aminoácidos essenciais.

Tem melhor digestibilidade do que outras leguminosas, como o feijão, ervilha, soja e lentilha, além de apresentar melhor disponibilidade de ferro e apresentar baixo índice glicêmico.

O grão de bico diminui a absorção de glicemia, colesterol e pode reduzir o risco de doenças cardiovasculares. Segundo estudos, o consumo de grão de bico esteve associado com a redução de massa gorda em indivíduos obesos.

Benefícios do gergelim: fonte de proteína, rico em fibras, cálcio, vitaminas do complexo B e E.

Ajuda a diminuir o apetite, aumentar a saciedade, bloqueia a produção excessiva de colesterol, previne e trata doenças cardiovasculares.

Ingredientes

01 caixinha de grão de bico (cozido) ou 1 Kg grão de bico

02 colheres de sopa tahine (pasta de gergelim)

½ xícara de água

01 colher de chá de alho amassado (opcional)

Sal a gosto (pouco, pois algumas marcas de grão de bico já vêm com sal)

02 colheres de azeite extra virgem

Suco de 1 limão ou se preferir mais azedinho + ½ limão

Preparo

Bater tudo no liquidificador.

Colocar em uma tigela e regar com azeite extra-virgem.

Pode ser consumido com torrada ou pão integral. Uma opção para quem tem intolerância a lactose.



KAFTA

Ingredientes (para 1 kg de carne)

kg de carne duplamente moída (magra);
saquinho de creme de cebola (para dar liga);
colheres de sopa de salsinha picada;
colheres de sopa de hortelã picada;
colheres de sopa de cebola picada;
ho;
menta síria (ou do reino);
menta;
ozes picadas (opcional);
al (salgar imediatamente antes levar à grelha para a carne não desidratar);
zeite (parte imediatamente antes de ir à grelha).

Modo de preparo

Separe todos os ingredientes, e pique-os. Misture-os bem com as mãos.

Espete as porções em palitos para churrasco ou de dente (sempre rechonchudas para ficarem mal passadas por dentro).

Os palitos destinados ao congelador deverão ser enrolados em plástico (com pouco ar) colocados em embalagem apropriada;

Os demais deverão ser salgados e levados à grelha ou churrasqueira, até ficarem parcialmente (bem) tostados.

Acompanha quase todos os pratos árabes e saladas.

Sirva também com tabule e raita (coalhada + pepino + alho + sal, conforme Dicionário).

Sirva-as também em churrascos após salgados e levados à braza.



*Receita RPort UPT ****

LENTILHAS COM ERVILHAS E FRANGO DESFIADO

Prato único

Ingredientes (a lingüiça e os legumes deverão ser picados em cubinhos)

- . Lentilhas (1 porção);
- . Ervilhas secas 1/2 porção (deixar na água por 12 horas);
- . Frango desfiado (cozido e temperado);
- . Lingüiça picada;
- . Pimentão vermelho picado;
- . Tomate picado;
- . Palmito;
- . Cebola picada;
- . Alho;
- . Sal;
- . Pimenta vermelha;
- . Pimenta-do-reino;
- . Azeitona;
- . Manteiga (suficiente para refogar todos os ingredientes);
- . Cebolinha + Salsinha.

Preparo

1. Cozinhe as lentilhas ao dente e use a água do cozimento para cozinhar e escurecer a mistura.
2. Idem com as ervilhas secas
3. Refogue em bastante manteiga na seguinte ordem:
 - . Cebola;
 - . Alho;
 - . Pimentão;
 - . Tomate;
 - . Carnes (frango + lingüiça);
 - . Misture tudo.
4. Acrescente os temperos (sal, cebolinha, pimentas) e antes de finalizar o palmito e as azeitonas.
5. Caramelize 1 cebola média em manteiga e despeje sobre a mistura. Salpique em seguida a cebolinha e o cheiro verde.

Decoração

Sirva sobre algumas folhas de alface e/ou hortelã.



PONTA DE PALETA DE CORDEIRO COM TRIGO GROSSO E GRÃO-DE-BICO

Receita de

<https://www.panelinha.com.br/receita/Ponta-de-paleta-de-cordeiro-com-trigo-grosso-e-grao-de-bico>

PARA O CALDO DE CARNE

INGREDIENTES

- 800 g de músculo;
- 1 xícara (chá) de salsão picado;
- 1 xícara (chá) de salsinha (somente as folhas);
- 1 xícara (chá) de cebolinha picada;
- 1 folha de louro;
- 1 dente de alho;
- 1 cebola cortada em 4;
- 6 grãos de pimenta-do-reino;
- 3,5 litros de água.

PREPARO

Numa panela de pressão, junte todos os ingredientes e leve ao fogo médio para cozinhar por 30 minutos. Peneire o caldo e está pronto.

PARA O CORDEIRO

INGREDIENTES

- 4 pontas de palheta de cordeiro com osso;
- 2 colheres (sopa) de óleo;
- 2 litros de caldo de carne (receita acima);
- 1 colher (sopa) de sal;
- 1 pitada de pimenta-do-reino em grãos moída na hora.

PREPARO

Numa tábua, limpe o excesso de gordura do cordeiro. Tempere com o sal e a pimenta. Leve uma panela grande com o óleo ao fogo alto por 2 minutos. Coloque as pontas de palheta e doure todos os lados. Adicione 2 xícaras (chá) de caldo de carne, tampe e deixe cozinhar por 5 minutos ou até secar, sempre virando o cordeiro. Repita o procedimento, adicionando o restante do caldo de carne de 2 em 2 xícaras até o cordeiro ficar bem macio e completamente cozido, cerca de 1 hora e 30 minutos.

PARA O TRIGO GROSSO E GRÃO-DE-BICO

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de trigo grosso (12 horas em água, na geladeira);
- 1 dente de alho picado;
- 3 tomates italianos sem pele;
- 2 xícaras (chá) de grão-de-bico cozido (12 horas em água, na geladeira);
- 1 litro de caldo de carne (receita acima);
- 1 pitada de pimenta-do-reino em grãos moída na hora;
- 1 pitada de pimenta síria;
- 1 colher (chá) de cardamomo moído ou 6 grãos de cardamomo;



02.05 Ponta de paleta de cordeiro com trigo grosso e grão-de-bico *****

- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 1 colher (chá) de sal;
- Cebola grande (bastante).

PREPARO

Num escurridor ou numa peneira, lave o trigo e deixe escorrer.

Numa tábua, pique o alho fino e o tomate italiano enlatado.

Leve uma panela média com a manteiga ao fogo médio. Quando esquentar, coloque o alho e o tomate e refogue por 3 minutos. Acrescente o trigo grosso e refogue por mais 1 minuto. Junte o grão-de-bico cozido e o caldo de carne e deixe cozinhar por 15 minutos, com a panela tampada. Desligue o fogo antes de secar completamente. Tempere com a pimenta-do-reino, a pimenta síria, o sal e o cardamomo (se for usar em grãos, soque-os antes em um pilão).

Num prato, coloque o trigo com grão-de-bico no lado direito e o cordeiro no lado esquerdo. Regue com o molho do cordeiro e decore com salsinha.



QUIBE DE BANDEJA

Ingredientes

Para o trigo

- 250 g de trigo para quibe;
- 500 g de carne moída sem gordura;
- 2 colheres de sopa de manteiga;
- 1 cebola média picada em cubos pequenos;
- 1 colher de café de alho amassado;
- Hortelã picadinha;
- Pimenta do reino moída na hora;
- Tempero sírio ou zatar;

Raspas de 1 limão;
Sal.

Para o recheio (de carne moída)

- 500 g de carne moída sem gordura;
- 2 colheres de sopa de manteiga;
- 1 cebola média picada em cubos pequenos;
- 1 colher de café de alho amassado;
- 150 g nozes picotadas;
- Pimenta vermelha;
- Pimenta síria;
- Cebolinha verde;
- Sal (salgue já no final do preparo para diminuir a desidratação da carne).

Preparo

1. Lave o trigo por 1 vez e coloque-o de molho em água por 1 hora, na geladeira (isso dispensará o uso de gelo ao manusear o trigo, como é costume árabe).
2. Prepare o recheio:
 - a) refoque a cebola e o alho na manteiga.
 - b) acrescente a carne temperada, mexendo sempre e evitando que seque.
 - c) Não exagere no cozimento que o prato irá ainda ao forno. Reserve;
3. Depois do trigo escorrido, misture bastante e manualmente todos os ingredientes (sovando-os) até se uniformizarem.
4. Em um refratário untado coloque uma camada de quibe, outra com o recheio e finalize com outra camada de quibe.
5. Corte com a espátula de forma a ter retângulos maiores e menores, para ter 2 opções na hora de servir;
6. Pincele com manteiga na cobertura e leve a travessa ao forno ou ao freezer.
O forno com temperatura média por cerca de 40 min.

Notas

1. Pode ser congelada antes ou depois de ir ao forno;
2. Sirva acompanhado de tabule (que suporta até 7 dias, em potes, no refrigerador);
3. Assista ao filme em árabe (com legendas em português):
<https://www.youtube.com/watch?v=LQGi784ssqE> ;
4. Particularmente usamos esta mesma receita para o quibe cru ou frito. Idem com o



02.06 Quibe de bandeja

recheio do quibe frito;

5. Prefira o trigo libanês (amarelado e mais macio) ao trigo argentino (acastanhado).



04.00

FÁCEIS & RÁPIDOS: OS ANTEPASTOS



ANTEPASTOS

Significa "antes da refeição" é o conjunto de iguarias servidas antes da refeição. É tradicionalmente o primeiro prato na gastronomia italiana formal e inclui carnes curadas, azeitonas, alho assado, pepperoncini, cogumelos, anchovas, corações de alcachofra, queijos diferentes e peperone (pimentões marinados pequenos). O antepasto é geralmente servido com grissini ou fatias de pão acompanhados de azeite de oliva.

Tipos de antepastos

- Tapenade de Azeitonas;
- Caponata de Berinjela;
- Pesto alla Genovese;
- Pesto alla Siciliana;
- Relish de Pepino Agridoce.

=====

Tapenade

Ingredientes

100g de azeitonas pretas salteadas
100g de azeitonas verdes salteadas
2 col. (sopa) de alcaparras
1 col. (sopa) de anchova (pode ser sardinha)
2 dentes de alho salteados
1 xícara de chá manjeriço (ou salsinha e cebolinha);
Suco de meio limão Taiti
Nozes ou castanha do Pará
1 xícara (chá) de azeite de oliva

Preparo

Em um processador adicione os ingredientes sólidos, bata e por último acrescente o azeite, ou macere em um pilão.
Sirva com pão italiano ou saladas.

=====

Relish de Pepino

Ingredientes

3 pepinos japoneses com casca, em fatias bem finas;
1/2 cebola em pedaços pequenos;
1/2 pimentão amarelo (cortado em cubinhos);
1 colher de sopa de sal;
2 colheres de sopa de açúcar;
1/2 xícara de vinagre branco de vinho;
1/4 xícara de água;
Sementes de mostarda;
Gergelim (a gosto);
Pimenta branca (a gosto)
1 pitada de bicarbonato de sódio.

Preparo

Misture o pepino e a cebola, salgue e aguarde ½ hora para soltar a água.



04.00

FÁCEIS & RÁPIDOS: OS ANTEPASTOS

Misture o pepino e a cebola, salgue e aguarde ½ hora para soltar a água.

Lave para sair o sal e coloque todos os ingredientes em uma panela até ser dissolvido o açúcar.

Coloque em potes e acrescente a água do cozimento.

Servir



04.01

Antepasto de pimentão sem casca: conserva ***

ANTEPASTO DE PIMENTÃO SEM CASCA: CONSERVA

Ingredientes

5 Pimentões vermelhos

5 Dentes de alho

Q.B Azeite

Q.B Sal

Preparo (há mais de uma opção de preparo e defumação dos pimentões)

<https://www.youtube.com/watch?v=UkqTOREIE04>

Ótima pedida pra servir como aperitivo com pão italiano.



Conserva



Antepasto



04.02 Caponata (antepasto) de berinjela (Escura) *****

CAPONATA (ANTEPASTO) DE BERINJELA ASSADA - ESCURA

Ingredientes

- . 5 berinjelas médias fatiadas ou 1 kg e 100 g
- . água para cobrir as berinjelas
- . 2 colheres (chá) de sal ou 11 g
- . 3 cebolas médias fatiadas ou 360 gramas ou 4 xíc. chá
- . 1 pimentão grande verde ou 180 gramas ou 1 1/2 xíc. chá
- . 1 pimentão grande vermelho ou 180 gramas ou 1 1/2 xíc. chá
- . 1 pimentão grande amarelo ou 180 gramas, 1 1/2 xíc. chá
- . 1/2 xícara (chá) de azeitonas verdes picadas grosseiramente ou 72 g
- . 1 colher (sopa) de sal ou 16 g
- . 1 e 1/2 colher (sopa) de orégano ou 3 g
- . 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino ou 1 g
- . 1 colher (chá) de chimichurri ou 2 gramas
- . 1/4 colher (chá) de pimenta calabresa ou 0,5 g
- . 1 colher (sopa) de alho ralado ou amassado ou 16 g
- . 1/4 xícara (chá) de vinagre de vinho branco ou 50 g
- . 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico ou 13 g
- . 1 xícara (chá) de azeite de oliva ou 210 g

Preparo

Acompanhe o passo a passo no vídeo

<https://www.youtube.com/watch?v=fxKekcgRGMk>

- . Deixar marinando na geladeira por 2 dias;
- . Sirva com pão italiano.

=====

Caponata (antepasto) de berinjela assada

Segundo o Houaiss pode ser também beringela.

Também em <https://www.youtube.com/watch?v=H7Davuz14FE>

Dica para escurecer o prato

1. Use somente pimentão verde;
 2. Use uvas passas escuras;
 3. Substitua azeitonas verdes por pretas (embora as verdes sejam mais apropriadas a este prato);
 4. Use vinagre balsâmico;
 5. Use cebola roxa;
 6. Use açúcar mascavo.
- Outros pratos
7. Quando for usar cebolinha, cheiro verde, coentro, alho-poró, alecrim, tomilho, etc., prefira os naturais (folhas refogada);
 8. Quando for usar repolho prefira o roxo;
 9. Acrescente alcaparras;
 10. Use também beterraba (pouca);
 11. Asse-a no forno e mergulhe-a em azeite;



CONSERVA: ABOBRINHA

Ingredientes

- 2 abobrinhas fatiadas
- 3 dentes de alho
- Meia cebola fatiada
- Meia colher de sal
- Uma pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher de orégano
- Cebolinha e salsinha à gosto
- 1 colher de pimenta em conserva
- 200 ml de vinagre
- 200 ml de água (filtrada ou fervida)
- Azeite à gosto
- Meio limão espremido

<https://www.youtube.com/watch?v=IauUh7cnWsk>



BERINJELA EM CONSERVA

- 05 Berinjelas grandes
- 03 Cebolas grandes
- 01 Pimentão vermelho
- 04 Dentes de alho
- 100 a 150 g. de uvas passas brancas
- Meia xícara de azeitonas sem semente
- Meia xícara de chá de açúcar mascavo
- Meia xícara de chá de vinagre de maçã
- Azeite de oliva extra virgem
- 01 Colher de chá de pimenta calabresa
- 01 Colher de sobre mesa de orégano
- Pimenta-do-reino, uma pitada
- 04 Folhas de louro
- Sal a gosto .

Acrescentar: castanha-de-caju, alcaparras, tomates secos e cebolinha verde.

Deixe as berinjelas no sal em uma peneira grande ou escurridor de arroz, até murchar e soltar bastante água, por uma hora e meia, depois lave varias vezes, até sair quase todo sal, depois aperte bem até ficar bem sequinhas.

Então refogue como no vídeo.

Depois de pronto coloque em potes esterelizados e complete com azeite extra virgem. deixe apurando de 5 a 8 dias, fica mais gostoso.

<https://www.youtube.com/watch?v=ctLX2oiRyGQ>

=====

Muitas variações em <https://www.receiteria.com.br/receitas-de-caponata/>

=====

ANTEPASTO DE BERINJELA AGRIDOCE

INGREDIENTES

- § 3 berinjelas com casca cortadas em cubos
- § 1 cebola branca picada em cubos pequenos
- § 1 cebola roxa picada em cubos pequenos
- 1 pimentão vermelho cortado em cubos pequenos
- 1 pimentão amarelo cortado em cubos pequenos
- 1 pimentão verde cortado em cubos pequenos
- 1 abobrinha verde com casca cortada em cubos



04.04

Conserva: berinjela *****

- **1 a 3 pimentas malaguetas sem sementes picadas**
- 100 g tomates cerejas, pequenos, cortados ao meio
- **pimentas dedo-de-moça sem sementes picadas, a gosto**
- **pimentas de cheiro a gosto, inteiras**
- **8 damascos fatiados**
- **100 g uvas passas brancas**
- **100 g uvas passas pretas**
- 100 g azeitonas pretas sem caroço, fatiadas
- **3 colheres de mel**
- **3 colheres de vinagre de maçã**
- **500 ml azeite de oliva, aproximadamente**
- Sal a gosto
- Orégano a gosto

PREPARO

Misture todos os ingredientes e coloque numa assadeira de alumínio em forno alto, preaquecido, por aproximadamente 1 hora e 30 minutos, ou até que as berinjelas estejam escuras e murchas.

De vez em quando, abra o forno e mexa com colher de pau, para que tudo fique bem homogêneo.

Se precisar, regue com mais azeite.

Depois de esfriar, guarde em pote de vidro compoteira na geladeira

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/138268-antepasto-de-berinjela-agridoce.html>



CONSERVA: BETERRABA (PASTEURIZADA)

Ingredientes (para um pote médio)

- Beterraba cozida por 20 minutos e descascada cortada em pedaços (600 gramas);
- 2 copo de água;
- 1 copo de vinagre de maçã;
- 1 colher de chá de sal;
- 1 colher de chá de açúcar;
- 1 colher de sopa de açúcar (na fervura da água);
- Cebola (experimentar também a roxa);
- Louro e/ou outro condimento;
- Pimenta-do-reino em grãos.

Esterilização dos vidros e das tampas

- . Colocar destampados por 10 minutos no micro-ondas com 2 dedos de água;
- . Lavar e esquentar as tampas.

Preparo

- . Cozinhar as beterrabas com casca em panela de pressão por 20 minutos (colocar uma colher de açúcar na água para realçar a cor);
- . Cortar as beterrabas ao meio e depois em pétalas (ou cubos);
- . Escaldar a cebola com água quente e escorrer;
- . Levar ao fogo a água, o vinagre, o açúcar, o louro, a pimenta e o sal, até levantar fervura;
- . Aguardar o esfriamento e preencha os potes intercalando camadas de beterraba e cebola;

Pasteurização

- . Colocar a conserva com o vidro fechado em uma panela com água até a metade sobre um pano no fundo e entre os vidros.
- . Ferver por 3 minutos e deixar esfriar (banhar em água com um pouco de gelo, um pouco mais frio que o ambiente, tendo o cuidado de não trincarem os vidros).
- . Manter os vidros sempre fechados após o processo.

Conservação

- 2 a 3 semanas fora da geladeira;
- Até 1 ano fora da geladeira (pasteurizado);
- 1 semana após aberta.

<https://www.youtube.com/watch?v=meF3GWawLO4>



CONSERVA: CEBOLINHA (PASTEURIZADA)**Ingredientes**

1 kg Cebolinha
500ml de Vinagre
250ml de Água
25g Sal
02 dentes de Alho
15g de Açúcar
Q.B. Pimenta-do-reino
Q.B. Mostarda em Grão
Q.B. Tomilho
Q.B. Louro
Q.B. Cravo
Q.B. Pimenta calabresa

<https://www.youtube.com/watch?v=vWjYTfJqj-o>



CONSERVA: LEGUMES**Ingredientes**

- 100g de Cebolinhas
- 2 Cenouras cortadas em Palitos
- 500g de Batatinhas Pirulito
- 2 Pepinos Japonês cortados em rodela
- 1 Pimentão Amarelo cortado em tiras
- 1 Pimentão Vermelho cortado em tiras
- Pimenta-biquinho a gosto
- 1 Colher (de sopa) de Açúcar
- 1 Colher (de sopa) de Sal
- 2 Colheres (de sopa) de Chimichurri
- 750ml de Vinagre de Maçã
- 100ml de Azeite

Modo de Preparo

- . Cozinhe as batatinhas (com a casca), as cebolas e as cenouras (os legumes devem ficar ao dente, cozidos, mas firmes).
- . Deixe as batatinhas, as cebolas e as cenouras esfriarem.
- . Para montar a conserva, faça camadas com as batatinhas, as cenouras, os pepinos, os pimentões, as cebolas e as pimentas. Repita este processo até completar o vidro.
- . Tempere com o sal, o açúcar e o chimichurri.
- . Coloque o vinagre e o azeite. Feche o vidro e misture bem.
- . Prato pronto é só servir e bom apetite!

https://www.youtube.com/watch?v=qZFsk_yxyH8



CONSERVA: SUNOMONO**Ingredientes**

- 3 pepinos (do tipo japonês);
- 300 ml de vinagre de arroz;
- 250 g de açúcar;
- 1 colher (chá) de sal;
- Gergelim torrado a gosto.

<https://www.youtube.com/watch?v=wm8OuEmmpBg>



CONSERVA: TOMATES SECOS**Ingredientes**

2kg de tomates
Q.B de vinagre balsâmico
10g de sal
100g de açúcar

Para a conserva

Q.B de azeite
Q.B Alho
Q.B Orégano
Q.B Louro
Q.B ervas frescas
Q.B de pimenta-do-reino

<https://www.youtube.com/watch?v=EejW4Px17Rg>



OMELETE VERDE

Tempo de Preparo: 10 minutos

Porções: 1

Gramas por Porção: 155 g

Ingredientes

- . 2,0 unidades de Ovo de galinha cru
- . 0,5 unidades pequenas de Tomate
- . 2,0 colheres (sopa) de Cebola
- . 0,5 xícaras (chá) de Salsa
- . 0,5 pratos (sobremesa) de Escarola crua

Preparo

Em uma travessa, misture todos os ingredientes;
Despeje em uma frigideira anti aderente e tampe;
Cozinhe em fogo baixo até dourar;
Acompanhar por Bruschetta.



05.00

CORES & SABORES



CORES & SABORES

Visão, olfato e textura influem no sabor dos alimentos.

Entre os aromatizantes sintéticos mais utilizados estão o butanoato de etila (aroma de abacaxi), formato de etila (aroma de pêssego), formato de isobutila (aroma de framboesa), acetato de pentila (aroma de pêra), etanoato de octila (aroma de laranja), ectanoato de 3-metilbutila (aroma de banana); 3-metilbutanoato de 3-metilbutila (aroma de maçã), formato de etila (aroma de pêssego), todos pertencentes a um grupo de compostos denominados ésteres. O curioso é que estes aromas também são usados na fabricação de perfumes, sabonetes e batons. UOL.



CONSOMMÉ DE FRANGO (CLAUDE MONET) | ARTE NA COZINHA

<https://www.youtube.com/watch?v=bNcJ0pqK3Wk>

Inspirada pelos quadros do jardim de Monet, fiz um consommé de frango suave, com alguns tons de cor e flores. Com sabor delicado e com técnicas culinárias francesas, não tem como desagradar! - Isadora Becker

Ingredientes

200g de ossos de frango
1 cebola
1 cenoura
1 alho-poró
3 talos de aipo
2 dentes de alho
2 folhas de louro
1 galho pequeno de alecrim
4 galhos de tomilho
4 galhos de salsinha fresca
3 grãos de pimenta preta
2 claras
1 folha de repolho roxo
sal
salsinha
flores comestíveis

Preparo

Cortar a cebola, cenoura, alho-poró e aipo grosseiramente. Levar a uma panela junto com os ossos de frango. Amassar os alhos e fazer um bouquet garni com uma folha de alho poró e as ervas. Adicionar junto com as pimentas na panela. Cobrir com 2 litros de água fria. Aquecer em fogo baixo, sem deixar ferver, por cerca de 1h.

Coar o caldo e levar a outra panela. Adicionar o repolho roxo e cozinhar até o caldo ficar violeta. Retirar o repolho.

Clarificação

Em uma tigela, bater as claras até que comece a espumar. Adicionar no caldo e misturar bem. Deixar cozinhando em fogo baixo, quando o caldo ficar translúcido, ir retirando o líquido do centro com uma concha, passando o caldo por um filtro de café para outro recipiente.

Salgar ligeiramente. Servir quente em pratos fundos brancos. Decorar com folhas de salsinha e flores comestíveis.



CREME DE COUVE-FLOR E ABÓBORA

Ingredientes

azeite
cebola picada
alho picado
couve-flor cozida
abóbora e/ou cenoura e/ou beterraba (para dar cor) cozidas
margarina do cozimento
sal, pimenta-do-reino e cebolinha verde picadinha

Preparo

Refogue no azeite a cebola e o alho até dourar levemente.
Adicione a couve-flor, a abóbora, a cenoura, a beterraba e a água e deixe cozinhar por 25 minutos.
Bata no liquidificador. Coe e leve de volta ao fogo baixo;
Temperere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Deixe levantar fervura, salpique cebolinha verde a gosto e sirva em seguida.

Acompanhamento

- . Farofinha de pão amanhecido e salsinha ou
- . Bruschetta ou
- . Farofinha de casca e semente de abóbora.

Acrescentar (opcional)

Acrescentar lingüiça triturada e/ou bacon fritos (pouco) na farofinha;
Um fio de azeite na superfície (ao servir);
Uma pitada de curry e/ou páprica e/ou noz-moscada;
Aceita batatas.



FAROFA TRICOLOR (DOCE)

Não abra mão da farinha de milho tipo biju, ela é perfeita para deixar este preparo bem crocante.

Sirva como acompanhamento de aves, peixes e frutos do mar.

INGREDIENTES

Farinha de milho flocada (tipo biju)

Manteiga

Pimentão vermelho picado em cubos

Pimentão amarelo e verde picados em cubos (metade do pimentão vermelho)

Tomates picados em cubos

Cenoura picada em cubos

Milho verde

Ervilha

Azeitonas verdes

Uvas passas brancas

Cheiro-verde

Alcaparras

Pimenta dedo de moça picada

Cebola

Alho

Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Uma colher de açúcar

MODO DE PREPARO

Descasque e pique a cebola, o tomate e os pimentões.

Numa frigideira grande, coloque a manteiga e leve ao fogo médio.

Quando derreter, junte a cebola, tempere com uma pitada de sal e mexa por 2 minutos, até murchar. Acrescente a cenoura e deixe refogar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando para não queimar.

Acrescente os pimentões (e refoque por mais 5 minutos)

Acrescente os demais ingredientes. No final a farinha e o cheiro-verde.

Desligue o fogo e tempere com o sal e pimenta-do-reino. Transfira para uma travessa e sirva a seguir.

as

A maioria das receitas de farofa poderá ser com farinha de mandioca, farinha de milho ou pão amanhecido.

Com os pratos baianos prefira a Farofa de Dendê (um dos itens deste estudo).



11.02 Caldo de legumes (antecipação) ***

CALDO DE LEGUMES (ANTECIPAÇÃO)

Porção: 1,5 litros

Tempo: 00h30

Dificuldade: fácil

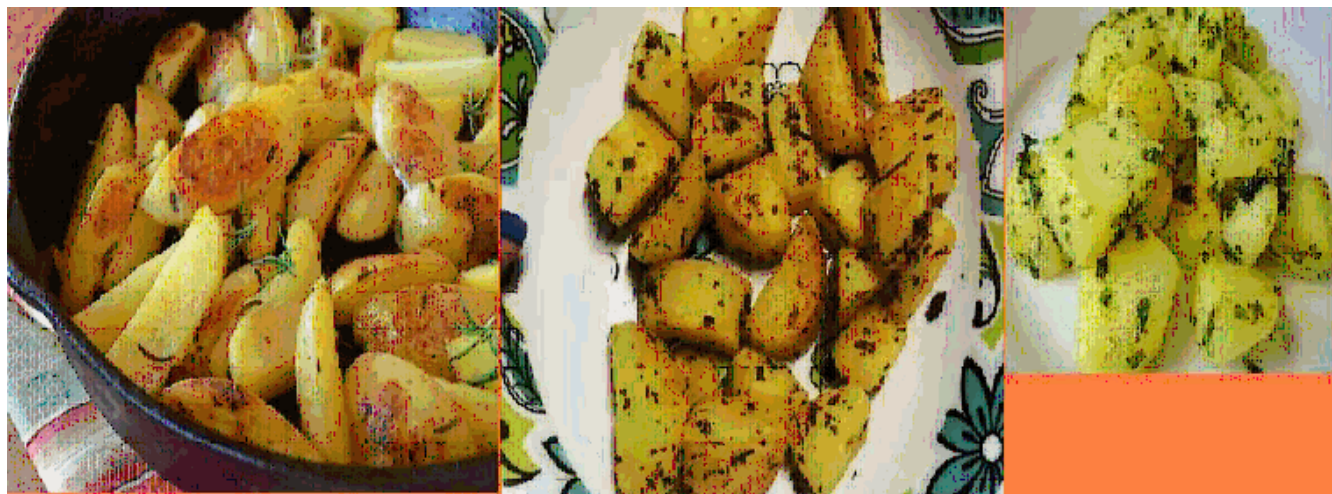
Ingredientes

- 1 fio de azeite de oliva
- 300 g de cebola em pedaços
- 1 cenoura em pedaços
- 1 talo de alho-poró em pedaços
- 2 talos de aipo (salsão) em pedaços
- 2 dentes de alho com casca levemente amassados
- 1 bouquet garni (amarrado com louro, alho-poró, tomilho, salsa, alecrim)
- Pimenta-do-reino preta em grãos a gosto
- 3 litros de água

Preparo

Aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola, a cenoura, o alho-poró, o aipo e os dentes de alho até dourarem levemente.

Adicione os demais ingredientes e deixe cozinhar por 30 minutos. Coe em uma peneira fina e utilize ou armazene.



05.04

Ratatouille

Cenouras - 7 OZ (200 gr)
Talo de aipo - 3 OZ (100 gr)
Pimenta - 2 OZ (60 gr)
Manteiga clarificada - 2 OZ (ou manteiga normal) (60 gr)
Alho - 2 dentes
Ervas de Provence - 1 colher de sopa.
Sal - 1 colher de sopa.
Açúcar - 1 colher de sopa.
Tomilho
Manjeriço

Ingredientes para a camada superior

Abobrinha - ½ libra
Berinjela - ½ libra
Abóbora - ½ libra
Tomate - 10 OZ
Batata - 7 OZ
Cebola - 7 OZ
Pimenta - 5 OZ
Azeite - 2 fl Oz
Sal - 2 colheres de chá.
Tomilho

Fazendo molho

1. Coloque as pimentas no forno pré-aquecido a 180 ° C por 20 minutos.
2. Corte um X raso nos tomates e coloque-os em água fervente por 10 minutos.
3. Misture os tomates.
4. Frite com cebola, azeite e talo de aipo. Adicione a manteiga clarificada.
5. Despeje o purê de tomate e adicione algumas folhas de louro.
6. Descasque os pimentos assados, pique e adicione à panela.
7. Adicione as ervas de Provence, alho e pimenta.
8. Cubra a panela e cozinhe por 60 minutos; em seguida, remova a tampa e cozinhe por mais 30 minutos.
9. Fatia de legumes - anéis de 3-5 mm. Coloque a berinjela e a abóbora na tigela com água salgada fria por 20 minutos.
10. Adicione tomilho e manjeriço e misture um pouco.
11. Espalhe o molho em um molde, coloque os legumes, alternando a sequência.
12. Faça um molho de azeite, tomilho, sal e pimenta. Despeje os legumes com ele.
13. Cubra o molde com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 350 ° F (160 ° C) por 90 minutos.
14. Retire o papel alumínio e asse por mais 40 minutos.
15. Sirva quente com parmesão e salsa.



06.00

ARROZ FUNDAMENTAL



ARROZ FUNDAMENTAL

Regra para os Risotos

1. O Risoto é um prato italiano que exige arroz Arbóreo, Carnaroli ou Vialone Nano;
 2. A água de cozimento deve ser substituída por caldo de legumes;
 3. Mexer o arroz constantemente;
 4. Um pouco antes de estar pronto o prato, para dar cremosidade deve ser acrescentado queijo gorgonzola e, para dar brilho, manteiga.
- Só não use este ou outro queijo quando o risoto for com frutos do mar.

Curiosidade

O risoto surgiu em 1574, durante um jantar de casamento, quando, por acidente, o cozinheiro deixou cair uma quantidade muito grande de açafrão no prato.



06.01 Paella Valenciana (2 receitas)



06.01 Paella Valenciana (2 receitas)

PAELLAS

1. Preferível

https://www.youtube.com/watch?v=nl3cAT_q28g (dos 44:00 aos 49:00 minutos)

Reparo: preferir, se possível, arroz Bomba

Diretamente da Espanha (não se esqueça das legendas e tradutor do espanhol):

<https://www.youtube.com/watch?v=gkRZ61kZBH8>

Ver antes em nosso "Dicionário" o termo **Socarrat e Sofrito**

2. Vamos começar pela dica para uso do açafrão original, que é bem diferente do açafrão da terra (cúrcuma) - que apesar de ser muito saboroso, nada tem a ver com o açafrão espanhol. Para usar o açafrão espanhol aqueça uma frigideira pequena sem óleo. Desligue o fogo e coloque o açafrão na frigideira, os ramos vão se contorcer um pouco e adquirir um vermelho mais intenso.

Jamais deixe no fogo porque vai queimar o açafrão (que por sinal é vendido a peso de ouro em todo o mundo. Esse foi presente do Felipe, é produzido pelo seu tio lá na Espanha). Na sequência despeje os ramos contorcidos em água quente. Eles liberarão toda cor e sabor na água. Tempere essa mistura com sal, as pápricas (doce e picante) e a pimenta-do-reino e mexa delicadamente com uma colher. Ela será a base das Paellas. No caso da Valenciana, usamos no lugar da água, caldo de camarão.

Caldo de Camarão

Para o caldo de camarão, use as carcaças ou, preferencialmente, as cabeças. Faça um refogado com 1 cebola, 1/2 cenoura e 1/2 talo de salsão, 2 dentes de alho, 6 grãos de pimenta preta. Junte as carcaças e deixe aldo com fritar até ficar laranja. Cubra com água e deixe ferver por 20 minutos retirando sempre a espuma. Coe e use esse co base para a Paella Valenciana.

Pimentões assados

Coloque os pimentões direto na chama do fogão e vá virando até que fiquem inteiramente pretos. Acredite, não vai queimar a parte que nos interessa. Depois que estiverem totalmente pretos, coloque em um recipiente com tampa e abafe até esfriar. Depois retire a pela facilmente em água corrente. Despreze as sementes, fatie em tiras e refogue rapidamente com alho em lâminas e azeite.

O tempo de cozimento

Cada ingrediente cozinha num tempo. Por isso, a paella é um prato simples, porém trabalhoso. Cada um deve entrar no seu tempo para que no fim todos cheguem juntos ao *grand finale*. Siga a seguinte ordem: carnes, temperos (cebola e alho), arroz, vegetais duros, vegetais moles e frutos do mar.

. Valenciana

<http://semmedida.com/receitas/sem-carne-receitas/receitas-paella-valenciana-e-paella-vegetariana/>

. Vegetariana

<http://semmedida.com/receitas/sem-carne-receitas/receita-paella-vegetariana/>



06.01 Paella Valenciana (2 receitas)

Agora que os segredos foram revelados, veja o passo a passo para o preparo das paellas:

ATENÇÃO: Vinho branco no sofrito

Receita I**Paella Valenciana**

Ingredientes (serve 10 a 12 pessoas)

Aproximadamente 1 kg de arroz tipo bomba ou senia

1 cebola grande em cubos

6 a 7 dentes grandes de alho fatiados

1 alho-poró fatiado

300 gramas de ervilha torta ou de vagens fatiada

1 cenoura média em cubos

2 tomates vermelhos médios em cubos

1 pimentão amarelo pequeno (ou 1/2 grande) em cubos

1 pimentão verde pequeno (ou 1/2 grande) em cubos

1/2 pimentão vermelho pequeno em cubos

300g frango ou coelho em cubos 300g de pescada branca em cubos

100g de lula em anéis

100g de camarão

100g de porco (usamos linguiça fresca apimentada de ótima qualidade)

Mexilhão (de 6 a 8)

6 camarões grandes ou lagostins (para decorar)

1 vidro de azeite de oliva de ótima qualidade

Ramos de alecrim

Preparo

Arranje um amigo, ajudante, assistente que curta (e saiba) cozinhar, em sua primeira vez você irá precisar. Com o fogo médio, refogue a linguiça, até soltar bastante gordura.

Acrescente o frango e refogue até dourar. Quando tiver "sujado" o fundo da panela acrescente a cebola, os pimentões, a pimenta dedo-de-moça (com ou sem semente, com fica mais ardente) e o alho-poró. Regue com um pouco de azeite de oliva.

Assim que os legumes murcharem acrescente o alho, a ervilha torta (ou vagens), o tomate e a pescada. Mexa bem para incorporar todos os ingredientes. Como Moisés abriu o Mar Vermelho (a Abuela chama de abrir os caminhos), abra um espaço que atravesse a panela. Abaixar o fogo e acrescente o arroz (foto) no caminho aberto. Regue com mais um pouco de azeite e quando começar a "chiar" jogue a água quente de açafraão ao longo do arroz diretamente (se tiver, use um caldo de peixe ou camarão). Misture tudo e complete com água quente até faltar um pouco menos de um dedo da borda.

Misture bem os ingredientes, até ficarem uniformemente distribuídos - o visual chama a atenção agora. Acrescente o alecrim (ele substitui os caracóis da receita original), a lula e os mexilhões. E um pouco mais de caldo.

Na sequência, coloque os camarões e os mexilhões. Com o fogo sempre baixo, deixe secar bem, é preciso "socorrar" (socarrat) o fundo, ou seja, formar uma rapa, uma camada de arroz tostado no fundo. É um procedimento delicado por não é mesma coisa que queimar. É o que dará o gosto da Paella. Finalize com as tiras de pimentão assado dispostas como na foto e enfeite com os camarões ou lagostins grandes. Espere ao menos dez minutos antes de servir.



06.01 Paella Valenciana (2 receitas)

Receita II**Paella**

<https://www.youtube.com/watch?v=6BkSq56cp1A>

- . 12 a 14 camarões grandes temperados com sal e pimenta
- . azeite
- . 01 colher de sopa bem cheia de alho picadinho
- . 5 colheres de sopa bem cheias de cebola picadinha
- . 500 g de lingüiça defumada ou a gosto em rodela grandes
- . 400 g peito de frango temperado com sal e pimenta
- . 1 k de camarão médio limpos
- . 500 g de anéis de lula
- . 300 g vôngoles sem as cascas
- . 300 ml de molho de tomate
- . 1 colher de café de páprica picante
- . 4 pacotinhos de açafrão espanhol em pó ou 1 colher rasa de cúrcuma
- . 6 xícaras de arroz bomba (não precisa lavar)
O BOMBA É O ARROZ PRÓPRIO PARA AS PAELLAS.
- . pimenta-do-reino
- . 12 xícaras de caldo de peixe (12 xícaras de água + 2 pacotinhos hondashi)
- . 400 g de filé de peixe branco em cubos médios temperados
- . 200 g de ervilhas frescas
- . 200 g de pimentão amarelo em cubos
- . cheiro verde picado
- . Lombo defumado

PREPARO

Refogue a cebola no azeite na panela de pressão. Acrescente o polvo e a folha de louro.

Cubra com água e cozinhe por 7 minutos depois que começar a pressão. Escorra e parta em pedaços. Reserve.

Aqueça bem a paellera ou a panela que for fazer. Refogue os camarões grandes no azeite por um minuto e reserve-os para a decoração.

Depois que tirar o camarão coloque um pouco de azeite, quando estiver quente, acrescente o alho e a cebola e logo depois acrescente a lingüiça e o frango. Deixe dourar um pouco, cerca de 4 minutos.

Tempere com sal e pimenta-do-reino o camarão, a lula e o vôngole e adicione-os na panela.

Quando mudarem de cor, acrescente o molho de tomate, a páprica, o açafrão e o arroz. Misture tudo.

Depois de 5 minutos, acrescente 2/3 do caldo de peixe ou o caldo do cozimento do polvo.

Mexa um pouco para não agarrar no fundo da panela. Ajuste o sal.

Quando o arroz estiver quase cozido (aproximadamente 11 a 12 minutos), acrescente o restante do caldo, os legumes, o peixe, o polvo. Enfeite com o camarão grande.

Tampe com um papel alumínio. Deixe por mais 5 minutos.

Retire o papel laminado e salpique cheiro verde.

Regue com uma boa porção de azeite e sirva em seguida.



ARROZ À GREGA

Ingredientes (Anameba Brega)

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 xícaras (chá) de arroz lavado e escorrido
- 1 pimentão verde pequeno, cortado em tirinhas finas
- 1 pimentão vermelho pequeno, cortado em tirinhas finas
- 1 cenoura cortada em tirinhas finas
- 3 tabletes de caldo de galinha
- 1 xícara (chá) de uva passa preta

ou

Ingredientes

- 2 xícaras e meia de arroz
- 1 xícara de chá de cenoura crua picada em cubinhos
- 1 xícara de chá de pimentão vermelho picado (verde ou amarelo)
- 1 xícara de chá de vagem picada
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picado
- 1 lata de milho verde
- 1 xícara de chá de ervilhas frescas (ou de latinha)
- 1/2 xícara de chá de uva - passa
- salsinha a gosto
- sal a gosto

DICA

Use seu sofrito congelado e acrescente os seguintes ingredientes (opcionais) para ganhar tempo de preparo do arroz a grega:

ervilhas;
pimentas dedo-de-moça;
pimenta-biquinho;
1/2 copo de Vinho branco;
cominho / tomilho;
cenoura picadinha;
uvas passas;
presunto picadinho.

Leia mais aqui:

<http://www.aromasesabores.com/2014/12/receita-de-arroz-grega.html#ixzz6WenYuCac>
Follow us: @blogsearomas on Twitter | blogaromasesabores on Facebook

Ou ainda

https://www.youtube.com/watch?v=OegjfjM4cj4&feature=emb_rel_end
Receitas Nestlé.



06.03 Arroz (branco e soltinho)

ARROZ (BRANCO E SOLTINHO)

Ingredientes

1 xícara (chá) de arroz
1 1/2 xícaras (chá) de água
½ cebola
1 colher (sopa) de azeite
1 folha de louro
½ colher (chá) de sal

Preparo

Descasque e pique fino a cebola. Numa chaleira, leve um pouco mais de 2 xícaras (chá) de água ao fogo baixo, até ferver.

Leve uma panela média ao fogo baixo. Quando aquecer, regue com o azeite e acrescente a cebola. Tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 2 minutos, até murchar.

Junte o louro e misture bem.

Acrescente o arroz e mexa bem para envolver todos os grãos com o azeite por cerca de 1 minuto - isso ajuda a deixar o arroz soltinho depois de cozido.

Meça 2 xícaras (chá) da água fervente e regue o arroz. Tempere com o sal, misture bem e aumente o fogo para médio, não mexa mais.

Assim que a água atingir o mesmo nível do arroz, diminua o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água - para verificar se a água secou, fure o arroz com um garfo e afaste delicadamente alguns grãos do fundo da panela; se ainda estiver molhado, deixe cozinhar mais um pouquinho.

Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por 5 minutos antes de servir para que os grãos terminem de cozinhar no próprio vapor. Em seguida, solte os grãos com um garfo, transfira para uma tigela e sirva quente.

Mais dicas em:

<https://www.panelinha.com.br/receita/arroz-branco-para-4>



ARROZ CARRETEIRO

https://www.youtube.com/watch?v=S9qsPs3y_eQ

Ingredientes

- . Carne
- . Arroz
- . Cebola
- . Alho
- . Milho Verde
- . Cebolinha / cheiro verde
- . Açúcar ***
- . Sal
- . Óleo

Sugestão

- . Acrescentar lingüiça toscana;
- . Acrescentar bacon;
- . Substituir milho verde por cenoura;
- . Pode-se acrescentar pimentão verde;
- . Acrescentar ervilha (no final);
- . Pimenta picada.



06.05 Arroz colorido c/ ovos (simplicidade)

ARROZ COLORIDO COM OVOS MEXIDOS

Simples e barato

<https://www.youtube.com/watch?v=BdI4-c8HqR0>

ARROZ BRANCO**INGREDIENTES**

- . 2 colheres (sopa) de óleo ou 19 gramas
- . ? xic. (chá) de cebola ralada ou picada ou 86 gramas
- . ½ colher (sopa) de alho ralado ou amassado ou 2 dentes médios ou 6 gramas
- . 1 e ½ xícara (chá) de arroz branco cru ou 264 gramas
- . 3 xícaras (chá) de água ou 630 ml ou 630 gramas
- . 1 colher (chá) de sal ou 5 gramas

PREPARO

- . Coloque na panela o óleo e a cebola. Refogue bem.
 - . Acrescente o alho e refogue mais um pouco. Não deixe dourar.
 - . Coloque o arroz e refogue por 2 minutos.
 - . Acrescente a água e o sal. Mexa.
 - . Deixe ferver e depois cozinhe em fogo baixo, com a tampa, até não ter mais água no fundo da panela.
 - . Está pronto. Mas se quiser fazer Arroz Colorido, deixe esfriar.
- RENDIMENTO DEPOIS DE COZIDO - 5 xícaras (chá)

ARROZ COLORIDO**INGREDIENTES**

- . 100 gramas de manteiga sem sal ou ½ xícara (chá)
- . ½ xícara (chá) de cebola ralada ou 114 gramas
- . ½ colher (sopa) de alho ralado ou amassado ou 2 dentes médios ou 6 gramas
- . ½ xícara (chá) de pimentão vermelho picadinho ou 76 gramas
- . ½ xícara (chá) de pimentão verde picadinho ou 76 gramas
- . 5 ovos ou 275g
- . 1 xícara (chá) de cenoura cozida (mas, não muito cozida) ou 120 gramas
- . 1 xícara (chá) de milho em conserva ou 150 gramas
- . ½ colher (sopa) de sal
- . 5 xícaras (chá) de ARROZ BRANCO JÁ COZIDO FRIO E SOLTINHO

PREPARO

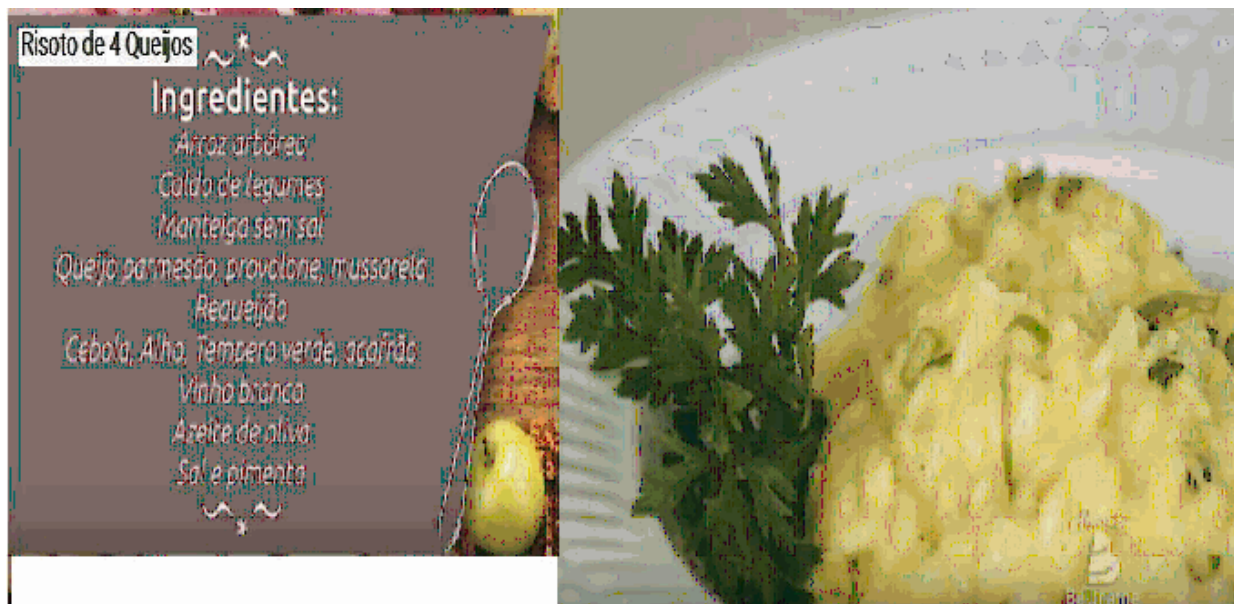
- . Em uma panela coloque a manteiga e deixe derreter em fogo alto.
- . Acrescente a cebola e refogue bem.
- . Acrescente o alho, mexa um pouco.
- . Coloque o pimentão vermelho e o verde. Mexa.
- . Acrescente os ovos batidos, e cozinhe bem.
- . Acrescente a cenoura e mexa.
- . Coloque o milho e misture.
- . Coloque o sal e o arroz branco. Misture bem e Sirva.



06.06 Arroz de forno 4 queijos

ARROZ DE FORNO 4 QUEIJOS:

V. em <https://www.youtube.com/watch?v=NA8bYylaUJk>



ARROZ TRICOLOR (VER IMAGEM)**Ingredientes**

- 3 xícaras de chá de arroz branco tipo 1
- 2 cenoura crua ralado no ralo fino
- 1 beterraba crua pequena ralada no ralo fino
- 1 molho de espinafre lavado e cortado em tiras finas (tipo corte de couve)
- 3 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 3 colheres de sobremesa rasas de alho picado
- Sal a gosto

Preparo

Faça um arroz branco normal como de costume, sem deixar raspa no fundo.

Reservar o arroz.

Em uma frigideira, esquente o azeite e salteie o alho, sem deixar tostar e acrescente a cenoura. Refogue por aproximadamente 3 minutos até ela ficar um pouco murcha , não muito.

Em seguida coloque esta cenoura numa vasilha grande (tipo bacia) e misture um pouco do arroz (aproximadamente 3 colheres de arroz cheias).

Misture com carinho para que não quebre muito o arroz e monte num refratário.

Repita o processo com a beterraba e com o espinafre.

Pode ser montado tanto de baixo para cima (tipo lasanha), quanto lado à lado.

Acompanha qualquer tipo de carne de preferência grelhado sem molho para não interferir na cor e no sabor do arroz.

Há várias opções, inclusive mexicana em

<https://www.youtube.com/watch?v=rXV72BDNn34>
e arroz com brócolis.



ARROZ À PRODIGIOSA (3 EM 1)

Arroz com 3 cores e sabores diferentes (e decoradas) na mesma travessa.

- . Risoto de queijo com leite de coco (branco)
- . Risoto de brócolis e couve (verde)
- . Risoto de cenoura e abóbora (laranja).

Alguns minutos antes do arroz ficar pronto, separar em 3 partes e acrescentar os molhos, que deverão estar concluídos.

CALDO DE LEGUMES (PARA TODOS)

- 2 partes de cebola
- 1 parte de cenoura
- 1 parte de aipo (ou salsão)

Acrescentar também:

- 2 dentes de alho inteiros (amassados)
- Talos de cebolinha
- Louro / Cravo da Índia
- Salsinha (se usar aipo)

Preparo

Picote tudo em tamanhos equivalentes e coloque em água fervente.

Após 35 minutos desligue o fogo, coe (em coador bem fino).

Reparta em quantidades convenientes e congele (em sacos plásticos, forminhas de gelo, etc.).

ARROZ ARBÓREO / CARNAROLI

Ingredientes

Óleo de coco

1 Pacote arroz arbóreo / carnaroli

Cebola

Alho

Caldo de legumes (aos poucos durante a cocção)

Vinho branco

Cravo da Índia

Sal do Himalaia

MOLHO DE QUEIJO (ARROZ BRANCO)

Queijo Minas picadinho (ou ralado)

Gorgonzola picado

Leite de coco

Decoração

4 pedaços pequenos de palmito

Alguns cubinhos de tomates descascados

ARROZ VERDE

Arroz cozido ao dente e já frio (reserve)

2 brócolis

1 cebola grande



06.08 Arroz à Prodigiosa (resumo dos 3 pratos) ***

2 dentes de alho grande
1 colher (sopa) de óleo de coco (ou manteiga)
5 folhas de couve
Pimenta-do-reino a gosto
Sal a gosto

Preparo dos brócolis

1. Separe os galhos do brócolis, descascando parcialmente as cascas dos talos (mais duros).
2. Leve à água fervente até mudar de cor (cerca de 2 minutos)
3. Retire e escale em água fria. Reserve a água do cozimento
4. Picote o brócolis em tamanhos médios a pequenos.

Preparo do Caldo Verde

Basta no liquidificador a couve e eventuais folhas do brócolis usando parte da água do cozimento. Reserve.

Preparo do Prato

1. Em uma panela de tamanho apropriado coloque o óleo (ou manteiga). Refogue a cebola e o alho;
2. Acrescente os brócolis e misture por 1 minuto;
3. Acrescente o caldo verde e continue mexendo por mais 1 minuto;
4. Acrescente o arroz e misture tudo até se encorporem;
5. Enfeite com 3 talinhos dos brócolis e uma pimenta-biquinho (vermelha) entre eles.

Decoração

3 talos de brócolis
3 pimentas biquinho

MOLHO DE CENOURA COM TOMATES (PARA COLORIR)

4 partes de cenoura descascada ralada
2 partes de tomates maduros descascados, sem semente, picados.
1 parte de abóbora cozida

Alho e cebola (pouco)
Manteiga
Açafrão espanhol (opcional) ou páprica a gosto
Uvas passas claras
Água

Preparo

No liquidificador bata 1/4 da cenoura e a abóbora cozida com pouca água até formar uma papa. Reserve.

Refogue a cebola e o alho na manteiga.

Acrescente a papa e deixe cozinhar até formar uma pasta grossa (cerca de 5 minutos).

Acrescente ao arroz cozido e misture até uniformizar o colorido.

Enfeite com pimentão, cenoura e azeitona verde picadinhos.

Uma parte da cenoura ralada deve ficar ao dente

Decoração

Azeitonas picotadas;
Alcaparras.



ARROZ VERDE COM BRÓCOLIS

Ingredientes

Arroz cozido ao dente e já frio (reserve)
2 brócolis
1 cebola grande
2 dentes de alho grande
1 colher (sopa) de óleo de coco (ou manteiga)
5 folhas de couve
Pimenta-do-reino a gosto
Sal a gosto

Preparo dos brócolis

1. Separe os galhos do brócolis, descascando parcialmente as cascas dos talos (mais duros).
2. Leve à água fervente até mudar de cor (cerca de 2 minutos)
(Se preferir cozinhar no vapor veja em <https://www.youtube.com/watch?v=xGEu6T5j3GE>)
3. Retire e escale em água fria. Reserve a água do cozimento
4. Picote o brócolis em tamanhos médios a pequenos.

Preparo do Caldo Verde

Basta no liquidificador a couve e eventuais folhas do brócolis usando parte da água do cozimento. Reserve.

Preparo do Prato

1. Em uma panela de tamanho apropriado coloque o óleo (ou manteiga). Refogue a cebola e o alho;
2. Acrescente o brócolis e misture por 1 minuto;
3. Acrescente o caldo verde e continue mexendo por mais 1 minuto;
4. Acrescente o arroz e misture tudo até se encorporem;
5. Enfeite com 3 talinhos do brócolis e 1 pimenta-biquinho (vermelha) entre eles.



BAIÃO DE DOIS

Preparo

1. Em uma panela grande, em fogo médio, frite o bacon até soltar a gordura. Retire o bacon e reserve.
2. Na mesma panela aqueça a manteiga, adicione o pimentão e a cebola e refogue até começar a dourar. Acrescente o alho, o feijão e frite, junte o arroz e mexa.
3. Por fim adicione o queijo, o bacon reservado, a cebolinha e misture tudo.
Decore seu baião de dois com feijão de corda a gosto e sirva em seguida.

Ingredientes

- 1 xícara de bacon com cubos
- 2 colheres de sopa de manteiga de garrafa
- 2 colheres de sopa de pimentão em cubos
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 xícaras de arroz branco cozido
- 2 xícaras de feijão de corda cozido
- 1 xícara de queijo coalho em cubos de mais ou menos 1cm
- cebolinha verde a gosto
- linguiça
- queijo coalho
- carne seca (desfiada, cozida e frita na manteiga de garrafa)
- sal a gosto

V. também receita da **Anameba Brega** em
<https://www.youtube.com/watch?v=oKybDFy1F58>.



RISOTO 4 QUEIJOS

Ingredientes

- 1 ½ xícara de arroz arbóreo
- 2 colheres de sopa de manteiga
- colher de sopa de azeite de oliva
- tablete de caldo de legumes
- queijos provolone, mozzarella e parmesão
- colheres de sopa de requeijão
- ½ cebola em cubinhos
- dente de alho
- colher de sopa de açafrão
- tempero verde a gosto
- ½ xícara de vinho branco
- sal e pimenta a gosto

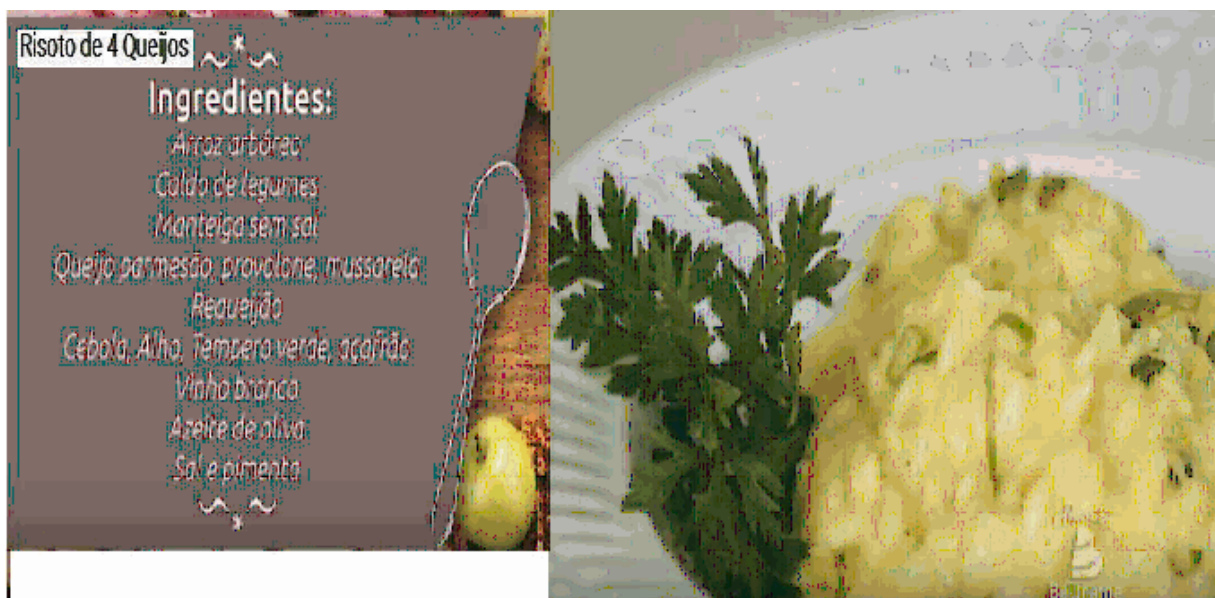
Dicas Portentosa

- Substituir a mozzarella + provolone + parmesão + requeijão por Gorgonzola picadinho (para aumentar a cremosidade) ou Canastra Meia Cura ralado (mais suave) + Manteiga no final (para dar brilho) ou Ricota (mais saudável).

Preparo

Em uma panela coloque 1 colher de sopa de manteiga e o azeite de oliva e espere derreter, enquanto isso dissolva o tablete de caldo de legumes em água. Com a manteiga e azeite derretidos, acrescente a cebola e o alho picados e deixe dourar, e então adicione o arroz arbóreo e refogue um pouco. Acrescente o vinho branco, mexendo sempre para que o risoto fique cremoso ao final. Aos poucos vá acrescentando o caldo de legumes e depois o açafrão. Rale os queijos direto na panela, primeiro o provolone, depois a mozzarella, o parmesão e acrescente o requeijão. Adicione ainda 1 colher de sopa de manteiga, o sal, a pimenta, e para finalizar e dar uma cor especial, o tempero verde.

<https://www.youtube.com/watch?v=jwg3DIGTu60>.



RISOTO DE CAMARÃO

- Alho
- Arroz arbóreo ou carnaroli ou vialone nano
- Azeitona
- Camarão
- Cebola
- Caldo de legumes (caseiro)
- Ervilha
- Gorgonzola / queijo ralado ou manteiga
- Leite de coco
- Massa tomate
- Palmito
- Pimentão verde
- Pimentão vermelho
- Tomate seco
- Tomates

"O tempo de cozimento do vialone nano varia entre 13 a 15 minutos enquanto que para o arbóreo e carnaroli o tempo indicado costuma ser entre 14 e 17 minutos."

Leia mais em:

<https://www.gazetadopovo.com.br/bomgourmet/produtos-ingredientes/gpbc-paganini-tipos-de-arroz-para-risoto/>.



RISOTO À PORTENTOSA (4 PASSOS)

. Prepare antecipadamente um Caldo de legumes com repolho e cebola roxa

Ingredientes

- 1 fio de azeite de oliva
- 1 cebola rocha em pedaços
- 1 talo de alho-poró em pedaços ou aipo (salsão) em pedaços
- 4 dentes de alho com casca levemente amassados
- 1 bouquet garni (ou pitadas de louro, tomilho, salsa)
- Pimenta-do-reino branca a gosto
- 5 folhas de repolho roxo
- água

Preparo

Aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola, o alho-poró e os dentes de alho até dourarem levemente.

Adicione os demais ingredientes e deixe cozinhar por 40 minutos. Coe em uma peneira fina ou cônica (chinois) e utilize ou armazene.

2. Arroz arbóreo

Manteiga

Azeite

Cebola

Alho

1 kg de arroz arbóreo (não precisa lavar)

Vinho branco seco

Queijo gorgonzola em pedaços

Queijo Minas meia-cura ralado (ou em pedaços pequenos)

Salsinha

Preparo

Mexendo sempre acrescentando os ingredientes acima na ordem disposta;

Após acrescentar o arroz passe para o fogo médio;

Adicione o caldo de legumes (acima) aos poucos;

3. Queijos

Acrescente o gorgonzola e o Minas antes do final para que derretam e aumentem a cremosidade do prato;

Antes de concluir acrescente o restante da manteiga.

Diferentemente do arroz comum o arroz arbóreo deve ficar ao dente (dentro dos grãos) e cremoso (externamente aos grãos).

Apenas com o amido do arroz (sem colocar creme de leite) .

4. Molho verde (brócolis com couve)

Ingredientes

brócolis bem verdes

couve

cebola

2 dentes de alho grande



06.13 Risoto surrealista (à Portentosa) ***

1 colher (sopa) de óleo de coco (ou manteiga)
5 folhas de couve
Pimenta-do-reino a gosto
Sal a gosto

Preparo dos brócolis

1. Separe os galhos do brócolis, descascando as cascas dos talos (duras).
2. Leve à água fervente até mudar de cor (cerca de 2 minutos)
(Se preferir cozinhar no vapor veja em <https://www.youtube.com/watch?v=xGEu6T5j3GE>)
3. Retire e escale em água fria.
Reserve a água do cozimento
4. Picote o brócolis em tamanhos médios a pequenos.

Preparo do Caldo Verde

Basta no liquidificador a couve e eventuais folhas do brócolis usando parte da água do cozimento. Reserve.

Preparo do Prato

1. Em uma panela de tamanho apropriado coloque o óleo (ou manteiga). Refogue a cebola e o alho;
2. Acrescente o brócolis e misture por 1 minuto;
3. Acrescente o caldo verde e continue mexendo por mais 1 minuto;
4. Acrescente o arroz e misture tudo, até se encorparem;

5. Pasta de Cenoura com Tomate (para colorir o arroz)

Ingredientes

- 4 partes de cenoura descascada, cortada
- 2 partes de tomates maduros descascados, sem semente, picados.
- 1 parte de pimentão vermelho
- Gorgonzola (para dar cremosidade)
- Alho e cebola (pouco)
- Manteiga
- Açafrão espanhol (opcional) ou páprica a gosto
- Água

Preparo

No liquidificador bata a cenoura, o tomate e o pimentão com o mínimo de água até formar uma pasta. Reserve.

Refogue a cebola e o alho na manteiga.

Acrescente a pasta e gorgonzola e deixe cozinhar até formar uma papa grossa (cerca de 5 minutos).

Acrescente ao arroz cozido e misture até uniformizar o colorido.

Enfeite com pimentão, cenoura e azeitona verde picadinhos.

6. Montagem do Prato

Preferivelmente com o arroz esfriado separe

1/3 para colorir de verde

1/3 para colorir de com a cenoura / tomate

1/3 com a cor natural do risoto de palmito

Preencha uma travessa com as 3 colorações de arros (separadas) e decore cada porção



06.13 Risoto surrealista (à Portentosa) ***

com pimentas biquinho (vermelhas), talos de brócolis (verdes), cenoura, azeitonas, etc.



SALADA DE ARROZ E CAMARÃO

<https://anamariabraga.globo.com/receita/salada-de-arroz-e-camarao/>

Ingredientes

1 cebola picadinha
4 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 xícara (chá) de arroz lavado e escorrido
350 ml de água fervente
1 colher (chá) de açafrão-da-terra (cúrcuma)
1 cubo de caldo de camarão (ou de galinha)
200 g de linguiça portuguesa sem pele fatiada fininho
500 g de camarões pequenos limpos e temperados a gosto
cheiro-verde picado

Preparo

- 1 Refogue a cebola em metade do azeite até ficar transparente. Junte o arroz, a água fervente, a cúrcuma e o cubinho de caldo, mexa bem e mantenha no fogo até secar o líquido (não cozinhe demais). Passe para uma travessa e deixe esfriar.
- 2 Frite a linguiça em 1 colher (sopa) do azeite até ficar sequinha. Escorra e espere esfriar.
- 3 Aqueça o azeite restante e refogue os camarões até ficarem rosados (uns 3 minutos). Escorra e aguarde até esfriar.
- 4 Misture o arroz, a linguiça e os camarões, salpique cheiro-verde a gosto e sirva.





OUTRAS RECEITAS / INTERNACIONAIS

A culinária é a arte de cozinhar, ou seja, o acto de confeccionar alimentos. Ela evoluiu ao longo da história dos povos para tornar-se parte da cultura de cada povo. Está invariavelmente associada à cozinha, pois este é o local ideal para cozinhar. Os métodos de culinária variam de região para região, não só os ingredientes, como também as técnicas culinárias e os próprios utensílios. Por exemplo, a cataplana é um recipiente para cozinhar alimentos típico do Algarve, equivalente à tajine de Marrocos. A alheira de Mirandela é um dos alimentos mais exclusivos da cozinha portuguesa.

A cozinha, muitas vezes, reflete outros aspectos da cultura, tais como a religião - a carne de vaca é tabu entre os hindus, enquanto a de porco é proibida entre os muçulmanos e judeus - ou determinadas posições filosóficas, como o vegetarianismo (que reprovava o consumo de carne) e o veganismo (que reprovava o consumo de alimentos de origem animal, como carne, ovos, laticínios e mel).

Uma disciplina associada à culinária é a gastronomia, que se ocupa não apenas do modo como os alimentos são preparados, mas também com o seu consumo. Outras disciplinas relacionadas são a nutrição e a dietética, que estudam os alimentos do ponto de vista da saúde ou da medicina.



BATATA RÖSTI

Prato polivalente

Houaiss: espesso bolo de batata freq. enriquecido com toucinho defumado ou cebola picada.

Prato da culinária suíça originário de Berna.

Leia: Rostí

Rosti à Houaiss**Ingredientes**

Batatas;

Bacon;

Lingüiça toscana;

Cebola picada;

Queijo gruyere (queijo suíço, mas fabricado no Brasil por ser 4x mais em conta) ralado;

Azeite e manteiga;

Orégano;

Noz-moscada;

Pimenta do reino;

Sal (pouco devido ao queijo);

Manteiga;

Cebolinha verde.

Preparo

Descasque e passe as batatas em um ralador (grosso). Salgue-as e seque-as bastante com pano torcido ou (muito) guardanapo. É importante salgar antes da secagem que o sal contribui para o processo.

Tempere-as com pimenta-do-reino, noz-moscada e orégano. Reserve;

Em uma frigideira de tamanho ideal (para a quantidade de ingredientes), prepare um refogado com azeite, o bacon, cebola e a lingüiça. Reserve.

Na mesma frigideira do refogado, untada, coloque a metade das batatas raladas em fogo baixo por cerca de 14 minutos. Livre as bordas com uma colher ou espátula para evitar que grude. Em todo o processo evite apertar ou espremer as batatas,

Coloque o molho, livrando cerca de 2cm na borda, para não escorrer na frigideira.

Coloque o restante da batata e passe o fundo de uma colher para selar as laterais e "lacrar" o molho no interior do bolo de batatas.

Quando o fundo estiver dourado vire o rosti, usando uma travessa de tamanho apropriado, ou 2 espátulas ou colheres. Se necessário regue as laterais com azeite para melhor se desprender da frigideira antes de virar.

Mantenha o fogo baixo por quase o mesmo tempo que dourou a primeira vez.

Antes de levar o rosti à mesa, volte a soltar as laterais do rosti com uma espátula, unte-o com uma leve camada de manteiga para pegar brilho.

Decore-o com cebolinha verde picadinha sobre a manteiga.

Sirva acompanhado de espinafre refogado misturado com pimentas biquinho.

=====

2. Margueritta (exemplo de recheio)

- Manjericão;
- Alho;
- Tomate;
- Mussarela;
- Orégano;



07.01 Batatas rösti (polivalente)

- Azeite.

=====

Dicas

1. Quase todos os tipos de pizza poderão dar inspiração para o recheio do rosti: escarola, quatro queijos, calabresa, sofrito, etc.
2. Além das variações no recheio as batatas poderão ser substituídas por
 - . Abóbora;
 - . Abobrinha;
 - . Batata-doce;
 - . Batata e abobrinha;
 - . Mandioca;
 - . Mandioquinha.
3. O prato pode ser feito também no forno.
4. O queijo ralado poderá ser o gruyere, o canastra (meia cura) ou o mussarela.
5. As batatas são cruas mas poderão (embora não desejável) serem pré-cozidas. O importante é que a casca do rosti fique crocante e o miolo macio.
6. Vamos desvendar-lhe agora o segredo dos Youtubers tidos como "grandes cozinheiros internacionais":
 - . Digite no tradutor do Google (sem as aspas): "receita de prato original com batatas da culinária suíça originário de Berna" e peça a tradução para o alemão que é uma das línguas oficiais do País;
 - . O Tradutor retornará: "Schweizer Kartoffelgericht Rezept aus Bern". Faça a procura no Youtube por esta frase.
 - . O Youtube retornará dezenas de receitas de rosti suíço. A primeira delas, em <https://www.youtube.com/watch?v=KcdtBKM3f0>, tem o título: "Schweizer Rösti selber machen aus rohen Kartoffeln knusprig gebraten - Make Swiss rösti yourself" e tradução para o português (no mesmo tradutor): "Faça você mesmo rösti suíço com batatas cruas até crocantes - Faça você mesmo rösti suíço"
 - . Ao assistir o vídeo configure as legendas para o português e observe como se faz uma originalíssima batata rösti em **Zurique**, a 95,5 km, ou 56min. de trem, de **Berna** a Capital, segundo o Google.



Rösti



BOEUF BOURGUIGNON
(tradicional da Borgonha)**Ingredientes**

1,5kg de paleta bovina (paleron)
2 cenouras
1 cebola média
Cravos a gosto
250g de cogumelos-de-paris
150g de bacon
20 mini-cebolas
1 colher (sopa) de manteiga
2 colheres (sopa) de açúcar
1 cebola perfurada com cravos
1 bouquet garni
½ maço de salsinha
1 garrafa de vinho tinto da Borgonha
Farinha
Azeite
Pimenta-do-reino
Sal

Sites

<https://www.youtube.com/watch?v=QOtIB24rEdw> ou
<https://www.youtube.com/watch?v=KAfC7XAHN14> (com legendas).



CHUCRUTE

Ingredientes

2 repolhos
1-2 colheres de sopa de sal marinho ou sal do Hymalaia (cor de rosa)
2 colheres de chá de semente de cominho

www.loulouraw.com para mais informações
ou <https://www.youtube.com/watch?v=BnFOtUjBAHM> (melhor)

RECEITA I: Combinado Alemão (chucrute, salada de batatas, salsichão, pão)

INGREDIENTES

CHUCRUTE

- 200 g de chucrute
- 3 colheres (sopa) de óleo de canola
- 100 g de bacon em cubinhos fritos
- 1/2 cebola picada
- 1 colher (café) de açúcar
- 3 cravos da Índia
- sal a gosto
- 1/2 copo (tipo americano) de vinho branco seco

SALADA DE BATATAS

- 100g de bacon picado
- 1 cebola picada
- 3 batatas médias fatiadas bem finas e cozidas

CARRÉ DE PORCO (KASSLER) / SALSICHÃO

- 1 carré de porco cozido e fatiado
- 1 salsichão
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

CHUCRUTE



07.03

Chucrute (2 receitas)**

CHUCRUTE

Numa panela coloque 200 g de chucrute, 6 colheres (sopa) de óleo de canola, 100 g de bacon em cubinhos fritos, 1/2 cebola picada, 1 colher (café) de açúcar, 3 cravos da índia, sal a gosto e 1/2 copo (tipo americano) de vinho branco seco e leve ao fogo para cozinhar por 10 minutos.

SALADA DE BATATAS

Numa panela coloque 100 g de bacon picado e doure bem. Adicione 1 cebola picada e misture bem. Acrescente 3 batatas médias fatiadas bem finas e cozidas, misture e sirva com a água do kassler, pimenta e vinagre.

CARRÉ DE PORCO (KASSLER) / SALSICHÃO

Numa panela coloque o salsichão e sal a gosto e leve ao fogo para cozinhar por +/- 10 minutos.

MONTAGEM

Num prato coloque 1 salsichão, 1 fatia de kassler, uma porção de chucrute e uma porção de salada de batata. Sirva em seguida.

=====

RECEITA II: Chucrute com linguiça

A receita alemã Chucrute com linguiça é desconhecida no Brasil, mas com certeza uma das mais autênticas receitas que existem na culinária alemã da atualidade. Na Alemanha geralmente usamos a Mettwurst (uma linguiça tipo Linguiça Blumenau) mas também pode ser usado costelinhas de porco, Kassler (lombo defumado e salgado) ou outras carnes.

A receita leva em torno de uma a duas horas e mesmo sendo chucrute o prato não é ácido. Como contém cebola, batata e vinho branco tem um sabor muito típico e suave.

Ingredientes

- 1 cebola cortada em tiras;
- 2 folhas de louro;
- 40 g de manteiga
- ;
- 2 batatas cortadas em cubos;
- 2 dentes de alho inteiros;
- 400 g de chucrute lavado



07.03

Chucrute (2 receitas)**

- ;
- 500 ml de caldo de carne;
- 1 linguiça tipo Blumenau inteira;
- 150 ml de vinho branco demi sec;
- Sal e pimenta-do-reino fresca;
- 1 colher (sopa) rasa de açúcar.

Preparo

Lavar o chucrute várias vezes para remover a acidez da conserva. Numa panela alta refogar a cebola e o louro na manteiga por 5 minutos. Acrescentar a batata e o alho e refogar tudo junto até a cebola ficar transparente, mexer sempre.

Acrescentar o chucrute, o caldo, a linguiça e o vinho e temperar com o sal, pimenta e açúcar.

Misturar bem e ferver em fogo baixo por aproximadamente 45 minutos.

Acrescentar água se necessário.

Importante

O chucrute deve ficar úmido.

Tirar a linguiça da panela e cortar em fatias grossas. Devolver à panela e misturar.

Servir quente.



COROA DE COSTELA SUÍNA

Tempo: 3h (+1dia de tempero)

Rendimento: 10

Dificuldade: fácil

Ingredientes

Sal e pimenta-do-reino a gosto

2 folhas de louro

1 cebola picada

6 dentes de alho amassados

1 xícara (chá) de vinho branco seco

2 kg de costela de porco em um só pedaço

Preparo

Em uma travessa, misture os ingredientes do tempero, coloque a costela dentro e deixe tomar gosto de um dia para o outro. Enrole a costela formando um círculo e amarre com um barbante bem ao meio da costela, deixando a parte dos ossos para cima. Com uma faca afiada, corte a costela na parte da carne, separando um osso do outro até próximo ao barbante no meio da costela. Coloque em pé em uma assadeira e leve ao forno, preaquecido, por 1 hora, coberto com papel-alumínio. Retire o papel e deixe por mais 10 minutos ou até dourar. Retire do forno, tire o barbante e sirva acompanhado de arroz branco e couve refogada.

Colaborador: Mirian Soro/colaboradora

<https://guiadacozinha.com.br/receitas/coroe-de-costela/>

=====

Coroa de costela recheada

Serve: 16-20

Ingredientes

Uma coroa de costelas de porco (cerca de 8 lb - 4 kgs)

1/2 colher de chá de sal

500 grs / 1 lb - carne moída de porco

250 grs - 1/2 lb linguiça de porco cortada em fatias

3/4 xícara de cebola picadinha

3 colheres de sopa de manteiga

1/2 xícara de maçã descascada

1/4 xícara de salsão picado

1 e 1/2 xícaras de farelo de pão mole

1/2 xícara de salsinha fresca picada

1 e 1/2 colheres de chá de sal

1/2 colher de chá de pimenta

1/2 colher de chá de sálvia ralada

Preparo

1. Colocar a coroa de costelas de porco em uma assadeira grande. Cubra as pontas das costelas com papel alumínio. Espalhe a 1/2 colher de sal sobre o centro da carne. Asse em forno a 350°F / 175°C por 2 horas. Enquanto isso, em uma frigideira grande, frite a carne moída de porco junto com a linguiça, escorra e reserve. Na mesma frigideira, refogue a cebola na manteiga até ficarem macias. Adicione a maçã e o salsão e cozinhe por 5

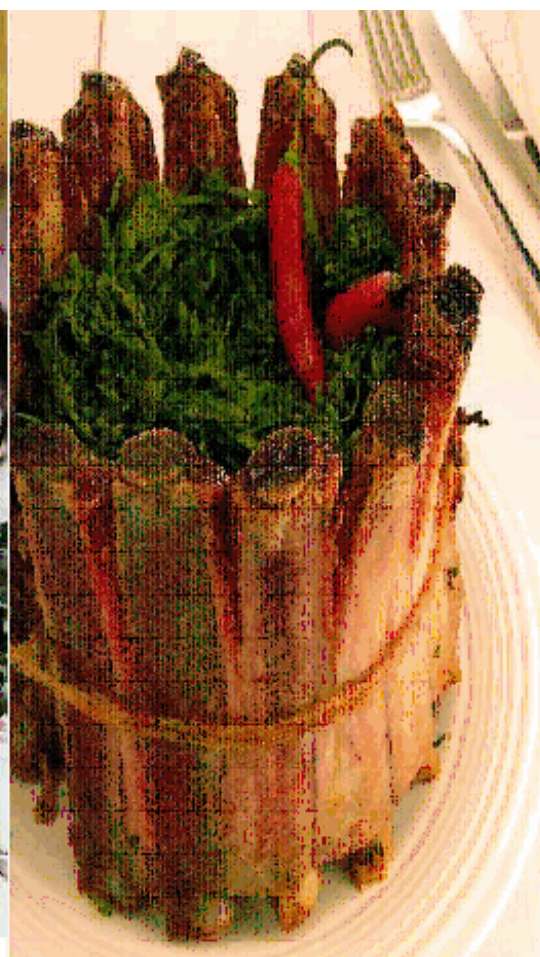


07.04 Coroa de costela suína

minutos. Retire do fogo. Adicione a carne de porco moida frita e a lingüiça, farelo de pao, salsa, sal, pimenta e sálvia e misture bem.

2. Remover o assado do forno. Cuidadosamente pressione uma dupla camada de papel aluminio no centro do assado para formar uma base para o recheio. Colocar o recheio delicadamente dentro da coroa. Leve ao forno e asse até que o termômetro de carne marcar (160-170°F) ou (70-80°C), cerca de 1 hora a mais. Transfira o assado para o prato de servir. Decore com maçãs, cerejas, abacaxi, pessegos em calda ou como desejar. Corte entre as costelas para servir.

<http://receitas101.blogspot.com/2010/11/coroe-de-porco-recheada.html>.



07.05

Feijoada modelo ***

By Appointment of Her Majesty the Queen, and also Ogum, a majestosa, succulenta, light, definitiva...

A FEIJOADA COMPLETA DA DONA ENCRENCA

INSTRUÇÕES

1. Servir bem quente;
2. Servir no almoço;
3. Início da cocção: noite anterior;
4. Quando possível, substituir as carnes salgadas por defumadas (mais saborosas, embora menos disponíveis no mercado);
5. Não usar carnes ou embutidos frescos;
6. Não usar charques. Preparar com antecedência a carne de vaca seca;
7. As carnes e embutidos, depois de lavadas e picadas, podem ser conservadas no freezer, reduzindo o trabalho do dia.
8. Diferenciar os cortes das linguiças, paio, lombinho e salaminho, para poder distingui-los à mesa.
9. Na limpeza dos defumados, evitar mantê-los em fervura, mas escaldá-los, para que não percam seu característico sabor.

Ingredientes

Un Quant Dicas

Feijão preto (novo)	gr	1.100	limpar antecipadamente
Orelhas e beiços salgados	gr	500	
Pés de porco salgados	gr	700	ou 3 peças cortadas em 4
Rabos de porco salgados	gr	250	ou 2 peças cortadas em 3
Peles de porco salgadas	gr	200	
Lombinho defumado	gr	300	ou 1 embalagem
Costela defumada	gr	250	
Linguiça pura defumada	gr	200	
Linguiça calabresa seca	gr	200	
Paio	gr	250	ou 2 peças
Salaminho	gr	50	opcional
Bacon (em fatias)	gr	150	ou 1 pacote
Arroz	gr	1.000	ou 5 copos americanos
Farinha de mandioca crua	gr	250	
Couve manteiga	molhos	4	
Cebola grande (inteira)	un	1	
Cebola grande (picadinha)	un	1	
Limões graúdos	un	6	
Laranjas peras (ou Bahia)	dz	1	
Louro	fl.	6	
Alho (graúdo)	dentes	2	
Pimenta-do-reino	colh. café	1/2	
Coxão-mole fresco	gr	1.100	em mantas de 2cm
Cebolinha verde (picadinha)	colh	sopa	1
Cheiro verde (picadinho)	colh	sopa	1
Pimenta vermelha (picada)	un	1	pouco picante
Óleo para o arroz	-	-	
Azeite para o molho	-	-	
Sal para o arroz e preparo da carne seca	-	-	

PREPARO

CRIADA PELOS ESCRAVOS QUE APROVEITAVAM AS SOBRAS DO PORCO, É HOJE COISA



07.05 Feijoada modelo ***

PARA INGLÊS NENHUM BOTAR DEFEITO E...

"10 entre 10 brasileiros preferem feeeijão..."

PREPARO DA CARNE SECA

- Salgar abundantemente o coxão-mole, usar toda a pimenta-do-reino (necessária também para afugentar os mosquitos) e deixar descansar em vasilha tampada por uma noite, para escorrer a água. Pendurar por, pelo menos, 2 dias em local ventilado e ensolarado, até endurecer.
- Durante a secagem variar periodicamente sua posição e evitar o contato com a água que a embolora.

LIMPEZA DAS CARNES

- Após lavar vigorosamente as orelhas, pés, rabos, peles e a carne-seca, deixar ferver em bastante água por 5 minutos.
- Repetir por outras 2(duas) vezes a operação. No intervalo das fervuras, procurar retirar com uma faca, persistentemente, as pelancas, sebos e toda a gordura visível.
- Cortar as carnes em tamanhos pequenos.
- Deixar em água por 10 minutos para a gordura se decantar. Reservar.
- Classificar a gordura oriunda da limpeza e cortá-la em pedaços homogêneos. Reservar.
- Lavar e escaldar em água fervente os defumados e embutidos (exceto o bacon e o lombinho) cortando-os em tamanhos apropriados. Procurar retirar os pedaços maiores de gordura e ainda aqueles que despontam das linguiças e defumados.
- Deixar, também, descansar em água por 10 minutos e lavar novamente. Reservar.
- Mudar a música:

"Pode ir preparando aquele feijão preto, eu tou voltando. - Chico Buarque."

PREPARO DA FEIJOADA (à noite anterior)

- Em uma panela grande, de paredes grossas e com tampa, totalmente livre de gorduras, ferver a água e cozinhar o feijão em fogo alto por exatamente 50 minutos. (É importante a ausência de gordura na panela para que o feijão não encrue).
- Acrescentar, então, os beijos, orelhas, pés-de-porco e a carne-seca, mantendo a fervura por mais 40 minutos.
- Juntar o salaminho, as peles, os rabos e, após 10 minutos, desligar o fogo e deixar descansando, em panela fechada, até o dia seguinte.

No dia seguinte:

E - atenção! - segredo modesto

Mas meu, no tocante à feijoada:

Uma língua fresca pelada

Posta a cozer com todo o resto.

...

Feito o quê, retire o caroço

Bastante que bem amassado

Junta-se ao belo refogado

De modo a ter um molho grosso.

Que vai de volta ao caldeirão

...

E em elegante curvatura:

Um pé adiante e o braço às costas

Provaremos a rica negrura

Por onde devem boiar postas

...



07.05 Feijoada modelo ***

Enquanto ao lado, em fogo brando
Desmilinguindo-se de gozo
Deve também se estar fritando
O torresminho delicioso.
Em cuja gordura, de resto
(Melhor gordura nunca houve!)
Deve depois frigar a couve
Picada em fogo alegre e presto.
Uma farofa? tem seus dias...
Porém que seja na manteiga!
A laranja gelada, em fatias
(Seleta ou da Bahia) e chega.

...

Que prazer mais um corpo pede
Após comido um tal feijão?
- Evidentemente uma rede
E um gato para passar a mão...

- VINÍCIUS DE MORAIS. Feijoada à Minha Moda

- 4 (quatro) horas antes de servir retome a fervura em fogo brando, acrescentando a lingüiça, paios, costeletas e o lombinho. Adicionar água, quando necessário.
- (para engrossar o caldo, socar em um pilão, até formarem uma papa, o alho, 3(três) colheres de sopa da cebola picada e 3(três) colheres de feijão semi-cozido, despejando no centro da feijoada, em camada inferior.)
- Em seguida acrescentar o louro e a cebola inteira, sem casca, para apurar o sabor e engrossar o caldo.
- Continuar com o fogo brando, em panela fechada.
- (regar periodicamente com o caldo, as carnes que se mantêm acima do nível da fervura e evitar muito mexer, para manterem-se íntegros os pedaços).
- Acrescentar 2 ou 3 fatias do bacon não escaldado.
- Com as carnes já tenras, desligar o fogo por 15 minutos e então, com uma colher de sopa, retirar o restante da gordura que tenha se decantado e se encontra em uma fina camada, na superfície da feijoada.
- Apurar o sal, a água e a tenrura das carnes.

PREPARO DO ARROZ

- Usar do óleo e do sal com moderação.

PREPARO DA COUVE

- Em uma frigideira cortar alguns pedaços de bacon e sobre estes refogar a couve micrometricamente cortada. Não é necessário salgá-la.

PREPARO DA FARINHA

- Em uma frigideira, fritar minúsculos pedaços de bacon e acrescentar a farinha para torrar, mexendo-a sempre, até levíssima mudança em sua coloração.

PREPARO DAS LARANJAS

- Descascar e cortar as laranjas em pedaços e servi-los juntamente com os demais pratos. Para as crianças é preferível o suco de laranja servido em jarra.

PREPARO DO MOLHO DE LIMÃO

07.05 Feijoada modelo ***

- Em uma travessa, acrescentar ao caldo de 6 limões, a cebolinha, o cheiro verde, o restante da cebola picadinha e a pimenta vermelha. Regar com um pouco de azeite de oliva e com o caldo, retirado abaixo da película de gordura, da feijoada. Não levar à geladeira.

ACOMPANHAMENTO

- Bebidas: cerveja e caipirinha.
- Sobremesa: sorvete ou salada de frutas.
- Tira-gosto: torrar a gordura apurada na limpeza das carnes e servi-la em um prato contendo fina camada de farinha de mandioca, a palito, anteriormente à feijoada. Salgar se necessário.

Para que a fritura seja bem sucedida será necessário cortar em pedaços mais ou menos do mesmo tamanho para levar ao fogo.

INÍCIO DO PREPARO: noite anterior

RENDIMENTO: 12 pessoas

SOFISTICAÇÃO: @@@

=====

Uma feijoada para ser completa precisa ter uma ambulância de plantão na porta.
- Stanislaw Ponte Preta.

=====

Oração para Ogum

Ogum, meu Pai - Vencedor de demanda,
Poderoso guardião das Leis,
Chamá-lo de Pai é honra, esperança, é vida.
Vós sois meu aliado no combate às minhas inferioridades.
Mensageiro de Oxalá - Filho de OLORUN.
Senhor, Vós sois o domador dos sentimentos espúrios,
depurai com Vossa espada e lança,
Minha consciente e inconsciente baixaza de caráter.
Ogum, irmão, amigo e companheiro,
Continuai em Vossa ronda e na perseguição aos
defeitos que nos assaltam a cada instante.
Ogum, glorioso Orixá, reinai com Vossa falange
de milhões de guerreiros vermelhos e
mostrai por piedade o bom caminho
para o nosso coração, consciência e espírito.
Despedaçai, Ogum, os monstros que habitam nosso ser,
Expulsai-os da cidadela inferior.
Ogum, Senhor da noite e do dia
e de mãe de todas as horas boas e más,
livrai-nos da tentação e apontai o caminho
do nosso Eu.
Vencedor contigo, descasaremos
na paz e na Glória de OLORUN.
Ogumhiê Ogum
Glória a OLORUN!

=====



07.05 Feijoada modelo ***

O filólogo (e gourmet) **Antônio Houaiss** (1915-1999), ex-presidente da Academia Brasileira de Letras e autor de vasta obra, inclusive o *Dicionário da língua portuguesa do mundo lusófono* garante que a Feijoada, nossa iguaria mais típica e, mormente a carioca, o mais popular dos pratos da cozinha brasileira não é uma criação nossa mas, sim, das ilhas de Cabo Verde.

=====

Banquete para Ogum

Além dos animais que lhes devem ser sacrificados, cada orixá tem comidas preferidas que são ofertadas em rituais propiciatórios ou de culto. Exu, o orixá mensageiro, recebe o padê, início de qualquer trabalho de candomblé e que consiste em farofa, pipoca, feijão, inhame, mel, gim, azeite de dendê e aguardente. Ogum come xinxim, feijoada, acarajé e milho branco. Oxalá gosta de arroz, arroz pilado, mel e milho branco sem tempero. Oxóssi prefere milho branco e amarelo, acaçá, coco, peixe de escamas, arroz, feijão e mel de milho. Ossam recebe milho branco e vermelho, acaçá, arroz, feijão, farofa e azeite de dendê. Oxumaré aprecia comidas secas, milho branco, acarajé, coco, mel, feijão, dendê e ovos. Omulu faz questão de muito dendê e pipocas. Xangô come quiabo com camarão seco e dendê, arroz, feijão e farofa. A Oxum serve-se feijão fradinho, ovos, mel, milho branco. Iansã recebe milho branco, arroz, feijão, acarajé e dendê. Obá gosta de ovos, acarajé, farofa de dendê. Nanã contenta-se com milho branco, arroz, inhame, feijão mel e azeite. Para Iemanjá a oferta inclui peixe de escamas, frutos do mar, arroz, milho, camarão seco, coco e mel.

* *Dona Encrenca e Sua Cozinha Encantada: Software desenvolvido pelo EngWhere (descontinuado).*



07.06

Filé Merluza na Cama de Batatas ao Forno ***

FILÉ MERLUZA NA CAMA DE BATATAS AO FORNO<https://www.youtube.com/watch?v=XgQTqI1EDac>

Servir com Arroz com passas e frutas cristalizadas / Arroz com nozes.
(Tipo bacalhau).



FILÉ MIGNON SUÍNO

<https://www.youtube.com/watch?v=KawrNNPdNsE>

Ingredientes

- 1 filé mignon suíno
- 1 tomate
- 3 champignons de paris
- manteiga
- meia cebola
- 1 dente de alho
- 1 taça de vinho
- 3 aspargos
- pedaço de queijo parmesão
- salsinha
- sal à gosto
- pimenta à gosto
- 2 ramos de tomilho
- 3 folhas de louro
- manjeriço

Preparo

- 1 - Deixe a frigideira pré-aquecendo;
- 2 - Tire a casca do aspargo;
- 3 - Fure o filet e coloque o aspargo dentro do filé;
- 4 - Pique o queijo parmesão em tiras e coloque dentro do filé;
- 5 - Corte o filé em escalopes;
- 6 - Coloque a manteiga na frigideira;
- 7 - Pique o tomate, a cebola, o alho e os champignons e tempere com sal;
- 8 - Coloque todos os ingredientes picados na frigideira e acrescente a salsinha, o manjeriço e o vinho;
- 9 - Coloque os escalopes.



MEDALHÕES (OU TÁLER) DE BATATAS

Ingredientes

Batatas em purê;
Farinha de trigo;
Ovos (2);
Migalhas de pão;
Salsinha picada fininho;
Cebolinha verde picada fininho;
Manteiga;
Um fio de azeite;
Pimenta-do-reino;
Sal.

Preparo

Descasque as batatas, corte em cubos e cozinhe por 20 minutos. Amasse até formar um purê;
Acréscime os demais ingredientes e misture bem;
Molde o conjunto em forma cilíndrica e corte em tiras de 1 cm (simulando a própria batata cortada em rodela);
Frite os medalhões na manteiga (com o fio de azeite) de ambos os lados, até dourar.

Dicas

1. Deverá ficar uma batata esverdeada crocante por fora e suculenta por dentro.
2. Poderão ser mantidos resfriados por 1-2 dias.
3. Em vez de salsa e cebolinha, alecrim, manjerona, orégano e alho são também aceitos nesta massa;
4. Sugestão de preparação vegetariana:
Cubra a batata frita com uma rodela de tomate, uma folha de manjerico e uma rodela de mussarela e leve ao forno por 30 minutos. Asse em uma assadeira a 160 ° C.

Faça como a original: <https://www.youtube.com/watch?v=LNzEBGLeGHM>



MINISTRONE DI VERDURE FATTO IN CASA

Um legítimo minestrone italiano:

1. Vá até o tradutor do Google e digite, sem as aspas: "Minestrone caseiro italiano, com legenda";
2. Peça para traduzir a frase para o italiano. Ele retornará: "Minestrone italiano fatto in casa, con sottotitoli";
3. Digite agora a frase traduzida no Youtube;
4. O Youtube mostrará várias receitas de minestrone, entre as primeiras estará a "MINISTRONE DI VERDURE FATTO IN CASA".

Um dos comentários dos paparazzi é "Che dolcezza di ragazza";

5. Configure o vídeo para traduzir as legendas para Português e assista como é feita uma minestrone em sua terra natal;
6. Traduza o texto sob o vídeo para ler mais sobre o minestrone, um prato versátil e variável, próprio tanto para o frio quanto para o calor (com algumas mudanças).

Indo ao site da dolcezza di ragazza encontraremos várias receitas italianas e de outros minestrone, entre eles o especificado a seguir:

Informações nutricionais

Calorias por porção
Energia Kcal 520
Carboidratos g 63,2 - dos quais açúcares g 10
Proteína g 16,9
Gordura g 22,2 - dos quais saturados g 4,7
Fibra g 9,6
Colesterol 13 mg
Sódio 742 mg

Ingredientes para o minestrone

Capellini 200 g
Água 450 g
Abóbora 125 g
Abobrinha branca 50 g
Couve-flor (já limpa) 180 g
Feijão fresco 100 g
Alho-poró (já limpo) 60 g
Tomates 150 g
Aipo 30 g
Cenouras 40 g
Batatas 150 g
Bacon defumado (estirado) 50 g
Cebolas vermelhas 40 g
Azeite virgem extra 30 g
Ervilhas 80 g
3 raminhos de alecrim
Folha de louro 2 folhas
Noz-moscada (para ralar) a gosto
Sal a gosto
Pimenta preta a gosto



07.09 Minestrone di Verdure Fatto in Casa

Salsa a gosto
1 dente de alho

Para o pesto

Manjeriço 30 g
Azeite virgem extra 30 g
Pecorino 10 g
Parmigiano Reggiano DOP 10 g
1 dente de alho
1 pitada de sal grosso
Pinhões 10 g

Buon appetito!



07.10 Pizza italiana original e completa

PIZZA ITALIANA (ORIGINAL E COMPLETA: MASSA E RECHEIO)

Pizza napolitana caseira: receita de Davide Civitiello (napolitano vencedor do Campeonato Mundial de Pizzaiolos)

<https://www.youtube.com/watch?v=Cq90IUQUCUo>

Dicas

1. Use tomates enlatados italianos pelati em formato de pêra, únicos apropriados.
2. As pizzas poderão ser impróprias para o congelamento sendo preferível sua elaboração parcial.

Pelo tradutor do Google**Ingredientes**

Quantidade para 3-4 pizzas

Para a massa para 3 pizzas:

- 300 gramas de farinha 0 + que para as dobras
- 200 gr de farinha manitoba
- 400 gr de água
- 3 g de fermento fresco (1,5 g de fermento seco)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 11 gramas de sal
- 1/2 colher de chá de açúcar

Para a cobertura de cada pizza de cerca de 270 gr:

- 120 gr de tomate pelado;
- Cerca de 100 gr de fiordilatte perfeitamente drenado;
- Folhas frescas de manjeriço;
- Azeite virgem extra;
- Sal.



SALADA VERDE

Ingredientes

1/2 pé de alface;
1/2 maço de rúcula;
1/2 maço de agrião;
1/2 pepino;
1/2 chuchu;
5 palmitos cortados em rodelas;
15 tomates-cereja cortados ao meio;
aspargos ou champignons a gosto a gosto.

Molho: de Iogurte ou de Tahine.



07.12

Sardinha (em lata) ao forno **

SARDINHA (EM LATA) AO FORNO

Ingredientes

- . 2 latas de sardinha em óleo Coqueiro cortadas ao meio
- . 1 cebola média cortadas em rodela
- . 2 batatas médias cozidas cortadas em rodela
- . Meio pimentão pequeno verde cortado em rodela
- . Meio pimentão pequeno vermelho cortado em rodela
- . 2 dentes de alho fatiados
- . 2 tomates médios cortados em rodela
- . 1 colher (sopa) de azeite de dendê
- . 6 azeitonas verdes fatiadas
- . 2 ovos cozidos cortados em rodela
- . Cheiro-verde picado

Preparo

Em um refratário médio (20 cm de diâmetro) coloque as batatas, os pimentões, as Sardinhas cortadas ao meio, a cebola, o alho e os tomates.

Em uma tigela pequena, misture o óleo da sardinha e o azeite de dendê e regue os ingredientes do refratário.

Preaqueça o forno na temperatura de 180° C. Leve o refratário ao forno por 15 minutos.

Retire do forno, distribua as azeitonas e os ovos e polvilhe o cheiro-verde. Sirva a seguir.

Rendimento - 4 porções

Tempo de forno - 15 minutos

Tempo total de preparo - 35 minutos

Nível de dificuldade - Fácil

Fonte - Coqueiro

Sardinha ao forno com mandioquinha

Dificuldade: Fácil

Preparo Médio (de 30 a 45 minutos)

Rendimento: 5 porções

Ingredientes

- 2 latas de sardinha em óleo
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 3 dentes de alho fatiados
- 2 xícaras (chá) de brócolis japonês cozido
- 1 mandioquinha média, cortada em rodela e cozida
- 10 azeitonas preta
- 2 ovos cozidos, cortados em rodela
- 1/2 xícara (chá) de tomate cereja cortado em 4 partes
- 1 cebola média, cortada em rodela finas
- sal a gosto
- pimenta-do-reino moída a gosto

Preparo

Preaqueça o forno na temperatura média (180°C).



07.12 Sardinha (em lata) ao forno **

Escorra as sardinhas, retire as espinhas e reserve.
Em uma panela, aqueça em fogo médio o azeite e doure o alho. Reserve.
Em um refratário, distribua o brócolis, a mandioquinha, as azeitonas, o ovo cozido, o tomate cereja, a cebola e a sardinha.
Regue com o refogado de alho e tempere com sal e pimenta-do-reino.
Leve ao forno por 15 minutos e sirva em seguida.

* Receita da chef Ivy Oliveira, para a Coqueiro

=====

Abóbora Assada com Sardinha e Alecrim

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 15 minutos
Tempo de forno: 1 hora
Tempo total: 1 hora e 15 minutos

INGREDIENTES

- . 2 latas de Sardinha em óleo COQUEIRO (125 g cada)
- . 500 g de abóbora Japonesa com casca, cortada em gomos finos
- . 150 g de tomates-cereja
- . 150 g de minicebolas
- . meia colher (chá) de sal
- . alecrim a gosto
- . 2 colheres (sopa) de azeite de oliva

Para cobrir

papel-alumínio

Para finalizar

alecrim a gosto
azeite de oliva

PREPARO

Preaqueça o forno em temperatura média (180°C).
Escorra e retire as espinhas das Sardinhas em óleo COQUEIRO, e reserve.
Em uma assadeira retangular média (33 x 23 cm), coloque a abóbora, os tomates, as minicebolas, o sal, o alecrim e o azeite e misture delicadamente.
Cubra com papel-alumínio e leve ao forno por 30 minutos. Retire o papel e asse por mais 30 minutos ou até dourar levemente.
Retire do forno, acrescente as Sardinhas em óleo COQUEIRO reservadas, regue com azeite e polvilhe o alecrim e sirva em seguida.

DICA

A abóbora Japonesa também é conhecida como abóbora Cabotiá, muito utilizada para o preparo de assados e sopas.

Sardinhas ao Forno	Montagem das camadas	Decoração
Gomes de Sá (clara)	Vermelha	Abóbora Chuchu lateral
Azeite (fios)	Azeite (fios)	Azeite (fios)
Cebola clara	Cebola rocha	Cebola (c+r)
Pimentões amarelos	Pimentões Vermelhos	Cenoura
Beterraba	Beterraba	Alcaparras
		Queijo ralado



07.12 Sardinha (em lata) ao forno **

Tomates Gergilim
 Sardinha em óleo comestível Sardinha em molho de tomateSardinha em molho de
 tomatePimenta-biquinho
 Cebola clara Cebola rocha Cebola (c+r)
 Azeitonas pretas Azeitonas verdes Azeitonas (v+p)
 Uvas passas claras Uvas passas escuras Uvas passas (c+e)
 Ovos cozidos Ovos cozidos
 Tempero Tempero Tempero
 Cheiro verde Cheiro verde Cheiro verde
 Alecrim
 Obs: cebola e pimentões (em rodela) e tomate refogados em azeite
 Tempero
 Sal
 Alho triturado
 Pimenta reino
 Orégano
 Molho das sardinhas
 Azeite.



08.00

JANTARES LEVES: SOPAS, CALDOS, CONSOMMÉS E SALADAS



JANTARES LEVES: DICA

Para que as verduras como vagens e brócolis não percam a sua cor ao serem cozidas, junte meia colher (chá) de açúcar à água do cozimento.

Sopas/creme de legumes: sugestão

O que deverá definir a sopa, evidentemente, serão os ingredientes disponíveis na geladeira. Se forem muitos prefira fazer uma sopa variegada de legumes picadinhos.

Caso faça um creme (preferível à sopa) escolha legumes de coloração amarelo-laranja-vermelho (cenoura, abóbora, tomates, etc) ou verdes (couve, brócolis, etc.) ou branco (couve-flôr, repolho, palmito, etc.).

Evite bater no liquidificador (caso dos cremes) legumes de cores muito diferentes que o visual poderá não ficar bom ou nem tão vistoso / definido, mormente quando se usa beterraba ou o amarelo/vermelho juntos com o verde.

Entendendo-se que os temperos e as batatas, são neutras.



08.01 Caldo alaranjado (creme)

CALDO ALARANJADO (CREME)

Ingredientes

- Cebola;
- Linguiça portuguesa defumada, paio ou linguiça toscana;
- Bacon;
- Alho;
- Cenoura cozida e descascada;
- Abóbora cozida e descascada;
- Mandioca amarela cozida e descascada;
- Mandioquinha salsa cozida e descascada;
- Caldo de legumes (ou a água que cozinhou os legumes);
- Milho verde;
- Tomates;
- Tomilho;
- Folhas de louro;
- Queijo Minas meia-cura ralado;
- Queijo gorgonzola picadinho;
- Pimenta cumari amarela;
- Páprica;
- Manteiga;
- Um fio de azeite;
- Pimenta-do-reino branca;
- Sal.

Preparo

1. Bata no liquidificador até formar um creme:
 - . A metade da cebola;
 - . A metade do alho;
 - . A batata, a abóbora e a cenoura;
 - . Use a água que cozinhou os legumes;
 - . Reserve.
2. Prepare em uma travessa:
 - . O tomate picado sem sementes;
 - . O queijo ralado;
 - . O gorgonzola;
 - . O milho;
 - . As pimentas biquinho;
 - . O louro;
 - . A metade da cebola (picadinha);
 - . A metade do alho (picadinho);
 - . A manteiga;
 - . Reserve.
3. Toste na manteiga o bacon, a linguiça e metade da cebola e do alho;
 - . Acrescente o creme do liquidificador e deixe encorpar em fogo médio;
 - . Acrescente o preparo da travessa e deixe encorpar;
 - . Tempere com sal, tomilho, páprica e pimenta-do-reino;
 - . Apure o sal, as pimentas e a cremosidade;
 - . Sirva bem quente.

Dicas Portentosa

08.01 Caldo alaranjado (creme)

- . Acrescente chuchu para o caldo ficar mais cremoso;
- . Cozinhe os legumes na mesma água e use a água no liquidificador ou na panela (se necessário);
- . Sirva com **Farofinha de pão amanhecido** (aqui no cardápio) ou **Bruschettas**.

=====

CALDO CLARO (CREME)

- . Faça com esta mesma receita **Creme Branco** descartando alguns ingredientes escuros e dando ênfase em:
 - . Peito de frango desfiado;
 - . Salsichão ou lingüiça clara alemães (ainda que tostadas);
 - . Cará;
 - . Inhame;
 - . Mandioca branca;
 - . Palmito;
 - . Couve-flor (ainda que gratinadas);
 - . Champignons;
 - . Repolho;
 - . Pimenta-do-reino branca
 - . Etc.



CALDO VERDE (CREME)

Ingredientes

- Cebola;
- Linguíça portuguesa defumada, paio ou toscana;
- Bacon;
- Alho;
- Batata cozida e descascada;
- Chuchu cozido e descascado;
- Cenoura ou abóbora cozida e descascadas (pouco, para adocicar);
- Couve-manteiga;
- Caldo de legumes (prefira a água que cozinhou os legumes);
- Manteiga;
- Ervilhas;
- Tomilho;
- Folhas de louro;
- Queijo Minas meia-cura ralado;
- Queijo gorgonzola picadinho;
- Pimenta-biquinho;
- Azeite;
- Sal;
- Pimenta-do-reino.

Preparo

1. Bata no liquidificador até formar um creme:
 - . Todos os talos e metade da couve;
 - . A metade da cebola;
 - . A metade do alho;
 - . A batata, o chuchu e a cenoura;
 - . Use a água que cozinhou os legumes;
 - . Reserve.
2. Prepare em uma travessa:
 - . O tomate picado sem sementes;
 - . O queijo ralado;
 - . O gorgonzola;
 - . Metade da couve picada fininho;
 - . A ervilha;
 - . As pimentas biquinho;
 - . O louro;
 - . A metade da cebola (picadinha);
 - . A metade do alho (picadinho);
 - . A manteiga;
 - . Reserve.
3. Toste no azeite o bacon, a linguíça metade da cebola e do alho;
 - . Acrescente o creme e deixe encorpar em fogo médio;
 - . Acrescente o preparo da travessa e deixe encorpar;
 - . Tempere com limão, sal, tomilho, pimenta-do-reino;
 - . Apure o sal, a pimentas e a cremosidade;
 - . Sirva bem quente.



08.02 Caldo verde (cremes) ***

Dicas Portentosa

- . O Caldo verde é uma excelente opção para dias de frio (como são o Puchero e a Sopa de Fubá);
- . Substituindo a batata por mandioca a mesma receita poderá ser utilizada.
Neste caso acrescente milho verde em espigas cortadas em pedaços de cerca de 3 cm (milho com a espiga);
- . Idem com um ou ambos os tubérculos: cará (mais fibras) e inhame (mais potássio);
- . Em qualquer opção acrescente chuchu para o caldo ficar mais cremoso;
- . Use a linguiça toscana, portuguesa ou paio;
- . Cozinhe os legumes na mesma água e use a água no liquidificador ou na sopa (se necessário);
- . Substitua o creme de leite por gorgonzola;
- . Substitua a linguiça por paio.
- . Sirva com **Farofinha de pão amanhecido** (aqui no cardápio) ou **Bruschettas**.



CREME DE ABÓBORA

Ingredientes

Azeite;
1 cebola pequena picada;
2 dentes de alho picados;
500g de abóbora cabotiá em cubos;
1 litro de caldo de legumes caseiro;
4 colheres (sopa) de queijo gorgonzola esfarelado;
Manteiga a gosto;
Queijo Minas meia-cura ralado;
Páprica;
Algumas pimentas biquinho inteiras;
Sal à gosto.

Modo de Preparo

Refogue a cebola e o alho. Junte a abóbora.
Cubra com o caldo de legumes e deixe ferver até amolecer a abóbora.
Bata no liquidificador ou use um mixer.
Acrescente os temperos;
Acrescente o queijo ralado, a manteiga, o gorgonzola e as pimentas biquinho;
Apure o sal, a pimenta e a cremosidade (se necessário acrescente caldo).

Dicas Portentosa

1. Refoque junto com a cebola e o alho, bacon e/ou costelinha defumada.
2. Acrescente, junto com os queijos, ervilhas e couve picada fininho;
3. Separe as cascas e as sementes da abóbora, tempere-as com sal, alho e um fio de azeite e leve-as ao forno até tostarem. Picote as cascas até que formem uma farofinha crocante e junte às sementes inteiras.
4. Creme aceita milho verde em espigas cortadas em pedaços de cerca de 3 cm (junto com a espiga);
Sirva com Bruschettas.



CREME / SOPA DE CEBOLA

Ingredientes

- 3 kg de cebola
- 200 g de manteiga sem sal
- Vinho branco
- 1 maço de salsinha
- 1 alho inteiro
- Farinha de trigo
- Azeite de oliva
- Caldo de carne ou água
- Louro
- Pimenta biquinho

Preparo

Fogo brando (1 a 1 1/2 hora). Até ficar dourada.

2 cebolas por pessoa

Se bater no liquidificador torna-se creme, caso contrário sopa.

Sirva com toradas

- 1 pão italiano estilo baguete
- 200 g de queijo gruyère
- Manteiga
- 1 maço de tomilho fresco

Leve ao forno até gratinar

https://www.youtube.com/watch?v=mZ_ATnhzE5g

=====

Não deixe de ver

Soupe à l'oignon (tout ce qu'il faut savoir)

Sopa de cebola francesa (tudo que você precisa saber)

Ativar legendas em português

<https://www.youtube.com/watch?v=gyfzrQZhjbY>.



ESCONDIDÃO DE LINGÜIÇA E BACON (E OUTROS ESCONDIDÕES)

Uma única panela no fogão, uma travessa na mesa

Um dos pilares da Portentosa Cozinha do Futuro é este prato, com inúmeras possibilidades de variações (V. abaixo), preços baixos, sabor ao gosto do mais exigente, facilidade de preparo e permite o congelamento.

Permite ainda o preparo antecipado (por no mínimo 7 dias) de muitos componentes (como o soffrito e os legumes picados, refogados ou não).

A matéria é discutível mas sujeita a melhores testes sobre a possibilidade de se congelar alguns legumes após refogados, descongelá-los, concluir a cocção e congelar o prato. Neste caso a tarefa maior poderia ser preparada em quantidade antecipadamente.

Prato Único

Camada 1: lingüiça e bacon em soffrito

Ingredientes

- Pimentão vermelho picadinho;
- Pimentão amarelo picadinho;
- Cebolas picadinha;
- Tomates picadinhos;
- Pimenta dedo-de-moça;
- Páprica;
- Alho;
- Pimenta-do-reino;
- Sal;
- 1 fio de azeite;
- 1/2 copo de vinho branco;

- Bacon picadinho;
- Lingüiça toscana ou portuguesa triturada.

Preparo da primeira camada

Em uma panela coloque um fio de azeite e refogue o bacon. Em seguida (após uns 3 minutos) acrescente e refogue a lingüiça.

Quando derem cor, lance o soffrito (legumes e temperos) e por último o vinho.

Após 3 minutos coloque em uma forma refratária (a que irá ao forno) a mistura de todos os ingredientes. Use uma escumadeira para manter a panela besuntada ou com o óleo remanescente do refogado.

Camadas 2

Cenoura, mandioquinha cozidos

Ingredientes

- Cenoura e mandioquinha salsa cozidos *al dente*, descascados, cortados em cubos e misturados com mangericão, orégano, tomilho e azeite;
- Mangericão e tomilho a gosto para os legumes;

Preparo

Forme a segunda camada do refratário com a cenoura e a mandioquinha cozidas, salgadas e salpicadas com tomilho e mangericão;

Camada 3:



08.05 Escondidão Polivalente de Lingüiça e Bacon (e Outros Escondidões) *****

Batatas souté (rústica)

Ingredientes

- Batatas cozidas (*al dente*), descascadas e cortadas em cubos;
- Sal;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- Salsinha, cebolinha picados;
- Páprica (para dar cor);
- Um fio generoso de azeite;
- Orégano (nas batatas).

Preparo

Na mesma panela que fez o molho, aquecida, coloque as batatas, temperadas com sal e pimenta do reino e refogue até pegarem cor.

Acrescente o restante da salsinha / cebolinha e o orégano.

Forme a terceira camada do refratário com as batatas souté.

Camada 4

Cobertura de queijos

Forme a quarta camada do refratário com os queijos abaixo, na ordem relacionada.

- Ricota em pasta ou chancliche;
- Gorgonzola salpicado;
- Queijo canastra meia cura (ou mozzarella) ralado.

Decore com pimentões vermelhos e/ou amarelos fatiados e leve o refratário ao forno para gratinar.

Montagem das camadas (resumo)

1ª camada: lingüiça e bacon ao sofrido;

2ª camada: cenoura e demais legumes cozidos com ervas aromáticas;

3ª camada: batatas souté em cubos, bem fritas com coentro e noz-moscada;

4ª camada: queijos a gosto;

Decoração: pimentões vermelho e amarelo fatiados.

Opcional (para substituir ingredientes não existentes na geladeira)

1. Criar uma outra camada com espinafre ou couve refogadas, acima dos legumes;
2. Finalização opcional (após sair do forno): fios decorados de mostarda, ketchup e maionese.

=====

Escondidão Polivalente (+ 6 variações)

Outras possibilidades do prato (por camada)

Temperos comuns na camada

CAMADA 1: Pimenta e páprica;

CAMADA 2: Ervas aromáticas: cebolinha, tomilho, manjeriço, etc.;

CAMADA 3: Especiarias: pimenta do reino, noz moscada, coentro, etc.;

CAMADA 4: Gorgonzola salpicada.

Original (acima)

CAMADA 1: Lingüiça e bacon com sofrido;

CAMADA 2: Cenoura, cebolinha salsa em cubos e brócolis, al dente;

CAMADA 3: Batatá souté;

CAMADA 4: Chancliche e canastra ralados;



08.05 | Escondidão Polivalente de Lingüiça e Bacon (e Outros Escondidões) *****

DECORAÇÃO: Pimentões vermelho e amarelo fatiados e 3 pimentas biquinho.

Caipira

CAMADA 1: Frango desfiado com milho verde;

CAMADA 2: Repolho roxo + Couve refogados;

CAMADA 3: Mandioca frita;

CAMADA 4: Ricota, canastra, parmesão ralados;

DECORAÇÃO: Pimentões em tiras.

Italiana

CAMADA 1: Carne moída com ervilhas e palmito;

CAMADA 2: Tomate + Azeitonas + Palmito + Cebola + Alcaparras;

CAMADA 3: Ervilha com brócolis no vapor (crocante);

CAMADA 4: Mussarela / parmeirão ralados;

DECORAÇÃO: Cebolinha picada.

Econômica

CAMADA 1: Sardinha no sofrito;

CAMADA 2: Legumes diversos: chuchu, abóbora, repolho, etc.;

CAMADA 3: Mandioca frita;

CAMADA 4: Ricota, canastra ralados;

DECORAÇÃO: Pimenta biquinho e azeitonas.

Marineira (camadas 1 e 2 invertidas, como Nota 5 abaixo)

CAMADA 1: Purê de batatas;

CAMADA 2: Peixe grelhado ao molho de alcaparras e ervilha;

CAMADA 3: Brócolis no vapor;

CAMADA 4: Canastra ralado e requeijão cremoso;

DECORAÇÃO: Chuchú em tiras (com cebolas e cebolinhas).

Camarão (camadas 1 e 2 invertidas, como Nota 5 abaixo)

CAMADA 1: Purê de batatas;

CAMADA 2: Moquequinha de camarão;

CAMADA 3: Chuchú refogado (com cebola, alho e cebolinhas);

CAMADA 4: Canastra ralado e requeijão cremoso;

DECORAÇÃO: Molho de alcaparras e ervilha.

Cachorro quente (camadas 1 e 2 invertidas, como Nota 5 abaixo)

CAMADA 1: Purê de batatas;

CAMADA 2: Salsicha e bacon ao molho de tomate, extrato de tomate, cebola, manteiga, creme de leite;

CAMADA 3: Brócolis, ervilha, milho verde e picles;

CAMADA 4: Mussarela / parmeirão ralados;

DECORAÇÃO: Maionese e mostarda.

Estrogonoff

CAMADA 1: Purê de batatas;

CAMADA 2: Filé cortado em tiras, com cogumelos e cebola. Cremoso;

CAMADA 3: Ervilha refogada com picles de pepino;

CAMADA 4: Iogurte natural: camada generosa (pouco tempo no forno para não talhar);

DECORAÇÃO: Fios de mostarda amarela.



08.05

Escondidão Polivalente de Lingüiça e Bacon (e Outros Escondidões) *****

NOTAS

1. Com as novas e variadas opções e uso intenso de legumes e folhas, o prato se prestará também para dietas;
2. Indicado para os finais de estoque, fazendo um "limpa" na geladeira;
3. Evitou-se o uso de leite e creme de leite;
4. Será possível algumas trocas de camadas (do mesmo nível) entre as receitas;
5. As camadas deverão ser mais secas. No caso de se colocar uma delas com molho é conveniente estar imediatamente abaixo uma camada de purê de batatas ou outra que o absorva;
6. Elas: as batatas soté, o purê e a mandioca frita, dispensam a necessidade do arroz. O mesmo não acontece com batatas cozidas ou palha e com as mandiocas cozidas, que não deverão fazer parte do prato;
7. Exemplos de textura das camadas na imagem. Nos exemplos evitamos o uso de arroz e feijão.

DICAS

1. Outros purês possíveis de serem utilizados, além do de batatas:
Abóbora;
Batata-doce;
Cenoura;
Inhame;
Mandioca / macaxeira / aipim;
Mandioquinha;
Etc.
Ver receitas em "Purês".
2. Os purês se feitos em maior quantidade, ao terem caldo de legumes adicionado e algum pedaço moído ou triturado de carne ou lingüiça, se transformarão em sopas, quando não sucos, complementos de salada, molhos, etc.
3. A última camada sendo com a massa (batatas ou mandioca) começando a tomar uma cor e crocante, poderá dispensar decoração.



08.06 Puchero (espanhol)

PUCHERO

Porção: 06
Tempo: 01h00
Dificuldade: Médio

Ingredientes

300 g de coxão duro cortados em cubos;
300 g de costelinha de porco;
300 g de sobrecoxa de frango desossada;
200 g de bacon cortado em cubos;
1 gomo de lingüiça paio;
1 gomo de lingüiça calabresa;
500 g de grão-de-bico (ficou de molho por 12 horas);
3 cenouras cortadas em rodela;
1 pimentão vermelho picadinho;
3 tomates sem pele e sem sementes, cortados em cubinhos;
2 cebolas picadinhas;
6 dentes de alho picadinhos;
3 folhas de louro;
2 tabletes de caldo de carne;
1 pimenta dedo-de-moça bem picadinha;
Salsinha picada;
Sal e pimenta-do-reino a gosto;
Azeite.

Modo de Preparo

Atenção: Esta receita requer preparo antecipado de 12 horas já que o grão-de-bico que deve ficar de molho.
Coloque o azeite numa panela de pressão e deixe esquentar.
Acrescente o bacon e frite-o até dourar para soltar toda a gordura.
Coloque as costelinhas de porco e frite-as um pouco para selar. Logo após, coloque o coxão duro.
Acrescente as cebolas, o alho e as folhas de louro e deixe cozinhar por 5 minutos.
Acrescente o frango e frite-o por mais 5 minutos.
Complete com o grão-de-bico, o pimentão, o tomate, a pimenta dedo-de-moça, os 2 tabletes de caldo de carne e com 1 litro de água, aproximadamente.
Deixe cozinhar de 20 a 25 minutos com a tampa fechada.
Depois de cozido, coloque o paio, a lingüiça calabresa e as cenouras e deixe cozinhar por mais 10 minutos para finalizar.
Prove o sal para ver se precisa de mais um pouco e finalize com salsinha picadinha para dar um toque especial.
Dicas:

Acompanhamento

- Sirva acompanhado com arroz branco e batatas rústicas, quando pouca variedade de legumes, ou,
 - Acompanhar com pirão (com o caldo do próprio puchero - com muita carne) ou sem acompanhamento, ou
 - Sem acompanhamento - muitas variedades legumes e carnes.
- Consistência de sopa, com caldo (ideal para dias mais frios).



08.06 Puchero (espanhol)

<https://anamariabraga.globo.com/receita/puchero-ricardo-0001/>

<https://www.youtube.com/watch?v=TqBLfBqQfiQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=e7hSmsALMsE>



SALADA DE GRAO DE BICO COM TAHINE

- . Um copo de grão-de-bico lavado e deixado de molho em água por 12 horas (deixe durante a noite). Eles vão dobrar de tamanho.
- . No dia seguinte, troque a água do molho e cozinhe os grãos, com um pouco de sal, até estarem macios. Não é necessário tirar as cascas!
- . Um tomate maduro cortado em cubinhos, 1/2 cebola ralada, salsinha picada. (reserve).
- . Numa tigela, coloque 02 colheres de sopa de Tahine (pasta de gergelim), 01 colher de sopa de azeite de oliva e suco de 1 limão.
- . Misture bastante até ficar homogêneo.
- . Adicione sal e um pouco de pimenta-do-reino moída na hora.
- . Adicione os temperos cortadinhos, misture bem e coloque os grãos por último. (regue com azeite de oliva).
- . Geladeira até a hora de servir e acompanhe com fatias de pão.
- . Ótimo para os dias de folia no carnaval

DICA: Você pode cozinhar uma maior quantidade e congelar as porções. Quando for utilizar, descongele horas antes.

Veganos

Não descarte a água do cozimento do grão de bico, que pode ser utilizada para fazer a "aquafaba" ou seja, a clara em neve vegana. A receita pode ser facilmente encontrada nos buscadores.

CHEF EM CASA Receitas - chefemcasablog.wordpress.com.



SALADA GREGA COM SARDINHA

Dificuldade: Fácil

Preparo: Pá-pum (até 15 minutos)

Rendimento: 4 porções

Testada e aprovada:

<https://mdemulher.abril.com.br/receitas/salada-grega-com-sardinha/>**Ingredientes**

- 1 unidade de pepino japonês médio com casca cortado em cubos (150g)
- 1 unidade de tomate cortado em cubos
- 3 colheres (sopa) de pimentão verde cortado em cubos
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de azeitona preta picada
- 1 lata de sardinha com molho de tomate picante (125g)
- sal a gosto

Preparo

Numa tigela, junte o pepino, o tomate, o pimentão, a cebola e a azeitona. Tempere com sal a gosto.

Junte a Sardinha Gomes da Costa com seu molho. Misture bem.

Sirva em temperatura ambiente com croutons.



SOPA CAIPIRA (ÚNICA PANELA)

Ingredientes

- . azeite;
- . bacon;
- . costelinha defumada (escaldada em água fervente uma única vez)
- . cebola picada;
- . alho picadinho;
- . mandioca branca;
- . couve picadinha;
- . pedaços de abóbora / cenoura / tomates sem semente
- . pedaços de batatas (opcional);
- . cebola;
- . a água que ferveu os legumes;
- . queijo gorgonzola esfarelado;
- . ervilhas;
- . manteiga a gosto (para dar brilho);
- . queijo Minas meia-cura ralado;
- . pimenta-do-reino branca a gosto
- . pimenta dedo-de-moça sem sementes
- . algumas pimentas biquinho inteiras;
- . sal à gosto.

Preparo (em uma única panela)**Pasta**

Em uma panela cozinhe a mandioca, a cenoura, a abóbora, a batata, os talos e a metade da couve (pouco tempo para os 2 últimos);

Bata no liquidificador os legumes cozidos e também os tomates, metade da cebola, metade do alho, a pimenta dedo-de-moça, os temperos. Use o caldo que ferveu os legumes para facilitar o processamento.

Preliminares

Refogue o bacon em um fio de azeite. Reserve;

Refogue a costelinha na cebola e no alho.

Acrescente a pasta do liquidificador.

Finalização

Acrescente o queijo ralado, a manteiga, o gorgonzola e as pimentas biquinho;

Acrescente o bacon frito, a outra metade da couve e as ervilhas;

Apure o sal, a pimenta e a cremosidade (se necessário acrescente mais caldo).

Dica

Este creme aceita couve flor picados, na pasta ou na na finalização.

Sirva com Bruschettas.



SOPA DE PALMITO COM COUVE-FLOR (ÚNICA PANELA)**Ingredientes**

- . Azeite;
- . Manteiga;
- . Cebola picada;
- . Alho triturado;
- . Palmito em conserva escorrido e picado;
- . Couve-flor picada;
- . Caldo de legumes ou de frango caseiro (use a carcaça e os pés);
- . Queijo Minas ralado;
- . Queijo gorgonzola picado;
- . Pimenta branca a gosto
- . Pimenta biquinho (para decorar)
- . Tomate sem sementes picado (a gosto)
- . Sal rosa.

Preparo

1. Refoque os ingredientes em uma panela com azeite e manteiga, iniciando pela cebola e o alho.
Quando a cebola estiver transparente acrescente o palmito e a couve-flor;
 2. Quando os legumes e o palmito estiverem refogados, acrescente o caldo e deixe cozinhar;
 3. Passe o mixer até tornar-se um creme;
 4. Acrescente os queijos e a pimenta biquinho;
 5. Apure o sal, a pimenta e a cremosidade do caldo.
- Sirva com bruschettas de espinafre com atum.



VELOUTÉ DE ERVILHAS E HORTELÃ

<http://comumapitadadeacucar.blogspot.com/2013/01/veloute-de-ervilhas-e-hortela.html?m=1>

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes

700ml de caldo de legumes caseiro (isso faz uma super diferença)

300g de ervilhas congeladas

1 cebola pequena picadinha

1 colher (sopa) de azeite de oliva

1/2 xícara de leite

1/4 xícara de creme de leite (Você pode usar apenas leite, mas o creme de leite traz mais cremosidade ao prato)

Hortelã a gosto

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Preparo

1. Refogue a cebola no azeite até que fique macia e translúcida. Acrescente as ervilhas e o caldo de legumes. Deixe as ervilhas cozinhar até que fiquem macias, mais ou menos uns 10 minutos (tem que estar bem macia). Transfira a mistura para o liquidificador e bata junto com a hortelã até que fique bem homogêneo. Prove para ver se tem hortelã suficiente, se não tiver coloque mais...eu gosto mais pronunciado, mas depende muito do gosto pessoal. Passe a mistura pela peneira e devolva a panela, acrescente o leite e o creme de leite, corrija os temperos e deixe apurar por alguns instantes. Sirva acompanhado de um pouco de sour cream e hortelã picado.



REQUINTE / DICAS / ESPECIARIAS

Especiaria

cada uma das ervas ou partes de plantas com propriedades aromáticas e que são us. para dar sabor e aroma a preparações culinárias (p.ex.: cravo, canela, pimenta-do-reino, cominho, noz-moscada, baunilha etc.); condimento, tempero, especiã, espécie

1.1 conjunto dos temperos que os europeus traziam de terras distantes, esp. da Índia, do Sudeste asiático, da África (tb. us. no pl.).



APERITIVOS, CANAPÉS, PASTAS, PATÉS, PETISCOS E TIRA-GOSTOS

"Não existe um caminho para a felicidade: a felicidade é o caminho."
- Gautama Buda, viveu por volta de 500 a.C.

Chancliche caseiro**Ingredientes**

- . Chancliche - 140g
- . Tomate - 1
- . Cebola - 1/2
- . Hortelã (a gosto)
- . Azeite
- . Pimenta-do-reino
- . Cebolinha

Sirva com folhas de alface ou agrião e pão árabe (pita).

=====

Coalhada com pepino

Na Grécia o nome é TZATZIKI e na Índia e Oriente: HAITA

- . Coalhada fresca
- . Pepino descascado picadinho
- . Alho
- . Sal
- . Hortelã (opcional)

Preparo

Salgue o pepino e aguarde 20 minutos até que desidrate. Escorra e acrescente aos demais ingredientes.

Leve à geladeira

Sirva em um prato fundo.



CALDOS & MOLHOS

Caldo de legumes

Leia antes sobre **Mirepoix**, como tudo começou em

<https://cozinhatecnica.com/2017/11/mirepoix-bases-caldos-e-molhos/>

- 2 partes de cebola
- 1 parte de cenoura
- 1 parte de aipo (ou salsão)

Acrescentar também:

- 2 dentes de alho inteiros (amassados)
- Talos de cebolinha
- Louro
- Salsinha (se usar aipo)

Picote tudo em tamanhos equivalentes e coloque em água fervente.

Após 35 minutos desligue o fogo, coe (em coador bem fino).

Reparta em quantidades convenientes e congele (em sacos plásticos, forminhas de gelo, etc.).

=====

Molho de Cenoura com Tomate (para colorir o arroz)

Ingredientes

- 4 partes de cenoura descascada, cortada
- 2 partes de tomates maduros descascados, sem semente, picados.
- 1 parte de pimentão vermelho
- Gorgonzola (para dar cremosidade)
- Alho e cebola (pouco)
- Manteiga
- Açafrão espanhol (opcional) ou páprica a gosto
- Água

Preparo

No liquidificador bata a cenoura, o tomate e o pimentão com o mínimo de água até formar uma pasta. Reserve.

Refogue a cebola e o alho na manteiga.

Acrescente a pasta e gorgonzola e deixe cozinhar até formar uma papa grossa (cerca de 5 minutos).

Acrescente ao arroz cozido e misture até uniformizar o colorido.

Enfeite com pimentão, cenoura e azeitona verde picadinhos.



09.03

Camarão seco (processo caseiro) ***

CAMARÃO SECO

Faça em casa

<https://www.youtube.com/watch?v=2BfOi5KCNOk>

A partir de 1:20min

Ingredientes

Camarões com casca e cabeça.

Cebola ralada

Limão

Sal

Preparo

Lavar o camarão e, em uma travessa, temperar com sal, limão e cebola.

Levar a uma panela com bastante água para cozinhar por 4 a 5 minutos.

Retire da panela, escorra e acrescente sal.

Leve ao forno pré-aquecido a 180° por mais ou menos 1 hora (até ficar bem sequinho).

Bater no liquidificador (com casca e cabeça) até ficar um pozinho.

(Para usar com o vatapá acrescentar em seguida amendoim, castanha-de-caju, cebola e dendê).



Receitas / Dicas Especiais ***

DICAS ESPECIAIS (LINKS)**10 idéias de como preparar o legume mais bonito do mundo (Beringela)**https://www.youtube.com/watch?v=vQKc_bWFBwE**27 Receitas de Antepastos Deliciosos**<https://www.receiteria.com.br/receitas-de-antepasto/>**Arroz com legumes, curry e açafrão****Risoto com arroz arbóreo**

Chef internacional Humberto Benevenuto

<https://www.youtube.com/watch?v=tIMoDXR-hDo>**Congelamento**

Aprenda a congelar os alimentos corretamente:

<https://claudia.abril.com.br/cozinha/gastronomia/aprenda-a-congelar-os-alimentos-corretamente/>**Cortes básicos de legumes**<https://www.youtube.com/watch?v=u3YPNWJvdo0>**Comida no Vidro (Peixe)**<https://www.youtube.com/watch?v=PJBs1adJ86U>**Dessalgar o Bacalhau**<https://bacalhaudanoruega.com.br/local/dessalgando/>**Pão Francês (como fazer)**https://www.youtube.com/watch?v=5OeSc4_aHY4**Picles**<https://www.youtube.com/watch?v=MsWaIsVcr-I><https://www.youtube.com/watch?v=VVxIVrN1hBI>**Receitas do Chef Humberto: OSSOBUCO EUROPEU**<https://www.youtube.com/watch?v=78gupYk6tmY>**Sopa de Cebola**<https://www.youtube.com/watch?v=teWiETqw0qs>**Sopa de peixe islandesa**https://www.youtube.com/watch?v=qPdBKNN4_MU**Utensílios**<https://www.youtube.com/watch?v=2S8sZZ8WLyA>

DICIONÁRIO / GLOSSÁRIO

Açorda (segundo o Houaiss)**1 Rubrica: culinária. Regionalismo: Portugal.**

caldo transparente, temperado com coentro e alho, que se despeja sobre fatias de pão e se come ger. com um ovo *poché*, entre outros acompanhamentos; sorda

2 Rubrica: culinária. Regionalismo: Portugal.

espécie de papa de miolo de pão ensopado em água fervente ou em caldo, temperada com azeite e alho, e que ger. acompanha peixes e frutos do mar; sorda.

Aliche x Anchova

O Aliche é um peixe comumente encontrado no Mediterrâneo. Quando adulto mede no máximo 10 centímetros. Ao ser curtido em salmoura passa a ser identificado como Anchova.

Encontramos no Brasil a Sardinha Anchoxada, quer dizer, que passou pelo mesmo processo que o Aliche para virar Anchova.

Alimentos DIET ou Dietéticos

São aqueles voltados para pessoas com restrições alimentares específicas.

Alguns, por exemplo, são orientados aos diabéticos (que não deveriam ingerir muito açúcar), ou aos celíacos (isto é, pessoas com intolerância ao glúten).

Estes alimentos não contêm o nutriente que se busca evitar, isto é:

açúcar,
proteínas,
glúten,
gorduras
ou algum outro nutriente.

O fato de um alimento ser diet não quer dizer necessariamente que ele contém menos calorias.

Alimentos FIT

Por enquanto poderá tratar-se tão somente de marketing. Não estão oficializados.

São alimentos que visam o ganho de massa e também a saúde. É uma alimentação mais seguida por quem faz atividade física com o intuito de manutenção da saúde.

Alimentos FITNESS

Focam mais em uma alimentação voltada para ao ganho de massa muscular.

É mais realizada por atletas, esportistas e por quem pratica exercícios físicos visando a definição muscular e a performance.

Alimentos LIGHT

São aqueles que tem uma quantidade mínima de 25% reduzida de algum nutriente.

Os nutrientes considerados geralmente costumam ser:

açúcar,
gordura total,
gordura saturada,
sódio, ou
valor energético (calorias).

Alimentos orgânicos

Produzidos com sementes naturais, sem agrotóxicos ou aditivos químicos e colhidos no



Produzidos com sementes naturais, sem agrotóxicos ou aditivos químicos e colhidos no tempo certo

Alimentos ZERO

São produtos com "zero" de algum nutriente, como açúcar, gordura, sódio ou, então, Zero Calorias, Zero Gorduras ou Zero Sódio, ou ainda zero glúten ou zero lactose.

Alta-cozinha (em francês *haute cuisine* ou *grande cuisine*)

Foi iniciada pela cozinha francesa com a elaboração e apresentação cuidadosa e artística de pratos, produzidos com produtos da mais alta qualidade. Não está ligada a estilos particulares, podendo ser entendida como uma prática geral

Antepasto

Antes da refeição.

Sugestão nossa: se a idéia é abrir o apetite e não "completar" o prato principal, será recomendável descascar o pimentão, a beringela e o tomate, quando forem utilizados para esta finalidade.

Arrozes próprios para paella

O "Bomba" (mais popular no Brasil), o "Senia", o "Bahía" ou o "Calasparra".

Banho-maria

Inserir um recipiente com o alimento dentro de um outro recipiente com água ao fogo, para que o seu conteúdo receba um calor suave e constante.

Baharat (ou ba-har ou bahar)

Tempero sírio ou pimenta-síria é uma mistura (mix) de especiarias muito utilizado em diversos pratos árabes. Tem um gosto perfumado, levemente adocicado e suave.

Por ser um mix, o tempero sírio ganha várias configurações. Uma delas: 2 colheres de sopa de pimenta síria ou Jamaica, 1 colher de chá de cravo-da-índia em pó, 1 colher de chá de canela em pó, 1/2 colher de chá de noz- moscada ralada.

Basilicão

O mesmo que Alfavaca.

Basílico

O mesmo que manjerição (termo italiano).

Bechamel

O **molho bechamel**, do francês *bechamel* é um molho que se obtém cozinhando farinha de trigo (ou amido de milho) em manteiga e depois diluindo essa mistura com leite. Deve ter coloração marfim, aparência de creme e sabor sem gosto de farinha crua. Depois de cozido, deve ser temperado de acordo com os alimentos que vai acompanhar. O bechamel é ainda base de muitos outros molhos, sopas, cremes, recheios e soufflés.

Boleador

Utensílio de cozinha, semelhante a uma colher, utilizado para escavar frutas firmes, manteiga, queijos etc., formando pequenas bolinhas.

Bouquet garni

Também chamado ramo de cheiros, é um conjunto de ervas aromáticas destinado a temperar pratos e molhos em diversas receitas culinárias. Os ingredientes, quando frescos,



são atados num molhinho com fio de cozinha, que permite que o cozinheiro possa facilmente retirar o bouquet da panela no fim da cozedura, antes de servir o prato. Para ingredientes secos, faz-se um saquinho com gaze e colocam-se os ingredientes dentro.

Borscht

Sopa de beterraba, Prato russo.

Brasear ou estufar

É uma técnica de culinária.

No braseado, cozinham-se peças inteiras ou cortadas em pedaços grandes, em fogo baixo e muito devagar, selando-as primeiro. Os alimentos ficam cobertos até a metade de sua altura com um caldo (ligado ou não) e um conjunto de guarnição aromática e vinho. O resultado é uma carne macia e um molho perfumado.

É uma combinação de ambos os métodos de cocção, úmido e calor seco. Brasear se baseia em calor, tempo e umidade para amolecer os tecidos e colágenos da carne, criando uma maneira ideal para cozinhar peças de carnes mais duras. Entre os pratos clássicos que usam o procedimento citamos o Coq Au Vin, Ossobuco. Cocção com panela de pressão ou equipamentos "slow cooking" são formas de brasear.

Bródio

1. Caldo feito de sobras que se dava aos pobres na portaria dos conventos
2. Banquete ou refeição farta e alegre

Cabidela

É um prato tradicional da gastronomia do Norte de Portugal

Semelhante ao sarapatel, a cabidela é um guisado que utiliza, durante a sua confecção, o sangue avinagrado do próprio animal que é cozido, sendo a carne de frango ou galinha ou pato, ganso ou marreco, o ingrediente escolhido para realizar prato

Outros nomes: galinha à cabidela (Portugal), frango ao molho pardo (MG) e capote ou galinha d'angola (PI).

Canapé

Pequena fatia de pão sobre a qual se colocam iguarias variadas (presunto, queijo, ovo cozido etc.), condimentadas, e que geralmente é servido como aperitivo

Caponata

A caponata um antepasto (italiano) em geral de berinjela salteada e refogada no tomate.

Carbonara

Ou spaghetti alla carbonara é uma receita tradicional italiana de massa. O seu nome é derivado da palavra italiana carbone, que significa carvão. Acredita-se que tenha sido uma receita apreciada pelos preparadores de carvão vegetal dos montes apeninos, na região italiana da Úmbria.

Chimichurri

É uma mistura (argentina) de salsa, orégano, alho, pimentão seco moído, vinagre e sal. Opcionalmente também manjerição, tomilho, louro, cebola e mostarda em pó ou grão. Em geral os ingredientes são frescos e não secos.

Comfort food

Em português, **comida afetiva**, é um termo que se aplica a todo alimento que é consumido com a finalidade de proporcionar alívio emocional ou sensação de prazer em



situações de fragilidade.

São divididos em quatro classificações: alimentos nostálgicos, alimentos de indulgência, alimentos de conveniência e alimentos de conforto físico.

Por exemplo, os **Alimentos Nostálgicos** representam aquele grupo de alimentos que são consumidos por pessoas que estão temporariamente afastadas de suas famílias ou terra natal. Os de **Indulgência** estão associados à alimentação despreocupada em relação aos valores nutricionais ou outros aspectos de saúde de alimentos e bebidas. Nesse caso, privilegia-se o prazer. As **Comidas de Conveniência** são aquelas cujo principal critério de escolha é a possibilidade do acesso e consumo imediato e as **Comidas de Conforto Físico** são aquelas que proporcionam, além do bem-estar emocional, uma melhora no estado físico.

Tudo sobre o assunto em <https://www.ecycle.com.br/6932-comfort-food.html>

Conservação dos alimentos (técnicas)

. **Branqueamento**: consiste em, após cozinhar os vegetais, resfriá-los numa tigela de água gelada.

Tem variadas funções:

a) Interromper o cozimento (os alimentos que saem quente da fervura continuam em processo de cocção);

b) Terão uma duração maior de armazenamento por eliminar algumas bactérias;

. **Esterilização**: consiste em expô-los a uma temperatura inferior a seu ponto de ebulição e submetê-los em seguida a resfriamento súbito, a fim de eliminar certos microrganismos nocivos.

. Clareamento

. Pasteurização: consiste, basicamente, no aquecimento do alimento a uma determinada temperatura, por determinado tempo, e depois o alimento é resfriado a uma temperatura inferior à de antes, de forma a eliminar os micro-organismos ali presentes.

Posteriormente, tais alimentos são selados hermeticamente por questões de segurança, evitando assim uma nova contaminação.

- Pasteurização lenta, em que se aplicam temperaturas mais baixas durante maior tempo. A temperatura utilizada é da ordem de 65°C durante trinta minutos.

- Pasteurização rápida, quando se aplicam temperaturas mais altas, da ordem dos 72 a 75°C, durante 3 a 15 segundos.

. **Congelamento**;

. **Desidratação**;

. **Refrigeração**;

. **Salga**;

. **Uso de temperos, óleos, vinagre e sal**

. **Vácuo**.

Consommé

Consomé ou Consomê (do francês "Consommé"), é uma especialidade da cozinha francesa. É um caldo de carne ou de galinha que, depois de pronto é clarificado até se tornar numa sopa límpida e dourada

Croûtons

São pequenos cubos de pão, tostados com manteiga ou azeite, podendo ou não ser temperados com ervas, alho, queijo entre outros condimentos. Normalmente é servido acompanhando saladas e sopas frias ou quentes.

Crudismo

(Ou alimentação viva) é uma doutrina alimentar em que os alimentos consumidos são de



origem agrícola e crus. Não alterando sua forma natural, defendendo a política nutricional de que cozer e/ou fritar afetaria negativamente a capacidade nutritiva do alimento. Crudanos não são necessariamente veganos ou vegetarianos, podendo consumir alimentos de origem animal.

Nesta doutrina, nada pode ser preparado cozido ao fogo, pelo fato de causar perda de nutrientes. São ingeridos necessariamente alimentos em sua forma natural, crus.

Crudanos também costumam comer pequenas quantidades de sal em alimentos fermentados ou sais de melhor qualidade, além de óleos prensados a frio como o azeite de oliva. Diferentemente dos **frugívoros**, que comem apenas frutas e folhas e não utilizam condimentos.

Dentre os benefícios do crudismo está o fato de que essa alimentação promove o equilíbrio do pH, ajudando a evitar diabetes e artrites

Cuidados com Elas

Tanto as batatas sauté (francesas), quanto as batatas rösti (suíças), quanto os medalhões (táleres alemães) e outras, devem ser cozidas com uma característica comum: ficar crocante por fora e cremosas internamente.

Diferentemente do que se pensa a batata-inglesa começou a ser cultivada por civilizações andinas há cerca de oito mil anos e o cultivo foi aperfeiçoado pelos Incas. Não têm nada de inglesas.

Apesar de sofrerem violentos ataques dos americanos, carregando-as com mostarda, maioneses e ketchup em quantidade capaz de levar um desprevenido ao coma, para reconhecer a importância do tubérculo no mundo, o ano de 2008 foi intitulado o Ano Internacional da Batata pela Organização das Nações Unidas.

Prestando nossa homenagem apresentaremos nosso Churrasco de Batatas, uma receita de insuperável sucesso que até bêbado saberá fazer: ao ser convidado para um churrasco, leve no bolso uma ou duas batatas grandes, inteiras e com casca e, quando o churrasqueiro estiver distraído, misture sorrateiramente suas batatas com o carvão em brasa dentro da churrasqueira. Após uns 15 ou 20 minutos tire-as com ajuda de um espeto e abra-as então já cozidas internamente e com a casca queimada confundindo-se com o carvão. Sirva-as com o próprio churrasco, regadas ou não de vinagrete ou algum óleo que estiver à mão. Os mais entendidos saboreiam até as cascas que se passam tão somente por tostadas além do normal, para dispensar o sal.

Curry

Curry é um tempero de origem indiana, composto da mistura de várias ervas e especiarias, que podem variar de acordo com a região e o costume. Em geral contém: cominho, pimenta, coentro, cebola, mostarda, cardamomo e gengibre.

Deglaçamento

É o processo da culinária básica que consiste em utilizar um líquido, muitas vezes uma bebida alcoólica, para retirar do fundo da panela, assadeira ou frigideira, a parte do alimento que fica ali grudada. Por exemplo, na receita do Filet au Poivre, utiliza-se o conhaque para retirar do fundo da frigideira o suco da carne que vai regar o prato.

Dieta Detox

A dieta detox ou desintoxicante tem como maior objetivo eliminar substâncias prejudiciais ao organismo. Essas substâncias podem vir de agrotóxicos, conservantes, gorduras saturadas, açúcares e sal em excesso e gordura trans.

Existem diversos tipos de dietas detox, sendo que a maioria propõe uma redução da quantidade de calorias consumidas e alguns dias com uma dieta a base de líquidos. Ela também costuma durar pouco tempo, cerca de uma semana, e é comumente aplicada após



momentos de grande abuso na alimentação.

Diferença entre verduras e legumes

A principal diferença é a parte comestível da planta.

Nas verduras, a parte comestível são as folhas ou flores, enquanto nos legumes a parte comestível são frutos e sementes.

Dólmã de Cozinheiro

Juntamente com a *toque blanche*, é tradicionalmente utilizado por Chefs Cozinheiros e Mestres Confeiteiros e Padeiros por tradição herdada de Auguste Escoffier, o "Imperador dos Chefs" e codificador da Gastronomia. Substantivo masculino, deve ser chamado de o Dólmã.

Ervas Aromáticas

As ervas aromáticas ou ervas-de-cheiro são plantas, normalmente de pequenas dimensões, cujas folhas e outras partes verdes soltam aromas. São muito procuradas para a culinária e outros usos domésticos e industriais. A hortelã, e principalmente a variedade hortelã-pimenta, além de ser utilizada como tempero de pratos salgados, é também consumida para aromatizar o chá e o seu extrato usado no fabrico de balas (pt-BR) ou rebuçado (pt), creme dental, entre outros produtos.

Normalmente, na cozinha, as ervas aromáticas são utilizadas frescas, mas são também comercializadas secas, embora percam algumas propriedades. De qualquer modo, não devem confundir-se com as especiarias, que são em geral utilizadas secas e, muitas vezes, reduzidas a pó.

Exemplos:

Allium sativum - alho

Allium schoenoprasum - Cebolinho

Citrus aurantifolia - Lima, limão-galego

Citrus aurantium var. amara - Laranja-amarga

Citrus aurantium var. sinensis - Laranja, laranja-comum, laranja-doce

Citrus bergamia - Bergamota

Citrus limon - Limão

Citrus paradisi - Toranja

Citrus reticulata - Tangerina

Cymbopogon citratus - Capim-limão das Índias Ocidentais, Erva-limão, Erva-limeira,

Erva-príncipe

Cymbopogon martinii var. sofia' - Capim-gengibre

Cymbopogon nardus - Citronela

Dianthus spp. - Cravo

Eucalyptus globulus - Eucalipto

Foeniculum vulgare - Funcho, erva-doce

Ipomoea batatas - Batata-doce

Mentha arvensis - Hortelã-brava, Menta-japonesa

Mentha citrata - Menta-bergamota, Menta-do-levante

Mentha piperita - Hortelã-pimenta

Mentha spicata - Hortelã

Myristica fragans (M. officinalis, M. Moschata) - Moscadeira, Muscadeira, Noz-moscada

Ocimum basilicum - Manjeriço

Origanum vulgare - Orégão, Orégano

Petroselinum crispum (P. sativum, P. hortense) - Salsa

Pimpinella anisum - Anis, Erva-doce

Piper nigrum - Pimenta-do-reino, Pimenta-preta

Rosmarinus officinalis - Alecrim



Rosmarinus officinalis - Alecrim

Ruta graveolens - arruda

Salvia officinalis - Salva, sálvia

Sambucus nigra - Sabugueiro

Schinus molle - Aroeira

Ver lista de Ervas Aromáticas em

https://pt.wikipedia.org/wiki/Lista_de_ervas_arom%C3%A1ticas

Especiaria

O termo especiaria ou espécie (do latim species[1]), a partir dos séculos XIV e XV na Europa Ocidental, designou diversos produtos de origem vegetal (flor, fruto, semente, casca, caule, raiz), de aroma ou sabor acentuados.[2] Isto deve-se à presença de óleos essenciais. O seu uso distingue-as das ervas aromáticas, das quais são utilizadas principalmente as folhas.

Exemplos:

Baunilha

Canela

Cebolinha

Coentro

Colorau

Cravo-da-índia (Cravinho)

Cominho

Cúrcuma

Curry

Erva-cidreira

Estragão

Manjerição

Mostarda

Noz-moscada

Orégano

Pimenta-malagueta

Pimenta-do-reino

Pimenta Branca

Tomilho

Ver lista de especiarias em https://pt.wikipedia.org/wiki/Lista_de_especiarias

Estrugir

Refogar (*Portugal*)

Fitoterapia (alimentos fitoterápicos)

Tratamento ou prevenção de doenças através do uso de plantas.

Flambar ou flamar

Regar um preparado ou um prato com licor ou conhaque e pegar-lhe fogo. Quando se adiciona licor a um preparado, a diferença de sabor entre um alimento que foi flambado e outro que não o foi é notável, por isso utiliza-se esta técnica (sempre com muito cuidado!) tanto com pratos salgados, como carnes, como com pratos doces, como sobremesas.

Foie gras (pronunciado fuagrá)

Termo que em francês significa "fígado gordo" - é o fígado de ganso ou pato que foi forçosamente alimentado à exaustão, o que levou à hipertrofia lipídica do órgão. Junto com as trufas, o fuagrá é considerado uma das maiores iguarias da culinária francesa. Possui



consistência amanteigada e sabor mais suave em relação ao fígado normal de ganso ou pato.

Fungos

O reino Fungi é um grupo de organismos eucariotas (ou eucariontes), que inclui micro-organismos tais como as leveduras, os bolores, bem como os mais familiares cogumelos.

Os fungos são classificados num reino separado das plantas, animais e bactérias. Uma grande diferença é o facto de as células dos fungos terem paredes celulares que contêm quitina e glucanos, ao contrário das células vegetais, que contêm celulose.

Gaspacho

Gaspacho ou caspacho é uma sopa fria à base de hortaliças, com destaque para o tomate, o pepino e o pimentão, muito popular no sul de Portugal, no sul de Espanha, bem como no México e outros países centro-americanos. É geralmente produzido e consumido no verão. (V. receita)

Variações: Salmorejo, Ajoblanco.

Glúten

Substância azotada, viscosa, extraída de cereais, depois de eliminado o amido; glute

Gordura Saturada x Insaturada x Trans

Ver em <https://www.diferenca.com/gordura-saturada-insaturada-e-trans/>

Gratinar

É um processo culinário usado para dourar a parte superior de um alimento. É levar um alimento ao forno, pré-aquecido, para que a camada superior seja superficialmente tostada.

Guacamole

É uma iguaria típica da culinária do México, servida com uma grande variedade de pratos e geralmente acompanhada com pico-de-gallo (basicamente uma salada feita com pedacinhos de tomate, misturada com cebola, cebolinho, folhas de coentro e limão) e nata azeda.

É basicamente um puré de abacate bem temperado, que funciona como um complemento da salada, tendo sido exportado para todas as partes do mundo onde existe comida mexicana, mesmo que esta seja alterada de acordo com os gostos locais.

IMC

É a sigla para Índice de Massa Corpórea, parâmetro adotado pela Organização Mundial de Saúde para calcular o peso ideal de cada pessoa.

Cálculo em <https://www.programasaudefacil.com.br/calculadora-de-imc>

Junk Food

Comida, geralmente irresistível, carregada de calorias, gorduras, açúcar e sódio, mas pouco nutritiva. "Comida lixo" ou "porcaria".

Low carb

Dieta que consiste-se, basicamente, em consumir pouco carboidrato (tradução livre: baixo teor de carboidrato)

Macerar

Imregnar diferentes alimentos com vinho ou licores para que adquiram o seu sabor (ou



Impregnar diferentes alimentos com vinho ou licores para que adquiram o seu sabor (ou seja, o macerado costuma ser feito com álcool).

Manjericó (sinónimos)

Alfidega, alfavaca, alfavaca-cheirosa, basilicó, basílico-grande, erva-real, manjericó-cheiroso, manjericó-de-folha-grande, manjericó-de-molho, manjericó-dos-cozinheiros, manjericó-grande, manjerico, marijona.

Marinar

Introduzir peixe ou carne num líquido (vinhos, vinagre com ervas, especiarias, salmouras, etc.) durante determinado tempo, para que amoleçam e adquiram aroma. Portanto, a marinada é sempre líquida, a conserva pode ser sólida ou líquida.

Minestrone (feminino)

É uma sopa italiana composta por uma grande variedade de legumes cortados e, quase sempre, arroz ou macarrão.

Os ingredientes mais usados são tomate, feijão, cebola, cenoura, aipo e batata.

Não existe uma receita específica para o minestrone, que pode ser feito com quaisquer legumes que estejam em época.

O minestrone pode ser vegetariano, conter carne, ou conter algum caldo à base de carne como caldo de galinha.

Mirepoix

Combinação de cenoura, aipo ou salsão e cebola refogados com manteiga ou azeite de oliva e utilizados como base para caldos, molhos, sopas, etc. Pode incluir bacon.

Mirepoix é um corte de 2 centímetros feito em vegetais e proteínas para caldos e outros preparos típicos da culinária da França.

Para fazer um fundo escuro, é costume caramelizar o mirepoix antes de o misturar com o caldo.

Mise en place

Preparar antecipadamente todos os ingredientes e utensílios presentes, picados, moídos, pesados, enfileirados, enfim, devidamente preparados para o uso.

Molho barbecue

É o nome genérico de uma variedade de molhos de sabor forte, habitualmente empregados em churrascos e outros pratos com base em carne assada. Menos frequentemente, acompanha outros alimentos como por exemplo batata frita e certas pizzas, por vezes substituindo o molho de tomate.

Molho bechamel

Do francês béchamel é um molho que se obtém cozinhando farinha de trigo (ou amido de milho) em manteiga e depois diluindo essa mistura com leite.

Deve ter coloração marfim, aparência de creme e sabor sem gosto de farinha crua.

Panar

Passar um alimento previamente temperado por farinha, ovo batido e pão ralado, com o objetivo de o fritar.

Pancetta

É um tipo de carne suína curada e seca. Tipicamente produzida na Itália, país onde se originou, consiste de barriga de porco que foi curada no sal previamente, salgada e



temperada, e seca por cerca de três meses. Resumidamente, pode-se igualá-la ao bacon.

Pesto

Pesto é um molho italiano, originário de Gênova, na Ligúria, norte da Itália. É composto tradicionalmente de folhas de manjerição moídas com pinhões (pinoli) de *Pinus pinea*, alho e sal, queijo parmesão ou pecorino ralados e no fim misturados com azeite extra virgem e temperado com pimenta preta.

Poché

Cozido por breve tempo em água fervente, sem a casca (diz-se de ovo)

Probióticos

São bactérias que sobrevivem à acidez do estômago e chegam vivas ao intestino, contribuindo para o efeito saudável ao organismo. Podem estar presentes nos iogurtes, leites fermentados e em outros produtos lácteos ou não lácteos.

Quiche

É um tipo de torta (com massa similar à massa podre cobrindo toda a assadeira) com recheio à base de ovos e creme de leite, ao qual se adicionam pedacinhos de toucinho defumado (ou algum outro recheio, como queijo), e que não leva cobertura.

Ragú

O termo ragu vem do francês ragoût e pode ser traduzido como ensopado. Na Itália, ele é um molho muito conhecido, feito com carne, vinho, legumes e extrato de tomate (bolonhesa). Esse prato pode ser preparado com diversos tipos de carnes, como músculo, contrafilé, cordeiro, peixe, costela e porco. A carne deve ser picada em pedaços pequenos ou médios e cozida lentamente.

Raita ou raita

É um molho indiano à base de iogurte.

O iogurte pode ser temperado com coentros, cominhos, hortelã e pimenta-caiena, entre outras ervas e especiarias possíveis. Pode também incluir sementes de alcaravia fritas com mostarda vermelha. No fim da preparação, são misturados vegetais tais como pepino, cebola e, por vezes, também alho e ainda sumo de limão. Antes de ser servida, a raita pode ser temperada com malaguetas e noz-moscada.

Possui um efeito refrescante, o que a torna adequada para ser consumida com pratos indianos picantes. É também frequentemente consumida com kebab. Deve ser servida fria.

Na cozinha do sul da Índia é possível encontrar variações de raita com cenoura cortada em cubos pequeninos. É também típica da culinária do Paquistão, onde é possível encontrar variações com batata ou com tomate.

A raita não pode ser congelada, porém, devido à facilidade do preparo, poderá ser utilizada a coalhada gelada disponível nos supermercados (natural, sem açúcar).

Redução

Muito usada em bifes e assados, a redução de vinho significa que você tem de deixar a bebida em uma panela, em fogo baixo, até o volume dela diminuir à quantidade desejada.

Rizoma

Caule subterrâneo e rico em reservas, comum em plantas vivazes, caracterizado pela presença de escamas e gemas, capaz de emitir ramos folíferos, floríferos e raízes

Roux

É uma mistura da cozinha francesa, preparada com partes iguais de farinha de trigo e gordura, geralmente manteiga, cozidas ou refogadas.

É usada como espessante para molhos, ensopados e sopas devido ao amido da farinha de



trigo que, quando aquecido, entra em contato com a água e absorve-a gradualmente, formando um gel viscoso em um processo chamado gelatinização.

Selar

É o método que consiste em dourar a carne na panela quente para formar uma crostinha dourada e deixar o alimento molhadinho por dentro.

Slow Food

O Slow Food (em inglês, literalmente, "comida lenta") é um movimento e uma organização não governamental fundados por Carlo Petrini em 1986, tendo como objetivo promover uma maior apreciação da comida, melhorar a qualidade das refeições e uma produção que valorize o produto, o produtor e o meio ambiente. É uma contraposição política e filosófica a massificação e padronização oferecido pelo fast-food. Assim como a Slow Food, outras organizações não governamentais, como o Cittaslow, também propõem uma redução na velocidade do ritmo de vida contemporâneo. Juntas, tais organizações formam o movimento conhecido como Slow Movement.

Snubar

Sementes ovais (árabe), muito saborosas, de um pinheiro. Estas sementes entram na preparação de muitos pratos.

Socarrat

Para o espanhol, toda Paella tem que ter o Socarrat (pronuncia-se socarrá), que nada mais é que a "casca" (ou crosta) que se forma no fundo da panela.

É nele que se concentra a alma da Paella, com notas levemente adocicadas e sabor intenso. Ele é obtido através da caramelização do arroz, dada pela sedimentação dos óleos e da altíssima temperatura que um paellero pode chegar.

Sour Cream

O sour cream, também chamado de creme azedo, é basicamente creme de leite fermentado, com sabor e consistência muito semelhante ao iogurte natural. Trata-se de um ingrediente muito usado na culinária americana e mexicana.

Receita em <https://www.tudoreceitas.com/receita-de-sour-cream-1882.html>.

Suã

Parte da espinha do porco, depois de desossada, mas ainda com parte da carne em volta. Pode ser cozida, frita ou cozida juntamente com o arroz para o preparo do famoso arroz com suã

Tapenade

Prato típico originário da França na região do mediterrâneo de Provença, um patê simples e fácil de preparar. Composto por uma mistura de azeitona (preferencialmente preta), com alcaparra, anchova, tudo picado em pequenos pedaços ou mesmo macerado e misturado com azeite de oliva. É normalmente servido como entrada com pedaços de pão ou torradas, podendo também ser utilizado como tempero.

É um excelente aperitivo que pode ser servido com pães antes das refeições ou também adicionada a um macarrão ou salada.

Tempero baiano

Uma mistura de cominho, pimenta-do-reino, coentro, pimenta vermelha, orégano, alho, pimenta da Jamaica, amido de milho e cúrcuma. Esse tempero é rico em sabores e já vem equilibrado para quem gosta de muitas camadas de sabor na mesma receita.

Tempero sírio

Tempero sírioV. **Baharat****Tubérculo**

Se refere ao caule arredondado que algumas plantas verdes desenvolvem abaixo da superfície do solo como órgãos de reserva de energia (em geral amido e inulina).

Os exemplos mais conhecidos são

Cenoura;

Batatas-inglesas

Begônia tuberosa;

Cará

Inhames

Taioba;

Taro;

Ciclame.

Tubérculos são diferentes de **Raízes tuberosas** como a batata doce, a beterraba, a cenoura ou a mandioca, que armazenam seus nutrientes na própria raiz.

Também se diferenciam de **Bulbos** como cebolas e alho, que apesar de usarem parte do caule, também usam folhas modificadas, conhecidas como catafilos para armazenar nutrientes.

Velouté (do francês, aveludado).

Molho da cozinha francesa.

Simples, mas sem perder a majestade, o Velouté faz bonito sempre. Como seu nome diz, a aparência deste molho deve ser aveludada.

O preparo do velouté consiste em um caldo claro, onde os ossos são usados sem serem torrados, podendo-se optar por carcaça de frango - mais versátil - vitela ou peixe, engrossados com *roux*. Esse molho é bastante semelhante ao bechamel, mas não é diluído em leite.

O roux, formado de manteiga e farinha, juntamente com os fundos claros de peixe, frango temperados com pimenta do reino e sal produzem os veloutés de frango, peixe e vitela. É freqüentemente servido acompanhando preparos de aves domésticas, frutos do mar e pescados.

Xerém

a) É um tipo de farofa em que a farinha de mandioca é substituída por castanhas trituradas;

b) Milho pilado grosso, que se não pode joeirar; canjiquinha (Houaiss).

Xinxim

Prato da culinária baiana que consiste em algum tipo de carne temperada com sal, alho e cebola ralados e refogada em azeite de dendê com camarão seco, amendoim e castanha de caju (Houaiss).

Zester

Ou raspador de cítricos (lemon zester ou citrus zester em inglês), é um utensílio utilizado para raspar a superfície de frutas cítricas. Mais que o suco a casca dará um sabor e cheiro especiais ao prato sendo imprescindível ao temperar peixes grelhados.

O importante é saber que só se raspa a casca, a parte branca e macia debaixo dela trará um sabor amargo e desagradável, e não deve ser raspada.



LEITE DE COCO CASEIRO

Faz toda a diferença preparar o leite de coco em casa. E é fácil: basta bater o coco fresco com água e coar.

Pode preparar a mais e congelar por até três meses. E basta provar uma vez para nunca mais querer usar o leite de coco industrializado.

Ingredientes

2 xícaras (chá) de coco fresco ralado (cerca de 200 g ou um coco pequeno)

1 xícara (chá) de água filtrada

Preparo

Num liquidificador, junte o coco e a água e bata até virar um líquido branco (cerca de 5 minutos). Por ser natural, ele não terá a espessura nem a cor super branca dos industrializados.

Num pano de prato limpo (ou fralda de pano nova), coe a mistura sobre uma tigela, espremendo bem com as mãos para extrair todo o leite. Agora é só usar em preparos como moquecas, molhos, vitaminas ou doces.

Use a polpa que sobrou

Veja a seguir a receita da farofa salgada de coco.

Congele

O leite de coco dura até 3 meses no congelador.

Planejamento

Compre o coco ralado fresco na feira e congele já em porções de 2 xícaras (chá). Quando quiser preparar uma receita que leve leite de coco, é só tirar o coco do freezer e deixar descongelando uns minutinhos, pode ser no liquidificador mesmo.



Receita **

MOLHO DE TAHINE PARA SALADAS E LEGUMES

<https://www.youtube.com/watch?v=QWrDf5iJoW0>

Ingredientes

- . Tahine
- . Azeite
- . Suco de limão
- . Água
- . Pimenta
- . Sal

=====

Molho de iogurte para saladas

<https://gshow.globo.com/receitas-gshow/receitas/molho-de-iogurte-para-salada-4ef90b7601a0f041060010ff.ghtml>

Ingredientes

- 1 pote de iogurte natural
- Suco de 1 limão
- 1 colher de orégano
- 3 colheres de azeite de oliva
- 1 dente de alho
- Folhas de hortelã (sugestão Portentosa)
- Sal a gosto

Preparo

Esprema o limão e pique o alho. Numa tigelinha, misture bem todos os ingredientes. Se quiser, acrescente um pouco de água para diluir o molho. Sirva com a salada.

=====

Molho Pesto I

- 1/2 xícara (chá) de amendoins
- 01 dente de alho
- 1/4 de xícara (chá) de parmesão ralado
- 1/4 xícara (chá) de azeite extra virgem
- 01 maço de cheiro verde (salsinha + cebolinha)
- Cerca de 01 xícara (chá) da água do cozimento da massa
- Azeite
- Pimenta-do-reino
- Sal

Nota

Prefira: folhas de manjeriço moídas com pinhões, queijo parmesão ou pecorino ralados.

Preparo

Torre levemente os amendoins no micro-ondas (2 a 3 minutos). Em um processador ou liquidificador, coloque os amendoins torrados, o alho inteiro, o parmesão ralado e o azeite e bata por 1 minuto ou até triturar os amendoins e incorporá-lo aos demais ingredientes. Acrescente as folhas do maço de cheiro verde e bata, adicionando a água quente do cozimento da massa aos poucos, até afinar e chegar na consistência de molho da sua preferência. Sirva a massa coberta com o molho e decore com um fio de azeite e folhinhas de salsinha.



09.07 Molhos para saladas e legumes **

<https://www.receitasdmais.com/2014/12/molho-pesto-improvisado-video-passo.html>

=====

Molho Pesto II

Ingredientes

Manjeriço lavado e seco;
Hortelã;
Salsinha e cebolinha;
Nozes quebradas (ou castanha de caju, castanha-do-pará, amêndoas);
Alho;
Sal grosso;
Pimenta-do-reino;
Parmesão ralado;
Limão e raspa;
3 pedras de gelo para o liquidificador não esquentar o manjeriço;
Azeite extra virgem;

Macarrão cozido e quente;
Tomate picado (ou cereja);
Ervilha fresca;
Ricota.

Preparo

Coloque no liquidificador as castanhas, o alho, a pimenta e o sal até triturar.
Acréscime o manjeriço, a salsinha, a raspa do limão, o queijo, o gelo e o azeite.
Bata pouco até formar uma massa grosseira.
Sirva sobre o macarrão, com tomates ervilha e ricota.

=====

MOLHO DE MOSTARDA

- . 3 colheres de sopa de mostarda;
- . 2 colheres de sopa de azeite;
- . 1 colher de sopa de mel;
- . Pimenta-do-reino a gosto;
- . Orégano a gosto;
- . 1/2 medida de vinagre branco.

=====

MOLHO CEASER

- . 01 COPO DE IOGURTE NATURAL
- . 01 COLHER (SOPA) DE MOSTARDA
- . 01 COLHER (SOPA) DE SUCO DE LIMÃO
- . 03 COLHERES (SOPA) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- . AZEITE À VONTADE

=====

MOLHO ITALIANO

- 4 colher (sopa) de azeite
- 2 colher (sopa) de vinagre ou suco de limão
- 1 colher (chá) de orégano
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

=====



09.07

Molhos para saladas e legumes **

=====

MOLHO DE MEL E MOSTARDA

- 2 colheres (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de mel
- 3 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de vinagre ou suco de limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

=====

MOLHO RANCH

- 1/2 xícara de maionese
- 1/2 xícara de iogurte natural
- 1 colher (chá) de salsa desidratada
- 1 colher (chá) de alho desidratado
- 1 colher (chá) de cebola desidratada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.



PETISCOS

1. Peixe na cama de ervilhas em vagem e com chuchu

Em uma forma refratária prepare a cama com:

- . Chuchu recozido (na manteiga);
- . Ervilhas em vagem;
- . Cebola;
- . Alho;
- . Azeite

Cubra com tilápia assada (quase tostada)

Leve ao forno (se necessário)

=====

2. Um Churrasco Especial

A idéia é não sujar pratos, talheres nem bagunçar o coreto.

Tudo é servido para comer com as mãos, palitos ou garfos individuais (mantendo os guardanapos visíveis);

1. O principal serão as carnes (fatiadas pelo anfitrião);
2. Os acompanhamentos serão postos à mesa (cada um em seu prato) para os convivas se servirem.

Alguns deles:

- . Pães de alho (em pedaços);
- . Pepinos (em tiras);
- . Petiscos de queijo, salsicha e presunto picadinhos (no palito);
- . Rabanetes em óleo (inteiros);
- . Palmitos (em rodela de 3cm);
- . Presunto (em cubos);
- . Queijos diversos (em cubos);
- . Chancliche (com pão na lateral);
- . Tomates cereja (inteiros);
- . Molhos (pão na lateral);
- . Bolinhos fritos de arroz;
- . Mandioca frita;
- . Batata frita;
- . Azeitonas;
- . Salaminhos;
- . Etc.

=====

3. Petisco de torradas, manteiga, orégano, parmesão

Sobre as torradas acrescente:

- . Pedacinhos pequenos de manteiga;
- . Orégano;
- . Pimenta calabresa;
- . Pitadas de queijo canastra ralado.
- . Leve ao forno para aquecer.



MIX DE TEMPEROS

SUMÁRIO

- . Baharat
- . Chimichurri
- . Curry
- . Masala
- . Páprica
- . Tempero baiano
- . Tempero para peixes
- . Tempero para pernil de cordeiro
- . Zaatar

=====

Baharat (ou ba-har ou bahar)

Tempero sírio ou pimenta-síria é uma mistura (mix) de especiarias muito utilizado em diversos pratos árabes. Tem um gosto perfumado, levemente adocicado e suave.

Por ser um mix, o tempero sírio ganha várias configurações. Duas delas:

Ingredientes I

2 colheres de sopa de pimenta síria ou Jamaica,

1 colher de chá de cravo-da-índia em pó

1 colher de chá de canela em pó

1/2 colher de chá de noz- moscada ralada.

Ingredientes II

1 colher (sopa) de canela em pó

1 colher (sopa) de pimenta-preta ou pimenta-do-reino em pó

1 colher (sopa) de cominho em pó

1 colher (café) de páprica picante

1 colher (sopa) de cravo-da-índia em pó

1 colher (sopa) de hortelã desidratada

Preparo

1. Misture bem os ingredientes, disponha em vidro bem fechado e armazene em local seco.

2. Utilize para temperar carnes (como frango, peixe e kafta), arroz, quibe, esfirra, kafta, saladas etc.

=====

Chimichurri

Molho tradicional na Argentina e no Uruguai, usado principalmente para fazer churrascos.

Pode ser usado tanto para marinar a carne, como para molhá-la enquanto está sendo assada, ou mesmo para temperar depois de pronta.

É uma espécie de vinagrete picante, à base de salsinha, coentro, alho, cebola, tomilho, orégano, pimenta vermelha moída, pimentão, louro, pimenta preta, mostarda em pó, salsão, vinagre e azeite de oliva. Sobre seus ingredientes, pode haver muitas variações, desde acrescentar ou substituir o coentro por salsinha, acrescentar orégano ou mesmo alfavaca (manjerição), até substituir o vinagre por suco de limão.

Quando se usa para temperar a carne antes de assar (marinada), recomenda-se não deixar a carne mais de duas horas, caso contrário o sabor do molho se sobrepõe ao sabor da carne.



09.09

Temperos (MIX)

=====

Curry (em pó. Há também o Curry em pasta)

2 colheres (sopa) de alho;
1 colher (chá) de raspas de limão;
¼ xícara (chá) de cebola roxa picada;
2 colheres (chá) de erva cidreira picada;
1 colher (chá) de gengibre ralado;
1 colher (chá) de cominho;
¼ colher (chá) de noz moscada ralada;
5 grãos de pimenta do reino;
7 pimentas vermelhas secas;
1 colher (chá) de sal;
1 colher (sopa) de pimentão ralado;

=====

Masala ou garam masala

É uma mistura de temperos muito utilizada na culinária indiana e na de muitos países da Ásia.

A receita costuma variar de acordo com a região e seus ingredientes mais comuns são: coentro, gengibre, anis, canela, pimenta-do-reino, cravo, pimenta calabresa, cardamomo, noz-moscada, cominho e até casca de laranja.

=====

Páprica

É uma especiaria muito usada na cozinha como condimento, obtida de uma variedade de pimentão (pimento), depois de seco e moído, mas diferente do pimentão doce.

A sua origem é latino-americana, mais especificamente da região da América Central e do México. Diversas variedades dessa espécie são utilizadas, dependendo se pretende um condimento mais ou menos picante.

A páprica é usada também como corante de carnes assadas, sopas, pães e arroz. Na indústria alimentícia, é usada para carnes congeladas ou defumadas, arroz, manteiga e queijos.

=====

Tempero baiano (carne, peixes, churrascos, ensopados, etc.)

1 colher (sopa) de colorau
1 colher (sopa) de páprica doce
1 colher (sopa) de açafrão
1 colher (sopa) de orégano
1/2 colher (sopa) de pimenta calabresa
1 pitada de nós moscada
1 sachê de pimenta do reino branca moída (20g)
1 sachê de pimenta do reino preta em grãos (8g)
1 sachê de cominho moído (8g)
1 sachê de louro moído (8g)
1 sachê de curry (10g)
1 sachê de manjeriço seco (2g)
1 sachê de coentro moído (10g)
1 sachê de cebola, alho e salsa desidratado (10g)
1 sachê de alecrim (6g)
1 sachê de tomilho (10g)
1 colher (chá) de ajinomoto - opcional



09.09

Temperos (MIX)

=====

Tempero para peixes (marinar 45min)

- . Limão
- . Casca de limão ralada
- . Pimenta-do-reino branca
- . Orégano
- . Alecrim
- . Páprica
- . Sal
- . Azeite

Pode-se substituir parte do tempero por Tempero Baiano (V. Dicionário)

=====

Tempero para pernil de cordeiro (hortelã é obrigatória)

- 1/2 xícara (chá) de hortelã
- 1/2 xícara (chá) de alecrim
- tempero árabe
- salsinha e cebolinha
- alho
- cebola
- sal
- pimenta-do-reino a gosto
- azeite
- limão

=====

Zaatar

Assim como o curry, é uma mistura de temperos muito popular nos países árabes. Ele é feito à base de tomilho, sumagre (uma especiaria com sabor ácido) e gergelim torrado. Ele também pode ser encontrado com orégano, sal e manjerona. Essa mistura é muito aromática e seu sabor é levemente picante.

Ingredientes

- 1/4 xícara de tomilho em pó;
- 4 colheres de sopa de sumagre em pó;
- 2 colheres de sopa de gergelim torrado e moído;
- 2 colheres de sopa de manjerona moída (opcional);
- 2 colheres de sopa de orégano moído (opcional);
- 2 colheres de chá de sal (opcional).



10.00

DIETAS / DETOX / VEGANISMO



A DIETA DO FUTURO

1. DIETA PORTENTOSA: Emagreça Comendo Mais!

Sem dor. Com agradáveis mudanças de hábito.

*Mais saudável, econômica, saborosa, eficiente e menos penosa.
Na verdade a mudança de hábito é para ser vista mais como divertimento
ou distração para desocupados.*

AS MUDANÇAS

1 Ponha sabor em sua vida

- . Arroz (integral) com pouco ou nenhum óleo;
- . Cafezinho com pouco ou nenhum açúcar ou adoçante;
- . Substitua as frituras por assados ou grelhados;
- . Pães sem miolo.

2 Saiba lidar com a Água

- . Use e abuse de água (gelada, com chá verde, erva-doce, com hortelã, com limões espremidos ou em rodelas, com limão e pepino, água de coco, em sucos de couve e muitos outros);
- . Dispense os líquidos 1 hora antes e 2 após as refeições principais. Também antes de dormir;
- . Não espere sentir sede para tomar água.
- . Habitue-se a tomar 2 copos d'água antes dos cafezinhos e evite os cafezinhos logo após as refeições principais.

3 Alimentação

- . Consuma mais: abacate, abobrinha, acerola, alface, alho, arroz integral, aspargos, aveia, batata-doce, beringela, beterraba, canela, chia (diariamente), couve, couve-flor, damasco, escarola, espinafre, maçã, melancia, mexerica, pepinos sem casca, pêra, rabanetes, repolho cozido, etc. (V. tabela de alimentos com poucas calorias acima);
- . Consuma peixe (preferencialmente grelhado ou assado) 3 vezes por semana;
- . Prefira alimentos integrais (pães, arroz e massas). A propósito conheça o arroz vermelho e outros tipos de arroz integral;
- . Prefira frutas, legumes e verduras frescas, da feira e não dos supermercados;
- . Inclua periodicamente em sua alimentação pratos como o Gaspacho e outros da Dieta Detox, como sopa de abóbora com gengibre, etc.;
- . Os temperos naturais como cebolinha, cheiro verde e ervas aromáticas, substituem com vantagem os molhos e outros condimentos. Quanto mais ervas aromáticas menor a necessidade de sal nos alimentos (que retêm líquido);

4 Refeições

- . Refeições com apenas um carboidrato simples (arroz integral, macarrão ou pão);
- . Use mix de castanhas (em saquinhos), para substituir os lanches da tarde. Idem com a maçã com casca à noite (se necessário);
- . Coma queijo Minas no café da manhã;
- . Sirva-se com o suficiente e evite comer ou beber as raspas ou resto das travessas ou garrafas para reduzir perdas. Guarde as sobras para a próxima refeição.
- . Há quem diga que comendo um pouco a cada 3 horas se comerá menos. Cheque se isto



10.00 DIETAS / DETOX / VEGANISMO

é válido no seu caso.

- . Evite industrializados, fast-food, junk-food, embutidos e outros lixos;
- . Evite churrascos com carnes gordas (cupim, picanha, costela, etc.). Muita gordura animal causa o aumento do colesterol;
- . Verifique, nas embalagens, alimentos com muito sódio (ou sal) que provocam retenção de líquido e pressão alta.

5 Um capítulo para as saladas

- . Saladas com pouco ou nenhum sal;
 - . Não coloque azeite em folhas que irá bloquear a absorção de ferro e cálcio;
 - . Tempere as folhas separadas, evitando vinagre sobre elas e usando limão. Não use limão no tomate.
 - . Anteceda as refeições com saladas multicoloridas;
 - . Substitua os molhos industrializados ou não por ervas aromáticas;
 - . Sempre inicie com folhas suas principais refeições, ou então, inicie com os alimentos crus;
 - . Dê preferência às saladas com ingredientes crus;
 - . Salada completa com peixe grelhado é um excelente desintoxicador da Dieta Detox;
 - . Inclua Saladas no Pote com Proteína (1 vez por mês durante 1 semana) no almoço.
- Estude e melhore nossa Semana da Felicidade no Cardápio Peccata Mundi no início do texto.

6 Saúde é o Que Interessa

- . Mastigue bem e coma devagar;
- . Os medicamentos devem ser evitados, porém, a critério de seu médico e sendo o seu caso, os ansiolíticos reduzem a necessidade (ou vício) de se lambuzar e empanturrar e poderão ser prescritos;
- . Durma o suficiente. Não só desintoxica e combate o stress, como se perde ao dormir, 60 kCal / hora (dieta do Dr. Scarsdale abaixo).

7 Elimine as toxinas com uma merecida faxina em seu organismo

- . É aceitável a monodieta 1 vez por quinzena. Exemplo: coma uma robusta fatia de melancia (ou rabanete) a cada 3 horas e à tarde uma sopinha caprichada de abóbora com gengibre.

De hora em hora, nos intervalos, tome água pura, com limão ou chá.

8 Restrições e Outras Dietas

- . Não sinta fome nem se martirize. Se quiser resultados mais rápidos, radicalize agregando mais intensamente a alimentação Detox ou Low Carb (que também não são dietas);
- . Folga: se eventualmente cansar de seguir nosso preceituário (quem irá entender a eterna contradição humana?), será possível, em até 2 dias por semana, mudar de dieta e se martirizar com uma das 7 descritas e exemplificadas abaixo.
- . Proibições: bebidas alcoólicas ou açucaradas, carnes gordas, farinha branca, frituras e empanados, coxinhas, molhos industrializados em saladas, sobremesas líquidas e outros junk-foods;

9 Finalmente

- . Pratique atividades físicas, principalmente aeróbicas (no caso de gorduras localizadas), no máximo 45 minutos por dia. Não há dieta eficaz sem elas.

=====

2. Dieta Mediterrânea



10.00

DIETAS / DETOX / VEGANISMO

Esse cardápio é rico em frutas, verduras, legumes, azeite de oliva, nozes, peixes, laticínios, grãos como lentilha e grão de bico, e vinho tinto. Comidas com gordura saturada, carne vermelha e açúcares em geral devem ser evitados, mas não necessariamente cortados da lista.

Por não estabelecer um limite de calorias máximo, essa dieta também tem maiores chances de ser seguida no longo prazo. Mas será sempre preciso recorrer à orientação de um nutricionista para que não se cometa excessos, já que até os alimentos saudáveis podem engordar, se não forem consumidos da maneira certa.

V. Dieta e mais detalhes com Nutricionista que indicamos

https://www.youtube.com/watch?v=8pwwE5Fi_mg

=====

3. Dieta Detox

"Descascar mais e desembalar menos."

A dieta detox ou desintoxicante tem como maior objetivo eliminar substâncias prejudiciais ao organismo. Essas substâncias podem vir de agrotóxicos, conservantes, gorduras saturadas, açúcares e sal em excesso e gordura trans.

Existem diversos tipos de dietas detox, sendo que a maioria propõe uma redução da quantidade de calorias consumidas e alguns dias com uma dieta a base de líquidos. Ela também costuma durar pouco tempo, cerca de uma semana, e é comumente aplicada após momentos de grande abuso na alimentação

V. dieta e detalhes com Nutricionista que indicamos:

<https://www.youtube.com/watch?v=92hFPTg0nJk>

=====

4. Low carb (similar à dieta Atkins dos anos 70)

Dieta que consiste-se, basicamente, em consumir pouco carboidrato (tradução livre: baixo teor de carboidrato).

=====

5. Dieta Médica do Dr. Scarsdale

Esta dieta, recomendada com ressalvas ou não recomendada pelos nutricionistas, foi publicada em forma de livro nos anos 70.

Desta época é também o Método de Cooper (Kenneth H. Cooper - 89 anos): "corra 24km por semana, controle seu peso e pare de fumar".

A dieta reduz drasticamente os carboidratos e calorias e a quantidade de cada refeição para causar a perda rápida de peso.

Pede um consumo excessivo de água e chás emagrecedores e deve ter a duração de sete ou quatorze dias.

Destina-se aos que querem emagrecer rapidamente, pois não descarta passar fome. Embora não seja uma prática eficiente de perder peso e mantê-lo, é funcional.

Um dos aspectos interessante da dieta é uma espécie de Perdas x Ganhos de calorias, exemplificado abaixo:

Ganhos: calorias de alguns alimentos

Alimentos	Quantidade	kCal
Alcatra frita	2 fatias (100 g)	235
Bacon frito	2 cubos (60 g)	396
Costeleta de porco	2 unidades (100 g)	483



10.00 DIETAS / DETOX / VEGANISMO

Apresuntado	1 fatia (15 g)	22
Mortadela	1 fatia fina (15 g)	41
Salaminho	1 fatia (2,5 g)	18
Camarão frito	1 porção (100 g)	310
Casquinha de Siri	1 unidade (200 g)	413
Lula cozida	1 pires de chá	93
Abacaxi	1 fatia (80 g)	50
Figo maduro	1 unidade (50 g)	68
Maçã vermelha	1 unidade (130 g)	85
Alface	2 folhas (20 g)	4
Brócolis	1 pires de chá	23
Cebola	1 unidade (70 g)	32
Pão francês	1 unidade (50 g)	135
Pão de queijo	1 unidade (20 g)	68
Pão integral trigo	1 fatia(100 g)	261
Lasanha	1 porção (100 g)	139
Massa carbonara	1 prato (100 g)	362
Pizza 4 queijos	1 fatia (140 g)	432
Cerveja	1 lata de 350 ml	147
Champanhe	1 taça de 125 ml	85
Uísque	1 dose de 100 ml	240
Refrigerante Cola	1 lata de 350 ml	137
Guaraná	1 copo de 240 ml	75
Refrigerante Limão	1 lata de 350 ml	115
Leite condensado	1 lata (395 g)	1300
Biscoito recheado	1 pacote de 140 g	700

Gasto de quilocalorias em atividades

Atividade	Quilocalorias gastas em 1 hora
Andar 5 km/h	350
Correr	800
Ficar sentado	70
Tomar banho	300
Varrer	250
Lavar roupa	200
Dormir	60
Escovar dentes	250
Jogar futebol	550
Ler	80
Assistir TV	70
Videogame	150
Pedalar	450
Cantar	150
Falar	100
Comer sentado	100
Nadar	500
Amamentar	100



10.00 DIETAS / DETOX / VEGANISMO

Computador	120
Pentear cabelo	250
Rir	90
Usar o telefone	200
Bater palma	120
Meditar	50
Beber água	80
Subir escada	670
Passar roupa	250
Dançar	400
Fazer comida	250
Brincar	200
Etc.	

É fazer as contas: quando as perdas forem maiores haverá emagrecimento.

=====

6. Dieta cetogênica

Reduzir drasticamente os carboidratos ingeridos é uma das estratégias mais clássicas para emagrecer. Esta dieta surgiu nos anos 1920 e ganhou fama pelos seus poderes na perda de peso na década de 1960 e foi evoluindo ao longo do tempo.

É diferente da low carb, que também ganhou fama por reduzir os carboidratos do menu diário.

Na low carb a ingestão de carboidratos pode chegar a 150 g por dia, enquanto na cetogênica o limite varia entre 20 e 50 g.

As verduras estão todas liberadas e a maioria dos legumes, mas vários vegetais têm que sair do prato, entre eles batatas, mandioca e a família das leguminosas: feijão, soja, lentilha, ervilha etc.

As frutas 100% permitidas são abacate e coco, pois são fontes de gordura. No campo das gorduras, manteiga, castanhas, azeite, castanhas e banha de porco também entram no cardápio. Além destes, carnes, peixes, frango, ovo, queijos, iogurte e açaí completam a lista dos liberados.

As únicas bebidas que podem ser ingeridas são água, café e chá sem açúcar.

=====

7. Equação de Harris-Benedict (ou princípio de Harris-Benedict)

É um método usado para estimar a taxa metabólica basal (TMB) de um indivíduo.

O valor de BMR estimado pode ser multiplicado por um número que corresponde ao nível de atividade do indivíduo; o número resultante é a ingestão diária aproximada de quilocalorias para manter o peso corporal atual.

A equação de Harris-Benedict pode ser usada para auxiliar na perda de peso - reduzindo o número de ingestão de quilocalorias abaixo da ingestão de manutenção estimada da equação.

Continua em https://en.m.wikipedia.org/wiki/Harris-Benedict_equation



10.00

DIETAS / DETOX / VEGANISMO

=====

Receitas de Exemplo

Low Carb

Café da Manhã: Ovos Mexidos

Ingredientes

2 ovos;
100 gramas de queijo Minas meia cura ralado;
1 pitada de pimenta do reino;
1 pitada de pimenta calabresa;
1 colher de sobremesa de salsinha picada;
1 colher de sopa de cebola picada;
Sal.

Preparo:

Bata os ovos com a pimenta do reino, a pimenta calabresa e sal, acrescente o queijo. Despeje a mistura em uma frigideira com um pouco de azeite e mexa bem. Salpique a salsinha por cima e está pronto.

Dica: com a mesma receita e com o queijo fatiado, poderá ser feito uma omelete.

=====

Alimentos Detox

Manhã

Ao acordar, em jejum

50 ml água de coco, 1 pitada de gengibre em pó, cúrcuma e pimenta caiena

Café da manhã

Suco verde: 150 ml de água de coco, 1 folha couve bem lavada (de preferência orgânica) e gengibre (pode acrescentar outra fruta)

1/2 papaia (ou melão, ou melancia) com 1 col. (sopa) de quinua em flocos, chia ou aveia

Almoço

1 prato (sobremesa) de salada com folhas verde-escuras cruas
3 col. (sopa) de pepino
2 col. (sopa) de legumes cozidos no vapor (abóbora, brócolis e couve-flor, temperados com alho, cebola, salsinha e cebolinha)
1 col. (sopa) de mandioquinha cozida
1 filé médio de peixe (tilápia, badejo ou pescada branca) assado com tempero de ervas...

Alimentos recomendados

Vegetais verde-escuros

aveia, espinafre, rúcula, escarola, agrião.

Frutas antioxidantes, diuréticas e ricas em enzimas digestivas

laranja, ameixa e melancia e também melão, abacaxi, mamão, maçã, pêra, ameixa ou pêssego.

Cúrcuma;

Gengibre;



Chás diuréticos e protetores do fígado

Chá de leão, cavalinha, camomila, melissa, hortelã, boldo, carqueja e chá da casca do abacaxi.

Evitar

Embutidos (presunto, peito de peru, salsicha);
Frituras;
Produtos industrializados ultraprocessados
Doceito, salgadinho de pacote, pão, macarrão, comida pronta congelada;
Laticínios (inclusive os sem lactose, já que a ideia é reduzir nesses dias a gordura animal);
Carnes;
Café;
Bebidas alcoólicas;
Açúcar e adoçantes.

=====

monodieta

Consiste em comer apenas um tipo de alimento por um ou mais dias. Com isso, é possível aliviar a sobrecarga do sistema digestivo e fortalecer o agni para queimar o excesso de toxinas que estão circulando no trato gastro-intestinal. A monodieta é bastante eficiente e com ela conseguimos reprogramar o metabolismo, e provocar transformações bioquímicas que irão promover a desintoxicação, principalmente através da limpeza do sistema linfático cujos metabólitos são drenados e eliminados durante a prática.

Por exemplo monodieta de rabanete em combate ao ácido úrico. Monodieta de melancia para fortalecer o sistema urinário. A monodieta também é muito eficaz para o tratamento de distúrbios alimentares como a compulsão por doces e alimentação excessiva e **apesar de emagrecer, não deve ser utilizada com esta finalidade.**

V. mais em

https://www.yamuna.com.br/blogs/dicas_e_receitas/monodieta-jejum-e-desintoxicacao-na-medicina-ayurvedica-o-que-voce-precisa-saber.



ARROZ VEGANO DE NATAL

<https://mdemulher.abril.com.br/receitas/arroz-vegano-de-natal/>

Dificuldade: médio

Preparo: médio (de 30 a 45 minutos)

Rendimento: 6 porções

Ingredientes

- 1 xícara de arroz (branco ou integral)
- 2 xícaras de caldo de legumes
- 1 unidade de cebola (picada)
- 1 colher de azeite
- 1 unidade de cenoura (picada)
- 1 unidade de pimentão vermelho (sem sementes)
- 1/2 xícara de ervilha (frescas)
- a gosto
- amêndoas (torradas e picadas)
- a gosto
- uva-passa
- a gosto
- salsa

Modo de preparo

Refogue a cebola no azeite. Adicione o arroz, os pimentões e a cenoura picados.

Coloque o caldo de legumes e deixe cozinhar com a panela tampada pela metade. Quando a água estiver secado, adicione a uva-passa e as ervilhas. Cozinhe por mais 5 minutos.

Desligue o fogo acrescente o restante dos ingredientes.



CRÔUTONS

Ingredientes

- 2 fatias de pão de forma
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de chá de ervas aromáticas secas (orégano, tomilho,

Preparo

Cortar as fatias de pão em cubos.

Leve ao fogo baixo o azeite e o alho esmagado ou picado muito finamente.

Adicione o pão, polvilhe com as ervas aromáticas e salteie até que todo o azeite seja absorvido.

Transfira seus crôutons para uma assadeira e leve ao forno a 200°C durante 10-15 minutos ou até ficarem crocantes!



GASPACHO

Dieta no tratamento de gordura localizada

Ingredientes

2 kg tomate(s) maduro(s)
1 pimentão verde
1 pepino
1 cebola
4 dentes de alho
Sal a gosto
4 colheres de sopa azeite
5 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
Orégano a gosto
Pão de véspera ou

Preparação

1. Tire a pele e as sementes dos tomates.
Corte 1 tomate grande em quadradinhos e reserve.
2. Tire as sementes dos pimentões e corte a metade em quadradinhos.
3. Descasque o pepino e corte igualmente metade da porção em quadradinhos.
4. Pique meia cebola e disponha os legumes cortados em recipientes separados.
5. Reduza a purê, batendo no liquidificador ou mixer o restante dos tomates, pimentões, pepino e a cebola juntamente com os dentes de alho, um pouco de sal grosso e o azeite.
6. Deite o purê numa tigela e junte o vinagre.
Mexa, verifique a quantidade de líquido e adicione água fresca apenas na quantidade necessária para a sopa (cerca de litro e meio no total).
7. Corte o pão em quadradinhos e aloure-os no forno.
Coloque num recipiente.
8. Sirva a sopa numa terrina e, ao mesmo tempo, os legumes e o pão em recipientes separados.
Polvilhe o gaspacho com orégano.
Servir frio ou com pedras de gelo.



ESPAGUETE RAW DE ABOBRINHA AO CURRY

Ingredientes

2 abobrinhas
3 tangerinas pequenas
1 xícara de tomatinhos cereja
1/2 xícara de gergelin
salsinha e cebolinha à gosto
um pedacinho de gengibre
Sal à gosto

Preparo (V. vídeo)

https://www.youtube.com/watch?v=8YAFSPGlg0I&feature=emb_rel_end



MARMITAS LOW CARB

https://www.youtube.com/watch?v=DP_IDGynXtE

Ingredientes (sugestão)

abobrinhas
cebola
pimentão verde, vermelho e amarelo
tomate cereja ou comum
batata doce
vinagre balsâmico
páprica doce ou picante
azeite
frango
limão
curry
alho in natura ou em pó
sal marinho
pimenta
amendoim torrado sem sal ou triturado
leite de coco

Dicas

1. Faça as marmitas junto com as saladas no pote, que parte dos ingredientes são os mesmos, ainda que a salada tenha validade de 8 dias (na geladeira) e as marmitas um prazo maior (no freezer).
Idem com a Sopa de Legumes Detox ou a de Baixa Caloria.
2. Manter na geladeira o que for consumir na semana.
3. Pode ser também embalada no pote.



OMELETE DE ESPINAFRE (LOW CARB)**Receita polivalente.****O espinafre poderá ser substituído por:**

- . Aspargos;
- . Brócolis;
- . Chantrelhe;
- . Chuchu;
- . Couve;
- . Couve-flor;
- . Etc.

Ingredientes

- Manteiga;
- Alho;
- Cebola picada;
- Orégano;
- Espinafre refogado em pouca manteiga, salgado, pouco caldo e salpicado com orégano;
- Ovos (2 por pessoa);
- Sal;
- Pimenta do reino;
- Cebolinha verde;
- Queijo canastra moído;
- Gorgonzola salpicado.

Preparo

Com um garfo bata os ovos com a pimenta, sal e a cebolinha. Reserve.

Refogue em uma frigideira a cebola, o alho e, ao ficarem dourados, acrescente os ovos.

Mexa e aguarde ficarem firmes.

Acrescente e espalhe o espinafre. Vire o disco 2 vezes com o auxílio de uma espátula ou 2 garfos e acrescente o queijo moído. Salpique o gorgonzola.

Dobre o disco ao meio ou em forma de rocambole e mantenha na frigideira (preferivelmente com tampa), até chegar ao ponto ou dourar.

Sirva como jantar acompanhado de pão aquecido ou torradas, e manteiga, ou no café da manhã.

Poderá ser acompanhado também com aspargos.

Decore-o com alguns ramos de agrião salpicados com azeite e alho cru amassado.



OVO POCHÉ

É uma forma saudável de "fritar" ovos em água e vinagre, sem óleo.

Ver, entre muitos vídeos, em

<https://www.youtube.com/watch?v=OP--SnJpRuM> ou

https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=tckBDdfn0M&feature=emb_logo

Ingredientes

- Ovos caipiras
- 1 litro de água
- 50 ml de vinagre branco
- Sal

Preparo

1. Coloque em uma panela 1 litro de água, o vinagre e o sal até iniciar as bolhinhas da fervura (80 °C).
Quebre o ovo em uma vasilha, faça um rodaminho na água e delicadamente solte o ovo no centro.
2. Se quiser preparar de um modo mais fácil, faça um trouxinha de filme plástico envolvendo o ovo e leve para panela com água fervente de 4 à 5 minutos.



PAELLA VEGETARIANA

Ingredientes (serve 10 a 12 pessoas)

- 1 Kg arroz integral tipo cateto com vermelho
- 1 cebola grande
- 1 cabeça de alho
- 1 alho-poró
- 300 gramas de ervilha torta ou congelada (jamais as de latinha. Se não achar as outras, use vagens)
- 1 cenoura média em cubinhos
- 2 tomates vermelhos médios
- 1 pimentão amarelo pequeno (ou 1/2 grande)
- 1 pimentão verde pequeno (ou 1/2 grande)
- 1/2 pimentão vermelho pequeno
- 300g de palmito em cubinhos (versão tupiniquim) ou a mesma quantidade em corações de alcachofra em conserva
- 200 g cogumelo paris fresco não lavado
- 1 couve-flor média
- 1 alcachofra em flor (que também não achamos)
- Alecrim fresco Salsinha
- Açafrão espanhol
- Páprica picante em pó
- Pimenta-do-reino preta em pó
- Pimenta dedo de moça (opcional)
- Sal a gosto
- 2 pimentões vermelhos grandes assados para finalizar
- 1 vidro de azeite de ótima qualidade

Preparo

Com o fogo médio, refogue a cebola, os pimentões, a pimenta dedo-de-moça (com ou sem semente a gosto) e o alho-poró com azeite farto até começarem a murchar. Acrescente o alho, deixe refogar mais um minuto.

Abra os caminhos como Moisés, acrescente o arroz (foto) e abaixe o fogo. Quando o arroz começar a chiar, jogue a água quente de açafrão ao longo do arroz diretamente.

Deixe secar, acrescente mais água quente até faltar um dedo da borda. Quando secar um pouco, os cogumelos, a couve-flor e acrescente as ervilhas. O tempo do arroz integral é sempre traçoeiro, então, deixe água quente extra reservada, pois é bem provável que seja necessário acrescentar mais. Quando estiver quase secando e o arroz cozido (ele começa a abrir) coloque o fogo no máximo e deixe começar a tostar o fundo . É preciso socorrer o fundo também. Finalize com as tiras de pimentão assado dispostas e espere ao menos dez minutos antes de servir.

O povo espanhol aprecia o arroz há mais de mil anos e a Paella é a representante mais célebre desse amor.

O prato de arroz mais popular é também o mais festivo da Espanha. Tradicionalmente, é preparado ao ar livre, em fogo feito de galhos de vinhas, nas panelas achatadas, denominadas como um tipo de frigideira em valenciano-catalão: Paellas. Aqui, paelheiras. Como quase todas as refeições de prato único, a Paella também tem origem humilde.

Surgiu para dar sustância aos agricultores no estilo "arroz com o que tiver".



10.07

Paella Vegetariana

Eles juntavam gravetos e ali mesmo no campo preparavam com a caça e os legumes que tinham a mão um prato capaz de alimentar de 10 a 20 pessoas, como descreve o livro Sabores da Espanha - do The Culinary Institute of America (Publifolha).

A Paella autêntica Valenciana, aliás, *o arroz a la paella* (arroz na frigideira, numa tradução literal do nome original em valenciano-catalão), é feita com carne de coelho, às vezes junta-se frango ou pato e escargots. Na falta desse último acrescenta-se alecrim que dará um sabor terroso similar ao do caracol. Também leva vagens e feijões-lima frescos (tipo de feijão verde comum na região), alcachofras (na época do auge), um *sofrito* feito com tomates, muito alho, páprica e claro, açafrão (que merece um capítulo a parte só pra ele).

Mas o preparo acabou se transformando num ritual festivo para as famílias aos domingos em toda Valencia. E com a modernidade passou a ser feito em fogões e ganhando versões diferentes mesmo dentro da Espanha. **Uma das mais nobres é a Paella Negra, feita com tinta de lula e frutos do mar, muito apreciada em toda a costa oriental espanhola.**

O mundo acabou deturpando e chamando de Paella o arroz com frutos do mar. Mas para os espanhóis, é essencial os sabores terrosos das carnes e caracóis. **Talvez um dos primeiros 'pratos surf n turf (mar y montaña) da história**
<http://semmedida.com/receitas/minha-versao-de-surf-and-turf/>.

Outra versão que cresceu em popularidade é a Paella com Legumes (Paella de Verduras), sem adição de nenhuma carne ou pescado.

Um dos melhores lugares da Espanha para se comer Paella é na cidade de El Palmar, perto de Valencia, cercada por todos os lados pela lagoa de Albufera. Nos dois lados da estrada, campos verdejantes do melhor arroz do país se estendem por quilômetros. Três tipos de arroz valencianos são usados na Paellas e em suas variações: o mais popular, senia, que foi o que usamos, o bahía ou bomba e o calasparra.



RISOTO DE LEGUMES: COZINHA MEDITERRÂNEA

Ingredientes

- 5 tomates secos;
- 300g de cogumelo paris;
- 400g de brócolis;
- 300g de abóbora picada e descascada;
- 100g de cebola;
- 100ml de vinho branco;
- 250g de arroz arbóreo ou carnaroli ou vialone nano;
- 70g de queijo parmesão;
- Sal, pimenta e azeite a gosto.

Modo de preparo

Faça o mise en place dos ingredientes, limpando e picando tudo para que fique pronto para o preparo da receita. Separe os brócolis e cozinhe no micro-ondas por cerca de 6 minutos. Pegue uma panela, cubra o fundo com azeite e acrescente a cebola para dourar. Em seguida, coloque os cogumelos e a abóbora, deixando cozinhar por mais 3 minutos.

Tempere com sal e adicione o arroz, sempre mexendo tudo com a ajuda de uma colher. Adicione o tomate seco e o vinho branco. Mexa bem até a água secar e adicione um pouco mais de água fervente. Repita o processo até alcançar um bom ponto do arroz - bem cremoso e discretamente al dente.

Tempere o arroz com pimenta, adicione os brócolis e o queijo ralado. Corrija o sal se desejar. Sirva ainda quente.



SALADA NO POTE

PREPARAÇÃO INICIAL

- . Lavar os vegetais
- . Deixar de molho em 1 litro de água/1 colher de água sanitária
- . Secar bem todos os vegetais (usar papel toalha)
- . Escaldar os potes
- Cozinhar os vegetais (4min em média)
- . Abobrinha em palitos refogada. Refogar junto com a cenoura (no azeite e alho)
- . Almeirão refogado
- . Batatas cozidas salpicadas com cebolinha
- . Beterrabas cozidas
- . Brócolis
- . Cenoura refogada (ou crua)
- . Couve refogada
- . Couve-flor
- . Cozinhar ovos de codorna
- . Quiabos refogados
- . Rúcula refogada (no alho e azeite)
- . Vagem refogada
- . Espinafre (refogado e escaldado)

INGREDIENTES

- . Abobrinha em palito (refogada)
- . Alface / agrião / rúcula
- . Aveia (salpicada)
- . Azeitonas pretas / verdes
- . Batatas cozidas salpicadas com cebolinha
- . Beterraba cozida
- . Brócolis (cozidos)
- . Cebola roxa
- . Cenoura ralada
- . Chia
- . Couve flor (cozida)
- . Couve refogada
- . Ervilhas
- . Feijão fradinho cozido
- . Grão de bico
- . Manga
- . Milho verde
- . Orégano
- . Palmito
- . Espinafre
- . Pepinos em rodela (com casca se orgânicos)
- . Pimentão (2 cores)
- . Queijo prato picado em cubos / parmesão (queijo úmido embaixo do pote)
- . Quiabos refogados
- . Queijo gorgonzola (salpicado)
- . Quinoa
- . Repolho roxo
- . Ricota



10.09

Salada no Pote ***

- . Tomates cereja inteiros
- . Tomates secos
- . Vagem refogada

PROTEINAS

- . Atum
- . Frango grelhado
- . Franco desfiado
- . Kani
- . Lingüiça
- . Presunto

PREPARO DOS POTES

- . Camada inferior molho: azeite, limão, sal, mostarda.
- . Camadas iniciais: pesados. Final: folhas.
- . Evitar água nos ingredientes

MOLHOS / FINALIZAÇÕES

- . Alcaparras
- . Bacon frito
- . Carnes variadas (grelhadas/ fritas)
- . Castanhas (caju / pará / nozes)
- . Vinagre de maçã
- . Yogurte
- . Hortelã

=====

Algumas Possibilidades - Sugestões
(maximizar o formulário)

	Pote 1	Pote 2	Pote 3	Pote 4	Pote 5	Pote 6	
1	Molho: requeijão Molho Italiano		Molho Ceaser		Molho Mostarda	Molho Ceaser	Molho Ranch
2	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	Tomate	
3	Cenoura c/ Aveia Cenoura c/ Aveia L		Cenoura c/ Aveia		Cenoura c/ Aveia	Cenoura c/ Aveia	Cenoura c/ Aveia
4	Beterraba	Beterraba	Beterraba	Beterraba	Beterraba	Beterraba	L
5	Abobringa	Abobringa	Abobringa	Abobringa	Abobringa	Abobringa	L
6	Repolho roxo	Repolho roxo	Repolho roxo	Repolho roxo	Repolho roxo	Repolho roxo	Repolho roxoL
7	Franco+Lingüiça Franco+Lingüiça		Atum + Frios Atum + Frios	L	Franco+Lingüiça	Atum + Frios	
8	Brócolis	Brócolis	Brócolis	Brócolis	Brócolis		
9	Milho	Milho	Milho	Milho	Milho	L	
10	Cebola roxa	Cebola roxa	Cebola roxa	Cebola roxa	Cebola roxa	Cebola roxa	L
11	Palmito+ Aspargo	Palmito+ Aspargo	Palmito+ Aspargo	Palmito+ Aspargo	Palmito+ Aspargo	Palmito+ Aspargo	Palmito+ Aspargo
12	Folha	Folha	Folha	Folha	Folha		
13	Azeitonas / Alcaparra / Castanha Castanha	Azeitonas / Alcaparra / Castanha		Azeitonas / Alcaparra / Castanha	Azeitonas / Alcaparra / Castanha	Azeitonas / Alcaparra /	

Prefira o Molho de TAHINE

	Pote 7 - Legumes	Pote 8 - Legumes	Pote 9 - Legumes	Pote 10 - Legumes	Pote
11 - Legumes		Pote 12 - Legumes			
1	Frango+Lingüiça Frango+Lingüiça	Atum + Frios Atum + Frios	Frango+Lingüiça	Atum + Frios	



10.09

Salada no Pote ***

2	Cenoura c/ Aveia	Cenoura c/ Aveia	Cenoura c/ Aveia	Cenoura c/ Aveia	Cenoura c/ Aveia
3	Beterraba	Beterraba	Beterraba	Beterraba	Beterraba
4	Abobringa	Abobringa	Abobringa	Abobringa	Abobringa
5	Repolho roxo	Repolho roxo	Repolho roxo	Repolho roxo	Repolho roxo
6	Milho	Milho	Milho	Milho	Milho
7	Cebola roxa	Cebola roxa	Cebola roxa	Cebola roxa	Cebola roxa

Molho: requeijão

MOLHO CEASER

MOLHO MOSTARDA

MOLHO ITALIANO

MOLHO RANCH

Molho pronto+ Azeite	. 01 COPO DE IOGURTE NATURAL	. 3 colheres de sopa de mostarda	•
4 colher (sopa) de azeite	• 1/2 xícara de maionese		
. 01 COLHER (SOPA) DE MOSTARDA	. 2 colheres de sopa de azeite	• 2 colher (sopa) de	
vinagre ou suco de limão	• 1/2 xícara de iogurte natural		
. 01 COLHER (SOPA) DE SUCO DE LIMÃO	. 1 colher de sopa de mel	• 1 colher (chi) de	
orégano	• 1 colher (chi) de salsa desidratada		
. 03 COLHERES (SOPA) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO	. Pimenta-do-reino a gosto	• Sal	
e pimenta-do-reino a gosto	• 1 colher (chi) de alho desidratado		
. AZEITE À VONTADE	. Orégano a gosto	• 1 colher (chi) de cebola desidratada	
		• Sal e pimenta-do-reino a gosto	

1/2 MEDIDA DE VINAGRE BRANCO

Outras 3: <https://www.youtube.com/watch?v=zp6jNFFVMQ>

Dica

Faça as saladas no pote junto com as Sopa de Legumes Baixa Caloria, que parte dos ingredientes são os mesmos, ainda que a salada tenha validade de 8 dias (na geladeira) e a sopa um prazo maior (no freezer).
Idem com as marmitas Low Carb.



10.10 Sopa de abóbora com gengibre

SOPA DE ABÓBORA COM GENGIBRE

Ingredientes

- . 1/2 abóbora
- . 1 cebola média;
- . 3 dentes de alho
- . 1 litro de água;
- . 15g de gengibre sem casca;
- . Pimenta do reino a gosto.



SOPAS DE LEGUMES

Receita 1**Sopa de legumes de baixa caloria****Ingredientes / Preparo**

Em uma panela cozinhar com casca

- . cenoura;
- . chuchu;
- . pedaços de abóbora;
- . repolho cozido (pode ser o roxo);
- . couve-flor;
- . bouquet garni;
- . talos da cebolinha e do alho poró.

Descartar os talos, descascar os legumes e bater tudo no liquidificador com a água do fervimento. Reserve.

Refogar (em um fio de azeite+manteiga)

- . cebola;
- . alho;
- . alho poró picado em rodela (pouco);
- . tomate picado;
- . peito de frango cozido.

Acrescentar ao refogado

- . A mistura batida no liquidificador
- . Queijo gorgonzola picado
- . Sal
- . Pimenta-do-reino
- . Pimenta biquinho inteiras
- . Cebolinha verde (bastante)

=====

Receita 2**Sopa de legumes (variação)****Ingredientes**

- . batatas em cubos;
- . cenoura em cubos;
- . chuchus em cubos;
- . inhames em cubos;
- . brócolis cozido;
- . folhas de couve com os talos cortadas fininho;
- . espinafre picotado;
- . tomate picado;
- . alho picado;
- . cebola picada;
- . gengibre picadinho;
- . salsinha e cebolinha;
- . caldo de legumes caseiro;
- . azeite;
- . queijo minas ralado;



10.11 Sopas de legumes

Preparo

Em uma panela colocar o caldo de legumes e cozinhar os legumes e o gengibre.

Acrescentar a couve e o espinafre.

Refogar no azeite o alho e a cebola e acrescentar à panela juntamente com o brócolis, salsinha e cebolinha.

Salpicar com os queijos.

Acompanhamento: pão integral.

===

Nota

Ver aqui no Cardápio a receita de **Minestrone di Verdure Fatto in Casa**, a sopa de legumes italiana.



10.12 Sopa de legumes Detox

SOPA DE LEGUMES DETOX

Ingredientes

1/2 repolho
1 cenoura
1 chuchu
1 pedaço de abóbora
300 gramas de peito de frango ensopado
1/2 cebola
1 dente de alho
1 tomate
Ervas aromáticas a gosto
Sal, pimenta e cebolinha a gosto

Preparo

- . Cozinhar em água (por cerca de 20 minutos) o repolho, a cenoura, o chuchu e a abóbora e bater no liquidificador (junto com a água de cozimento). Reservar;
 - . Cozinhar o peiro de frango normalmente. Reservar;
 - . Em uma panela refogar a cebola, o alho, o tomate, o gengibre e as ervas aromáticas;
 - . Acrescentar o frango e os legumes batidos;
 - . Salgar e apimentar;
 - . Após levantar fervura, apurar o sal, a pimenta e a cremosidade;
 - . Salpicar a cebolinha.
- Servir com pão integral.

A promessa é que se a sopa for tomada durante 7 dias o organismo se desintoxicará e provocará a perda de 3 kg de peso.

Dica

Faça a sopa junto com as saladas no pote, que parte dos ingredientes são os mesmos, ainda que a salada tenha validade de 8 dias (na geladeira) e a sopa um prazo maior (no freezer).

Idem com as marmitas Low Carb.



VEGETARIANISMO X VEGANISMO

Veganismo

É a prática de se abster do uso de produtos de origem animal, procurando excluir, na medida do possível, o uso de qualquer produto de origem animal, seja na alimentação ou no vestuário. Um seguidor desta prática é conhecido como vegano. Os veganos, tal como os vegetarianos, não consomem quaisquer alimentos que envolvam a morte de um animal, como por exemplo carne, peixe, moluscos ou insetos; sendo que adicionalmente e contrariamente aos vegetarianos, os veganos também não consomem quaisquer alimentos de origem animal, tais como laticínios, ovos ou mel. Ademais, não adquirem produtos ou materiais derivados de animais tais como couro ou lã, produtos testados em animais, nem frequentam lugares que usem animais para entretenimento, tais como espetáculos circenses que fazem uso de animais ou jardins zoológicos.

Embora a dieta vegana e o princípio da não exploração dos animais tenham sido definidos na fundação da Sociedade Vegana em 1944, Leslie J. Cross, em 1949, considerava que a sociedade carecia de uma definição mais ligada aos "direitos dos animais", exigindo de seus membros a estrita obediência a esses termos, nomeadamente "o princípio da emancipação dos animais da exploração pelo homem". Isto foi posteriormente definido como "a busca pelo fim do uso de animais pelo homem para alimentação, mercadorias, trabalho, caça, vivissecção e quaisquer outros usos envolvendo a exploração da vida animal pelo homem".

Vegetarianismo ou vegetarianismo

A principal diferença entre veganos e vegetarianos é que os veganos não consomem nada que tenha origem animal, seja em sua alimentação ou outros produtos, como artigos para higiene, limpeza, vestuário ou remédios. Já o vegetariano não come carne, peixe e aves, mas consome outros produtos de origem animal.

Os principais tipos de vegetarianismo são:

- . Ovolactovegetarianismo: utiliza ovos, leite e laticínios na sua alimentação.
- . Lactovegetarianismo: utiliza leite e laticínios na sua alimentação.
- . Ovovegetarianismo: utiliza ovos na sua alimentação.
- . Vegetarianismo estrito: não utiliza nenhum produto de origem animal na sua alimentação.

=====

Segundo o site da Sociedade Vegetariana Brasileira,
em <https://www.svb.org.br/vegetarianismo1>

O dia-a-dia do vegetariano

Ser vegetariano é mais fácil do que parece. Se você nunca considerou esta possibilidade e não consegue pensar em aderir, comece com a Segunda Sem Carne. Mas tenha certeza de que não é tão difícil quanto parece, é surpreendentemente delicioso, aumenta (em vez de diminuir) o seu repertório de pratos, culinárias e alimentos e, mais importante ainda, é o melhor que você pode fazer pela sua saúde, pelos animais, pelas pessoas e pelo meio ambiente.

=====

Alimentos que substituem a carne

Para substituir nutricionalmente a carne muitos alimentos são sugeridos (melhor por nutricionistas), como:

- . Abacate;



10.13 Vegano x Vegetariano

- . Brotos;
- . Espinafre;
- . Ervilhas;
- . Frutos secos (nozes, amêndias, castanhas, etc.);
- . Grão de bico;
- . Soja (não processada);
- . Etc.

Para simular o sabor da carne, ou disfarçar sua eventual necessidade, sugerimos:

- . Arroz integral;
- . Azeitonas;
- . Conserva: aspargos;
- . Conserva: cogumelos;
- . Conserva: palmito;
- . Espinafre;
- . Legumes assados ou gratinados;
- . Ovos fritos;
- . Pratos com manteiga;
- . Pratos 4 queijos;
- . Trigo;
- . Etc.

Sugerimos ainda iniciar com as Saladas no Pote (completas) com pequena quantidade de peixe grelhado. Chamamos em nosso Cardápio de **Semana da Felicidade**, pelas melhorias gerais e desintoxicação que proporcionam.

Alimentos que disfarçam a vontade de comer doces:

- . Ameixas secas;
- . Chocolate amargo;
- . Frutas com aveia;
- . Iogurte;
- . Morangos;
- . Sorvetes de frutas;
- . Tâmaras;
- . Uvas passas;
- . Uvas.



ENFEITES / ACOMPANHAMENTO: DICAS

Exemplos

- . Aveia salpicada;
- . Bruschettas;
- . Camarão ao alho;
- . Castanhas trituradas;
- . Farofa (V. Farofa salgada de coco);
- . Merluza grelhada ao molho verde;
- . Moqueuinha de camarão com chuchú ou com pimentão;
- . Pirão gordo (pedaços de peixe desfiados - no liquidificador);
- . Prefira cebolinha / cheiro verde / coentro picados no enfeite do que batidos no liquidificador integrando os pratos;
- . Tiras de coco.



BATATAS SAUTÉ (COZIDAS, COM SALSINHA)**Receita 1****Ingredientes**

10 batatas bolinha ou 4 batatas grandes cortadas em quartos;
1 colher de sopa bem cheia de manteiga;
2 colheres de sopa de salsa bem picadinha;
sal e pimenta a gosto.

Preparo

Descasque as batatas e lave em água corrente para tirar o excesso de amido. Se estiver usando muita batata, vá colocando em água fria até a hora de usar para não correr o risco de oxidar.

Coloque as batatas em uma panela e cubra com água, adicione sal e leve ao fogo médio. Cozinhe por aproximadamente 15 minutos ou até estarem bem macias mas não quebradiças.

Drene a água e volte as batatas ao fogo até que todo o líquido tenha evaporado completamente.

Em uma frigideira média ou grande, aqueça a manteiga em fogo médio. Adicione as batatas rolando e envolvendo completamente na manteiga. Continue o processo agitando as batatas constantemente até que estejam coradas.

Desligue o fogo, adicione a salsa picada e sirva imediatamente.

=====

Receita 2**Ingredientes**

- . Batatas cozidas (por 14 min) e cortadas
- . Manteiga
- . Azeite de oliva
- . Cebolinha e salsinha cortadas fininhas
- . Orégano
- . Pimenta-do-reino
- . Sal

Preparo

Colocar as batatas em uma frigideira com o azeite e a manteiga já derretida;
Após uns 4 minutos salpicar a pimenta-do-reino, o orégano e um pouco mais de sal;
Manter a fritura até dourarem as batatas;
Salpicar as salsinha e a cebolinha.



CALDO DE LEGUMES (ANTECIPAÇÃO)

Porção: 1,5 litros

Tempo: 00h30

Dificuldade: fácil

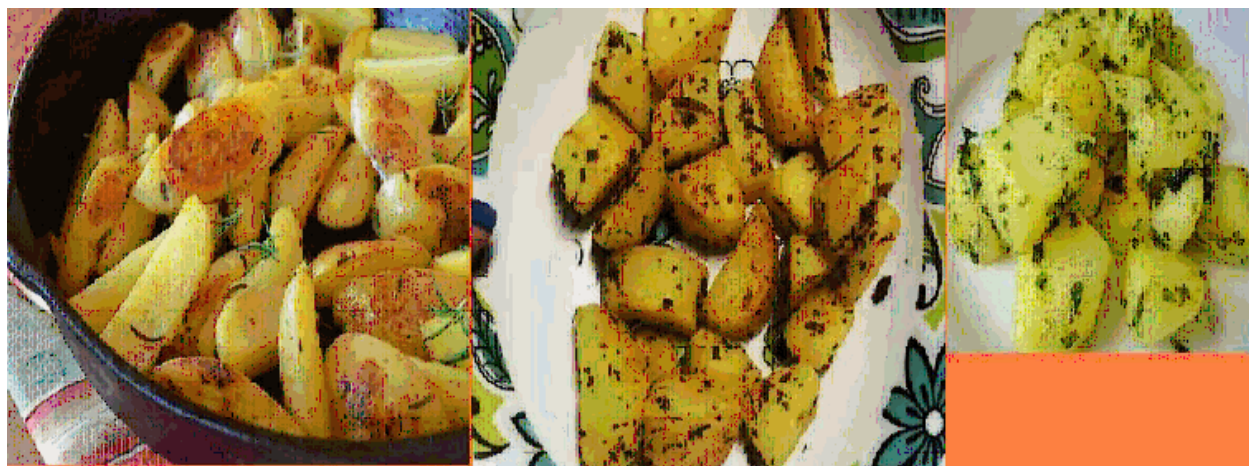
Ingredientes

- 1 fio de azeite de oliva
- 300 g de cebola em pedaços
- 1 cenoura em pedaços
- 1 talo de alho-poró em pedaços
- 2 talos de aipo (salsão) em pedaços
- 2 dentes de alho com casca levemente amassados
- 1 bouquet garni (amarrado com louro, alho-poró, tomilho, salsa, alecrim)
- Pimenta-do-reino preta em grãos a gosto
- 3 litros de água

Preparo

Aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola, a cenoura, o alho-poró, o aipo e os dentes de alho até dourarem levemente.

Adicione os demais ingredientes e deixe cozinhar por 30 minutos. Coe em uma peneira fina e utilize ou armazene.



CAMARÃO AO ALHO

Preparo

Tempere os camarões com sal e pimenta. Em uma frigideira quente, adicione o azeite e em seguida sele os camarões de um lado durante 30 segundos e vire para selar do outro lado por mais 30 segundos.

Assim que estiverem prontos, reserve-os em um prato. Na mesma frigideira, adicione a manteiga e mexa até ficar dourada. Adicione o alho. Quando estiverem frito.

Rende 4 Porções

Ingredientes

16 camarões rosa grandes
50 ml de azeite
40 gramas de manteiga
30 gramas de alho picado
10 gramas de salsa picada
Sal e pimenta a gosto

Opção

Gengibre e páprica

Detalhe

O chuchú assimila o sabor do camarão e lhe dá maior presença.



ENSOPADINHO DE CAMARÃO COM CHUCHU

Ingredientes

- . 2 chuchus (500g)
- . 500g de camarão cinza descascados e limpos
- . 3 tomates sem pele e sem sementes, cortados em cubo
- . 2 dentes de alho
- . 1 cebola pequena
- . ervas frescas picadinhas (eu usei coentro, minha mãe usa cebolinha e salsinha)
- . suco de um limão
- . pimenta-do-reino
- . sal e pimenta
- . azeite

Preparo

Regue com suco do limão, o camarão já descascado e limpo (sem aquela tripinha das costas).

Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Reserve.

Com os tomates descascados, corte ao meio e descarte as sementes, pique em cubos pequenos e reserve.

Corte a cebola em cubos bem pequenos e também reserve

Descasque os chuchus. Corte ao meio, no sentido do comprimento (isso até ajuda a descascar aquela parte inferior dele. Descarte aquele miolo branco, onde fica a semente e corte em cubos de 2 cm. Não pode ser muito pequeno senão desmancha facilmente.

Em uma frigideira grande, ou de preferência funda, regue um pouco de azeite e frite os camarões. 2 minutos de um lado e 1 do outro. Repita o processo até terminar com todos os camarões. Não coloque todos de uma vez para que não cozinhe no próprio caldo. Retire os camarões.

Na mesma frigideira, coloque mais azeite e refogue a cebola com o alho. Adicione os cubos de chuchu e tomate e deixe que cozinhem.

Se necessário coloque um pouco de água para que solte a crosta criada durante o cozimento dos camarões. Isso vai dar todo o sabor para o chuchu.

Acerte o sal, adicione pimenta-do-reino, misture e deixe cozinhar com a frigideira tampada em fogo médio até que o chuchu esteja ao dente.

Volte com os camarões mexa e cozinhe tampado por mais 2 minutos.

Salpique as ervas frescas picadas e sirva com arroz bem soltinho.



11.05

Farofa de dendê ***

Receita ***

FAROFA DE DENDÊ**Ingredientes**

Azeite de dendê

Farinha de mandioca (preferivelmente grossa ou em flocos)

Cebola picada

Sal

Engordar ou não a farofa (a gosto)

. Amendoim / castanha-de-caju

. Camarão seco

. Coentro / cebolinha

. Coco ralado

. Manteiga

. Páprica

. Alho

Preparo

Esquente o dendê na panela. Coloque a cebola e mexa até que ela murche.

Acrescente os demais temperos e ingredientes e a farinha. Misture bem

Apure o sal.



FAROFA SALGADA DE COCO

Pode usar coco seco, fresco e até o bagaço que sobra da preparação do leite de coco. Só não abra mão da farinha de mandioca do tipo biju, ela é perfeita para deixar este preparo bem crocante. Sirva como acompanhamento de aves, peixes e frutos do mar.

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de coco ralado seco, fresco ou do leite de coco caseiro
1 ½ xícara (chá) de farinha de mandioca flocada (tipo biju)
½ cebola
75 g de manteiga
sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO

Descasque e pique fino a cebola. Numa tigela, misture o coco com a farinha de mandioca. Numa frigideira grande, coloque a manteiga e leve ao fogo médio. Quando derreter, junte a cebola, tempere com uma pitada de sal e mexa por 2 minutos, até murchar. Acrescente a farinha com o coco e misture bem. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos até ficar crocante, mexendo de vez em quando para não queimar. Desligue o fogo e tempere com o sal e pimenta-do-reino. Transfira para uma travessa e sirva a seguir.



PURÊS

Purê de Batatas

Ingredientes

Batatas descascadas;
Alho triturado;
Cebola picadinha;
Tomilho;
Louro;
Pimenta do reino branca;
Leite integral;
Leite de coco;
Sal.

Manteiga (para dar brilho e cremosidade);
Gorgonzola (cremosidade).
Salsa e Cebolinha verde (opcional);

Preparo

Coloque em uma panela, as batatas, o alho, a cebola, o tomilho, o louro, a pimenta, o leite e igual quantidade de leite de coco, o sal, até as batatas ficarem bem macias.

Se necessitar acrescente água quente;

Amasse bem as batatas e volte com a massa ao fogo, acrescentando a manteiga, o gorgonzola até que o purê fique cremoso e brilhante.

Para amassar (lembrete: prefira os manuais)

Soquete;
Amassador (manual);
Espregador (manual);
Peneira e garfo.

Outros Purês (além do de batatas):

Abóbora;
Batata-doce;
Cenoura;
Inhame;
Mandioca / macaxeira / aipim;
Mandioquinha.



SALADA DE BATATAS COM ALCAPARRAS

- Entrada
- 4 porções
- 10 min
- 15 min
- Muito Fácil

Ingredientes

- 500 g de batatas bolinhas, descascadas
- 1 ½ colheres (sopa) de azeite de oliva
- sumo e raspas da casca de 1 limão grande
- 3 colheres (sopa) de alcaparras escorridas
- sal e pimenta-do-reino moída na hora
- 1 punhado de salsinha picada

Preparação

Cozinhe as batatas em uma panela grande, acrescente sal e leve para cozinhar, até que fiquem macias.

Escorra as batatas e coloque o azeite, o sumo e as raspas de limão numa tigela grande e misture bem.

Adicione as batatas ainda quentes, tempere com sal e pimenta e mexa bem para cobrir as batatas com os outros ingredientes.

Acrescente as alcaparras. Só acrescente a salsinha depois que as batatas estiverem quase frias. Misture bem e sirva.



SOFRITO

O **sofrito** é um refogado com vários temperos.

É a base de diferentes pratos em muitos países.

Os sabores do sofrito podem variar conforme a região em que é preparada. Pode ser incorporado em preparos de alimentos básicos do dia a dia como um refogado de legumes, carnes, feijão, sopas, assados, paellas e risotos.

Por adiantar a preparação (quando congelado) e dar um sabor especial aos pratos, é uma **ferramenta básica da Portentosa**.

Ingredientes (receita base)

pimentão vermelho
pimentão verde
pimentão amarelo
cebolas
tomates
pimentas dedo-de-moça (sem semente)
pimenta-biquinho
2 cabeças de alho
coentro / cheiro verde / cebolinha
1/2 copo de Vinho branco
pimenta-do-reino / sal / azeite
cominho / Tomilho

Preparo

1. Pique finamente a cebola, o alho, o pimentão e a pimenta (melhor no processador)
2. Aqueça uma frigideira grande com um fundo pesado em fogo médio. Despeje o suficiente de azeite para revestir a parte inferior da panela.

"Durante o frigar acrescente meio copo de vinho branco"

Coloque todos os ingredientes, mexa com frequência e cozinhe até que os vegetais fiquem dourados e caramelizados, formando uma pastinha. Vá acrescentando azeite durante o processo.

Separar em pequenas porções: 250 ml e também 5 colheres de sopa por saquinho. Congelar.

Dica

Use o sofrito para fazer o arroz à grega acrescentando (opcionalmente) os seguintes ingredientes:

ervilhas;
pimentas dedo-de-moça;
pimenta-biquinho;
1/2 copo de Vinho branco;
cominho / tomilho;
cenoura picadinha;
uvas passas;
presunto picadinho.



12.00

PETISCOS, PÃES AMANHECIDOS & OUTRAS PECHINCHAS



PETISCOS, PÃES AMANHECIDOS & OUTRAS PECHINCHAS

Esta seção dará destaque aos alimentos habitualmente descartáveis, como pães amanhecidos, talos de couve, etc.

Não iremos nos estender aqui sobre reaproveitamento das sobras, reciclagem dos alimentos, uso das cascas, etc.

O leitor poderá vasculhar na internet, entre outros:

- . bolinhos de arroz;
- . bolinhos de casca de batatas;
- . chá de caroço de abacate;
- . farofa de casca de banana;
- . jardins adubados com os restos de alimento;
- . sopas com as sobras de legumes;
- . sopas de casca de melão;
- . etc.

O **Custo Zero** que nos referimos será somente o que fará parte de nosso cardápio ou rotina, como, por exemplo, as raspas de cascas de limão e laranja, obrigatórias nos temperos dos peixes grelhados.

Evite ainda ser contrário aos regionalismos: por exemplo, se enojar ao ver alguém comendo banana com casca (proibido em sua região), mas deixa o outro enojado comendo caroços de mamão (causadores de arrepios nos desacostumados).



BRUSCHETTAS

É um aperitivo italiano simples de ser feito e efeito garantido.

Basicamente um pãozinho torrado (ou amanhecido) passado no alho e incrementado com pedaços de tomate e manjerição regados com azeite.

A imaginação, outrossim, será o limite. Poderá variar o pão para italiano, integral, torradas, árabe, e uma infinidade de cobertura.

Muito simples de serem feitas, seus nomes já dizem quase tudo:

Bruschetta de queijo prato e atum;

Abobrinha;

Pão de alho;

Pimentões em conserva;

Etc.

=====

A **Wikipédia** também define:

Bruschetta é um antepasto italiano feito à base de pão, que é tostado em grelha com azeite e depois esfregado com alho. Há diversas variações.

Oferece 2 opções de receitas. Uma delas:

=====

Bruschetta italiana original

Ingredientes

4 fatias de pão (1cm)

1 alho

250g de queijo mozzarella

pesto q.b. (*)

azeite q.b.

2 tomates

4 folhinhas de manjerição

Preparo

Esfregue o alho nas fatias de pão (prefira o pão esquentado na frigideira ou forno).

Cubra as fatias com pesto. E regue com um fio de azeite.

Corte a mozzarella em 8 fatias e coloque 2 em cada fatia de pão, acima do pesto.

Corte os tomates em 8 fatias. Coloque as fatias de tomate sobre a mozzarella.

Coloque as fatias no forno pré-aquecido durante cerca de 5 a 10 minutos.

Enfeite com o manjerição.

Sirva ainda quente.

*** Pesto**

É um molho italiano, composto tradicionalmente de folhas de manjerição moídas com pinhões, alho e sal, queijo parmesão ou pecorino ralados e no fim misturados com azeite extra virgem e temperado com pimenta preta.

Ver como fazer em "Molhos para saladas e legumes"

=====

Dica Portentosa

Utilize regularmente as brusquetas para acompanhar sopas, jantares e tira-gostos.



12.01

Bruschettas

Bruschetta à Portentosa

- . Fatias de pão ou fatias de pão amanhecido ou torradas (com alho esfregado no lado de cima)
- . Queijo Minas ralado
- . Uma pitada de gorgonzola
- . Tomate cereja picados ao meio
- . Pimenta biquinho picadas ao meio
- . Um fio de azeite ou manteiga
- . Manjerição (em folhas é melhor)
- . Orégano

Decore a gosto e leve ao forno pré-aquecido por 5 minutos.

=====

Sugestões de cobertura (combinar mais de um)

Abobrinha refogada;
Alcaparras;
Alho esfregado no pão quente;
Alho frito no azeite;
Atum;
Azeitonas;
Caponata;
Cebola moída;
Cogumelos;
Espinafre refogado;
Imitação de pizzas (quase todas, mormente a marguerita);
Mostarda;
Mozarela de búfala fatiada;
Pimentão em conserva ou refogado;
Presunto cru moído;
Queijo (todos);
Ricota;
Rúcula;
Salmão defumado;
Tomate seco;
Tomate sem pele enlatado;
Vinagrete (frio);
Outros.

Pães (quando for o caso cortar em diagonal para aumentar a área para a cobertura)

Pão amanhecido;
Pão caseiro em fatias;
Pão de forma;
Pão de forma integral;
Pão francês;

Pão italiano (preferível);

Torradas;
Berinjela brita em rodela;
Etc.

=====



BRUSCHETTAS DE COGUMELOS

Ingredientes

- 100g de cogumelos Paris frescos
- 200g de cogumelos Shimeje frescos
- 400g de paPo italiano fatiado
- 2 colh. sopa de manteiga
- 2 colh. sopa de azeite extra virgem
- 2 dentes de alho picado
- Sal e pimenta do reino, a gosto
- Folhinhas e ramos de tomilho para decoracaoPo.

Preparo

1. Cortar os dentes de alho, reservar.
2. Higienizar os cogumelos. Cortar os Paris em laminas finas, e somente separar os Shimeje , reser- var.
3. Aquecer o forno, e torrar as fatias de paPo italiano. Reservar.
4. E m uma frigideira, derreter a ma nteiga e dourar levemente o alho, em seguida colocar os cogume- los , fritar ateì estarem levemente dourados.
5. Temperar com sal e pimenta do reino, colocar as folhinhas de tomilho, retirar do fogo. Reservar.
6. Colocar os cogumelos em cima das torradas, regar com azeite e decorar com ramos de tomilho.
7. Servir em seguida.

<https://gshow.globo.com/receitas-gshow/receitas/bruschettas-de-cogumelos-4e1e28f66ea2817500000ba.ghtml>



CUSTO ZERO

- São típicos desta seção os **talos de couve** passados no liquidificador (para elaborar o Caldo Verde);
- O **pão amanhecido** da Farofinha de Pão e do Vatapá, idem;
- As bruschettas com **pão amanhecido**, se tornarão petiscos de altíssimo padrão;
- A **farinha de pão e a farinha de rosca** são excelentes nas frituras à milaneza;
- Tenha em seus arquivos o maior número possível de receitas para poder melhor aproveitar as sobras e o disponível na geladeira;
- Para elaborar caldos de legumes e outros, os **talos dos cheiro verdes, do alho-poró**, etc., são apropriados por manterem o sabor da parte nobre da verdura.
- Cozinhe os **ossos das carnes** juntamente com seus cozidões, para deixá-los mais saborosos e suculentos. Ao finalizar o prato descarte-os;
- Ao preparar pratos com abóbora cabotiá, separe as cascas e as sementes, tempere-as com sal, alho e um fio de azeite e leve-as ao forno até tostarem. Picote as cascas até que formem uma farofinha e junte às sementes. Servir para acompanhar sopas e outros pratos que levam abóbora;
- Junte as cascas das batatas. Salgue-as, escorra, frite-as e sirva como tira-gostos.

Dicas de Economia

1. Procure comprar alimentos a granel;
2. Antes de ir às compras verifique a lista de ofertas dos supermercados;
3. Procure comprar frutas e legumes da época;
4. Organize grupos de pesquisa de preços;
5. Evite circular de carro de mercado em mercado;
6. Procure, quando o preparo permitir, manter as panelas tampadas;
7. Use as folhas externas da alface em saladas, cortando-as em tirinhas;
8. Para melhor aproveitar os pedaços da cebola não utilizados e não ressequem, passe um fio de manteiga em seu corte;
9. Aproveite a água que cozeu os legumes para preparar caldos ou sopas;
10. Não demore mais que 5 min. para preaquecer o forno.



FAROFINHA DE PÃO AMANHECIDO

Para acompanhar e decorar sopas, caldos e consommés.

Ingredientes

- Pão francês amanhecido
- Alho
- Azeite
- Sal
- Pimenta-do-reino
- 2 ou 3 dos temperos seguintes: alecrim, tomilho, orégano, curry, noz-moscada
- Lingüiça ou bacon cortados em cubos bem pequenos
- Uvas passas
- Bacon
- Azeitonas picadas
- Alho
- Cebola

Sugestão

Cenoura ralada
Ervilha
Tomates
Abóbora desfiada
Castanhas
Etc.

Modo de preparo

1. Em uma frigideira frite a lingüiça e/ou bacon. Refoque a cebola e o alho até dourarem. Aguarde.
2. No liquidificador, junte os demais ingredientes e bata com o pão.
3. Transfira a farofa para a frigideira, onde está a fritura, acrescente as passas e mexa bastante em fogo médio.

Dica

A maioria das receitas de farofa poderão ser com farinha de mandioca, farinha de milho ou pão amanhecido.

A farofa de pão amanhecido pode, inclusive, substituir o pão fresco, nem sempre disponível.



PATÊ DE CHANCLICHE

Ingredientes

- . Chancliche (mantendo o Zaatar externo);
- . Tomate;
- . Cebola;
- . Hortelã;
- . Pimenta do reino;
- . Azeite.

Preparo

Com um garfo esmagar os chancliche e misturar com os demais ingredientes.
Regar com azeite e consumir com pão árabe.
Acompanhamento (opcional): salada de agrião.

=====

Receita caseira**Ingredientes**

- . 1/2 kg de ricota
- . 1/2 xícara (chá) azeite
- . 3 colheres (sopa) de zaatar
- . Sal e pimenta branca a gosto
- . Pimenta síria a gosto
- . 1 colher (chá) de pimenta calabresa seca
- . Azeite para passar nas bolas

Opções para a cobertura: zaatar, semente de papoula, gergelim torrado, erva-doce, pimenta calabresa, etc.

=====

PASTA DE TÂMARA (RECEITA PORTENTOSA)

Versão salgada

- . Tâmaras (sem caroço): 4 partes;
- . Nozes: 1 parte;
- . Gorgonzola: 1 parte.

Versão adocicada

- . Tâmara (sem caroço): 4 partes;
- . Nozes: 1 partes;
- . Iogurte natural: 1 parte;
- . Páprica doce: 1 pitada;
- . Açúcar marcavo a gosto.

Embeber as tâmaras em água por 2 horas.
Sovar ou bater os ingredientes no liquidificador.
Servir com pão, substituindo a manteiga ou as geléias no café da manhã.



12.05

Patê de ricota (3 queijos) ***

PATÊ DE QUEIJO (RICOTA / GORGONZOLA / CANASTRA)**Ingredientes**

Ricota fresca (1 porção);
Canastra; (1/4 porção);
Gorgonzola (1/8 porção);
Manjericão;
Cebola;
Alho;
Noz-moscada;
Pimenta branca;
Mostarda;
Páprica;
Azeite;
Iogurte natural (ou leite) para dar cremosidade à pasta.

Preparo

Liquidificar os ingredientes;
Servir sobre torradas, pães aquecidos ou com saladas, legumes ou assados.

Decoração

Pimentão vermelho ou amarelo, tomates, cheiro verde, etc.



13.00

SOBREMESAS



SOBREMESAS

A doçaria brasileira mais fina teve seu início nos conventos, onde as freiras, no princípio do século passado, combinavam os ingredientes, procurando aprimorar suas receitas. A origem destas especialidades reflete-se nos nomes dos doces, ora suaves e angelicais, ora bem-humorados e irreverentes: papos-de-anjos, beijos-de-freiras, manjar celeste, pedacinho do céu, etc.

Nota:

As sobremesas desta seção poderão não estar preparadas para o congelamento ou refrigeração.



CREME DE PAPAYA COM LICOR DE CASSIS

Ingredientes

3 mamões papaya
1 litro de sorvete de creme
licor de cassis a gosto

Preparo

- . Coloque o mamão e o sorvete no liquidificador e bata até formar um creme;
- . Coloque na taça e acrescente o cassis.



CRÊPE SUZETTE

Sobremesa da cozinha tradicional francesa.

Ingredientes

Massa

- 100g de farinha de trigo peneirada
- 3 ovos
- 230 ml de leite
- 1/2 colher (sopa) de óleo
- 1 pitada de sal

Calda

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de licor de laranja ou 200 ml de suco de laranja
- raspas da casca de 2 laranjas
- raspas da casca de 1 limão
- suco de laranja

Para Flambar

- 3 colheres (sopa) de conhaque
- 2 colheres (sopa) de licor de laranja

Preparo

Prefira preparar um original em

https://www.youtube.com/watch?v=kr3lwL_RcRE (com legendas) ou

<https://www.youtube.com/watch?v=NKIKsDNI2RU> (com sotaque).



MANEZINHO ARAUJO

Um creme com banana caramelizada, o doce leva esse nome porque foi criado pelo próprio Manezinho Araújo na década de 1960. Eclético, era também cantor, compositor, jornalista e pintor e servia a sobremesa no restaurante nordestino que tinha no Rio de Janeiro.

Ingredientes**Doce**

- 5 bananas nanica
- 1 xícara de água
- 2 xícaras de açúcar

Creme

- 2 copos de leite
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 2 gemas
- 4 colheres de sopa de açúcar

Cobertura

- 2 claras
- 4 colheres de açúcar
- 1 colher de chá de suco de limão

Preparo

Corte as bananas em rodela. Numa panela quente, derreta o açúcar e só mexa quando começar a caramelizar. Depois baixe o fogo para não queimar. Quando o caramelo estiver com um tom mais escuro, coloque a água com cuidado.

Deixe a mistura em fogo baixo mexendo de vez em quando até a calda ficar um pouco mais encorpada. Depois acrescente as bananas picadas para cozinhar por 10 minutos.

Para preparar o creme, coloque numa panela, dois copos de leite, duas colheres de sopa de amido de milho, duas gemas passadas na peneira e quatro colheres de sopa de açúcar. Bata todos os ingredientes e leve ao fogo, sempre mexendo para não empelotar, por cinco minutos. Deixe esfriar.

Para montar a sobremesa, coloque uma camada de creme e depois rodela por rodela da banana, como se estivesse fazendo uma flor.

A receita original leva suspiro como cobertura. Para prepará-lo, bata duas claras na batedeira até ficar em neve. Depois adicione quatro colheres de açúcar e uma colher de chá de suco de limão. Bata tudo. Coloque a mistura em cima do doce e leve ao forno em temperatura baixa por 10 minutos para dourar.



MANJAR COM AMEIXAS

Na hipótese do retorno do Cristo à Terra e havendo a oportunidade de oferecer-Lhe uma e tão somente uma refeição, certamente muita polêmica adviria na escolha do prato. Para a sobremesa, não pairaria dúvidas: Manjar com Ameixas!

Ingredientes:**Manjar**

- . 1 litro de leite;
- . 1 lata de leite condensado (pode substituir por açúcar);
- . 200 ml leite de coco (1 vidrinho);
- . 6 colheres de sopa de amido de milho;
- . 100 g coco ralado.

Calda

- . 1 1/2 xícara de açúcar;
- . 1 copo de água;
- . 200 gr de ameixas.

Preparo

Bata no liquidificador todos os ingredientes do manjar e leve ao fogo médio, sempre mexendo, até engrossar.

Coloque em uma forma, aguarde esfriar até tomar consistência. Se necessário leve à geladeira.

Caramelize a ameixa no açúcar queimado e acrescente água o suficiente para o ponto de calda. Deixe esfriar.

Vire o manjar sobre uma travessa e despeje a calda sobre o mesmo. Decore com coco ralado.



13.05 Pé de moleque de Piranguinho

PÉ DE MOLEQUE DE PIRANGUINHO

Patrimônio Imaterial de Minas Gerais e Patrimônio Histórico do Município.

Ingredientes

- 1,2 kg Rapadura (de cana-se-açúcar);
- 1,2 kg Amendoim torrado, descascado e moído (preferivelmente caseiro)
- 1,2 ml de água;

Preparo

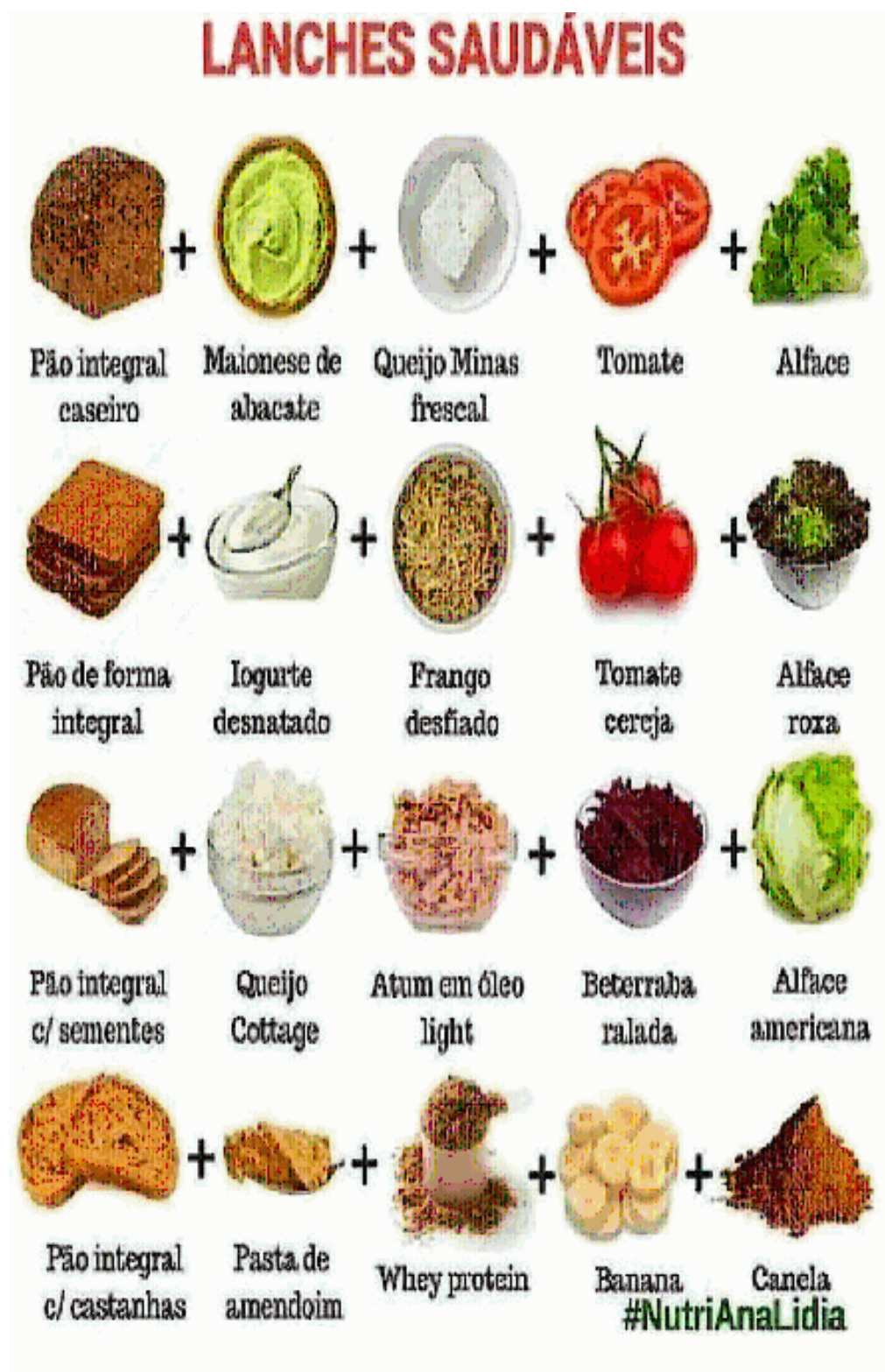
- . Moa ou bata o amendoim no liquidificador. Reserv;
- . Pique ou raspe a rapadura e leve ao forno até dar o ponto (estiver desgrudando do fundo);
- . Desligue o fogo e bata melado por 2 minutos para adensá-lo. Coe-o;
- . Coloque aos poucos o amendoim, mexendo sempre;
- . Coloque em uma forma ou pedra untadas e corte-o antes de esfriar. Evite quebrar as quinas ao cortar ou deformar.

Nota: o amendoim poderá ser triturado, inteiro ou moído (neste último caso a quantidade de água poderá dobrar).



14.00

CAFÉ DA MANHÃ / LANCHES DA TARDE



O CAFÉ DA MANHÃ

Los cinco 'venenos blancos' que consumes cada día

Son alimentos que consumimos día a día, incluso pensando que se tratan de productos saludables. Sin embargo, el azúcar, la harina y sal refinada, el arroz blanco y la leche de vaca pasteurizada son también llamados 'los venenos blancos'. Su aporte nutricional es muy bajo y potencian la aparición de enfermedades tales como la diabetes o la hipertensión.

As refeições ao longo do dia são importantes, mas o café da manhã é considerado fundamental à saúde. Ao acordar o corpo humano precisa repor as energias perdidas no sono e reabastecer o organismo para ter um dia produtivo.

No Futuro, entretanto, alguns alimentos serão descartados e a criatividade substituirá certos ingredientes impróprios, como:

- . Açúcar;
- . Achocolatados;
- . Adoçantes;
- . Amido de milho;
- . Caldos industrializados;
- . Creme de leite;
- . Farinha de trigo;
- . Industrializados em geral;
- . Maionese;
- . Margarina;
- . Pão;
- . Refrigerantes;
- . Requeijão cremoso;
- . Sal comum;
- . Salsichas;
- . Etc.

Nossa sugestão é que se reduza o consumo desses produtos em pelo menos 70% e tomar esta regra (ou sua própria regra) como uma questão inarredável.

=====

Outras opções

- . Iogurtes
- . Mix de castanhas;
- . Ovos mexidos
- . Pão integral com queijo e presunto
- . Vitaminas / Sucos de fruta.



BRIOCHÃO DE AVEIA (AO FORNO)**Ingredientes (1 porção)**

- . 5 colheres de sobremesa de aveia (média ou grossa);
- . 1 colheres de sobremesa de xerém de caju;
- . 1 ovo batido (opcional);
- . 5 colheres rasas de água (ou o suficiente para formar uma pasta grossa);
- . Gengibre (a gosto);
- . Pimenta do reino;
- . Sal;
- . Manteiga ou fios de azeite (para untar).

Recheio (Vegetariano)

- . Cogumelos picados;
- . Palmito picado;
- . Tomates picados;
- . Manteiga;
- . 1 pitada de Açúcar Mascavo;
- . Queijo minas ou mussarela ralado;
- . Orégano a gosto;
- . Pimenta-do-reino;
- . Cebola;
- . Alho;
- . Sal.

Preparo

Misture (sovando) os ingredientes até formar uma pasta uniforme (e grossa).
Em uma forma refratária coloque 2 camadas desta pasta. Entre elas coloque o recheio
Corte antecipadamente em pedaços próprios para o congelamento
Leve ao forno até tomar uma cor.
Pincele com manteiga e sirva bem quente no café da manhã ou no lanche da tarde
acompanhadas de fruta ou iogurte.

Dicas

O Recheio poderá variar tanto com outros ingredientes salgados quanto doces, como frutas
carameladas à base de mel.
Se preferir poderá também ser levado à frigideira antiaderente untada em manteiga.
Veja também o recheio do Briochão de farinha de milho (Margheritta) que poderá substituir
o atual.
Substitua o pão ou a tapioca.



BRIOCHÃO DE FARINHA DE MILHO (AO FORNO)**Ingredientes (para 2 porções)**

- . 1 copo de farinha de milho biju
- . 1 colher de sobremesa de xerém de caju;
- . 1/2 copo de leite (ou o suficiente para formar uma pasta grossa);
- . 2 ovos batidos;
- . Páprica (a gosto);
- . Pimenta do reino;
- . Sal;
- . Manteiga ou fios de azeite (para untar).

Recheio (Margherita)

- . Queijo minas ou mussarela ralado;
- . Presunto picadinho;
- . Tomates picados;
- . Cebolinha verde;
- . Orégano.

Preparo

Misture (sovando) os ingredientes até formar uma pasta uniforme (e grossa).
Em uma forma refratária coloque 2 camadas desta pasta. Entre elas coloque o recheio
Corte antecipadamente em pedaços próprios para o congelamento
Leve ao forno até tomar cor.
Pincele com manteiga e sirva bem quente no café da manhã ou no lanche da tarde
acompanhadas de fruta ou iogurte.

Dicas

Se preferir poderá também ser levado à frigideira antiaderente untada em manteiga.
Substitua o pão ou a tapioca.
Veja também o recheio do Briochão de Aveia (com cogumelos) que poderá substituir o atual.



IOGURTE GREGO CASEIRO

Coalhada síria sem o soro.

<https://www.youtube.com/watch?v=BaHQRQE5oJA>



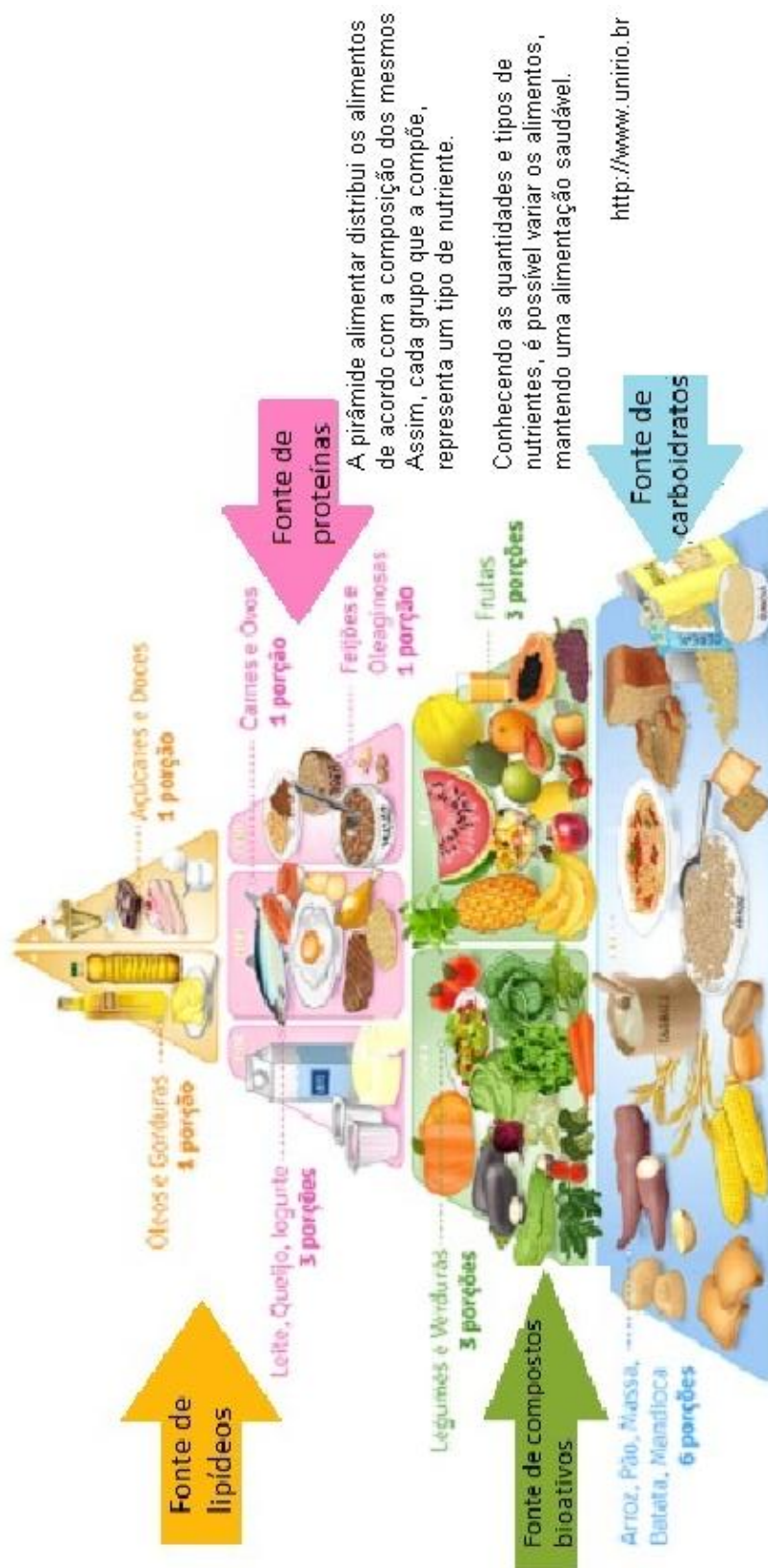


Figura 1: Pirâmide Alimentar



PLANEJANDO AS RECEITAS E A MONTAGEM DAS MARMITAS

A qualidade e variedade das refeições só será possível com o Planejamento ou Programação das compras e da montagem das embalagens. A elaboração de grande quantidade de marmitas em curto prazo, só será possível, se forem seguidas algumas regras mínimas de O&M (Organização & Método).

As principais delas:

I. Iniciais

Organize, limpe e equipe sua cozinha. Uma cozinha organizada produz mais e melhor. É necessário o armazenamento com mantimentos e utensílios afins próximos uns dos outros e fácil de acessar. As ervas aromáticas e especiarias deverão ser colocadas em um mesmo e apropriado local, idem com os talheres, as panelas, os eletrodomésticos, os materiais de limpeza, etc. Formarão centenas de itens que, se não organizados, acabarão se espalhando pela casa inteira.

Separe os de pouco uso, como as louças finas, em local distante do centro de produção. Descarte os inúteis. Será necessário agir e pensar profissionalmente.

II. Limpeza

Para não acumular serviço e desimpedir a produção, só inicie os trabalhos após a cozinha, utensílios e equipamentos lavados e guardados.

III. Planejando as fornadas

Defina os pratos que serão feitos no período e a quantidade de cada um. Estude cada um deles com afinco. Neste texto há muitas sugestões, tanto próprias quanto coletadas na internet (e adaptadas ao nosso processo). Não deixe de analisar pelo menos 3 receitas: tanto para escolher a mais apropriada quanto para coletar inspiração ou sugestões úteis.

Ao preparar pratos estrangeiros dê preferência às receitas no Youtube do local do prato. Para isso:

- a) Use o tradutor do Google para fazer a procura na língua original e
- b) Use as legendas e tradutor de legendas do Youtube para não perder nenhuma dica de quem, afinal, inventou e aperfeiçoou a iguaria.

Digitando "Receta de paella valenciana españa" mais de 100 receitas, em espanhol, serão exibidas, além da de uma de um chato brasileiro dizendo que foi na Espanha e de outro, não profissional, ensinando errado. Descarte o chato e os não-profissionais, que, diferentemente de nós não usam dolman para preparar paellas genuínas.

IV. As Receitas

Para definir os pratos das 2, 3 ou 4 próximas semanas, leve em conta:

- . O que há na geladeira e na dispensa. O que sobrar poderá perder se não tiver uma finalidade intermediária definida;
- . Calorias e os nutrientes;
- . A possibilidade de congelamento;
- . As particularidades: se a fornada será de dietas, como a do Mediterrâneo, os jantares serão para enfrentar o frio, haverá sofisticação como Dieta do Mediterrâneo, só frutos do Mar, diferentes paellas, ou o período será vegano, vegetariano, árabe, baiano, etc;



- . Certificar-se que haverá facilidade em encontrar os ingredientes. Procure também definir receitas que contenham ingredientes em comum. Isto será importante pois faltando um dos insumos em um dos grupos de pratos, poderá ser reduzido de outros grupos. Idem se sobrar insumo, distribuí-lo um pouco a mais em cada prato.

V. A Programação

Ao ir às compras as receitas e seus ingredientes deverão estar definidos.

Para tanto deverão ser lançados em tabelas, ou no papel ou, mais apropriadamente, no Excel.

Nas tabelas deverão constar:

- a) Os dias (ou seus números) que os pratos serão consumidos, por exemplo de 1º a 21º;
- b) Além dos nomes dos pratos seus ingredientes deverão ser lançados e quantificados por prato ou grupo de pratos;
- c) Finalmente um campo da tabela deverá ser a de totalização, com todos os ingredientes necessários no período;
- d) Volta-se à geladeira e à dispensa para das baixa da quantidade em estoque.
- e) Levar em conta que a melhor forma de variar os pratos não é somente na hora da compra, mas também na montagem das marmitas.

Por exemplo, a preparação de 8 Saladas no Pote: as carnes deverão entrar na lista de comprar (peito de frango, atum, lombo defumado e presunto/queijos), mas as verduras e os molhos serão definidos na hora de forma a não se repetir mais de 2 saladas idênticas. Faltando uma mistura em um dos potes, empresta-se dos outros.

VI. As Compras

- a) Como a maioria das refeições será refrigerada e algumas embalagens (principalmente as incompletas) poderão ficar até uns 3 meses no freezer aguardando um complemento apropriado, não se justifica adquirir verduras ou legumes que não sejam absolutamente saudáveis e frescos, firmes e livres amassados, riscos, sujeira, para não comprometer a fornada inteira;
 - b) Dê preferência às feiras livres e mercados municipais e, só depois, aos supermercados, açougues e peixarias.
 - c) Observe a data de validade dos produtos que adquire.
- Observe, também, que se muitos produtos estiverem com o prazo vencido ou perto de vencer, mesmo que não os adquira, o estabelecimento poderá não ser muito freqüentado e seu estoque ter baixa rotatividade, justamente o que queremos evitar;
- d) É necessário que se diga que este processo de fazer marmitas para 21 dias, em um final de semana, trará menos perda, dispensará mão-de-obra (cozinheira, faxineira, etc.), material de limpeza para os utensílios e para a própria cozinha, energia, gás, etc., ou seja, ficará muito mais econômico que qualquer outro por mais sofisticados que sejam os pratos. Portanto ao comprar mantimentos não receie em gastar com produtos exóticos como: açafraão espanhol, camarões graúdos (para enfeite), arroz bomba espanhol e arbóreo italiano (via sedex), etc.

Ainda que sejam para consumo do dia-a-dia (a preço de botequim), será um luxo que merecemos;

- e) Em tempo: relacione também (e tenha sempre em mãos) os produtos de uso geral (não perecíveis a curto prazo), como sal, arroz, alho, latarias, azeite, pimentas, ervas, etc., que deverão ser estocados permanentemente e repostos à medida que se esgotarem.

Para eles o melhor controle será o do Estoque Mínimo, lançando na mesma relação os quantitativos que, ao serem atingidos, ativarão a compra.

VII. Antecipações

Para adiantar o expediente, mantenha pronto no freezer:



- . Brusquetas;
- . Caldo de camarão;
- . Caldo de legumes;
- . Cebolinha, cheiro verde, coentro, picados e embalados;
- . Farinha de dendê;
- . Grão-de-bico cozido e descascado;
- . Queijo canastra ralado;
- . Sofrito iniciado: cebola, alho, alho-poró, pimentão, pimenta vermelha picadinhos;
- . Outros.

VIII. Preparação dos pratos

Analise antecipadamente a duração para preparar cada prato.

Exemplos

- . O trigo e o grão-de-bico devem ficar de molho desde o dia anterior;
- . O leitão, o pernil, a coroa de costela, o carneiro e o cabrito assados, para ficar macios de verdade, devem ficar marinando na geladeira de um dia para o outro e em forno médio por pelo menos mais 4 horas.

Inicie sempre pelos que liberam serviços posteriores, geralmente os mais demorados ou trabalhosos.

Estamos em várias linhas de montagem: deve-se fazer uma lista (por escrito) da seqüência de produção (de cada uma das linhas de montagem, ou grupos de pratos).

IX. O *Mise en place*

Uma das atividades mais importantes do planejamento tem nome (francês) e distingue uma cozinha profissional: preparar antecipadamente todos os eletrodomésticos e utensílios, os ingredientes picados, moídos, marinados, pesados, enfileirados, enfim, devidamente preparados para o uso no dia.

X. Sobre o Congelamento

Não é necessário colocar todas as marmitas no freezer: as refeições duram 3 dias refrigeradas. Alguns pratos podem ficar na geladeira, preservando a textura dos alimentos.

Idem com as saladas no pote: reserve os potes hermeticamente fechados para o final do período. Para os 3 primeiros dias coloque-as em potes menos sofisticados.

Obrigatoriamente as refeições preparadas em um determinado dia, deverão ser consumidas neste mesmo dia e no seguinte.

XI. Dicas Finais

Feito isso, e com a garantia de haver adquirido produtos de qualidade, o iniciante cuidará tão somente de não errar o sal e a pimenta para ter garantido sucesso.

Não se apoquente com o fogo médio ou baixo, quando pedir a receita, que será bom motivo, também, para diminuir sua afobação.

Importante: divida com os membros da família a responsabilidade por parte ou todas as atividades culinárias.



ALIMENTOS BÁSICOS QUE NAO DEVEM IR PARA A GELADEIRA

Dicas coletadas em

<<https://gq.globo.com/Corpo/Saude/noticia/2014/01/11-alimentos-basicos-que-nao-devem-ir-para-geladeira.html>>

1. Tomates

É um dos alimentos que mais vai parar na geladeira incorretamente. A refrigeração faz com que esta fruta (você já sabia que não é um legume, não é?) se deteriore mais rapidamente e perca o sabor natural. Tomates devem ser colocados na fruteira com a cabeça para baixo.

2. Cebola

As cebolas precisam de ventilação. O interior úmido da geladeira faz com que estraguem rapidamente, então é melhor mantê-las na despensa. E outro detalhe importante: deixe-as longe das batatas, caso contrário elas irão apodrecer mais rapidamente.

3. Alho

O alho também precisa de ventilação. Além do quê, a geladeira pode tirar um pouco do sabor e causar mofo. Guarde-o solto, em ar fresco, e o alho vai durar dois meses tranquilamente. Quando estiver picado, pode ir para a geladeira, mas coma-o assim que possível.

4. Batatas

Comuns, doces ou similares, batatas não devem ser colocadas na geladeira porque o amido se transforma em açúcar e muda não só o sabor, mas a cor e a textura. Um local fresco, arejado e escuro é ideal, como um saco de papel aberto dentro da despensa.

5. Pimenta

Aberto ou fechado, o vidrinho de pimenta em conserva tem que ficar fora do refrigerador. É um alimento que dura até três anos sem porque possui ingredientes que o conservam, como vinagre e azeite.

6. Café

O café em pó deve ser colocado em recipientes hermeticamente fechados (que não entrem ar) dentro da despensa. A geladeira cria condensação, que afeta o sabor. O coador de café, sim, pode ser colocado no refrigerador, como muitos costumam fazer.

7. Pão

Coma-o na hora ou em até quatro dias, mas não guardado na geladeira, porque a refrigeração o resseca mais rapidamente. O refrigerador não pode ser usado, mas o congelador, para preservar aqueles pães que não serão comidos em quatro dias, é uma opção.

8. Mel

Colocar o mel na geladeira vai engrossá-lo e cristalizá-lo. É um alimento totalmente natural que praticamente não estraga. Você já viu colméias de abelhas com refrigerador? Pois é

9. Melões e melancias

Pesquisas recentes descobriram que deixar essas frutas em temperatura ambiente ajuda a manter antioxidantes intactos. Depois de cortadas, vão para a geladeira por até quatro dias.



20.01 Alimentos que dispensam a geladeira

10. Óleo

É improvável, mas é melhor avisar: óleos ficam espessos e turvos quando armazenados no refrigerador. Os únicos que vão dentro dele são os óleos de nozes. O resto, fora

11. Manjeriço

Baixas temperaturas não são recomendadas. O manjeriço deve ser lavado, seco, seus caules cortados em diagonais e mantido em um copo com água coberto com um saquinho.



ALIMENTOS COM RESTRIÇÕES OU NÃO APROPRIADOS PARA O CONGELAMENTO

- batatas cozidas;
- claras em neve ou cozidas;
- creme de leite;
- cremes feitos a base de maisena;
- gelatinas;
- iogurte;
- legumes e verduras cruas (para saladas);
- maionese;
- manjares;
- macarrão cozido sem molho;
- molho branco;
- ovos cozidos;
- pudins cremosos;
- queijos magros, ricota e brancos;
- saladas cruas.

Alimentos não apropriados para o congelamento

Vegetais

Salsão, pepino, cebola, pimentas (principalmente a verde), batata, rabanete, moyashi (broto de feijão) e folhas verdes.

Frutas

Maçã, uva (comer congelada ou colocá-la congelada em bebidas, águas aromatizadas ou sucos fica uma delícia! Mas não tente esperar ela descongelar para comer!), mexirica, limão, laranja e melancia. Raspas cítricas (de limão e laranja) podem ser congeladas.

Laticínios e ovos

Queijos (principalmente os mais macios), cottage, cream cheese, mousse, flan, ovos, maionese, sour cream e iogurte.

Ervas

Manjericão, cebolinha, salsinha, entre outros, não devem ser congelados inteiros no maço, mas picados.



BOAS MANEIRAS À MESA / ESCOLHA DE VINHOS / ETC.**Boas maneiras**

<https://www.youtube.com/watch?v=NqP4MTveGnM>

Escolha de Vinhos

<https://www.youtube.com/watch?v=mMd0vtrvfy4>

Refeição Completa**Ordem dos pratos**

- . Salgadinhos e aperitivos;
 - . Hors-d'oeuvre (ou antepasto);
 - . Sopa;
 - . Entrée (como ostras, casquinhas, aspargos, etc.) com vinho mais leve que o do prato principal;
 - . Prato principal (geralmente com um vinho mais encorpado, rascante, etc);
 - . Queijos ou frutas;
 - . Sobremesa;
 - . Café, licores e cognac.
- <http://cobra.pages.nom.br/bmp-refeicao.html>.



CONGELAMENTO E DESCONGELAMENTO

Um dos pilares de nosso processo é a técnica de Congelar e Descongelar os alimentos. A matéria deverá ser estudada em profundidade.

A princípio todos os alimentos processados poderão ser congelados;
Os legumes deverão passar antes pelo clareamento. Unicia-se o cozimento e o esfria rapidamente.
O branqueamento, a pasteurização e os tempos de validade dos alimentos, ao tempo, na geladeira e no freezer fazem parte da matéria.

Clareamento

Choque térmico: quando um alimento estiver cozido deve ser resfriado rapidamente e mergulhada sua panela em água com gelo. Isso interrompe o processo de cozimento e preserva os valores alimentícios e o sabor.

Algumas dicas

- Cozinhar os alimentos por menos espaço de tempo do que o convencional, pois o processo amacia os alimentos.
- Usar também menos sal e temperos que são realçados durante o congelamento, assim como o próprio sabor do prato.
- Usar recipientes que possibilitam retirar do freezer a quantidade ideal para cada refeição. Assim são evitados os desperdícios. Pratos descongelado não devem voltar ao freezer.
- Os recipientes plásticos rígidos com tampa são os mais práticos para os pratos prontos. É importante deixar espaço entre o alimento e a tampa, bem como extrair todo ar, etiquetar e levar ao refrigerador até que esfriem completamente para então iniciar o congelamento.
- Para descongelamento rápido é ideal ir direto ao fogo, ao forno ou ao microondas (utilizar o recipiente plástico somente no micro-ondas).
- Consumir o alimento até 24 horas após o descongelamento, exceto no caso dos frutos do mar que devem ser levados à mesa até 12 horas depois de descongelados.

Observe que: ao concluir o cozimento e enquanto o alimento quente, o processo de cozimento continua, mesmo fora do fogo, ou seja, foi cozido um pouco mais. O processo de descongelamento e aquecimento do alimento cozinha-o um pouco mais. Cozinhando mais irá também absorver um mais água, se tornar menos crocante, etc. O sabor, então irá modificar.

A providência, então, é não deixar que o alimento atinja o seu limite de cozimento, pois o processo continuará ao ser congelado, permanecer no freezer e descongelar.

Por isso, a necessidade de levar a panela à uma bacia com gelo para esfriar e, dessa maneira, interromper o processo de cozimento. Depois leve a comida ao refrigerador e depois ao freezer.

No refrigerador evite o empilhamento das embalagens, para não haver muita diferença de temperatura em seu interior.

Descongelamento

Descongele lentamente na geladeira, só o que for consumir, cerca de 12 a 24 horas.

Tente não usar do fogão, elétrico ou micro-ondas para o descongelamento.

Use-os apenas para aquecer o alimento (melhor seria o banho-maria).

Se tiver que usar o micro-ondas use a tecla de descongelar e não de cozinhar. Se o forno,



20.04 Congelamento e descongelamento ***

evite altas temperaturas.
O método serve também para os alimentos crus.

temperaturas médias

Exemplo: conserva por mais tempo os alimentos, temperatura entre -18° a -23°.

Na geladeira duplex, a temperatura do refrigerador varia de -12° a -15° - a maioria dos alimentos já congelados resistem a 15 dias.

No congelador de geladeira comum a temperatura é de cerca de -6° e os alimentos resistem de 4 a 5 dias.

=====

Descongele na geladeira

Descongelar alimentos deve ser sempre feito dentro do refrigerador e nunca no balcão da cozinha, onde a temperatura é mais alta e as bactérias se multiplicam rapidamente.

Sempre coloque o alimento em um prato ou tigela enquanto descongela, prevenindo assim que líquidos entrem em contato com outros alimentos. A maior parte dos alimentos congelados leva 24 horas para descongelar completamente. Grandes peças de carne podem levar ainda mais tempo. Como regra geral, considere cerca de 5 horas para cada 500 gramas de alimento.

Outra opção é descongelar dentro de um saco plástico fechado (tipo ziplock), em água corrente. O descongelamento será mais rápido, mas há grande desperdício de água.

Também é recomendado utilizar uma tigela/forma de alumínio para colocar o alimento a ser descongelado. Como o alumínio é um ótimo condutor térmico (de calor), ele consegue transferir o calor de ambiente mais rapidamente para o alimento, acelerando o processo de descongelamento.

=====

Outros em:

<https://www.dufrio.com.br/blog/refrigeracao/conservacao-de-alimentos-pelo-frio-o-que-voc-e-precisa-saber/>

=====

Descongelando sopas e caldos e outros

Na nossa opinião a melhor forma:

- dentro do refrigerador por 12 a 24 horas;
- levar ao fogo, em uma panela de tamanho apropriado (a menor possível).

Assim será possível apurar o sal, a pimenta, a tenrura (dureza) e a consistência (água), corrigir o que for necessário e acrescentar, conforme o caso, um pouco de cebolinha ou cheiro verde, ou coentro, com a finalidade de dar frescor ao prato.

Isso terá grande importância, ainda, ao novatos, que se esquecem de um ou outro ingrediente ou erram nas dosagens.

=====

A Anvisa alerta

- . Não deixe alimentos cozidos por mais de duas horas em temperatura ambiente.
- . Refrigere rapidamente os alimentos cozidos e os perecíveis, preferencialmente abaixo de 5° C.
- . Mantenha os alimentos cozidos quentes (acima de 60° C) até o momento de ser servidos.
- . Não armazene alimentos durante muito tempo. O prazo máximo de consumo do alimento



20.04 Congelamento e descongelamento ***

preparado deve ser de 5 (cinco) dias, mesmo que conservado sob refrigeração.

- . Não descongele alimentos em temperatura ambiente. O descongelamento deve ser efetuado em condições de refrigeração, em temperatura inferior a 5°C ou em forno de micro-ondas, quando o alimento for submetido imediatamente ao cozimento.



COZINHAR RAPIDAMENTE (DICAS)

Preparos antecipados (ou Mise en place)

Para evitar problemas, organizar a cozinhar e poupar tempo siga os passos abaixo:

1. Leia toda a receita (não pule nenhum trecho!)
2. Cheque se você possui os ingredientes e aparatos necessários (se não tiver, faça uma lista e boas compras)
3. Verifique detalhes na receita, como tempo de preaquecimento do forno, tempo de geladeira etc
4. Coloque os utensílios e aparelhos na sua bancada
5. Separe os ingredientes já na quantidade certa em bowls individuais (se tiver itens de geladeira, volte com o bowl para o ambiente resfriado)
6. Descasque, pique, rale, esprema o que for necessário
7. Distribua o material na bancada de acordo com a ordem da utilização
8. Mãos à obra!

Coletado em

<https://cozinhatecnica.com/2014/12/o-que-e-mise-en-place/>

=====

Antecipações

O trabalho será facilitado se for preparado antecipadamente certos pratos / ingredientes, como:

Caldo de legumes (para sopas)

- 300 g de cebola com casca em pedaços
- 1 cenoura em pedaços
- 1 talo de alho-poró em pedaços
- 2 talos de aipo (salsão) em pedaços
- 2 dentes de alho com casca levemente amassados
- Salsa fresca
- Alecrim fresco

=====

Camarão seco (para ser usado em pratos baianos)

- 1 kg de camarão com casca

=====

Carne seca (em sal grosso)

- 1 kg de coxão duro em mantas de 1,5cm

=====

Antepastos / acompanhamentos / conservas / entradas

- Berinjela;
- Pimentões;
- Chucrutes
- Farofa de dendê;
- Farofinhas
- Sofritos;
- Temperos.



DICAS PARA FAZER PEIXES

Siga estas dicas e acerte sempre ao fazer peixes cozidos, assados e fritos

Peixes que se despedaçam na panela, na frigideira ou no refratário que vai ao forno? Nunca mais!

Texto coletado em

<https://mdemulher.abril.com.br/gastronomia/siga-estas-dicas-e-acerte-sempre-ao-fazer-peixes-cozidos-assados-e-fritos/> - Raquel Drehmer

Como fazer o peixe cozido perfeito

- **Use uma panela de fundo largo** - os pedaços de peixe não podem ser empilhados, para o cozimento ser uniforme;
- **Faça uma base com rodela de tomates, de cebolas e de batatas** colocada sobre uma fina camada de óleo ou azeite de oliva - e sobre ela acomode os pedaços de peixe que serão cozidos. Essa base impede que o peixe grude no fundo da panela, já que é recomendado que ele fique paradinho durante o cozimento. O que nos leva ao próximo item:
- **Não mexa no peixe durante o cozimento** - o peixe deve ser cozido com o calor vindo do fundo da panela e o vapor resultante do cozimento da base de tomates, cebolas e batatas. Desta forma, a carne fica cozida por igual e os pedaços não se desfazem;
- **Não salgue o peixe diretamente** - o peixe absorve o sal e o espalha de forma muito intensa, então é melhor evitar o risco de salgá-lo demais. A chef ensina: tempere e salgue a base de tomates, cebolas e batatas, e o peixe sugará dali e do vapor do cozimento o gostinho extra necessário;
- **Tampe a panela durante o cozimento do peixe** - assim, o vapor permanecerá circulando dentro da panela e facilitará o cozimento do peixe;
- **Fique atenta ao momento de desligar o fogo** - a receita estará pronta quando as batatas da base estiverem no ponto, e para saber isso você deve espetar um garfo em uma das rodela; se não houver resistência para o garfo atravessá-la, pode desligar o fogo. Não colocou batatas? Então se baseie no tempo: 10 minutos para cada 2,5 cm de espessura do peixe inteiro ou em postas e 4 minutos para cada centímetro de espessura de filés.

Como fazer o peixe assado perfeito

- **Use um refratário grande** - assim como no cozimento, os peixes assados não podem ficar empilhados, então é necessária uma base que comporte todos os pedaços que você irá fazer;
- **Forre o refratário com papel alumínio** - e nele faça a base de tomates, cebolas e batatas sobre óleo ou azeite, como no peixe cozido. "No forno, o risco de a base grudar no refratário é grande, porque não há tanto líquido solto dos ingredientes quanto na panela. O papel alumínio impede que se perca uma parte da receita", explica Sarah;
- **Unte os peixes** - passe generosamente sobre os pedaços de peixe azeite de oliva ou manteiga - eles manterão a umidade do alimento. Aproveite para colocar um pouco de sal ou tempero nessa gordura que será espalhada sobre os peixes - esse é o sabor extra da receita;
- **Ajuste a temperatura do forno** - ele deve estar entre 180°C e 200°C para a carne do peixe ficar macia por dentro e por fora;
- **Calcule o tempo de forno** - para filés são necessários 10 minutos para cada centímetro de espessura; para peixes inteiros e postas (como o cação), 20 minutos para cada 2,5 cm de espessura dos pedaços;
- **Tire os peixes do refratário com uma espátula grande** - se necessário, use duas



20.06 Dicas para fazer peixes

(uma de cada lado), para não quebrar os pedaços de peixe e, assim, não comprometer a montagem do prato. Esta dica vale também para os peixes cozidos.

Como fazer o peixe frito perfeito

- **Aqueça a frigideira vazia** - antes de colocar o óleo, leve a frigideira ao fogo por dois minutinhos. Em seguida, ainda com o fogo aceso, coloque o óleo e, imediatamente, o peixe. Sarah esclarece: "Dessa forma, tudo aquecerá ao mesmo tempo e não há risco de o óleo queimar";
- **Deixe espaços entre cada pedaço de peixe** - espacinhos de um dedo são suficientes; isso é importante para que não haja acúmulo de água sob os peixes, o que atrasa a fritura e também altera a consistência ideal do peixe frito - "Ele tende a ficar ressecado se houver água ao fritar", afirma Sarah;
- **Só vire o peixe quando ele estiver "firme"** - empurre levemente a lateral do peixe com uma espátula; se ele estiver molenga, deixe fritar mais um pouco. Vá fazendo esse teste e, quando o peixe estiver "firme", ou seja, apresentando alguma resistência aos empurrões da espátula, pode virá-lo;
- **Vai fritar na grelha?** Então coloque azeite apenas no peixe, e não na superfície da grelha. Deixe-o fritando sem mexer, apenas observando a liberação das gorduras naturais do peixe; quando elas secarem, está na hora de virar seu peixe na grelha, repetir o processo e então tirá-lo para servir.



DICAS ÚTEIS

Lembre-se

- Ao fazer um assado aproveitar para assar também batatas soute na lateral da carne.
- Cozinhar os ossos na mesma panela que o cozido para dar sabor ao prato. Descarte-os quando o cozido estiver terminado.
- Se o lado brilhante do papel alumínio ficar virado para o lado externo, o cozimento demorará mais e o papel também grudará mais facilmente na carne.
- Prefira legumes sazonais (da estação): mais frescos.
- Mantenha na geladeira ou no freezer uma embalagem exclusiva para os talos de couves, cebolinha e salsas, etc., para utilizá-los ao preparar o caldo de legumes. Idem com a casca esterna das cebolas.

=====

Desinfetante caseiro para as mãos

Ingredientes

Segundo o documento da OMS, os ingredientes necessários são

- . álcool etílico,
- . glicerina e
- . água oxigenada, que precisam ser diluídos em água destilada - ou água fervida e depois resfriada.

Preparo

Para preparar 10 litros do desinfetante, devem ser utilizados

- . cerca de 8,3 litros de álcool etílico a 96%,
- . 420 mililitros de água oxigenada a 3% e
- . 145 mililitros de glicerol a 98%,
- . levando a solução resultante ao volume de 10 litros com água esterilizada (destilada ou fervida e, depois, resfriada).

A solução pode ser misturada com ferramentas de plástico, metal ou madeira e, depois de pronta, armazenada em um recipiente de plástico ou de vidro.

Dica: habitue-se a utilizar algumas vezes ao dia um humidificante de pele nas mãos que o desinfetante usado em excesso pode ressecar e até trincá-las.

=====

Palmitos macios

Ao comprar palmitos (só compre em vidros e nunca picotados, pois não dá para fazer o teste), observe se eles estão boiando. uma característica dos palmitos macios.

=====

Retirar a pele do grão de bico

- 1) Após ferver o grão-de-bico, dê um choque térmico em água com gelo. Isso facilita a casca soltar.
- 2) Pode deixar de molho o grão-de-bico na água com vinagre por 15 minutos. A pele solta bem mais fácil.
- 3) Depois de cozinhar o grão-de-bico (ainda firme), espalhe-os sobre a metade de um pano de prato seco e cubra-os com a outra metade. Esfregue cuidadosamente, isso vai fazer com que a pele saia.
- 4) Você pode deixar o grão-de-bico de molho em água bem quente por 10 minutos. Espere



a água amornar e esfregue os grãos com as palmas das mãos. A pele solta facilmente.

=====

Biomassa

A biomassa tem um sabor neutro e pode ser utilizada na culinária como espessante, pois aumenta a consistência das receitas. Por esse motivo, ela é uma boa substituta de óleos, creme de leite, leite condensado ou maionese para preparar tortas, molhos, brigadeiro e bolos, sem alterar o sabor desses alimentos.

=====

Substituição de ingredientes em pratos clássicos

Proporemos a substituição de alguns ingredientes em um **Strogonoff de Filé** para mostrar que as mudanças poderão ser encaradas com naturalidade:

- . O filé poderá ser substituído por coxão mole, patinho ou alcatra;
- . Os champinhons poderão ser substituídos por igual quantidade de palmito picado;
- . O caldo de legumes poderá ser substituído por água (devido a quantidade de temperos no prato);
- . As batatas fritas poderão ser batatas a palito, em rodela, palha, chips, cozidas, etc.
- . O creme de leite poderá ser dispensado ou substituído por um pouquinho de leite;
- . O vinho seco poderá ser substituído pelo congnac e vice-versa
- . A mostarda poderá ser a escura ou amarela;
- . O molho inglês poderá ser dispensado ou substituído por limão.

O prato fugirá do costume, mas ganhará certa modernidade, praticidade e economia.

Não será ainda tão rançoso quanto os de sua história. Antes de criticar-nos veja o histórico das mudanças que o Strogonoff sofreu (Wikipédia):

"O Estrogonofe é um prato originário da culinária russa composto de cubos de carne bovina servidos num molho de creme de leite. Desde suas origens no século XIX, o prato popularizou-se em muitos países europeus, norte-americanos e no Brasil, sempre com variações consideráveis da receita original.

- . *Elena Molokhovets, uma conhecida chef de cozinha russa, mostrou, em seu livro Um presente para jovens donas de casa, a primeira receita conhecida para Govjadina po-strogonovski, s gorchitseju ("Estrogonofe de carne com mostarda") que consistia de cubos empanados de carne num molho de mostarda e um caldo de legumes (bouillon) finalizado com uma pequena porção de creme azedo (sour cream), sem cebolas ou cogumelos adicionados a receita.*
- . *Uma receita de 1912 adicionou cebolas, e extrato de tomate sendo servida também com batatas-palito, que são consideradas uma tradicional "decoração" para comida na Rússia. A versão dada em 1938 na Larousse gastronomique incluía bife em tiras e cebolas, com mostarda ou extrato de tomate opcionais.*
- . *Após a queda do Império Russo, a receita se popularizou em hotéis e restaurantes da China antes do início da II Guerra Mundial. Imigrantes russos e chineses, assim como servidores estadunidenses que trabalhavam na China pré comunista, foram responsáveis em trazer diversas variações a receita tradicional, bem como por tonar a receita popular a partir dos anos 50.*
- . *Na França, recebeu os Champignons e foi prato sofisticado do restaurante Maxim's, embora hoje tenha se popularizado, não tendo mais seu antigo grande prestígio junto à gastronomia.*
- . *Com a sua popularização, em alguns países é possível observar o preparo de panquecas ou batatas assadas (tipo inglesas) com Estrogonofe. As muitas variações da comida*



20.07

Dicas úteis ***

incluem: com vinho, com milho, com palmito, com ketchup ao invés de extrato de tomate e etc.

- . As versões norte-americanas e australiana da receita geralmente são preparadas com tiras de bife, mas também podem ser incluídos bacon, cogumelos e cebolas. O molho pode ser engrossado com nata azeda e servido com arroz (EUA e Austrália) ou macarrão (mais comum nos EUA). Era o prato preferido do presidente norte-americano Abraham Lincoln, e do famoso ator Charles Chaplin.*
- . O estrogonofe é bastante popular no Brasil, onde tem muitas variações, podendo ser utilizado carne bovina, frango ou camarões. A principal característica do estrogonofe brasileiro é o uso de molho de tomate ou ketchup, misturado com o creme de leite e cogumelos. Além disso, é sempre servido com uma porção de arroz branco e batata palha, enquanto que na Rússia é geralmente servido com batatas cozidas.*
- . Estrogonofe também é popular na Suécia e Noruega. Na Suécia, uma variante comum, é o estrogonofe de linguiça, que usa a tradicional linguiça sueca chamada falukorv como substituta para a carne".*

=====

Uma Dica (genérica)

Ao preparar uma sopa, um risoto, uma farofa, etc., com 2 ou mais legumes (cenoura, abóbora, brócolis, etc.) acrescente o legume de 2 formas: uma em pedaços e a outra em papa (para dar cor).

Melhor ainda, prefira fazer a mágica com 2 legumes de mesma ou similar cor (o que dá nome ao prato, em pedaços, e o outro, que dá a cor predominante, em papa - batida no liquidificador).

Imagine um arroz branco com cenoura ralada: com a papa de abóbora o arroz tomaria a cor da papa e ganharia em "presença".

Se colocar manteiga ao final, a cor ficará brilhante, se gorgonzola mais cremoso.

Exemplos de ingredierntes com cores e sabores afins:

- . Abóbora e cenoura (e vice-versa);
- . Cara / inhame e mandioca (e vice-versa);
- . Couve e brócolis (e vice-versa);
- . Mandioca branca e batatas;
- . Mandioquinha e mandioca amarela;
- . Palmiro e cebola (e vice-versa);
- . Palmito e couve-flor (e vice-versa);
- . Tomate e pimentão vermelho (e vice-versa);
- . Etc.

=====

Linguiças

A Fresca é a melhor, mas em função da procedência;

Apreciamos a Toscana pelo sabor e ser mais "caseira", embora o prazo validade menor;

A Calabresa é mais defumada e está mais para embutido industrializado;

O preferível talvez seja o meio-termo, a linguiça portuguesa e também o paio, sem as contra-indicações acima.



UM BANQUETE FUTURISTA

Não é de hoje que alguém se insurge contra a mesmice das macarronadas e o lixo da cozinha americana (com junk food e compotas nos pratos principais).

Pão e azeitonas

Entrada

Erva-doce, uma azeitona, uma fruta cítrica conhecida como kumquat (ou laranja de ouro) e um dispositivo tátil. Enquanto come com uma das mãos, a pessoa escorrega os dedos da outra mão sobre tiras de veludo, seda e uma lixa.

Primeiro Prato

Bolos de arroz à milanesa recheados com carne, queijo, pinolli ou passas.

Segundo Prato

Salmão do Alasca grelhado sobre uma base de tomates grelhados e um filé de anchova.

Sobremesa

Uma bola de massa folhada com zabaglione e ameixa em calda.

Um digestivo será criado especialmente para o evento pela equipe de Giorgio Locatelli.

A Biblioteca Britânica (British Library), em Londres, está organizando um banquete Futurista, nos moldes de um evento realizado pelo artista italiano Filippo Tommaso Marinetti em 1932.

O Evento

Em 1932, o futurista Filippo Tommaso Marinetti - poeta, romancista e crítico que ficou conhecido por desafiar a opinião pública com idéias grandiosas e radicais - decidiu voltar sua atenção para o mundo sagrado da cozinha burguesa italiana.

Em seu revolucionário livro de receitas futuristas, ele publicou um manifesto propondo a revitalização da preguiçosa cultura italiana por meio de uma mudança na forma como os italianos comiam.

Entre outras idéias, o manifesto propunha a **abolição do macarrão da dieta do país**, já que, segundo Marinetti, o alimento induzia a letargia, o pessimismo e a nostalgia, entre outros efeitos.

O documento, interpretado por alguns como uma piada artística, também propôs a incorporação de inúmeras sensações à comida: velocidade, tecnologia, cor, esculturas, performances, barulhos e prazeres táteis.

As idéias de Marinetti continuam a reverberar hoje, por exemplo, na ênfase ao aspecto estético da comida na nouvelle cuisine francesa, nas dietas com baixa quantidade de carboidratos e na aplicação de técnicas científicas no preparo dos alimentos (uma tendência vista hoje na cozinha do renomado chef britânico Heston Blumenthal).

O cardápio do Banquete Futurista na Biblioteca Britânica incluirá alguns dos pratos mais marcantes do livro de Marinetti, selecionados pelo chef italiano Giorgio Locatelli.

https://www.bbc.com/portuguese/reporterbbc/story/2008/01/080128_banquete_futurista_mv.shtml



MARINADAS / DICAS SOBRE ASSADOS

I. Assados de Carnes Vermelhas Duras (pernil, leitoa inteira, carneiro, cabrito, coroa de costela suína)

Ingredientes da Marinada

- . Azeite;
- . Alho;
- . Cebola;
- . Pimenta-do-reino;
- . Cheiro-verde;
- . Limão (obrigatório na carne de porco);
- . Vinho tinto seco;
- . Salsinha e/ou cebolinha e/ou cheiro verde
- . Sal (o grosso poderá ser preferível no porco).
- . Páprica, gengibre e alecrim (opcionais);
- . Hortelã (obrigatório em carneiros e cabritos);
- . Bacon (opcional).

Faça furos em toda a carne (alguns furos mais profundos preencha-os com tiras de gordura de porco ou bacon, mais generosamente temperadas).

Marinar da noite para o dia (de 4 a 8 horas). Colocar em sacos plásticos tampados ou em vasilhame coberto com filme plástico e pano.

Ao usar temperos fortes, como chimichurri, é conveniente não ultrapassar 2 horas que o tempero poderá se sobrepor à carne.

Em época de muito calor marinar dentro da geladeira.

Assar

Forno médio: 4 a 6 horas;

Regar a cada hora com o óleo no fundo da assadeira;

Colocar batatas descascadas e temperadas (souté) para assar junto 2 horas antes;

No caso de coroas de costelas regar com manteiga 2 horas antes para dar cor;

Não marinar picanhas, filés, costela. Idem com churrasco em geral.

Não marinar frangos ensopados.

=====

II. Peixes

Ingredientes da marinada

- . Limão;
- . Sal;
- . Azeite;
- . Pimenta branca.
- . Raspa de limão (preferivelmente siciliano);
- . Pimenta vermelha;
- . Gengibre;
- . Salsinha e/ou cebolinha e/ou cheiro verde

Duração (marinagem)

Peixes com pele: 1 a 2 hora;

Peixes sem pele: 30 minutos.



PATRIMÔNIOS CULTURAIS IMATERIAIS

Patrimônio da Humanidade atribuído pela UNESCO.

Comida mexicana

Os pratos tradicionais mexicanos representam um modelo cultural. A cozinha mexicana tem a ela associada várias práticas, rituais e costumes ancestrais, que mereceram reconhecimento.

Kimchi

O kimchi da Coreia do Norte é um prato que inclui vários legumes cozidos, especialmente repolho, temperados com especiarias e frutos do mar.

Pão de gengibre da Croácia

O pão de gengibre é uma tradição croata que recua à Idade Média. Os biscoitos eram cozinhados em mosteiros e depois nas casas dos artesãos, sobretudo no norte da Europa.

Washoku: a comida japonesa

O arroz, o peixe, os legumes ou as plantas comestíveis são os ingredientes da cozinha tradicional japonesa. Nas festas de culinária japonesas são acrescentados a cada ano novos ingredientes para receber as divindades, uma tradição também ela religiosa.

Café turco

O café turco é feito em jarras de cobre através de um lento processo que passa por técnicas de marinar e descansar o café. Ele é denso, espumoso, doce e é servido em copos pequenos.

Lavash arménio

Lavash é um pão de trigo arménio preparado por vários grupos de mulheres e de várias gerações, da mesma família.

Dieta mediterrânica

A dieta mediterrânica atravessa países como Portugal, Espanha, Marrocos, Itália, Croácia, Chipre ou Grécia e é tida como uma dieta saudável, que assegura um compromisso com a longevidade.

A diversidade dos ingredientes, como o azeite, os legumes, os queijos, o peixe fresco e os cereais é reconhecida. Mas o título foi conquistado também pelos símbolos, pelos rituais ligados às colheitas, à pesca, à confeção e à partilha e consumo dos alimentos. Estar sentado à mesa para partilhar a refeição é uma tradição enraizada na cultura do Mediterrâneo.

Mastiha da Grécia

Mastiha é cultivada na ilha grega de Chios e fornece uma resina translúcida que fica dura quando é seca ao sol. É utilizada para inúmeros fins. Tem propriedades medicinais, mas é também uma goma que se pode incorporar em bebidas, doces, gelados ou molhos devido à sua textura gelatinosa.

Gastronomia "gourmet" de França

"A refeição gastronómica na França é uma prática social que serve para comemorar momentos importantes na vida dos indivíduos e grupos", afirmou a UNESCO.

Em 2010 a tradição que leva à mesa uma grande seleção de vinhos e de queijos passou a



20.10 Patrimônios culturais imateriais

integrar a lista imaterial da humanidade.

=====

Patrimônios Imateriais Brasileiros (concedidos pelo IPHAN)

Modo artesanal de fazer Queijo Minas

Desde 2008, o modo de fazer queijo nas regiões do Serro, da Serra da Canastra e do Salitre, no estado de Minas Gerais, foi registrado na lista dos Saberes como patrimônio cultural brasileiro. Para chegar a este título, foi considerada a tradição portuguesa, mas principalmente a criação de um modo próprio de se produzir esse queijo que lhe confere um sabor especial.

Modo de fazer cuias do Baixo Amazonas, no Pará

Outra técnica inscrita no Livros dos Saberes que constituem patrimônio cultural brasileiro é a forma que, sobretudo, as mulheres de comunidades ribeirinhas, descendentes de indígenas, produzem cuias. Este saber foi considerado patrimônio nacional em 2015, mas ele é praticado há mais de dois séculos. As cuias são fabricadas a partir de recursos naturais presentes no entorno das comunidades e são utilizadas para pegar água do rio, cozinhar, consumir líquidos e alimentos

Produção Tradicional e Práticas Socioculturais Associadas à Cajuína no Piauí

A história do modo de fazer a cajuína remete às comunidades indígenas. O caju, este pseudofruto, ou suas subespécies, está presente em todo o território nacional. Mas o saber considerado patrimônio está circunscrito ao estado do Piauí, ligado à identidade das famílias piauienses. Inscrito no Livro de Saberes em 2014, foi levado em consideração desde o conhecimento da produção do caju, sua colheita, a produção da cajuína e especialmente a inserção da bebida na hospitalidade piauiense. Seu consumo é geralmente feito socialmente e a garrafa da bebida é um item dado muitas vezes como presente.

Ofício das paneleiras de goiabeiras, Espírito Santo

O saber-fazer as panelas de barro foi o primeiro patrimônio imaterial registrado pelo Iphan, em 2002. O conhecimento que as paneleiras lançam mão envolve tanto a técnica de produção das panelas quanto da seleção das matérias-primas. Em plena capital capixaba, as artesãs transformam manualmente argila em panela, com o auxílio de ferramentas rudimentares. O processo envolve deixar secar ao sol, polimento e impermeabilização. Segundo arqueólogos, este saber é herança de povos indígenas com intervenções de africanos escravizados.

O **ofício das baianas de acarajé** foi registrado como patrimônio imaterial brasileiro em 2004 pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan) e o pedido de registro do **ofício das tacacazeiras**, por sua vez, está sendo avaliado pelo conselho consultivo dessa instituição.

=====

Em Aracaju

Comidas populares como saroio, bolachinha de goma, beiju, ginebe, malcasado, amendoim verde cozido, queijada, pé de moleque, manauê e doce de pimenta do reino são reconhecidas como patrimônios culturais imateriais, de acordo com a Lei nº 3.685, de 13 de março de 2009.

Em Minas Gerais: Pé de moleque de Piranguinho

Em 1º de abril de 2009, foi aprovada a Lei 18057, reconhecendo a iguaria da cidade de Piranguinho, colocando definitivamente a cidade no mapa da cultura gastronômica mundial.



OS CINCO MAIORES PRATOS TÍPICOS BRASILEIROS SÃO DOIS

1. O Churrasco Gaúcho

O mais importante em um churrasco não é o sal, mas a carne, que deverá ficar tenra e suculenta. O sal tem sua importância e deverá ser dosado em balanças de farmácia. Não é tão difícil saborear um bom churrasco: em São Paulo há 2 ou 3 churrascarias que sabem isso. Comparados com elas os chapeiros gaúchos, lamentavelmente, estão fazendo mais é sola de sapato. Em quantidade imprecionante, é verdade, mas não fazem churrasco.

2. O Leitão à Pururuca Mineiro

Para saber se a carne de um leitão assado ficou tenra, tente, com a ponta dos dedos, retirar uma costela do assado. O osso sairá sozinho em seus dedos e a carne que a envolve voltará ao lugar de origem.

Antigamente (antes de 1975) havia na Rua Santa Catarina de Belo Horizonte um restaurante (sujinho), chamado Tavares, que fazia esta mágica. Foi premiado por revistas especializadas estrangeiras e, espantosamente, classificado como o melhor restaurante da Cidade, ou do Estado, não lembramos mais.

Possivelmente seja o mesmo Tavares que aparece nas buscas do Google, só não sabemos se seu leitão continua tão fabuloso.

De qualquer forma é inaceitável que um prato possa ser considerado típico de um país ou região, se for feito em um único restaurante ou em uma única casa (a nossa, já que aprendemos com o cozinheiro deles, na época).

Por isso desclassificamos, também o Leitão à Pururuca, como um dos maiores pratos típicos nacionais, por entender que quantidade não é qualidade. Têm até gente fazendo a barbaridade de fritar o leitão para endurecê-lo mais ainda.

(Por benevolência repassamos o principal macete. O Tempo: tanto para mariná-lo (6 a 12 horas), quanto para assá-lo (mínimo de 6 horas em forno médio, 3 delas sob papel alumínio).

Se não errar no sal e caprichar no feijão-tropeiro, estará garantido o espetáculo.

3. A Feijoada Carioca

Do jeito que as coisas andam não é improvável que o carioca não esteja trocando lebre por gato, principalmente em um prato que é uma miscelânea que mal se distingue uma lingüiça de um paio (redondos) ou entre as carnes (cortadas em cubinhos).

Prova disto é a diferença de preços de uma feijoada em um restaurante central de outro da periferia (ambos acompanhando-a com guardanapos de papel): chegam a ficar 10 vezes mais caras.

E ainda, como afirmou Houaiss, "*a feijoada não é uma criação nossa mas, sim, das ilhas de Cabo Verde*".

A feijoada, por isso, perde também o posto.

4. O Vatapá Baiano

Sua característica principal é manter igual qualidade tanto nos hotéis 5 estrela, quanto na periferia. Talvez os do pelourinho sejam tão bons quanto os do Mercado Modelo.

É uma característica, um padrão, a própria definição de "típico" do Estado ou de sua Capital. Confunde-se com o "ofício das baianas de acarajé", registrado como patrimônio imaterial brasileiro ou vice-versa.

5. Pato no Tucupi Paraense

Igual popularidade provoca o Pato no Tucupi, do Pará. Encontra-se em restaurantes de



20.11 Pratos Típicos Nacionais

todas as classes sociais, em bancas das tacacazeiras, no Ver o Peso, sempre com irretocável e inconfundível sabor. Não se sabe onde é melhor servido. É popular, genuíno, acessível, característico e, portanto, típico.

OUTROS PRATOS TÍPICOS BRASILEIROS DO NORTE E NORDESTE**Norte**

Os pratos do Norte do Brasil possuem forte influência indígena e portuguesa. Pratos conhecidos incluem:

- Maniçoba, popularmente chamada de "feijoada paraense". Prato feito das folhas da mandioca processada, a "maniva", e cozidas por 7 dias e carne de porco, como na feijoada;
- Os pratos com peixes, como tambaqui, pirarucu, jaraqui, "filhote" (piraíba ainda pequena), pescada amarela, bijupirá, tucunaré, bodó, entre outros, acompanhados geralmente de arroz branco, farinha d'água e pirão de peixe;
- Picadinho de jacaré;
- Pirarucu de casaca,;
- Tacacá (caldo quente, servido na cuia e composto por tucupi, camarões secos, jambu e goma);
- Vatapá paraense.

Nordeste

Muitos com forte influência africana, incluem:

- Acarajé;
- Alfenim;
- Arrumadinho;
- Baião de dois;
- Beiju ou tapioca;
- Bolo de rolo;
- Buchada de bode;
- Carne de sol;
- Carneiro cozido;
- Caruru;
- Caruru;
- Cuxá;
- Escondidinho;
- Galinha à cabidela;
- Maria-isabel;
- Moqueca;
- Mugunzá;
- Panelada;
- Queijo coalho;
- Sarapatel;
- Sequilha;



RECEITAS EXÓTICAS OU DE BAIXOS PREÇOS

Os pratos desta seção têm em comum serem exóticos ou diferentes, fáceis de fazer e baratos!

I. Maniçoba do Pará

<https://www.youtube.com/watch?v=u7kHMc7-ImI>

Iniciaremos pelo que entendemos como nosso mais exótico prato: a Maniçoba! Segundo o Houaiss é uma "iguaria preparada com as folhas tenras da mandioca ou maniva, trituradas e acrescidas de carne suína e temperadas ger. com alho, sal, louro, pimenta".

A maniçoba pode ser encontrada em embalagens semi-prontas, bastante aconselhadas por dois motivos:

Pode levar até 8 horas cozinhando;

As folhas são de uma mandioca venenosa e os menos entendidos poderão se dar mal em seu preparo.

A nosso ver, que a apreciamos, não se trata, como é costume em nossa culinária, cujos pratos sofrem influência africana, italiana, portuguesa, etc., a maniçoba não sofre, como se diz, influência indígena: é um dos próprios alimentos da tribo. Após a segunda cerveja sente-se a presença do cacique, sentado a nossa frente, nos observando.

O Tacacá não perde para a maniçoba em qualquer quesito, mas já é relativamente famoso. Aos que querem se iniciar nos pratos paraenses, outrossim, sugerimos começar pelo Pato no Tucupi, um dos 5 maiores pratos genuinamente nacionais, em todos os quesitos.

Ingredientes

2 kg de maniva pré cozida
Bacon;
Calabresa comum;
Calabresa defumada;
Pé e rabo de porco salgado;
Charque;
Costelinha de porco salgada;
Folhas de louro;
Cebola;
Alho;
Pimenta do reino.

=====

II. Testículos de Boi com Funghi e Polenta

<https://www.youtube.com/watch?v=yI6tx5MwSr0>

- Funghi nada mais é que cogumelo seco originado do Cogumelo Porcini.
- Origem do prato: conhecemos o prato em restaurante argentino, mas não



podemos garantir ser de lá sua origem, ainda que os argentinos tenham longa tradição com embutidos. Sua mesa, diferentemente da nossa, é tão abrangente que parece assumirem os pratos de toda a Europa.

Falou-se também que o queijo Roquefort (um primo do gorgonzola italiano de Gorgonzola, nos arredores de Milão) também tinha origem argentina, mas na realidade é francês (de Roquefort-sur-Soulzon (<https://pt.wikipedia.org/wiki/Roquefort-sur-Soulzon>)).

No Brasil os testículos não são consumidos normalmente, como no Sudão. Nos Estados Unidos e Canadá levam o nome de Ostras da Pradaria. Na Argentina e na Espanha, eles são chamados de criadillas, na Turquia, "billur" e na Ásia são considerados afrodisíacos.

Ingredientes

1 kg de testículo de boi (in natura);
100 gramas de funghi seco;
250 gramas de polenta;
500 ml de caldo de legumes;
Cebola;
Alho;
Salsinha;
Ervas a gosto.

=====

Salada Tropical à Portentosa, com Peixe Grelhado na Frigideira Antiaderente

Ingredientes

Alface picada a gosto;
Agrião ou rúcula a gosto;
Manga ou morango ou abacate em pedaços;
Palmito picado;
Tomates picados sem sementes;
Brócolis cozidos no vapor (crocante);
Cebola em rodelas;
Cenoura crua;
Pimentão vermelho e/ou amarelo refogados em um fio de azeite;
Azeitonas em fatias;
Rabanetes grosseiramente descascados;
Aspargos;
Pepino.

Molho da Salada

Alcaparras;
Cebolinha;
Sal a gosto;
Azeite;
Suco de limão;



Pimenta do reino a gosto.

Salmão em filés com ou sem pele (ou merluza / tilápia sem pele)

Alho triturado temperado;
Cebola;
Farinha de trigo (salpicada);
Fio de azeite;
Limão;
Pimenta branca;
Páprica (para dar cor);
Tomilho, orégano ou outra especiaria.

Marinar por 20 minutos e grelhar até tostar ou pegar cor avermelhada.

=====

Outros Pratos Exóticos (receitas em outras Seções)

Coroa de costela suína;
Paella a Valenciana;
O Banquete para Ogum (comidas baianas);
Risotos Surrealistas (à Portentosa);
Rodízio de Comidas Árabes.

A sofisticação do primeiro prato deve-se à sua pequena presença em restaurantes, a do prato 2, por ser pouco presente na mesa do brasileiro e as demais à incomum variedade dos pratos, tornando-os especiais quando em conjunto na mesma refeição.

=====

Pratos sofisticados e com gasto mínimo preço (em um único dia)

O exótico aqui são os preços baixos.
Antes de iniciar procure pelas sobras em seu refrigerador e também as reservas para preparar caldos de legumes.
Use casca de abóbora (em refogados), caldo de legumes (em sopas), talos de ervas (nos omeletes), etc.

Ao acordar, em jejum

Suco verde: 2 folhas couve (sem talos), pepino, limão, gengibre e água;

Café da manhã

Coalhada caseira;
1/2 papaia (ou melancia) com 1 col. (sopa) de aveia;
2 bolachas de água e sal;
Café.

Almoço

Omelete de 2 ovos com queijo minas em fatia e cebolinha verde;
Farofa condimentada de lingüiça toscana e cebola;



20.12 Receitas Exóticas e de Baixos Preços (exemplos)

Espinafre refogado.

Tarde

Mix de castanhas, ou (aproveitando as sobras no refrigerador):

Suco anticelulite com maçã e cenoura ou

Suco de abacaxi com hortelã ou

Suco com chá verde e abacaxi ou

Suco detox de maçã verde, laranja, couve e cenoura ou

Suco detox com cenoura, acerola, limão, couve e gengibre,

Etc.

Jantar

Sopa de fubá com cebolinha, alho picado e talos de couve (eventualmente usar caldo de legumes);

Brusquetas de pão amanhecido ao forno, com tomates, queijo minas ralado e orégano.

Noite

Maçã com casca

=====

Camarão na Moranga

O prato não é de difícil preparação.

Consiste-se em fazer uma tampa (com corte inclinado) na parte superior da moranga, limpar o miolo, preencher com uma moqueca de camarão e levar ao forno até a moranga enrugar.

Algumas dicas importantíssimas deverão ser rigorosamente observadas para que o prato não se desmilingue (talvez a razão para uma refeição tão fina e de baixo custo, seja tão pouco preparada).

Dica 1: a abóbora ou moranga devem ter a casca sem nenhum amassado, risco ou machucado, pois ao assar o defeito irá abrir e o caldo vazará por ele. Nesse caso o fiasco estará garantido;

Dica 2: não colocar no recheio ingredientes pastosos (como batatas), grudentos (farinha de trigo) ou que endureçam ou engrossem o caldo ao assar. Poderão formar um bolo que não permitirá que se sirva devidamente;

Dica 3: não congelar a abóbora pronta para esquentar no micro-ondas minutos antes de servir. A abóbora com casca demora uma eternidade para aceitar as microondas e, simplesmente, não irá aquecer;

Dica 4: não cozinhar previamente a moranga que amolecerá e de coadjuvante se tornará protagonista do prato, o que não é desejável.

É aceitável esquentar o interior com água fervente para facilitar a limpeza e aumentar o volume interno que receberá os ingredientes.

Ingredientes sugeridos

Moranga ou mini-moranga (casca amarela, achatada);

Camarões médios;

Camarões grandes e refogados (para decorar);



20.12 Receitas Exóticas e de Baixos Preços (exemplos)

Cebola;
Pimentão verde / vermelho / amarelo;
Pimenta branca;
Tomate picado;
Coentro, alho, cebolinha;
Pimenta dedo-de-moça ou malagueta;
Requeijão;
Leite de coco;
Dendê;
Azeite (untar a moranga antes de colocar os ingredientes).

Opcional

Palmito;
Cenoura;
Azeitona;
Orégano;
Lula.

Evitar

Batatas;
Ervilhas;
Chuchu;
Creme de leite;
Amido de milho, farinha de arroz, etc.



A SAÚDE NO FUTURO

Após ir à lua, descobrir a cura de inúmeros males, colocar o computador a um palmo de qualquer nariz, o bicho-homem ainda não aprendeu se alimentar. Tudo o que come é morredigo: alface dá sono, laranja provoca gastrite e até água, fora da hora, engorda. Entre absolutamente tudo o que se ingere, em todos os recantos da terra, a única e boa exceção é o leite materno.

A boca está matando mais que o pulmão, o coração, a idade, o trânsito e o crime organizado, juntos.

Não tentaremos agora, de supetão, resolver a questão vegetariana e vegana, há 4.000 anos pendentes. Contentaremos com uma alimentação melhor, mais saborosa, menos trabalhosa e mais barata. As questões veganas e vegetarianas serão mais eficientemente implantada gradativamente, com planejamento, conhecimento e sem radicalismos.

Esta seção é para alertar sobre os benefícios e malignidade de alguns alimentos. Como nossa proposta é elaborar antecipadamente a refeição de 1 ou das 2 semanas seguintes, ficará bem mais fácil dosar (e planejar) tanto a quantidade quanto o tipo de alimento que se irá consumir.

Será mais fácil cumprir o pré-estipulado pois a ração de cada um já estará pré-definida, personalizada e pronta. Não haverá, por exemplo, a possibilidade de se servir mais um pouquinho a menos que se quebre a regra e outra porção inteirinha seja descongelada.

A Tabela abaixo tem funções orientativas e ficará a cargo de cada um segui-la ou alterá-la conforme suas conveniências de saúde. Não tem valor científico e seria melhor corrigida por nutricionistas para cada indivíduo.

O que queremos é colocar em prática uma das grandes vantagens de nosso processo: é mais fácil seguir o planejado e o programado que obedecer repetidamente regras fixas e incompletas (os nutricionistas não têm o hábito de fornecer o cardápio completo, com suas proibições).

Maximizar o formulário

ID PROBLEMA INDICAÇÃO CONTRA-INDICAÇÃO

- 1 Adoçante Estévia (preferível). Aspartame.
- 2 Anemia Beterraba; Café.
Espinafre.
- 3 Anti-oxidante Casca de limão.
- 4 Areia / pedra nos rins Líquido fora das refeições; Sódio;
Laranja, limão e melão. Potássio;
- 5 Artrite Frutas vermelhas; Bebidas alcoólicas;
Abacates; Sal e açúcar;
Verduras verde-escuras; Gorduras saturadas;
Azeite de oliva Lactíneos.
- 6 Círculo Espinafre, chicória e rúcula;
Bananas;
Pepino
- 7 Câncer Espinafre; Batata frita;
Uvas; Embutidos;
Castanhas do Pará. Industrializados.
Gordura
- 8 Colesterol Queijos brancos, azeite de oliva Queijos amarelos.
- 9 Degeneração macular / Berinjela;
outras doenças degenerativas Beterraba;
Repolho roxo.
- 10 Depressão Banana verde (biomassa);



20.13

Saúde I: A Saúde do Futuro

- Mel;
Iogurte desnatado.
- 11 Diabetes Tipo II Couve, repolho, brócolis. Cebola. Fibras.
- 12 Diverticulite Fibras; Sementes de tomate;
Ígua (3 lts / dia) Reduzir batatas e maçãs
- 13 Doenças cardio-vasculares Peixes de água fria; Azeite;
Alho; Fibras em geral. Sal;
Oleaginosas; Carnes processadas;
Repolho roxo. Gordura trans.
- 14 Gastrite Bolacha água-sal, chá doce / cidreira Frutas cítricas, molhos
Mamão Massas, café
Refrigerantes, chá mate
- 15 Gota / ácido úrico Agrião, beterraba, salsa, pimentos Bebidas alcoólicas
abóbora, cebola, pepino, alho Refrigerantes
Maça, laranja, melancia, maracujá, Caldos de carne em cubos
morango, melão; salsa Carne vermelha
Leite e derivados. Bebidas açucaradas;
Miúdos de galinha
Carne vermelha
- 16 Insônia Alface (talo) no jantar Café
- 17 Intestino / câncer de colo Fibras
- 18 Inutilidades do hábito Arroz sem gordura; Líquidos nas refeições,
Café sem Azeite e sem adoçante; Miolo de pão;
Reutilização de óleo;
Líquido (fora das refeições). Sal em saladas.
- 19 Pressão alta Queijos brancos; Sal
Pepino
- 20 Prevenção câncer Repolho roxo
- 21 Prevenção do infarto Suco da uva bordô
- 22 Redução tamanho estômago Folhas sempre no início das refeições
- 23 Saúde em geral / Limão; Azeite comum;
apurar paladar Maça; Margarina
Mel;
Melancia;
Óleo de coco;
Quinoa
Vinagre de maçã;
- 24 Sem diferença nutricional Ovo branco (menor preço). Mx. 5/dia Ovo vermelho (mais caro).
- 25 Sistema imunológico Repolho;
Vitamina C e D;
Zinco;
Óleo de coco.
- 26 Triglicérides, colesterol Azeite de oliva;
Vinagre de maçã
- 27 Gordura na barriga Cromo / fibra / zinco: Carboidratos refinados:
(visceral) Alface, cenoura crua, pepino, berinjela Azeite, farinha; frituras.
Cebola, alho, maçã, canela, brócolis, Gordura hidrogenada:
Levedo de cerveja, farelo de aveia Margarina, chantilly.
Chuchu, peixes, biomassa, óleo coco Salgadinhos de pacote

Os Melhores e os Piores Alimentos (com base na tabela acima)

ID	INDICAÇÕES	CONTRA-INDICAÇÕES
01	Ígua	Refrigerantes
02	Azeite	Ígua (durante as refeições)
03	Beringela	Óleo de soja
04	Castanhas	Açúcar
05	Cebola	Sal
06	Iogurte	Batata frita
07	Repolho	Pipoca de micro-ondas
08	Sal do himalaia	Margarina
09	Ovo	
10	Óleo de coco	



Pepino

Obesidade (sugestão)

ID	INDICAÇÕES (S/DOR)	RECOMENDAÇÕES	CONTRA-INDICAÇÕES
01	Evitar miolo de pão	Lanche matinal	Frituras
02	Evitar água nas refeições (1h)	Almoço	Água (durante as refeições)
03	Café sem adoçante	Lanche tarde	Alimentos proibidos (tabela)
04	Arroz sem gordura	Jantar	
05	Mix de castanhas (lanche)	Se necessário (1 maçã antes de dormir)	
06	Água (em grande quantidade)	Queima gordura: caminhada/esteira/etc.	
07	Fibras		
08	Queijo Minas	Sequ岸 recomendações acima para:	
09	Folha no início das refeições	Diabetes (mesmo não sendo diabético)	
10	Gastrite (idem)		
	Gordura na barriga (idem).		



TABELA DE CALORIAS DOS ALIMENTOS MAIS SERVIDOS EM NOSSA MESA

Alimento Quantidade Calorias*** Cafés, chás e sucos**

Água de coco verde	1 copo de 240 ml	62
Café com açúcar	1 xícara de 50 ml	33
Café sem açúcar	1 xícara de 40 ml	3
Caldo de cana	1 copo de 240 ml	202
Suco de abacaxi natural	1 copo de 240 ml	100
Suco de acerola natural	1 copo de 240 ml	36
Suco de maçã natural	1 copo de 240 ml	154
Suco de manga natural	1 copo de 240 ml	109
Suco de melão natural	1 copo de 240 ml	60
Suco de milho verde natural	1 copo de 240 ml	271
Suco de morango natural	1 copo de 240 ml	39
Suco de pêssego natural	1 copo de 240 ml	77
Suco de tomate fresco	1 copo de 240 ml	27

*** Bebidas alcoólicas**

Aguardente	½ copo - 120 ml	277
Cerveja	1 lata de 350 ml	147
Cerveja light	1 lata de 360 ml	148
Champanhe	1 taça de 125 ml	85
Chope	1 tulipa de 300 ml	180
Uísque	1 dose de 100 ml	240
Vinho branco doce	1 taça de 125 ml	178
Vinho branco seco	1 taça de 125 ml	107
Vinho Rosé	1 taça de 125 ml	93
Vinho tinto seco	1 taça de 125 ml	107
Vodka	1 cálice de 20 ml	48

*** Refrigerantes e energéticos**

Coca-Cola	1 lata de 350 ml	137
Coca-Cola Light	1 lata de 350 ml	1,5
Fanta	1 lata de 350 ml	189
Fanta Diet	1 lata de 350 ml	15
Gatorade - todos os sabores	1 frasco de 473 ml	109
Guaraná	1 copo de 240 ml	75
Guaraná diet	1 lata de 350 ml	4
Sport Drink limão	2 colheres de sopa (20g)	51
Sprite	1 lata de 350 ml	115
Sprite diet limão	1 lata de 350 ml	5

*** Carnes**

Alcatra assada	2 fatias (150g)	301
Alcatra frita	2 fatias (100g)	235
Almôndega caseira de carne	1 unidade (30g)	61
Almôndega de frango	1 unidade (25g)	54
Almôndega de peru	1 unidade (25g)	46
Antecoxa de frango assada	2 unidades (100g)	109
Baby beef	1 unidade (100g)	120
Bacon fatiado	1 fatia (10g)	54
Bacon frito	2 cubos (30g)	198
Bisteca de porco	1 unidade (100g)	337
Costeleta de porco	2 unidades (100g)	483
Coxa de frango	1 unidade (100g)	144
Coxa de frango assada c/pele	1 unidade (100g)	110
Coxa de frango assada s/pele	1 unidade (100g)	98



20.14 Saúde II: Caloria dos Alimentos

Coxa de frango cozida	1 unidade (100g)	120
Cupim	2 fatias (150g)	375
Fígado de boi frito	1 fatia (100g)	210
Fígado de galinha	1 colher de sopa (25g)	35
Filé de frango	2 filés (100g)	101
Filé mignon	1 fatia (100g)	140
Hamburger bovina	1 unidade (56g)	116
Hamburger calabresa	1 unidade (56g)	149
Hamburger de chester	1 unidade (56g)	105
Hamburger de frango	1 unidade (96g)	179
Lagarto de boi assado	3 fatias (100g)	170
Leitão	2 pedaços (170g)	308
Língua de boi cozida	2 pedaços (100g)	287
Lombo assado	1 fatia (100g)	272
Maminha	1 fatia (100g)	141
Miolo de coxão mole	1 filé (100g)	120
Moela de galinha	1 pires (100g)	78
Músculo cozido	3 pedaços (100g)	180
Patinho de boi assado	3 fatias (100g)	200
Peito de frango s/pele	1 filé (100g)	100
Pernil de porco assado	1 fatias (100g)	196
Perú	2 filés (100g)	155
Picanha	1 fatia (100g)	287
Rã	1 unidade (200g)	128
Rabo de porco salgado	3 unidades (100g)	426
Rosbife	1 fatia (50g)	83
Tender	4 fatias (100g)	210
* Embutidos		
Apresuntado	1 fatia (15g)	22
Blanquet de peru	1 fatia (10g)	13
Copa fatiada maturada	1 fatia (6g)	22
Lingüiça calabresa	1 porção (100g)	300
Lingüiça de frango	1 porção (100g)	166
Lingüiça de peru defumada	1 porção (100g)	148
Lingüiça toscana	1 porção (100g)	255
Lombo canadense	1 fatia (15g)	21
Lombo defumado	1 fatia (15g)	29
Morcela	1 porção (100g)	258
Mortadela	1 fatia fina (15g)	41
Mortadela de frango	1 fatia fina (15g)	20
Paio	1 unidade (100g)	314
Peito de peru defumado	1 fatia (15g)	14
Presunto cozido	1 fatia (15g)	18
Presunto cru	1 fatia (15g)	54
Salame italiano	1 fatia pequena (2,5g)	10
Salaminho	1 fatia pequena (2,5g)	10
Salsinha	1 unidade (40g)	120
Salsicha light de chester	1 unidade (40g)	64
Salsicha Hot Dog	1 unidade (50g)	115
Salsichão	1 fatia (10g)	30
* Peixes e frutos do mar		
Anchova cozida	1 filé (100g)	118
Anchova à milanesa	1 filé (100g)	210
Atum cru	1 posta (100g)	146
Bacalhau cozido	1 porção (100g)	100
Cação cozido	1 posta (100g)	129
Camarão cozido	1 porção (100g)	82
Camarão frito	1 porção (100g)	310
Casquinha de Caranguejo	1 unidade	250



20.14 Saúde II: Caloria dos Alimentos

Casquinha de Siri	1 unidade (200g)	413
Caviar	1 colher de chá (10g)	24
Dourado	1 posta (100g)	88
Haddock cozido	1 filé (100g)	100
Kani-Kama	1 stick (16g)	13
Lagosta cozida s/ molho	1 unidade (200g)	196
Linguado assado ou grelhado	1 filé (100g)	90
Lula cozida	1 pires de chá (100g)	93
Lula frita empanada	1 pires de chá (100g)	373
Mariscos cozidos	1 xícara de chá (100g)	96
Mexilhão cozido	½ xícara de chá (100g)	79
Namorado cozido	1 filé (100g)	122
Ostras	3 unidades (100g)	81
Ovas de peixe cruas	1 porção (100g)	125
Pescada cozida	1 filé (100g)	97
Pintado grelhado	1 posta (200g)	208
Polvo cru	1 xícara de chá (100g)	64
Robalo	1 posta (100g)	72
Salmão assado ou grelhado	1 posta (100g)	292
Salmão cru	1 filé (100g)	211
Sardinha grelhada	1 unidade (33g)	97
Sardinha em óleo comestível	4 unidades (100g)	174
Sardinha em conserva com azeite	3 unidades (100g)	298
Tainha Cozida	1 posta (100g)	204
Truta assada ou grelhada	1 unidade (200g)	378
* Biscoitos e bolachas		
Água e sal	1 unidade	32
Biscoito de manteiga	1 porção (100g)	500
Biscoito integral de trigo	1 unidade (15g)	28
Champagne	1 unidade	40
Cream Cracker	1 unidade	31
Leite	1 unidade	24
Maisena	1 unidade	20
Maria	1 unidade	25
Palitinhos salgados	100g	383
Passatempo alpino	1 unidade	76
Recheado chocolate	1 unidade	72
Recheado morango	1 unidade	73
Salclit aperitivo	1 unidade	11
Waffer chocolate	1 unidade	41
* Balas		
Caramelo ao leite	1 unidade	21
Goma média	1 unidade	18
Halls	1 unidade	19
Halls diet	1 unidade	8
Jujuba	1 unidade	5
* Bolos		
Ana Maria Pullman	1 unidade (50g)	130
Bolo de cenoura caseiro	1 fatia (50g)	135
Bolo de cenoura com cobertura de chocolate	1 fatia (50g)	371
Bolo de chocolate	1 fatia (50g)	171
Bolo de fubá caseiro	1 fatia (50g)	310
Bolo de Laranja	1 fatia (50g)	173
Bolo pão-de-ló	1 fatia (50g)	268
Bolo de coco	1 fatia (50g)	186
* Chocolates		
Aerado ao leite	1 unidade (30g)	167
Alfajor chocolate	1 unidade (50g)	190
Alpino Bombom chocolate ao leite	1 unidade (13g)	71



20.14 Saúde II: Caloria dos Alimentos

Chocolate meio-amargo	1 unidade (200g)	1074
Ao leite	1 unidade (200g)	1044
Baton	1 unidade (16g)	66
Bis	1 unidade (7,5g)	39
Chocolate em pó solúvel	1 colher de sopa (6g)	22
Diamante Negro	1 unidade (30g)	156
Diplomata	1 unidade (11g)	60
Chocolate Branco	1 unidade (30g)	170
Ouro Branco	1 unidade (21,5g)	114
Sulflair	1 unidade (50g)	271
Trufas	1 unidade (20g)	89
* Doces		
Amendoim c/ chocolate	1 colher de sopa (40g)	140
Apfelstrudell	1 fatia (100g)	296
Arroz-doce	1 porção (100g)	164
Baba-de-moça	1 taça (150g)	615
Banana Caramelada	1 unidade	140
Bananada	2 unidades (100g)	254
Banana passa	1 unidade (15g)	28
Bomba de chocolate	1 unidade (80g)	187
Bomba de chocolate c/ cobertura de chocolate	1 grande	296
Bombocado	1 unidade (30g)	91
Brigadeiro	1 unidade (30g)	96
Cajuzinho	1 unidade (12g)	102
Calda de caramelo	1 colher de sopa (20g)	55
Calda de chocolate com leite	1 colher de sopa (20g)	109
Canjica	1 xícara de chá (200g)	226
Chantibon	1 colher de sopa (15g)	67
Claybon Amendocrem	1 colher de sopa (20g)	123
Cobertura de caramelo	1 colher de sopa (15g)	156
Cobertura de cereja	1 colher de sopa (15g)	147
Cobertura de chocolate	1 colher de sopa (15g)	128
Cobertura de marshmellow	1 colher de sopa (15g)	50
Cocada Branca	1 unidade	55
Creme de amendoim	1 colher de sobremesa (15g)	88
Creme de marshmellow	1 colher de sopa (15g)	158
Doce de Banana mole	1 colher de sopa (20g)	46
Doce de leite	1 fatia (50g)	158
Folheado com creme	1 fatia (50g)	704
Framboesa em calda	1 colher de sopa (25g)	29
Geléia de goiaba	1 colher de sobremesa (15g)	30
Geléia de morango	1 colher de sobremesa (15g)	39
Geléia de mocotó	1 colher de sopa (20g)	36
Marmelada	1 fatia (100g)	264
Marrom glacê	1 fatia (100g)	270
Mel com própolis	1 colher de sopa (20g)	65
Mel de abelhas	1 colher de sopa (20g)	62
Mousse de chocolate	1 taça (150g)	333
Paçoca	1 unidade (30g)	114
Pamonha	1 unidade	135
Papo-de-anjo	1 unidade	150
Pastel de Santa Clara	1 unidade (80g)	143
Pavê	1 fatia (100g)	200
Pé-de-moleque	1 unidade (20g)	46
Pêssego em calda	1 unidade (100g)	81
Pudim de arroz caseiro	1 porção (100g)	230
Quindim caseiro	1 unidade (80g)	314
Rabanada	3 fatias (100g)	445
Rapadura	1 pedaço (50g)	84



20.14 Saúde II: Caloria dos Alimentos

Sonho	1 unidade (85g)	573	
Suspiro pequeno	1 unidade (10g)	37	
* Gelatinas			
Abacaxi	1 porção (100g)	68	
Cereja	1 porção (100g)	68	
Framboesa	1 porção (145g)	68	
Limão	1 porção (100g)	68	
Morango	1 porção (100g)	68	
Uva	1 porção (100g)	68	
* Sorvetes			
Ao leite coco	1 unidade	94	
Ao leite morango	1 unidade	123	
Banana Split	1 taça	843	
Colegial	1 taça	482	
Milk-Shake Baunilha	1 copo (290ml)	336	
Milk-Shake Chocolate	1 copo (300ml)	380	
Sorvete de massa chocolate creme morango e coco	1 bola (40g)	75	
Sorvete de massa de limão	1 bola (40g)	62	
Sundae	1 taça	616	
* Adoçantes e condimentos			
Açúcar branco refinado	1 colher de chá (10g)	40	
Açúcar Mascavo	1 colher de chá (10g)	36	
Alcaparra sem azeitona	1 colher de chá (6g)	2	
Alho	1 dente	7	
Caldo de carne	1 tablete (12g)	33	
Caldo de galinha	1 tablete (12g)	35	
Cebola crua	1 colher de sopa (20g)	6	
Cheiro verde	1 maço	4	
Curry	1 colher de café (6g)	23	
Erva-doce	1 colher de chá (6g)	1	
Extrato de tomate	1 colher de sopa (20g)	14	
Ketchup	1 colher de sopa (15g)	20	
Leite de coco	½ copo (120ml)	132	
Molho de pimenta vermelha	1 colher de chá (6g)	2	
Molho Inglês	1 colher de sopa (15g)	5	
Mostarda	1 colher de chá (10g)	8	
Páprica	1 colher de chá (6g)	20	
Pimenta-do-reino	1 colher de chá (6g)	1	
Sal branco refinado	1 colher de chá (6g)	0	
Shoyu	1 colher de sopa (15g)	6	
Vinagre	1 colher de sopa (15g)	3	
* Cremes e molhos			
Branco	1 colher de sopa (20g)	28	
Chutney de manga	1 colher de sopa (20g)	82	
Maionese	1 colher de sopa (20g)	141	
Molho agridoce	1 colher de sopa (20g)	31	
Molho de iogurte	1 colher de sopa (15g)	21	
Molho roquefort	1 colher de sopa (15g)	78	
Molho rose	1 colher de sopa (15g)	135	
Molho de tomate caseiro	1 colher de sopa (15g)	10	
Molho tártaro	1 colher de sopa (15g)	64	
* Gorduras e óleos			
Azeite-de-dendê	1 colher de sopa (10g)	89	
Azeite de oliva	1 colher de sopa (10g)	90	
Banha de galinha	1 colher de sopa (20g)	126	
Banha de porco industrializada	1 colher de sopa (20g)	180	
Gordura vegetal hidrogenada	1 colher de sopa (20g)	180	
Manteiga com sal	1 colher de sopa (10g)	77	
Margarina	1 colher de chá (10g)	74	



20.14 Saúde II: Caloria dos Alimentos

Óleo de algodão	1 colher de sopa (10g)	90
Óleo de amendoim	1 colher de sopa (10g)	90
Óleo de canola	1 colher de sopa (10g)	90
Óleo de fígado de bacalhau	1 colher de sopa (13g)	130
Óleo de gergelim	1 colher de sopa (10g)	90
Óleo de girassol	1 colher de sopa (10g)	90
Óleo de milho	1 colher de sopa (10g)	90
Óleo de peixe	1 colher de sopa (10g)	90
Óleo de soja	1 colher de sopa (10g)	90

* Frutas frescas e secas

Abacate	1 porção (100g)	177
Abacaxi	1 fatia (80g)	50
Acerola	1 unidade (12g)	4
Banana-da-terra	1 unidade (100g)	117
Banana-maçã	1 unidade (65g)	72
Banana-nanica	1 unidade (90g)	87
Banana-prata crua	1 unidade (65g)	55
Caju	1 unidade (100g)	37
Cana-de-açúcar	1 gomo (100g)	64
Caqui chocolate	1 unidade (100g)	74
Castanha-de-caju picada	1 xícara de chá (150g)	835
Cereja	1 porção (100g)	97
Coco ralado fresco	1 colher de sopa (20g)	50
Figo maduro	1 unidade (50g)	68
Framboesa	1 colher de sopa (20g)	12
Goiaba vermelha	1 unidade (100g)	43
Graviola	1 unidade (100g)	60
Guaraná	100g	69
Kiwi	1 unidade	46
Laranja	1 unidade	46
Limão	1 unidade	12
Maçã verde	1 unidade (130g)	79
Maçã vermelha	1 unidade (130g)	85
Mamão maduro	1 fatia (100g)	36
Manga	1 unidade (350g)	230
Maracujá comum (polpa)	1 unidade (50g)	28
Melancia	1 fatia (100g)	24
Melão	1 fatia (70g)	19
Morango	9 unidades (100g)	43
Nozes	1 unidade (10g)	71
Pêra crua	1 unidade (110g)	68
Pêra seca	1 xícara de chá (150g)	144
Pêssego	1 unidade (150g)	63
Tangerina	1 unidade (100g)	50
Uva branca nacional	1 cacho pequeno	130
Uva passa	1 colher de sopa (18g)	54

* Iogurtes

Agite morango Danone	1 copo (200ml)	90
Coalhada	1 colher de sopa (20g)	52
Batavo c/ mel	1 unidade	210
Corpus Diet morango	1 unidade	74
Danette	1 unidade	75
Danoninho morango	1 pote (65g)	71
Dan'up	1 unidade	170
Iogurte batido com açúcar e mel	1 copo (200ml)	180
Iogurte desnatado light Batavo	1 copo (200ml)	88
Iogurte natural batido Vigor	1 unidade (200ml)	176
Iogurte natural batido light Vigor	1 unidade (200ml)	78
Iogurte natural Paulista	1 unidade	89



20.14 Saúde II: Caloria dos Alimentos

Iogurte natural light Paulista	1 unidade	57
Neston c/ cereal e frutas	1 unidade	202
Parmalat natural desnatado	1 unidade	88
Shake morango Nestlé	1 pote 400g	376
* Leites		
Achocolatado Leco	1 copo (200ml)	194
Chocolate pronto Glória	1 unidade	204
Crema de leite	1 colher de sopa (15g)	37
Leite com chocolate	1 xícara (200ml)	222
Leite condensado	1 colher de sopa (20g)	65
Leite de búfala	1 copo (240ml)	253
Leite de cabra	1 copo (240ml)	220
Leite de soja	1 copo (240ml)	120
Leite em pó desnatado	2 colheres de sopa (40g)	73
Leite em pó integral	1 colher de sopa (20g)	99
Leite integral	1 copo (240ml)	150
Leite longa vida c/ ferro	1 copo (240ml)	146
Leite semidesnatado	1 copo (240ml)	115
* Queijos		
Brie	1 fatia (30g)	110
Camembert	1 unidade (50g)	136
Catupiry	1 colher de sopa (20g)	49
Cheddar americano	1 fatia (30g)	107
Cottage Lacrema	2 colheres de sopa (30g)	55
Cream cheese light Danúbio	1 colher de sopa (20g)	38
Cream cheese tradicional Alouette	1 colher de sopa (20g)	70
Edam	1 fatia (30g)	92
Ementhal	1 fatia (30g)	85
Estepe	1 fatia (30g)	52
Gorgonzola	1 porção (30g)	119
Gouda Luna	1 fatia (30g)	107
Gruyère francês	1 porção (25g)	93
Mozarela	1 fatia (15g)	47
Palmira	1 fatia (30g)	114
Parmesão	1 fatia (30g)	121
Pecorino	1 fatia (35g)	128
Petit-Suisse	1 unidade (25g)	45
Polenguinho	1 unidade	57
Prato	1 fatia (15g)	53
Provolone	1 fatia (15g)	51
Queijo-de-minas	1 fatia (30g)	112
Queijo-de-minas semicurado	1 fatia (30g)	90
Queijo-do-reino	1 fatia (30g)	155
Ricota de leite integral	1 fatia (30g)	54
Requeijão cremoso Nestlé	1 colher de sopa (20g)	54
Requeijão cremoso light Nestlé	1 colher de sopa (20g)	36
Roquefort	1 porção (25g)	100
Suíço	1 fatia (30g)	121
Tofú (queijo de soja)	1 porção (50g)	68
* Ovos		
Omelete	1 porção (100g)	170
Ovo de codorna	1 unidade	33
Ovo de galinha cozido	1 unidade	78
Ovo de galinha frito	1 unidade	108
Ovo mexido	1 porção (100g)	195
* Legumes, verduras e grãos		
Abóbora	1 porção (100g)	40
Agrião	1 porção (100g)	28
Aipim frito	1 pires de chá (100g)	353



20.14 Saúde II: Caloria dos Alimentos

Alface	2 folhas (20g)	4
Amendoim	1 porção (100g)	549
Arroz branco cozido	1 colher de sopa (25g)	41
Arroz integral cozido	1 colher de sopa (20g)	22
Aspargo cozido	2 talos (20g)	4
Azeitona preta	1 unidade (3g)	4
Azeitona verde	1 unidade (4g)	5
Batata-doce assada	1 unidade (100g)	143
Batata-doce frita	1 unidade (100g)	383
Batata palha frita	1 porção (70g)	220
Berinjela	1 unidade (250g)	489
Beterraba	1 pequena (125g)	55
Brócolis	1 pires de chá (80g)	23
Cebola	1 unidade (70g)	32
Cebola cozida	1 unidade (100g)	54
Cenoura	1 unidade (100g)	45
Cenoura cozida	1 unidade (100g)	54
Couve-flor cozida	1 porção (100g)	41
Ervilha em conserva	1 colher de sopa (20g)	19
Escarola	2 folhas (20g)	7
Espinafre	1 pires de chá (100g)	38
Feijão-branco cozido	1 colher de sopa (20g)	24
Feijão cozido e desidratado	1 colher de sopa (20g)	78
Feijão-preto cozido	1 colher de sopa (20g)	14
Mandioca frita	1 pires de chá (100g)	352
Palmito cru	1 pires de chá (100g)	26
Palmito em conserva	1 unidade (100g)	22
Pepino cru com casca	1 unidade (150g)	21
Pepino cru sem casca	1 unidade (150g)	5
Repolho	1 porção (100g)	33
Repolho cozido	1 porção (100g)	13
Tomate cozido	1 unidade (100g)	18
Tomate maduro	1 unidade (100g)	20
Vagem cozida	1 porção (100g)	52
* Pães		
Baguete	1 fatia grossa	70
Baguete com gergelim	1 fatia grossa	82
Bisnaguinha	1 unidade	45
Brioche	1 unidade	210
Broa de milho	1 unidade	150
Croissant	1 unidade (60g)	247
Panetone	1 fatia (100g)	283
Pão de batata-inglesa	1 unidade (30g)	90
Pão de cará	1 unidade (50g)	140
Pão de centeio integral	1 fatia	58
Pão francês	1 unidade (50g)	135
Pão de fôrma tradicional	1 fatia	74
Pão de hambúrguer	1 unidade (100g)	278
Pão de hot-dog	1 unidade (100g)	286
Pão de mel c/ cobertura de chocolate	1 unidade (20g)	91
Pão de queijo	1 unidade (20g)	68
Pão integral de trigo	1 fatia (100g)	261
Pão sírio integral	1 unidade (50g)	147
* Massas e pizzas		
Canelone de presunto e queijo à bolonhesa	2 unidades (150g)	552
Capelete de carne	1 xícara de chá (100g)	278
Capelete de frango	1 xícara de chá (100g)	279
Espaguete comum cozido	1 prato (160g)	233
Espaguete ao sugo	1 prato (160g)	163



20.14 Saúde II: Caloria dos Alimentos

Lasanha	1 porção (100g)	139
Macarrão à carbonara	1 prato (100g)	362
Macarrão integral cozido	1 prato (160g)	195
Macarrão com molho de tomate e queijo	1 xícara de chá (100g)	104
Macarrão cozido	1 xícara de chá (100g)	154
Macarronada	1 prato	289
Nhoque s/ molho	1 prato (160g)	227
Pizza alho e óleo	1 fatia (140g)	276
Pizza de calabresa	1 fatia (140g)	412
Pizza de catupiry com tomate	1 fatia (140g)	324
Pizza de champignon c/ mozzarella	1 fatia (140g)	249
Pizza de escarola c/ mozzarella	1 fatia (140g)	246
Pizza de frango com catupiry	1 fatia (140g)	305
Pizza de mozzarella	1 fatia (140g)	304
Pizza margherita	1 fatia (140g)	275
Pizza portuguesa	1 fatia (140g)	396
Pizza quatro queijos	1 fatia (140g)	432

* Cereais, farinhas e complementos

Aveia em flocos	1 colher de sopa (15g)	50
Corn Flakes	1 prato (110g)	217
Farinha de amendoim	1 colher de sopa (15g)	56
Farinha de arroz	1 colher de sopa (15g)	53
Farinha de aveia-crua	1 colher de sopa (15g)	57
Farinha de batata-doce	1 colher de sopa (15g)	52
Farinha de batata-inglesa	1 colher de sopa (15g)	53
Farinha de fubá de milho	1 colher de sopa (20g)	69
Farinha de mandioca	1 colher de sopa (15g)	54
Farinha de milho integral	1 colher de sopa (15g)	30
Farinha de rosca	1 colher de sopa (15g)	54
Farinha de trigo	1 colher de sopa (15g)	54
Granola com castanhas	1 xícara de chá (60g)	300
Grão de aveia cru	1 colher de sopa (15g)	48
Germe de trigo	1 colher de sopa (15g)	55
Maisena	1 colher de sopa (15g)	52
Malte em pó	1 colher de sopa (15g)	56

* Pratos caseiros e produtos industrializados

Arroz com feijão	2 colheres de sopa (40g)	75
Arroz-de-carreteiro	1 colher de sopa (20g)	56
Bife à parmegiana	1 bife	485
Carne de panela	1 bife (100g)	230
Creme de milho c/ leite e maisena	1 colher de sopa (20g)	72
Empadão de frango	1 fatia (100g)	359
Estrogonofe	1 concha	332
Farofa	1 colher de sopa (20g)	169
Feijoada	1 concha	273
Frango xadrez	1 porção	180
Leitão a pururuca	1 porção	966
Moqueca de peixe	1 concha	325
Panqueca	1 unidade (30g)	60
Pimentão assado com carne	1 unidade (200g)	298
Rabada	1 porção	389
Ratatouille	1 colher de sopa (20g)	38
Risoto caseiro	1 colher de sopa (20g)	52
Salada de batata	1 xícara de chá (100g)	147
Sashimi c/ atum namorado, linguado e nabo	1 porção	363
Tabule	1 colher de sopa (20g)	52
Torta de camarão	1 fatia (100g)	310
Vatapá	1 concha	227

* Sanduíches



20.14 Saúde II: Caloria dos Alimentos

Beirute	1 unidade	510
Cachorro-quente com maionese e vinagrete	1 unidade	624
Cachorro-quente com ketchup	1 unidade	314
Cachorro-quente com mostarda	1 unidade	330
Cachorro-quente com ketchup e mostarda	1 unidade	342
Cheeseburger	1 unidade	305
Cheese salada com maionese	1 unidade	738
Hambúrguer	1 unidade	296
Misto quente	1 unidade	283
Sanduiche de lingüiça	1 unidade	370
Sanduiche de peito de peru	1 unidade	220
Sanduiche de queijo quente	1 unidade	340
Sanduiche de salada de atum	1 unidade	417

https://www3.faac.unesp.br/nos/bom_apetite/tabelas/cal_ali.htm.



DIETAS & OUTROS BENEFÍCIOS

USE E ABUSE BENEFÍCIOS PRINCIPAIS

Alcachofra	Redução do colesterol / doenças cardiovasculares
Alho	Colígenos
Aveia	Colígenos / Fonte de Silício
Azeite	Redução do colesterol / doenças cardiovasculares
Brócolis	Colígenos / Vitamina C
Canela	Combate ao colesterol ruim (LDL)
Chocolate amargo 30g / dia	Diminuição do LDL
Ervas naturais Alecrim	Digestivo / Antioxidantes
Ervas naturais Chá verde	Antioxidante
Ervas naturais Hortelã	Digestivo
Ervas naturais Manjericão	Digestivo / reduz a gastrite
Ervas naturais Orégano	Antioxidante
Ervas naturais Tomilho	Digestivo
Linhaça	Prevenção de doenças cardiovasculares
Oleaginosas Nozes e castanhas	Colígenos
Peixes	Redução do colesterol
Probiótico Chucrutes / Iogurtes	Flora intestinal
Termogênicos Água gelada	Emagrecimento
Termogênicos Canela	Emagrecimento
Termogênicos Chá hortelã	Emagrecimento
Termogênicos Gengibre	Emagrecimento
Termogênicos Pimenta vermelha	Emagrecimento
Vinho 1 a 2 doses/dia	Eleva os níveis de HDL

=====

Gordura Abdominal - Alimentos que Ajudam a Evitar (Prevenção)

- . Atividade física (forçada)
- . Diminuir stress
- . Alimentação rica em fibras, carboidrato, Ômega 3, Cromo, Zinco:
 - Óleo de coco (pouco);
 - Alface, cenoura crua, pepino, berinjela, chuchu, alho, cebola;
 - Maça, canela, brócolis;
 - Ômega 3: salmão, truta, peixes, alho, levedo de cerveja;
 - Aveia (melhor o farelo);
 - Biomassa.

Vilões

- . Carboidratos em forma refinada (açúcar, álcool);
- . Carga glicêmica alta;
- . Excesso gordura hidrogenada (margarina, chantilli, refrigerante);
- . Desequilíbrio entre o Ômega 3 x Ômega 6 (frituras);
- . Stress;
- . Sedentarismo.



ALIMENTOS QUE CURAM

*Que seu remédio seja seu alimento
e que seu alimento seja seu remédio.*

- Hipócrates

Textos coletado na Internet

Texto 1: **Alimentos que curam**

Texto 2: **Monodietas curativas** (link)

Texto 1: Alimentos que Curam

<https://alimentacaonatural.com.br/alimentos-que-curam/>

Confira abaixo a lista de 55 alimentos que curam:

Abacate - Facilita a digestão e o seu consumo constante e prolongado combate o reumatismo e o ácido úrico. A monodieta do abacate por 2 a 3 dias é útil no combate aos cálculos da vesícula biliar e às úlceras gastroduodenais.

Abacaxi - Tem ação depurativa e diurética. Usado fora das refeições diminui o excesso de acidez no estômago. A monodieta semanal de abacaxi é de grande utilidade no combate a qualquer tipo de pedra nos rins, contra o catarro nos brônquios e contra a obesidade (quando existe muita retenção de líquidos).

Abóbora - Atua controlando o nível de glicose no diabetes, o colesterol e a gordura no sangue. Ajuda na evacuação e as sementes são eficazes contra a solitária. Aplicada sobre a pele, a abóbora tem ação emoliente e é útil no tratamento de queimaduras.

Acelga - Crua é útil contra a anemia e combate a asma, o diabetes, a diarreia e o acúmulo de bile na vesícula biliar. Cozida, serve para a cistite aguda. Em cataplasma quente sobre a pele é analgésica, antiinflamatória nos casos de contusões, abscessos e queimaduras agudas (neste caso, aplicar já fria).

Agrião - Cru tem efeito tônico nos brônquios e pulmões, além de ser útil contra faringite e processos infecciosos da boca e garganta. Cozido tem ação estomacal tônica e depurativa. O sumo do agrião é útil contra a anemia, o escorbuto, a tuberculose, a pneumonia e as bronquites em geral, inclusive a dos fumantes; também é indicado para a febre persistente e a icterícia.

Alcachofra - Estimulante do fígado e dos rins, é depurativa do sangue e combate o reumatismo, o ácido úrico e a arteriosclerose.

Alface - Tem efeito diurético, calmante e depurativo. Abre o apetite e estimula as funções digestivas e excretoras.

Alho - Comido como alimento, tem ação depurativa, diurética e digestiva. É um antibiótico natural (alicina), vermífugo e anticoagulante. Previne as trombozes, purifica as mucosas e evita a formação de catarro. Também tem efeito contra o excesso de ácido úrico, o reumatismo, a pressão alta e a arteriosclerose. Esses efeitos são obtidos com o consumo de dois a três dentes de alho diariamente.

Ameixa fresca - Comida em abundância, é útil no resfriado, nas afecções dos brônquios e



20.16 Saúde IV: Alimentos que Curam

na asma.

Amendoim - Tem ação tônica e afrodisíaca.

Amora - Tem ação diurética, laxativa e expectorante. Também é emoliente e adstringente.

Arroz integral - Um dos mais importantes alimentos da medicina natural. Tem ação depurativa dada a presença de albuminas desintoxicantes. Seu uso constante na alimentação torna o organismo mais purificado e saudável. É útil para as carências vitamínicas do complexo B, dada a sua grande quantidade de vitamina B1, B2, B6. o caldo de arroz integral cru é útil contra a diarreia.

Aveia - É um alimento tônico devido à presença de manganês e tem ação medicinal contra o reumatismo, a gota e problemas inflamatórios das vias urinárias.

Azeitona - A azeitona preta tem efeito laxante, e a verde é adstringente, com tendência a prender os intestinos. Ambas têm leve efeito contra a mucosidade excessiva dos pulmões e brônquios. O azeite de oliva é laxativo e útil em queimaduras.

Banana - Útil para regular os intestinos nos casos de diarreia.

Batata - O cataplasma da batata crua ralada é bom para as picadas de insetos e irritações cutâneas.

Berinjela - O suco fresco é útil como diurético e desobstruente das vias biliares.

Beterraba - O sumo cru é antianêmico e fortificante. Por ser muito rica em magnésio, é útil em casos de infecções crônicas. Contem uma substância chamada betaína, que possui ação eficaz contra tumores. Tem boa aplicação no câncer (sumo puro de beterraba crua quatro a cinco vezes ao dia).

Brócolos - Indicados contra infecções localizadas; laxativos, emolientes, tônicos e ajudam a combater a anemia.

Caju - Devido a sua ação adstringente, combate as diarreias crônicas e agudas. É tonificante e tem ação eficaz no diabetes e em todos os tipos de catarro. É tido também como afrodisíaco.

Caqui - Combate a anemia, falta de vitaminas A e B, obesidade, diabetes e gota. A polpa tem efeito laxante.

Cebola - É considerada um poderoso remédio, cuja ação depurativa permite ao organismo manter-se forte e saudável. Seu uso constante, de preferência crua, na salada, combate a anemia, tosse, doenças catarrais das vias respiratórias, problemas do estômago, fígado e rins, além de possuir ação vermífuga e anti-séptica. Tem a fama de conferir longevidade e força física.

Cenoura - Crua, é útil no combate a problemas dos olhos, pele, cabelos, ossos, fígados e bexiga.

Coco - A polpa do coco verde ou seco tem ação vermífuga e antidiarréica. A água do coco verde é reguladora dos intestinos, vermífuga e é usada para tratar e prevenir a



20.16 Saúde IV: Alimentos que Curam

desidratação.

Confrei - Tem excelentes efeitos medicinais como chá e como alimento. Em muitos países orientais é usado habitualmente como salada. Combate a asma, a alegria, icterícia, prisão de ventre, a úlcera gástrica e duodenal, o excesso de ácido do estômago, a anemia, várias doenças de pele e desnutrição. A melhor forma de uso é como salada crua.

Couve - O consumo combate a anemia, o escorbuto e o bócio (papeira) devido a seu elevado teor de ferro, vitamina C e iodo. Combate às úlceras gástricas e duodenais por sua ação cicatrizante de contato e, também, as úlceras externas (neste caso, aplicando o sumo ou as folhas batidas). Tem efeito sobre o mau funcionamento da vesícula biliar, cálculos renais e hemorróidas. De preferência deve-se usar o sumo, ou comê-la crua em salada. O mesmo sumo aplicado nos cabelos, diariamente, em fricções vigorosas, é útil no combate à queda do cabelo e seborréia.

Damasco - Fortalece os dentes, as unhas e os cabelos. Também é útil na anemia por falta de ferro e na cirrose do fígado.

Dente-de-leão - Tem ação semelhante ao confrei. No Brasil, apenas em algumas regiões e em certos grupos indígenas é usado como alimento. No entanto, goza de boa fama quanto ao seu uso medicinal como chá. Tem ação principalmente tônica e é útil no combate à anemia e às fraquezas em geral.

Ervilha - Bom auxiliar no tratamento do diabetes e nos problemas digestivos ligados ao pâncreas.

Espinafre - Tem efeito regulador sobre o aparelho digestivo e evita a prisão de ventre. Ajuda a combater a obesidade e é muito útil contra a anemia.

Figo - Cozido com leite é um bom remédio para úlceras gástricas, inflamações da boca e da laringe, tosse e bronquite. É um bom laxante, e comido cru, em jejum, tem ação vermífuga.

Goiaba - Como alimento, é indicada para tratar as úlceras duodenais e as diarreias.

Laranja - Sua ação é depurativa. Limpa o organismo e o desintoxica, favorecendo a digestão de alimentos gordurosos. Muito usada na forma de suco, a laranja combate gengivite, reumatismo, ácido úrico, gota, diabetes, obesidade, pressão alta, fraqueza orgânica e febre, além de ser cicatrizante.

Lentilha - É rica em cálcio e combate a anemia. Recomendada para as gestantes.

Limão - Tem efeito semelhante ao da laranja, porém marcadamente mais acentuado enquanto depurativo. É um excelente recurso em medicina natural. O uso de certa quantidade diária do sumo puro do limão em jejum ou quantidades crescentes (somando um limão diariamente, até chegar a dez, e diminuindo depois um por dia) tem ação eficaz no tratamento de doenças graves, nas quais, por falta de energia, o paciente não tem mais forças para sair do leito. É adstringente, anti-séptico, antiinflamatório, sudorífero e antifebril. Combate arteriosclerose, diabetes, pressão alta, obesidade, reumatismo em geral, catarro respiratório, asma, bronquite, amidalites, rinites, febres e inflamações dos olhos.

Maçã - É um alimento tônico. Ajuda a digestão, combate a anemia e a formação de úlceras do estômago. Combate a diarreia, principalmente infantil, devido à sua ação adstringente. O



20.16 Saúde IV: Alimentos que Curam

sumo da maçã tem ação antifebril.

Mamão - É um poderoso regulador das funções intestinais. A presença da papaína garante a boa digestão das proteínas e das gorduras. O uso constante combate a arteriosclerose. A monodieta mensal de 3 dias é útil para tratar e evitar a formação de pedras na vesícula. Deve-se, no entanto, evitar o mamão papaia, e usar o mamão amarelo ou o mamão Bahia, vermelho e grande. As sementes de mamão têm vermífuga se forem comidas na quantidade de 1 colher (de sopa) por dia, sem mastigar.

Mandioca - A farinha tem efeito sobre a diarreia e o cataplasma quente aplicado sobre abscessos ajuda a dissolvê-los. É contra-indicada na prisão de ventre, gases e nos casos de bócio.

Melancia - Trata-se de uma grande diurético quando usado como alimento ou na forma de chá, feito com a polpa. É útil nos casos de doenças da próstata, gonorréia e sífilis e faz bem para o fígado e intestinos. Por ser indigesta, deve-se evitar engolir a semente final da mastigação da polpa. O sumo coado tem ação mais eficaz.

Manga - Tem ação diurética e é estimulante da produção de leite. Também é útil contra bronquites, tosse e catarrhos. A amêndoa do caroço tem ação vermífuga.

Melão - É diurético e ajuda a eliminar excesso de líquidos orgânicos. Como monodieta de 1 dia por semana ajuda a regular os hormônios e, portanto, serve como tratamento para desequilíbrios menstruais, tendência ao aborto e diversos problemas ligados aos distúrbios hormonais. Possui também ação depurativa e estimulante e é empregado no combate a problemas do fígado, rins e na eliminação de cálculos renais.

Milho - Tem ação tônica e fortificante.

Morango - É um bom mineralizante, empregado em casos de convalescenças, doenças degenerativas, reumatismo, cálculos renais, bronquite, pressão alta, anemia, ácido úrico e colesterol. É também diurético e vermífugo.

Nabo comprido - Muito usado pelos povos orientais, é considerado um alimento que mantém a saúde e o vigor do corpo, conferindo longevidade. Sua ação medicinal é basicamente diurética, tônica e mineralizante. É útil no tratamento da obesidade, problemas dos olhos, colesterol, reumatismo, pressão alta, pressão baixa e anemia. O chá e o banho de assento, das folhas, são excelentes para os problemas genitais, como corrimentos vaginais, cólicas menstruais, menstruação irregular, fibromas uterinos, cistos de ovários, inflamações da vagina, útero, trompas, ovários, prostatismo, tumores da próstata, hemorroidas, pólipos, fistulas e a maioria das doenças do períneo.

Nozes - É um alimento tônico e fortificante, útil no reumatismo e no excesso de ácido úrico.

Pepino - É diurético e tonificante do fígado e dos rins. Fortalece os cabelos, unhas e pele, e combate à inflamação dos olhos. É um bom estimulante do apetite quando usado antes das refeições.

Pêra - É indicada como alimento para pessoas convalescentes. Possui ação depurativa e diurética moderada.

Pêssego - É um bom purificante dos rins e da bexiga. É também estimulante, laxativo e



20.16 Saúde IV: Alimentos que Curam

diurético.

Quiabo - Por ser rico em ferro, é indicado para gestantes. Seu uso é recomendado nas inflamações intestinais e problemas dos rins e bexiga.

Rabanete - É diurético e ajuda a normalizar as funções dos rins e a digestão, além de purificar o sangue e eliminar o catarro das vias respiratórias.

Repolho - Empregado nas doenças neurológicas e nevralgias. Muito útil contra as náuseas da gravidez e a distrofia muscular. O sumo fresco aplicado nos cabelos é bom para eliminar a seborréia.

Romã - É uma fruta com efeito adstringente. Age também como diurético e depurativo, e é indicada nos casos de diarreia.

Salsa - Devido à grande quantidade de magnésio, é muito eficaz para todos os casos de infecções e inflamações causadas por bactérias, vírus ou fungos. Também tem ação diurética, depurativa e tônica. Ajuda a tratar problemas do fígado, disfunções uterinas e impotência. O sumo fresco tem ação cicatrizante e é famoso seu emprego nas hemorragias nasais.

Uva - A uva comum tem fama de ser diurética e purificante do sangue, ajudando a eliminar o excesso de toxinas, ácido úrico, colesterol, etc. É um bom alcalinizante do sangue, ajudando a restabelecer o equilíbrio do pH sanguíneo. Também é útil no combate à acidez estomacal.

Vagem - É um alimento tonificante, usado nas convalescenças e nos estados de fraqueza.

Texto 2: Monodietas Curativas

<https://portaldesaude.webnode.pt/news/monodietas-curativas1/>

As monodietas mais aplicadas pela medicina natural.

São as chamadas dietas em que se usa apenas um produto alimentício durante um período determinado, fazendo parte dos sistemas alimentares chamados "dissociativos". Estes sistemas ensinam que o consumo de um único alimento apenas, dissociado dos demais tipos, determina intensas modificações no organismo, promovendo o reequilíbrio de funções alteradas e a cura de doenças crônicas.



TABELAS / TEORIAS GERAIS

Tabela de tempo de Cozimento de legumes

Hortaliãa	Em água	Vapor	Pressão	Tampado?
Abóbora	20 - 25	25 - 30	8 - 10	sim
Abobrinha	15 - 20	20 - 25	3 - 4	sim
Alcachofra	35 - 45	***	10 - 12	não
Alho Poró	20 - 25	25 - 30	8 - 10	não
Aspargo	5 - 15	7 - 15	1 - 1 ½	não
Batata	25 - 35	30 - 45	10 - 15	sim
Batata Doce	15 - 25	25 - 30	6 - 8	sim
Berinjela	8 - 15	15 - 20	***	sim
Beterraba	45 - 90	50 - 90	10 - 18	sim
Brócolis	8 - 20	15 - 20	1 ½ - 2 ½	não
Carf	30 - 40	45 - 50	10 - 15	não
Cebola	15 - 25	***	3 - 4	não
Cenoura	15 - 25	20 - 30	3 - 5	sim
Chuchu	10 - 15	15 - 20	1 - 2	sim
Cogumelo	15	25	***	não
Couve	***	3 - 5	***	sim
Couve-Flor	20 - 30	25 - 30	10 - 15	não
Ervilha	8 - 20	10 - 20	½ - 1	não
Espinafre	3 - 5	5 - 10	1 - 1 ½	sim ou não
Feijão Verde	20 - 40	25 - 40	1 - 3	sim
Mandioca	15 - 20	20	10	não
Mandioquinha	10 - 15	20	8 - 10	não
Milho Verde	5 - 10	10 - 15	1 - 2	sim
Nabo	10 - 20	20 - 25	1 ½ - 3	não
Pepino	5 - 6	***	***	sim
Pimentão	10 - 15	***	5 - 8	não
Quiabo	10 - 20	20	***	não
Repolho Branco	12 - 15	15	2 - 3	não
Repolho Verde	3 - 8	8 - 10	1 - 1 ½	não
Salsão	15 - 20	25 - 30	2 - 3	sim
Tomate	5 - 10	10	***	sim
Vagem	20 - 35	15 - 30	1 ½ - 3	não

(tempo em min)

*** não recomendado ou não aplicado

=====

Tempo de fervura para o branqueamento

- . 1 minuto: vagem, milho, em espiga, espinafre, mandioquinha, nabo, pimentão.
- . 2 minutos: abobrinha, batata doce, berinjela, beterraba, abóbora, batata.
- . 3 minutos: aipo, cenoura, couve-flor, salsão, brócolis, batata baroa.
- . 4 minutos: couve-de-bruxelas e cenoura.

É importante colocar uma etiqueta com a data do dia do congelamento. Os alimentos podem durar até 3 meses no congelador ou freezer.

<https://blog.tudogostoso.com.br/cardapios/receitas-salgadas/branqueamento-o-que-e-para-que-serv-e-e-como-fazer/>



=====

CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS

Em geral

- Geladeira: 5 dias a partir do descongelamento
- Freezer: 6 meses a partir da data de fabricação

Limite para congelar os alimentos

- Arroz (3 meses)
- Carnes cozidas (2 a 3 meses)
- Aves cozidas (4 meses)
- Carnes e aves cruas (até 12 meses)
- Bacon, linguiça e presunto (1 a 2 meses)
- Peixe magro (4 a 6 meses)
- Peixe gorduroso (2 meses)
- Massas prontas (3 meses)
- Molhos e sopas (2 a 3 meses)
- Queijo (1 mês)

=====

PREÇO MAIS COMUM NO ESTADO DE MINAS GERAIS

http://minas1.ceasa.mg.gov.br/ceasainternet/cst_precosmaiscomumMG/cst_precosmaiscomumMG.php

Produtos - Embalagens - Grande BH - Uberlândia - Juiz de Fora - Gov. Valadares - Caratinga - Barbacena

ABACATE	KG	2.00	1.80	1.80	1.80	1.80	2.70
ABO. ITALIAN	KG	-----	3.60	1.80	-----	-----	2.40
ABO. MENIN	KG	1.38	6.00	1.80	2.70	1.20	2.10
ABO. MOGAN	KG	-----	-----	-----	-----	-----	2.80
ABACAXI	DZ	38.00	42.00	42.00	50.00	45.00	45.00
ALFACE	DZ	10.00	20.00	10.00	-----	8.40	5.36
ALHO BRASIL	KG	24.00	26.00	25.00	22.00	22.00	23.50
BANANA-NA	KG	1.25	0.75	1.25	1.50	1.25	1.25
BANANA-PR	KG	1.75	1.25	2.00	2.25	2.00	2.00
BATATA	KG	3.40	3.80	4.00	3.80	4.00	3.60
BATAT-DOCE	KG	2.25	1.50	2.00	1.75	1.50	2.25
BERINJELA	KG	1.25	2.40	-----	0.96	1.60	2.40
BETERRABA	KG	1.31	2.25	2.00	1.75	2.00	2.25
BROCOLO	DZ	24.00	50.00	20.00	-----	12.00	30.00
CEBOLA	KG	4.25	4.50	4.50	3.50	4.50	4.75
CENOURA	KG	1.50	2.50	2.00	1.75	2.00	2.25
CHUCHU	KG	0.78	2.00	1.50	0.75	0.50	1.50
COCO VERDE	UN	1.30	1.92	1.34	0.96	18.00	2.00
COUVE	DZ	10.00	30.00	12.00	-----	8.40	10.00
COUVE-FLOR	06 UN	10.00	35.00	22.50	30.00	45.00	22.50
ESPINAFRE	DZ	-----	24.00	15.00	-----	-----	20.00
GOIABA	KG	2.50	5.01	1.20	-----	-----	1.60
INHAME	KG	1.84	3.00	1.75	1.75	1.75	2.00



20.17 Tabelas / teorias gerais

JILO	KG	2.00	4.90	2.80	-----	2.80	2.80	
LARANJA	KG	1.40	1.25	2.00	1.50	1.75	2.25	
LIMAO	KG	2.00	2.25	2.25	2.50	1.75	2.25	
MACA	KG	4.70	5.75	4.40	5.00	4.75	4.75	
MAMAO-FOR	KG	1.10	1.20	1.20	2.10	2.40	1.80	
MAMAO-HAV	KG	1.90	2.60	1.56	2.60	3.90	3.25	
MANDIOCA	KG	0.75	1.20	0.80	0.80	0.80	0.80	
MANDIOQUI	KG	4.00	7.50	5.00	4.00	4.00	4.50	
MANGA	KG	3.60	3.87	3.66	10.20	-----	4.25	
MARACUJA	KG	2.90	3.20	3.92	2.80	2.40	2.40	
MELANCIA	KG	1.30	1.30	1.40	1.10	1.40	1.40	
MELAO	KG	2.70	2.80	2.80	3.20	3.20	2.80	
MILHO-VERD	KG	1.84	2.00	1.00	1.25	0.75	1.50	
MORANGA	KG	1.40	1.50	1.75	1.75	1.25	1.50	
MORANGO	KG	10.00	16.08	10.05	10.05	12.06	10.05	
OVOS	30	DZ	100.00	135.00	120.00	120.00	130.00	130.00
PEPINO	KG	1.31	4.00	1.50	1.75	1.00	1.50	
PERA	KG	6.00	6.75	5.75	6.50	7.00	6.00	
PIMENTAO	KG	2.77	4.00	4.00	2.50	2.00	3.00	
QUIABO	KG	10.00	8.00	7.20	8.00	8.00	9.60	
REPOLHO	KG	0.50	1.50	0.75	0.75	0.75	1.00	
TANGERINA	KG	1.10	4.20	1.05	1.05	1.75	1.05	
TOMATE	KG	1.25	3.50	2.00	1.75	1.75	2.25	
UVA	KG		7.00	11.05	11.05	8.50	7.65	11.05
VAGEM	KG	1.92	4.00	2.40	2.80	1.60	2.40	

Datas das últimas cotações:

Grande BH - cotação de: 12/06/2020

Barbacena - cotação de: 01/06/2020

Gov.Valadares - cotação de: 02/06/2020

Juiz de Fora - cotação de: 29/05/2020

Caratinga - cotação de: 01/06/2020

Uberlândia - cotação de: 01/06/2020.



A PORTENTOSA COZINHA DO FUTURO

II. OUTRAS RECEITAS ESPECIAIS, TEXTOS & TEORIAS



000 Dicas, Anexos e Preciosidades

SUMÁRIO DA SEÇÃO

- 001 100 Maneiras de Cozinhar o Bacalhau
- 002 A Verdadeira Cozinha Esquerdo-Caviar
- 003 Branqueamento dos alimentos
- 004 Congelamento dos alimentos
- 005 Os 100 alimentos mais nutritivos do mundo
- 006 Paella (ao vivo por maitre espanhol)
- 007 Pé-de-moleque de Piranguinho
- 008 Queijos brasileiros

001 100 Maneiras de Cozinhar o Bacalhau

100 maneiras de cozinhar o bacalhau

Detalhes das receitas (em pdf) na Home do Bacalhau:
<http://www.bacalhau.com.br>

Índice

1. Bacalhau à Portuguesa
2. Bacalhau à Congregado (Porto)
3. Bacalhau à Alsaciana
4. Bacalhau à Espanhola
5. Bacalhau à Aragonesa
6. Bacalhau com Capote
7. Bacalhau Gratinado com Creme
8. Bacalhau à Batalha Reis
9. Bacalhau Albardado
10. Bacalhau à Beneditino
11. Bacalhau à Moda do Porto
12. Bacalhau à Biscainha
13. Bacalhau à Portuense
14. Bacalhau à "Bonne Femme"
15. Bacalhau Assado
16. Bacalhau à Cádiz
17. Bacalhau Assado no forno
18. Bacalhau à "Chantilly"
19. Bacalhau de Cebolada à Alentejana
20. Bacalhau à Conselheiro
21. Bacalhau Encoberto
22. Bacalhau à Cozinheira
23. Bacalhau em Bolos Enfolados
24. Bacalhau à Ericeira
25. Bacalhau em Croquetes
26. Bacalhau à Hoteleira
27. Bacalhau de Caldeirada
28. Bacalhau à Inglesa
29. Bacalhau Fofo
30. Bacalhau à Lavradora
31. Bacalhau com Tomates
32. Bacalhau Albardado à Moda de Águeda



33. Bacalhau de Fricassé
34. Bacalhau à "Maltre d'Hôtel" com Marisco
35. Bacalhau em Sonhos
36. Bacalhau à Gomes de Sá
37. Bacalhau à Minha Moda
38. Bacalhau ao Gratém
39. Bacalhau Panado e Frito
40. Bacalhau Recheado
41. Bacalhau ao Gratém, à Provençal
42. Bacalhau à Parisiense
43. Bacalhau (Bifes de)
44. Bacalhau à Provençal
45. Bacalhau com Alhos Franceses
46. Bacalhau com Couve-flor à Transmontana
47. Bacalhau Cozido
48. Bacalhau com Molho de Azeite
49. Bacalhau com Molho de Ervas Picadas
50. Bacalhau com Molho Picante
51. Bacalhau como Nós Gostamos
52. Bacalhau com Ovos de Capote
53. Bacalhau com Queijo
54. Bacalhau de Abade
55. Bacalhau de Cebolada à Diplomata
56. Bacalhau de Cebolada, Seco
57. Bacalhau Delicioso
58. Bacalhau de Segredo
59. Bacalhau do Céu
60. Bacalhau (Empadão de)
61. Bacalhau em Salada
62. Bacalhau (Rolo de)
63. Bacalhau (Sanduíches de)
64. Bacalhau com Arroz
65. Bacalhau (Torta de)
66. Bacalhau Verde
67. Bacalhau em Açorda
68. Bacalhau em Açorda à Alentejana
69. Bacalhau com Tomates e Arroz
70. Bacalhau em Arroz, à Moda do Crato
71. Bacalhau à António Lemos
72. Bacalhau em Conchinhas
73. Bacalhau à Salazar
74. Bacalhau do Natal
75. Bacalhau à Moda de Lamego
76. Bacalhau Fardado
77. Bacalhau à Sevilhana
78. Bacalhau (Ensopado de)
79. Bacalhau (Filetes de)
80. Bacalhau (Filetes de) em Surpresa
81. Bacalhau Frito de Fricassé
82. Bacalhau Guisado com Batatas
83. Bacalhau (Língua de)
84. Bacalhau (Migas de)
85. Bacalhau Recheado
86. Bacalhau Recheado com Carne
87. Bacalhau Espanhol



88. Bacalhau à La Kazuela
89. Bacalhau ao Vinho do Porto
90. Bacalhau Porto Rei
91. Bacalhau à Lagareira
92. Bacalhau Dourado
93. Bacalhau de Panela
94. Bacalhau de Forno
95. Salada de Bacalhau
96. Suflê de Bacalhau
97. Frigideira de Bacalhau
98. Bolinhos à Francesa
99. Bacalhau Assado na grelha com Salada de feijão-frade
100. Bacalhau à Gomes de Sá

1 - Bacalhau à Portuguesa

Dividir o bacalhau fresco em postas de 250 grs.; temperá-las com sal e pimenta.

Dispô-las numa caçarola de saltear, contendo (para cinco postas) 100 grs. de manteiga, 1 dl. de azeite, 100 grs. de cebola picada e refogada em manteiga, um pequeno dente de alho esmagado, duas pitadas de salsa migada, 750 grs. de tomates migados e sem sementes, 100 grs. de arroz, cozido em três quartos de água salgada e 2 dls. de vinho branco; cobrir a caçarola; pôr sobre lume vivo a cozer durante dez minutos sem destapar.

Passado este tempo, destapar a caçarola para fazer a redução, que deve estar pronta sempre ao mesmo tempo que o peixe, cuja cozedura completa exige dezoito minutos.

Disponer o peixe numa travessa e cobri-lo com o molho e a guarnição.

7 - Bacalhau Gratinado com Creme

Cozem-se 750 grs. de bacalhau e tiram-se-lhe espinhas e peles, desmanchando-o em pequenas lascas.

Também se cozem 500 grs. de batatas, pelo vapor ou em água, cortando-as em rodelas.

Cozem-se três ovos que se cortam em rodas finas. Põem-se as batatas e o bacalhau num prato de ir ao forno, em camadas alternadas, com meio litro de molho bechamel ou molho mornay (veja Molhos e Saladas). A última camada deve ser de molho e a penúltima de rodelas de ovos cozidos, sal, pimenta, queijo parmesão ou gruyère, ralados, e vai ao forno a corar.

Se juntarmos ao molho, depois de pronto, duas gemas cruas, fica mais saboroso.

Também se podem substituir as rodelas de batatas por puré das mesmas.

11 - Bacalhau à Moda do Porto

Dessalgar o bacalhau e dividi-lo em lascas; descascar batatas cruas e cortá-las em rodelas.

Deitar num tacho uma camada de rodas de cebola, um ramo de salsa, rodas de dentes de alho, cravo de cabecinha, pimenta, uma camada de bacalhau e uma de rodas de batatas; cobrir tudo com azeite fino e levar o tacho tapado a lume brando, agitando-o até que o bacalhau esteja cozido.

deitar-lhe o molho por cima, mexer com uma colher de pau e levar a lume brando. Servir quente.

25 - Bacalhau em Croquetes

Empregar bacalhau cozido, picar muito fino, juntar-lhe depois um refogado de cebola, salsa picada e uma pitada de pimenta, fazendo o refogado com manteiga e pouco azeite; estando bem ligado, juntar-lhe um pouco de molho de fricassé sumo de limão e deixar esfriar.

Estando a massa fria, tirar com uma colher a porção suficiente para um croquete; dividir assim toda a massa; em seguida meter, um a um, dentro duma vasilha com pão ralado, ir-lhes dando o feitio com a mão para ficarem bem cobertos de pão ralado; passá-los depois, um a um, por ovos batidos inteiros (gemas e claras); em seguida voltam ao pão ralado e depois depositam-se num tabuleiro polvilhado com pão ralado. Na ocasião de servir,



pimenta-do-reino a gosto, mexendo sempre até obter um creme grosso. Junte o bacalhau misturado com as batatas, acrescente a salsa picadinha e forme os bolinhos. Passe nos ovos batidos e na farinha de rosca e frite em óleo quente.

100 - Bacalhau à Gomes de Sá

Para 5 a 6 pessoas:

1 quilo de bacalhau grosso (peso em cru); 1 quilo de batatas; 1 1/2 decilitro de azeite de mais fino; 1 grama de pimenta; 4 cebolas medianas; 2 dentes de alho; 4 ovos cozidos; 4 decilitros de leite; 1 ramo de salsa.

Modo de preparar:

Toma-se o bacalhau dessalgado, põe-se numa caçarola com tampa, cobre-se com água a ferver, tapa-se e aguarda-se que passe um quarto de hora, sem ferver.

A seguir tiram-se as peles e as espinhas separando-se a carne do bacalhau em pequenas lascas. Estas lascas vão para um prato fundo, cobrindo-se com leite quente, deixando em infusão pelo menos por uma hora. Numa travessa de ir ao forno deita-se azeite, os alhos e as cebolas cortadas às rodelas. Estando a cebola a alourar juntam-se as batatas previamente cozidas cortadas às rodas de um centímetro de espessura e as lascas saídas da infusão em leite. Leva-se a travessa ao forno deixando ferver tudo por dez a quinze minutos. Sirva-se bem quente ornamentado com ovos cozidos cortados às rodelas, azeitona e salsa picada.

Home Page do Bacalhau: <http://www.bacalhau.com.br>

M.Lamosa Representações Ltda. E-mail: lamosa@ibm.net (c)Elizabeth Lamosa.

E-mail: bethlamosa@ax.ibase.org.br

Agradecimento à PortugalNet: <http://www.portugalnet.pt> pelas receitas portuguesas de Rosa Maria .

002

A Verdadeira Cozinha Esquerdo-Caviar

Do Nosso Curso de Culinária

"Exija de si o que sabe que não pode fazer. Não é outro o caminho da Beleza."

- **Fernando Pessoa** (em carta ao nosso Ronald de Carvalho)

A Verdadeira Cozinha Esquerdo-Caviar

Agora que virou moda ser de Esquerda todas as atenções e o comércio em geral (a culinária em particular) voltaram suas baterias para ela.

Antecipamo-nos informando aos neopetistas de primeira hora como funciona, ou deveria funcionar, a cozinha do esquerdista convicto (e econômico). Na verdade, não tem nada a ver com a cozinha PT Caviar inventada pela oposição.

As refeições de Dilma Vana Rousseff estão mais para a inteligência que para Anameba Brega (burguesa decadente).

Somos, inclusive, veementemente contrários ao consumo de caviar devido às condições degradantes que são colhidas as ovas do esturjão (já em extinção) e por impedir a procriação da espécie. Sugerimos sua pronta substituição por colhões bovinos à milanesa, um prato argentino que enche muito mais a boca.

Alertando não serem aceitas sobras de alimento (considerando os mais de 1 bilhão de famintos, subnutridos e miseráveis no planeta) relacionamos as principais dicas de degustação com economia, bom gosto, saúde, sensibilidade e, antes de tudo, inteligência.

1. Conta mais pontos os cozinheiros competentes (não obrigatoriamente os "afrancesados") que os ingredientes caros e vistosos.

Um prato de camarões pequenos (e baratos), por exemplo, deve igualar ou superar em qualidade o mesmo prato contendo camarões grandes (e absurdamente caros). Idem com o



bacalhau de primeira, que deverá ser preterido pelo de terceira (mas caprichosamente elaborado).

- 2.** Ainda sobre bacalhaus é importante esclarecer a questão do pirarucu salgado, impropriamente chamado de bacalhau brasileiro.

A cada um o seu devido lugar: o pirarucu é também requintado e mais delicado que o bacalhau tradicional (importado).

Pratos como omelete de pirarucu, no café da manhã, é uma especialidade, enquanto omelete de bacalhau, por conter 2 ingredientes com sabores fortes e conflitantes (bacalhau com ovo) é intragável

Tarefa

Prepare (ao forno) um filé de tilápia (um de nossos peixes mais baratos) exatamente igual a uma das 100 receitas portuguesas de bacalhau (nesta seção).

- 3.** Já o "melão com presunto" no café da manhã, antigamente reservado aos ricos, que o preço do presunto não era para brincadeira, não passa de modismo. Bem mais saudável, saborosa, agreste, é a melancia com mortadela (modéstia à parte. evidentemente).

- 4.** Outro modismo injustificável (e trabalhoso) são os fundos de alcachofra na manteiga. Nossa solução é o insubstituível talo de repolho cru: a sobra do repolho depois de retiradas as folhas.

Pela preciosidade do acepipe (também sugestão nossa), passa-se por mimo quando oferecido cru, sem tempero, antes das refeições ou em saladas.

- 5.** Quando inconvenientes, economize radicalmente temperos: arroz sem óleo, salada sem sal, café e sucos sem açúcar e com ou sem adoçantes, acentuam os sabores e tornam os pratos mais naturais, saudáveis, requintados, e, menos importante, baratos.

Quando fora de casa, entretanto, evite frescuras: tanto faz, por exemplo, café com ou sem açúcar, com mascavo ou não, com ou sem adoçantes, etc. O importante - se não distingue um café arábica de um robusta - é não chamar a atenção para si, com descabidas exigências.

- 6.** Embora o atum (outra antiga invenção burguesa) seja muito utilizado, não supera a velha (mas saborosa) sardinha enlatada.

No cuscuz, sobretudo, a sardinha é insubstituível enquanto o atum é inaceitável.

- 7.** Prefira sempre o amendoim natural (torrado ou não).

Este alimento tem um sabor acentuado, inconfundível e básico na culinária, sendo impossível melhorá-lo com derivativos, como as paçocas, ou com molhos que roubam seu inigualável sabor.

- 8.** O (adorável) sabor do milho verde, principalmente cozido ou assado com a própria espiga, supera o do creme de milho verde, independente da fama do cozinheiro. Mesmo não usando farinha de trigo ou amido de milho para engrossar o caldo.

- 9.** Atente para o chocolate, um dos mais saborosos e apreciados alimentos. Não se faz tortas de chocolate, cremes, bolos, etc. com sabor tão intenso quanto o do próprio. Assim, em todos estes pratos, o chocolate deve ser o protagonista ou ter o sabor acentuado e nunca entrar como coadjuvante ou complemento.

- 10.** A vitamina, não custa repetir, quase sempre está na casca. A Vitamina C, outrossim, perde suas propriedades com a luz.

- 11.** Quase a metade do planeta (os orientais nativos e os imigrantes, os indianos, etc) saboreiam os acepipes, guloseimas e quitutes mais esdrúxulos e lambem os beiços.



Não venha, pois, fazer cara de nojo toda vez que ouve falar no petisco.

Se não gosta, permaneça calado, não só em respeito à humanidade como para disfarçar sua ignorância no assunto.

12. Quem mais aprecia os peixes (raros ou não) são os mosquitos e os gatos, atraídos pelo cheiro forte da gordura.

O mais saudável e saboroso peixe brasileiro é o tucunaré (preferivelmente grelhado) do Amazonas, que, entre outras vantagens, não atrai tais penetras.

13. O melhor lugar para se saborear lagostas (frescas e baratas) é em Fortaleza onde são produzidas, assim como o melhor lugar para se saborear ostras frescas é numa praia de São Luiz, com um menino retirando-as do cofo e descascando-as, enquanto você cuida, mais despreocupadamente, para que o papo se mantenha em nível elevado e a cerveja não es quente. Já os caranguejos são mais robustos em regiões próximas a manguezais.

O menino cobrará por hora de ostras descascadas, sendo que 2 horas ficam mais em conta que 1 unidade de ostras, com prazo de validade vencido, nos restaurantes sofisticados de São Paulo.

Idem com os cofos ou amarrados de caranguejos, cujo preparo é simplíssimo.

14. Não há absolutamente nada mais cafona que ir ao Japão e sair para comer pizza, ou à Itália procurar por feijoada.

As comidas típicas são mais bem preparadas em seus locais de origem.

Nem pense, pois, procurar uma buchada de bode fora do Recife ou um capote ao molho pardo fora do Piauí.

15. São conhecidíssimos e badalados os saborosos pratos com mandioca pela sua influência indígena ou os pratos à base de milho pela influência africana.

Há no Pará, entretanto, pratos como a Maniçoba e o Tacacá que, antes de sofrer influência, são a própria refeição indígena servida nas bancas e restaurantes da área urbana.

São estes, pois, nossos mais exóticos pratos e, ao degustá-los, sente-se forte presença de algum cacique, oriundo de pradarias do além, assentado em sua frente observando-nos.

16. Não se pode falar em pratos regionais sem se referir ao Virado à Paulista, o mais fajuto, por ser cópia cuspida e escarrada do Leitão à Mineira, diferindo deste apenas por ter o ovo frito substituindo o cozido.

17. O Brasil já teve, tradicionalmente, 5 grandes pratos principais. O Churrasco Gaúcho, o Leitão à Pururuca em Minas, a Feijoada Carioca, o Vatapá Baiano e o Pato no Tucupi no Pará. Atualmente o Churrasco está cada vez menos tenro (devido ao machismo gaúcho, e restrito a 2 ou 3 churrascarias de São Paulo), o Leitão à Pururuca não se faz mais (devido aos caga-regras querendo impor sua própria maneira de pururucar e assar) e a Feijoada perdeu o encanto depois que os cariocas resolveram abusar da carne de gato (na verdade o prato é originário de Cabo Verde).

Restaram o Vatapá e o Pato no Tucupi, que são encontrados sempre no capricho e cada vez mais saborosos - dos mais luxuosos restaurantes aos mais humildes botequins e bancas de rua de Salvador e Belém. É isto, principalmente, que caracteriza a chamada Cozinha Regional (obrigatoriamente popular): a insubmissão aos restaurantes de alto luxo e modismos.

18. O verdadeiro sábio pesa com justiça os fatos: os "entendidos" afirmam que São Paulo tem a melhor comida do Brasil e concordamos. O que ninguém fala é que tem, também, a pior.

Seus botequins são insuperáveis na falta de higiene e afronta à saúde pública.

Diferentemente dos acarajés que as baianas nos presenteiam nas ruas de Salvador, dos suculentos tacacás nas bancas (universitárias) de Belém, da tapioca maranhense de beira de



balcão, invariavelmente cheirando à limpeza e frescor, comer nas ruas de São Paulo (principalmente o churro - ou churrasco grego - de carne amanhecida) é um passaporte para a internação hospitalar.

O quibe cru de São Paulo, vermelho para impressionar, atualmente feito com 98% de carne e 2% de trigo, chega a ser ridículo: por hábito que remonta aos tempos do onça o paulistano entende que a carne é o ingrediente mais importante do prato e digere uma mistura intragável que chamam de quibe cru, nos restaurantes árabes, lá deles. Entendem que se diminuir a carne perde seu valor pecuniário.

O verdadeiro e insuperável quibe árabe deve ser mais claro, puxado à cor da manteiga e do trigo moído, feito na proporção de ½ quilo de trigo para 1 quilo de carne moída e tome cebola e manteiga para amarelar.

19. Queijo Minas x Colesterol Suíço x Chulé Italiano

Não foi à-toa que o IPHAN (Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional) declarou, em 2008, o Queijo Minas (das regiões do Serro, da Serra da Canastra e Serra do Salitre) Patrimônio Cultural Intangível Brasileiro.

É saudável, altamente recomendado pelos cardiologistas por combater a hipertensão e indicado sem restrições em suas variadas possibilidades de degustação: fresco (até 7 dias), meia-cura (mais de 7 dias), curado (mais de 15), assado na chapa ou ralado, além de seu variante massa-cozida.

Diferentemente do Pressão-Alta Italiano (também chamado de Parmesão) pedem pouquíssimo sal.

Já os suíços, grandes, amarelos e terror dos cardiologistas, contém proibitivos índices de colesterol e engordam. São os preferidos das elites, que não sabem levar em conta absolutamente nada além do preço. Lambuzem-se gordos!

003 Branqueamento dos alimentos

COMO BRANQUEAR ALIMENTOS (técnica de conservação de alimentos)

<https://www.youtube.com/watch?v=G1OBKZ6fUA8>

004 Congelamento dos alimentos

COMO CONGELAR ALIMENTOS CORRETAMENTE

<https://www.youtube.com/watch?v=FRoDpSfc6z8>

005 Os 100 alimentos mais nutritivos do mundo

Os 100 alimentos mais nutritivos do mundo

100. BATATA-DOCE

86kcal, por 100g

A batata-doce possui uma relação de parentesco distante com a batata comum. O tubérculo é rico em betacaroteno, principalmente a variedade que tem a polpa alaranjada.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 49

99. FIGO

249kcal, por 100g

Os figos são cultivados desde a Antiguidade. Consumidos frescos ou secos, são ricos em minerais, a exemplo do manganês.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 49



98. GENGIBRE

80kcal, por 100g

O gengibre contém altos níveis de antioxidantes. Na medicina, é usado para ajudar na digestão e tratar resfriados.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 49

Image caption A banana-da-terra tem propriedades antioxidantes e antimicrobianas

97. ABÓBORA

26kcal, por 100g

As abóboras são ricas em pigmentos laranjas e amarelos. Especialmente xantofila e betacaroteno.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 50

96. RAIZ DE BARDANA

72kcal, por 100g

É usada na medicina popular e também como alimento. Estudos mostram que a bardana pode ajudar na perda de gordura e na redução de inflamações.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 50

95. COUVE DE BRUXELAS

43kcal, por 100g

Com aparência que lembra pequenos repolhos, a couve de Bruxelas surgiu na capital belga nos anos 1500. É rica em cálcio e vitamina C.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 50

94. BRÓCOLIS

34kcal, por 100g

As cabeças de brócolis consistem num buquê de botões de flores e talos verdes. O consumo desse alimento nos EUA aumentou cinco vezes em 50 anos.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 50

93. COUVE-FLORES

31kcal, por 100g

Diferentemente do brócolis, a couve-flor tem cabeças que costumam ser brancas, pela falta de clorofila verde.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 50

Image caption Melão Cantaloupe é fonte de antioxidantes

92. CASTANHA-D'ÁGUA

97kcal, por 100g

Longe de ser uma noz, a castanha-d'água é um vegetal aquático que costuma crescer submerso no lodo dos pântanos.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 50

91. MELÃO CANTALOUPE

34kcal, por 100g

É um dos alimentos mais ricos em glutathione, que protege as células de toxinas, incluindo radicais livres.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 50

90. AMEIXA SECA

240kcal, por 100g

As ameixas secas são fontes de nutrientes que fazem bem à saúde, como antioxidantes e antocianinas.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 50

89. POLVO

82kcal, por 100g

Embora seja nutritivo, o polvo pode conter toxinas e alérgenos nocivos de mariscos, conforme sugerem pesquisas recentes.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 50

88. CENOURA

36kcal, por 100g

As cenouras, ricas no antioxidante betacaroteno, apareceram pela primeira vez no



Afeganistão há 1.100 anos. E passaram a ser cultivadas na Europa nos anos 1500.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 51

87. ABÓBORA DE INVERNO

34kcal, por 100g

Diferentemente das abóboras de verão, as de inverno são consumidas quando estão maduras - sem a casca.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 51

Image caption É possível fazer diversos pratos com alho-poró

86. PIMENTA JALAPEÑO

29kcal, por 100g

Os níveis de carotenoides são 35 vezes mais altos nos jalapeños vermelhos maduros.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 51

85. RUIBARBO

21kcal, por 100g

O ruibarbo é rico em minerais, vitaminas, fibras e fitoquímicos naturais que ajudam a manter a saúde.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 51

84. ROMÃ

83kcal, por 100g

As cores vermelha e roxa da romã se devem à presença de antocianinas, que possuem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 51

83. GROSELHA

56kcal, por 100g

As groselhas vermelhas também são ricas em antocianinas. As brancas pertencem à mesma espécie das vermelhas, enquanto as pretas são diferentes.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 51

82. LARANJA

46kcal, por 100g

Uma das frutas cítricas mais conhecidas no mundo, rica em vitamina C. Disponível em muitas variedades, a acidez diminui com a maturação do fruto.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 51

Direito de imagem Getty Images Image caption A alface-lisa tem poucas calorias

81. CARPA

127kcal, por 100g

Uma grande parte da carpa é composta de proteína - cerca de 18%. Pouco menos de 6% é gordura, e o peixe contém zero açúcar.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 51

80. ABÓBORA HUBBARD

40kcal, por 100g

Com a forma de uma lágrima, a abóbora Hubbard é uma variedade da espécie Cucurbita maxim.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 52

79. LARANJA KINKAN

71kcal, por 100g

É uma fruta cítrica rara. Esse tipo de laranja não tem aquela parte interna branca - e sua casca externa é macia e comestível.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 52

78. PAMPO

164kcal, por 100g

Esse tipo de peixe costuma ser pescado na parte oeste do oceano Atlântico, pesando menos de 2kg.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 52

77. SALMÃO-ROSA

127kcal, por 100g



Peixe rico em ácidos graxos de cadeia longa, como ômega-3, que melhoram os níveis de colesterol no sangue.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 52

76. CEREJA-ÁCIDA

50kcal, por 100g

Esse tipo de cereja (*Prunus cerasus*) é diferente da espécie doce (*P. avium*). Normalmente é encontrada processada ou congelada.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 53

75. TRUTA ARCO-ÍRIS

141kcal, por 100g

Parentes do salmão, as trutas arco-íris são peixes do Pacífico de tamanho médio, também ricos em ômega-3.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 53

Direito de imagem Getty Images Image caption As nozes contêm grande quantidade de ácido alfa-linolênico

74. PERCA

91kcal, por 100g

Mulheres grávidas e lactantes são aconselhadas a não comer perca. Embora seja nutritivo, esse tipo de peixe pode conter traços de mercúrio.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 53

73. VAGEM

31kcal, por 100g

A vagem é fonte de saponinas, que ajudam a combater os altos níveis de colesterol.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 54

72. ALFACE-ROXA

16kcal, por 100g

Há indícios de que a alface começou a ser cultivada antes de 4500 a.C. Quase não contém açúcar ou gordura - e é rica em cálcio.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 54

71. ALHO-PORÓ

61kcal, por 100g

O alho-poró é um parente próximo da cebola, do alho e da cebolinha. Sua versão selvagem cresce ao redor da bacia do Mediterrâneo.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 54

70. PIMENTA CAIENA

318kcal, por 100g

A pimenta caiena em pó é produzida a partir do cultivo da espécie *Capsicum annuum*.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 54

69. KIWI VERDE

61kcal, por 100g

Originários da China, os kiwis foram levados por missionários, no início dos anos 1900, para a Nova Zelândia, onde passaram a ser cultivados.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 54

68. KIWI AMARELO

63kcal, por 100g

O kiwi é um fruto comestível rico em potássio e magnésio. Algumas variedades do kiwi amarelo têm a polpa vermelha.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 54

67. GRAPEFRUIT OU TORANJA

32kcal, por 100g

O grapefruit ou toranja (*Citrus paradisi*) é uma fruta cítrica que veio das Antilhas - é um híbrido do cruzamento da laranja com o pomelo.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 54

66. CAVALINHA

139kcal, por 100g



Peixe oleoso, cuja porção pode fornecer 10 vezes mais ácidos graxos benéficos do que a de um peixe de carne magra, como o bacalhau.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 54

Direito de imagem Getty Images Image caption O damasco é rico em antioxidantes

65. SALMÃO-VERMELHO (SCKEYE)

131kcal, por 100g

Outro peixe oleoso, rico em ácidos graxos, que reduzem o colesterol. O salmão enlatado com espinha é uma fonte de cálcio.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 54

64. RÚCULA

25kcal, por 100g

Verdura com níveis elevados de glucosinolatos, que protegem contra câncer e doenças cardiovasculares.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 55

63. CEBOLINHA-FRANCESA

25kcal, por 100g

Embora tenha baixa caloria, a cebolinha-francesa é rica em vitaminas A e K. As folhas verdes contêm uma série de antioxidantes benéficos.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 55

62. PÁPRICA

282kcal, por 100g

Também extraída das espécies de pimenta *Capsicum annum*, a especiaria é fonte de ácido ascórbico, um antioxidante.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 55

61. TOMATE VERMELHO

18kcal, por 100g

Alimento de baixa caloria e rico em nutrientes. Excelente fonte de folato, potássio e vitaminas A, C e E.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 56

60. TOMATE VERDE

23kcal, por 100g

Fruto que ainda não amadureceu ou ficou vermelho. O consumo de tomates é associado à diminuição do risco de câncer.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 56

59. ALFACE-CRESPA

15kcal, por 100g

A alface cultivada (*Lactuca sativa*) é parente da espécie selvagem (*L. serriola*), comum nos EUA.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 56

58. FOLHA DE TARO

42kcal, por 100g

As folhas de taro possuem uma quantidade maior de proteínas do que sua raiz, que acaba sendo mais consumida.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 56

Direito de imagem Getty Images Image caption A mostarda é um dos condimentos mais antigos

57. FEIJÃO-DE-LIMA

106kcal, por 100g

É rico em carboidratos, proteínas e manganês - apresentando baixo teor de gordura.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 56

56. ENGUIA

184kcal, por 100g

É uma boa fonte de riboflavina (vitamina B2), embora o muco presente na sua pele possa conter toxinas marinhas nocivas.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 56



55. ATUM-AZUL

144kcal, por 100g

Peixe grande, rico em ômega-3. Mulheres grávidas são aconselhadas a limitar seu consumo, devido à possível contaminação por mercúrio

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 56

54. SALMÃO-PRATEADO (COHO)

146kcal, por 100g

Espécie proveniente do oceano Pacífico, possui níveis de gordura relativamente altos, bem como ácidos graxos de cadeia longa.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 56

53. ABÓBORA DE VERÃO (v)

17kcal, por 100g

Costuma ser colhida antes de amadurecer, enquanto a casca ainda é macia e comestível. O nome refere-se à sua curta vida útil.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 57

52. FEIJÃO-BRANCO

337kcal, por 100g

As fibras presentes no feijão-branco foram associadas à redução do câncer de cólon.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 57

51. BANANA-DA-TERRA (v)

122kcal, por 100g

Tipo de banana com diversas propriedades antioxidantes, antimicrobianas, hipoglicemiantes e antidiabéticas.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 57

50. ERVILHA-TORTA

42kcal, por 100g

As ervilhas são uma excelente fonte de proteínas, carboidratos, fibras alimentares, minerais e vitaminas solúveis em água.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 58

49. FEIJÃO-FRADINHO

44kcal, por 100g

Assim como muitas leguminosas, tem alto teor de carboidratos, contendo mais proteína do que cereais.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 58

48. ALFACE-LISA

13kcal, por 100g

Possui poucas calorias e é muito popular na Europa.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 58

Direito de imagem Getty Images Image caption A couve-de-folhas ou kale é rica em fósforo, ferro e cálcio

47. CEREJA-VERMELHA

50kcal, por 100g

Uma variedade não-processada e não-congelada da cereja-ácida (*Prunus cerasus*). Nativa da Europa e da Ásia.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 58

46. NOZES (v)

619kcal, por 100g

As nozes contêm grande quantidade de ômega-3, do tipo ácido alfa-linolênico, que se encontra em plantas.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 58

45. ESPINAFRE FRESCO

23kcal, por 100g

Contém mais minerais e vitaminas (especialmente vitamina A, cálcio, fósforo e ferro) do que muitas folhas de salada. E aparece duas vezes na lista (45 e 24) porque a forma como é preparado afeta seu valor nutricional.



Os espinafres frescos podem perder nutrientes se armazenados à temperatura ambiente - sendo pior classificados, por exemplo, que os congelados, que conservam os nutrientes.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 59

44. SALSA

36kcal, por 100g

Parente do aipo, a salsa era popular na Grécia e na Roma Antiga. Possui níveis elevados de diversos minerais benéficos.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 59

43. ARENQUE

158kcal, por 100g

Esse peixe do Atlântico está entre as cinco espécies mais pescadas. É rico em ômega-3, ácidos graxos de cadeia longa.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 59

Direito de imagem Getty Images Image caption Amêijoas têm alto teor de proteínas

42. ROBALO

97kcal, por 100g

Nome genérico para uma série de espécies de peixes ricos em gordura e de tamanho médio. É popular no mar Mediterrâneo.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 59

41. COUVE-CHINESA

13kcal, por 100g

Variedade da espécie Brassica rapa, a couve-chinesa também é conhecida como pak-choi. Tem baixa caloria.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 60

40. AGRIÃO DE JARDIM

32kcal, por 100g

Seu nome científico é *Lepidium sativum*. Possui alto teor de ferro.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 60

39. DAMASCO

48kcal, por 100g

Fruta que tem relativamente altos níveis de açúcar, fitoestrógenos e antioxidantes, incluindo o carotenoide betacaroteno.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 60

38. OVAS DE PEIXE

134kcal, por 100g

As ovas de peixe contêm alto teor de vitamina B-12 e ácidos graxos do ômega-3. O caviar normalmente se refere a ovas de esturção.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 60

37. PEIXE BRANCO DE ÁGUA DOCE

134kcal, por 100g

Essas espécies de peixe de água-doce são comuns no hemisfério Norte. São parentes do salmão, ricos em ômega-3.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 60

36. COENTRO

23kcal, por 100g

Erva rica em carotenoides, o coentro é usado para tratar doenças como problemas digestivos, tosse, dores no peito e febre.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 61

35. ALFACE-ROMANA

17kcal, por 100g

Outra variedade da *Lactuca sativa*. Quanto mais frescas as folhas, mais nutritivas são.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 61

Direito de imagem Getty Images Image caption As vieiras são fonte de proteínas, ácidos graxos, potássio e sódio

34. FOLHA DE MOSTARDA



27kcal, por 100g

É uma das especiarias mais antigas. Contém um composto químico chamado sinigrina, que protege contra inflamação.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 61

33. BACALHAU DO ATLÂNTICO

82kcal, por 100g

Conhecido internacionalmente como Cod, é um peixe branco grande, com baixo teor de gordura e rico em proteínas. O fígado do bacalhau é fonte de óleo, que contém ácidos graxos e vitamina D.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 61

32. BADEJO

90kcal, por 100g

Há várias espécies, mas normalmente se refere ao *Merlangius merlangus*, parente do bacalhau, que costuma ser encontrado no Atlântico Norte.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 61

31. COUVE-DE-FOLHAS OU KALE

49kcal, por 100g

Frequentemente utilizada em saladas, essa verdura é rica em minerais, como fósforo, ferro e cálcio. Também é fonte de vitamina A e C.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 62

30. BRÓCOLIS RABE

22kcal, por 100g

Não deve ser confundido com o brócolis comum. Possui hastes mais finas, flores menores e é um parente do nabo.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 62

29. PIMENTA

324kcal, por 100g

São os frutos picantes da planta *Capsicum*, ricos em capsaicinoides, carotenoides e antioxidantes provenientes do ácido ascórbico.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 62

Direito de imagem Getty Images Image caption Na cebolinha, você encontra cobre, fósforo e magnésio

28. AMÊIJOA

86kcal, por 100g

Molusco magro com alto teor de proteínas. Geralmente é consumido levemente cozido, mas ainda assim é necessário tomar cuidado para evitar intoxicação alimentar.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 62

27. COUVE

32kcal, por 100g

Outra folha servida como salada que pertence ao gênero de plantas Brassica. Um repolho sem cabeça que é parente próximo da couve-de-folhas ou kale.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 63

26. MANJERICÃO

23kcal, por 100g

Erva picante e doce, o manjericão é tradicionalmente usado para proteger o coração.

Acredita-se que tenha propriedades antibacterianas e antifúngicas.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 63

25. PIMENTA EM PÓ

282kcal, por 100g

É fonte de fitoquímicos, como vitaminas C, E e A, além de compostos fenólicos e carotenoides.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 63

24. ESPINAFRE CONGELADO

29kcal, por 100g

É rico em magnésio, folato, vitamina A e carotenoides: betacaroteno e zeaxantina. O



congelamento do espinafre ajuda a evitar a perda de nutrientes, o que explica o motivo do espinafre congelado aparecer melhor classificado do que o fresco (45).

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 64

Direito de imagem Getty Images Image caption A tangerina contém elemento precursor da vitamina A

23. DENTE-DE-LEÃO

45kcal, por 100g

Essas folhas são uma excelente fonte de cálcio e vitaminas A e C.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 64

22. GRAPEFRUIT ROSA OU TORANJA-ROSA

42kcal, por 100g

A polpa vermelha desta variedade de grapefruit (ou toranja) se refere ao acúmulo de licopeno e carotenoides.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 64

21. VIEIRAS

69kcal, por 100g

É um molusco com baixo teor de gordura e rico em proteínas, ácidos graxos, potássio e sódio.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 64

20. BACALHAU DO PACÍFICO

72kcal, por 100g

Parente próximo do bacalhau do Atlântico, seu fígado é uma fonte significativa de óleo de peixe, rico em ácidos graxos e vitamina D.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 64

19. REPOLHO-ROXO

31kcal, por 100g

Rico em vitaminas. Seu ancestral selvagem era uma planta de origem europeia ou mediterrânea que crescia perto do mar.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 65

18. CEBOLINHA

27kcal, por 100g

É conhecida também como "cebola da primavera". Tem alto teor de cobre, fósforo e magnésio - e é uma das maiores fontes de vitamina K.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 65

Image caption A salsa tem alto teor de boro, flúor e cálcio

17. POLLOCK DO ALASCA

92kcal, por 100g

Espécie de peixe que é geralmente pescada no mar de Bering e no Golfo do Alasca. Tem baixo teor de gordura, inferior a 1%.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 65

16. LÚCIO

88kcal, por 100g

Peixe predador de água doce - muito veloz. É altamente nutritivo, mas as mulheres grávidas devem evitar seu consumo devido ao risco de contaminação por mercúrio.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 65

15. ERVILHA

77kcal, por 100g

Os grãos de ervilha contêm altos níveis de fósforo, magnésio, ferro, zinco, cobre e fibra alimentar.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 67

14. TANGERINA

53kcal, por 100g

Fruta cítrica com alto teor de açúcar. Contém criptoxantina, carotenoide precursor da vitamina A.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 67



13. AGRIÃO

11kcal, por 100g

Único entre os vegetais, cresce em água corrente como uma planta selvagem. É usado tradicionalmente para tratar problemas de deficiência mineral.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 68

12. AIPO DESIDRATADO

319kcal, por 100g

Aipo desidratado e picado para ser usado como tempero. É considerado uma importante fonte de vitaminas, minerais e aminoácidos.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 68

11. SALSA DESIDRATA

292kcal, por 100g

Salsa desidratada e picada para ser utilizada como tempero. Tem alto teor de boro, flúor e cálcio. Ajuda a manter os ossos e os dentes saudáveis.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 69

Direito de imagem Getty Images Image caption A semente de abóbora é uma das fontes vegetais mais ricas em ferro e manganês

10. PARGO

100kcal, por 100g

É uma família de peixes provenientes, principalmente, de mares quentes. O vermelho é um dos mais conhecidos. É muito nutritivo, mas pode conter toxinas perigosas.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 69

9. FOLHA DE BETERRABA

22kcal, por 100g

As folhas da beterraba possuem alto teor de cálcio, ferro, vitamina K e vitaminas do tipo B (especialmente riboflavina).

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 70

8. GORDURA DE PORCO

632kcal, por 100g

É uma excelente fonte de vitamina B e minerais. A gordura de porco é menos saturada e mais saudável do que a do cordeiro ou do boi.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 73

7. ACELGA

19kcal, por 100g

A acelga é uma rara fonte alimentar de betalaína, fitoquímico que possui antioxidantes e outras propriedades benéficas para o corpo.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 78

6. SEMENTE DE ABÓBORA

559kcal, por 100g

É uma das fontes vegetais mais ricas em ferro e manganês.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 84

5. SEMENTE DE CHIA

486kcal, por 100g

Sementes minúsculas que contêm grande quantidade de fibras alimentares, proteínas, ácido linolênico, ácido fenólico e vitaminas.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 85

Direito de imagem Getty Images Image caption Os peixes planos são uma boa fonte de nutrientes essenciais

4. PEIXES PLANOS

70kcal, por 100g

Inclui o linguado e outras espécies de peixes pleuronectiformes. Costumam ser livres de mercúrio e são uma boa fonte de nutrientes e vitamina B-1.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 88

3. PERCA DO OCEANO

79kcal, por 100g



Embora também exista no Pacífico, o ranking se refere às espécies provenientes do Atlântico Norte. São peixes de águas profundas. Têm alto teor de proteína e pouca gordura saturada.
PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 89

2. CHERIMÓIA

75kcal, por 100g

A cherimóia é uma fruta carnuda, doce e de polpa branca. É fonte de açúcar, potássio, vitaminas A, C, B1 e B2.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 96

1. AMÊNDOAS

579kcal, por 100g

São ricas em ácidos graxos monoinsaturados. Contribuem para a saúde cardiovascular e podem ajudar no combate ao diabetes.

PONTUAÇÃO NUTRICIONAL: 97

Fontes

A seleção e classificação dos alimentos é baseada no estudo científico Uncovering the Nutritional Landscape of Food ("Descobrendo a paisagem nutricional dos alimentos", em tradução livre), publicado na revista PLoS ONE.

Os dados nutricionais são do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos - Banco Nacional de Nutrientes do Serviço de Pesquisa Agrícola para Referência Padrão, Versão 28.

A informação nutricional foi extraída da The Encyclopaedia of Food and Health ("A Enciclopédia da Saúde e dos Alimentos", em tradução livre), publicada pela Elsevier Science (2016).

006 Paella (ao vivo por maitre espanhol)

https://www.youtube.com/watch?v=nl3cAT_q28g

Dos 44:00 aos 49:00 minutos

Reparo à receita: preferir, se possível, arroz Bomba

007 Queijos brasileiros

Queijos Brasileiros

- Artesanal Alagoa
- Cabacinha
- Catupiry
- Cuesta
- Giramundo
- Joaninha
- Kochkäse
- Mimo da Serra
- Ovelha das Vertentes
- Queijo extra-curado de ovelha
- Queijo coalho
- Queijo da Canastra
- Queijo de Colônia
- Queijo do Marajó
- Queijo manteiga
- Queijo Mantiqueira
- Queijo Minas frescal



- Queijo Minas padrão
- Queijo paulista
- Queijo prato
- Queijo tipo parmesão
- Queijo tipo ricota
- Queijo-do-reino
- Raclette Mineiro
- Requeijão cremoso
- Requeijão
- Mussarela
- Serrano
- Venda Nova
- Queijo tulha



A PORTENTOSA COZINHA DO FUTURO

III. DICAS DE CULINÁRIA (170x)



A UTILIDADE DAS CARNES

PESCOÇO: sopas;
ACÉM: ensopados;
PEITO: sopas;
BRAÇO, PÁ ou PALETA: ensopados ou molhos;
FRALDINHA: ensopados e churrascos;
PONTA DE AGULHA: ensopados e sopas;
FILÉ MIGNON: bifes, rosbifes e stroganoff;
FILÉ DE COSTELA: ensopados;
CONTRAFILÉ: bifes, grelhados e rosbifes;
CAPA DE FILÉ: assados e refogados;
ALCATRA: bifes, assados e refogados;
PATINHO: moer e refogar;
COXÃO-DURO: moer, cozidos ou caldos variados;
COXÃO-MOLE: refogar;
LAGARTO: assados ao forno ou panela;
MÚSCULOS: sopas e molhos;
ABÁ DE FILÉ: refogados e ensopados;
MAMINHA DE ALCATRA: assados e bifes;
RABADA: ensopados;
LÍNGUA: ensopados e assados.

ACAÇÁ

Acaçá é um creme feito à base de leite e farinha de arroz, que é servido como acompanhamento para alguns pratos típicos como o vatapá e o bobó de camarão.

Açúcar

Açúcar cristal é um açúcar de cristais grandes mais freqüentemente usado para confeitaria docinhos e bombons.

Açúcar de confeitaria é também conhecido como glaçúcar. É um açúcar mais fino que o refinado, muito utilizado na preparação de glacês e coberturas.

Al dente

"Al dente" termo italiano que define o ponto de cozimento de massas, cereais (arroz) e hortaliças quando estas oferecem alguma resistência ao serem mordidas, apesar de estarem cozidas.

Alcachofras mais claras

Para a alcachofra não escurecer:

- a) use panelas esmaltadas ou de teflon;
- b) corte o talo rente à base e esfregue-o com suco de limão;
- c) esfregue os fundos(crús) com suco de limão ou vinagre.

Fundos de alcachofra ou coração da alcachofra é o nome dado à base das folhas da alcachofra. É a parte mais saborosa da hortalica



Alcaparra

Alcaparra é o botão da flor de um arbusto nativo do Oriente, hoje cultivado em muitas regiões quentes.
Usada em conserva de vinagre ou na salmoura.

Alecrim

Alecrim é uma erva utilizada para temperar assados, cozidos, sopas, carnes e aves. Pode ser encontrado seco ou fresco.

Alface sem manchas

Ao escolher um pé de alface verifique antes se não há manchinhas brancas nas folhas. Se houver, não compre: isso pode significar que foi pulverizada com algum produto químico.

Alho-poró

Alho-poró é uma hortaliça com sabor muito semelhante ao da cebola. A parte branca é mais utilizada na culinária, já as folhas podem ser usadas no preparo de caldos e sopas.

Ameixas secas

Antes de serem utilizadas, as ameixas devem ser amolecidas. Deixe-as de molho em água, ou ferva-as durante 5 minutos.

Animando a Festa

Brincadeira Suíça

Os suíços fazem uma brincadeira ligadas ao fondue, que poderá ser útil para você animar suas festas: se um homem deixar cair um pedacinho de pão dentro da panela, por exemplo, ele deverá providenciar nova garrafa de vinho.

Aproveitamento do tutano

Aproveite o tutano cozinhando-o em água com 1 cebola e sal. Sirva-o bem quentinho, sobre torradas, em jantares de dias frios acompanhando sopas rústicas ou finas.

Aproveite o tutano cozinhando-o em água com 1 cebola e sal. Sirva-o bem quentinho, sobre torradas, em jantares de dias frios acompanhando sopas rústicas ou finas.

ARROZ *

Arroz Arbóreo (grãos maiores e mais rotundos) é uma variedade de arroz italiano, tradicionalmente utilizado para se preparar risotos, pois, após cozido, sua consistência fica tenra, "al dente" e cremosa.



Idem com o arroz **Vialone Nano** (mais amido) e o **Carnaroli**.

O arbóreo é indicado para risotos que levam porções grandes de carne na preparação.

Depois, temos o arroz Vialone Nano, que é o menor entre as opções e é mais arredondado.

Entre suas indicações estão risotos com ingredientes menores, mais delicados e preparos com frutos do mar. Outra característica do vialone nano é o fato de soltar mais amido do que os outros tipos de arroz, deixando o risoto ainda mais cremoso. O Carnaroli tem grãos mais compridos, finos e que possuem mais amido do que o arbóreo,

O tempo de cozimento do vialone nano varia entre 13 a 15 minutos enquanto que para o arbóreo e carnaroli e o tempo indicado costuma ser entre 14 e 17 minutos"

(<https://www.gazetadopovo.com.br/bomgourmet/produtos-ingredientes/gpbc-paganini-tipos-de-arroz-para-risoto/>)

Arroz parboilizado é um arroz processado em vapor de alta pressão. O grão cozido.

ARROZ INTEGRAL

O arroz integral não deve ser refogado que ficará grudento. É conveniente que fogue de molho de um dia para o outro.

(Muito valorizado na Cozinha Natural, dizem até que a dieta à base de Arroz Integral, cura miopia.)

ARROZ SOLTINHO

Para que o arroz fique soltinho, lave-o cerca de 2 horas antes de cozinhá-lo e deixe-o escorrendo sobre uma peneira. Ou, então, pingue algumas gotas de limão na água em que ele estiver sendo cozido.

ASSANDO PEIXES

Para que o peixe não grude na forma, ao ser assado, coloque entre eles uma camada de tomates cortados em rodellas finas, lambuzadas no óleo.

AZEITONAS

As azeitonas pretas se diferem das azeitonas verdes apenas por terem já amadurecido. O azeite de oliva (azeitona) é feito destas últimas.

BANANA PASSA

Banana Passa é a banana seca. Pode ser consumida pura ou utilizada como ingrediente de várias preparações. Experimente.

BATATAS DOURADAS

Adicione um ovo ligeiramente batido, ou apenas a gema, ao purê de batatas, melhorando o sabor e realçando-o com uma tonalidade dourada.

BATATAS FRITAS MAIS CROCANTES

Se quiser manter as batatinhas fritas aquecidas, coloque-as no forno quente, em uma travessa descoberta. O vapor que se concentraria sob a tampa iria estragar a crosta das



batatas, amolecendo-as.

BEBIDAS

Tequila é uma bebida alcoólica de origem mexicana, obtida da fermentação e posterior destilação da planta "Agave Tequilana".

Vermute é um vinho composto (branco, tinto, rosé, podendo ser doce ou seco) ao qual se adicionam extratos de plantas aromática.

BIFES RETORCIDOS

Para evitar que as costeletas ou bifes de porco fiquem retorcidos durante o cozimento, dê alguns talhos ao longo da gordura que os envolve.

BOMBONS BEM EMBALADOS

Um jeito gostoso e delicado de presentear com bombons preparados por você mesma é oferecê-los dentro de uma bonbonnière de louça ou cristal.

Mas você também pode fazer deles o presente principal, e embalá-los em uma caixa decorada.

BOUQUET GARNI

Bouquet Garni é feito de ervas frescas (salsa, tomilho, folhas de louro) amarradas em maço, ou envolvidas em gaze ou pano para cozinhar junto com o prato principal para depois ser descartado.

BRODO

Os Caldos Maggi de Carne ou de Galinha, dissolvidos em água fervente e acrescidos de um bom cappelletti ou ravioli e servidos com queijo ralado, transformam-se em um excelente brodo (caldo geralmente de carne, às vezes de tomate e outras hortaliças).

CALDA EM PONTO DE FIO

Para se saber se a calda está em ponto de fio, coloque um pouco de calda em um prato e espere esfriar um pouco. Depois, com as pontas dos dedos, aperte e puxe. Deverá se formar um fio que não se desmancha.

CARNES PARA FEIJOADA

Pelo melhor sabor e menor quantidade de gorduras, as carnes defumadas são preferíveis às salgadas.

As carnes e embutidos frescos são impróprias.

CHANTILLY

Chantilly é o nome dado ao creme de leite fresco batido com ou sem açúcar, até obter uma consistência cremosa e fofa. Muito utilizado para confeitaria, rechear ou cobrir bolos e tortas geladas e como acompanhamento de frutas frescas, sorvetes e bebidas.



CLARAS MAIS FIRMES

Ao bater claras em castelo, coloque uma pitada de sal. Elas ficam muito mais firmes!

COENTRO

O Coentro é uma erva conhecida desde a Grécia antiga e muito utilizada para temperar conservas, sopas e principalmente peixes. Muito consumida na região Nordeste do país é um ingrediente indispensável da tradicional moqueca.

COGNACS

Conhaque é um destilado de vinho. Os verdadeiros cognacs são produtos da região francesa que lhes dá o nome.

COGUMELOS SECOS

Ao usar cogumelos secos, deixe-os de molho por no mínimo 30min. para que amoleçam e readquiram seu tamanho natural, antes de serem levados ao fogo.

COLHER DE METAL

É preferível usar colher de metal para misturar farinha às claras batidas em neve, pois ela não desloca tanto ar da mistura como uma colher de pau.

COLORÍFICO

Colorífico é um tempero de origem brasileira extraído do urucum. É usado para dar cor aos alimentos industrializados, molhos e preparações caseiras.

COMO COZINHAR LAGOSTAS

Em um panelão, ferva água suficiente para cobrir as lagostas. Coloque-as na água, introduzindo primeiro a cabeça. Deixe levantar fervura e conte entre 15 e 20min. dependendo do tamanho do crustáceo.

CONGELAMENTO**DICAS/REGRAS**

1. Duplicar as receitas de carnes, aves, peixes, feijão, tortas, pães, doces etc., consumindo uma parte e congelando a outra.
2. Nunca embalar produtos quentes ou mornos.
3. Reduzir o ar dentro das embalagens.

CONGELANDO CALDOS OU MOLHOS

Forre um copo, ou outro recipiente, com um saco plástico, encha-o com o caldo resfriado e congele. Assim que o conteúdo estiver congelado, retire o saco liberando o copo para o dia-a-dia.



CONSERVANDO AS ALFACES

Para melhor conservar as alfaces, guarde-as na geladeira, com suas raízes em água.

CONSERVAS SEM BOLOR

Para a Conserva se manter viçosa por mais tempo, evite manuzeá-la, armazenando-a em recipientes de vidro perfeitamente secos e limpos.

CONSOMÉ

Faça um consomé delicioso e muito rápido. Dissolva dois tabletes de Caldo de Carne ou Galinha Maggi em um litro de água fervente. Se desejar, enriqueça seu consomé com vinho tinto, ervas picadas, croûtons, queijo ralado, gemas.

CONTRA AS TRAÇAS

Para se livrar das traças, espete uma laranja com cravos-da-índia e coloque-a no interior de seu armário. Este ficará, também, com um aroma muito agradável.

CORTAR PEIXES EM FILÉS

Limpe só por fora (barbatanas e escamas); retire a cabeça.
Faça um corte ao longo do dorso, da cabeça à cauda.
Com uma faca, separe a espinha da carne.
Retire a espinha e as vísceras.
Retire a pele com a faca, segurando o peixe pela cauda com firmeza.

CORTAR PEIXES EM POSTAS

Limpe só por fora, corte o rabo e a cabeça.
Corte em postas na espessura desejada.
Retire as vísceras de cada pedaço e, se quiser, também a pele.

COULIS

Coulis é o suco ou molho de frutas e outros ingredientes cozidos e passados pela peneira ou por um pano.

COUVE-FLÔR CLARINHA

Coloque um pouco de leite na água de cozimento da couve-flor. Isto a tornará mais clarinha e saborosa.

COUVE-FLÔR MAIS BRANCA

Para conservar a cor branca da couve-flôr, adicione um pouco de suco de limão à água de



cozimento.

COZINHANDO BRÓCOLIS

Para facilitar a penetração do calor, faça um talho em forma de cruz na base dos caules dos brócolis, antes de cozinhá-los.

COZINHANDO OVOS

Comece a cozinhá-los em água já quase fervendo, para poder retirar a casca sem danificar a clara.

CREME DE LEITE BATIDO

É mais fácil bater o creme de leite fresco depois que ele ficou 1 ou 2 dias no congelador.

CREME DE LEITE FERVIDO

Para evitar que o Creme de Leite talhe ao ser aquecido, especialmente se fizerem parte da receita ingredientes ácidos, como tomate ou suco de limão, ao aquecer pratos em que o Creme de Leite já tenha sido acrescentado, é aconselhável empregar fogo bem baixo.

CURAÇAU

Curaçau é um licor de laranja, que pode ser encontrado em várias cores: azul, amarelo ou mesmo incolor. É muito usado em drinks, sorvetes e preparações doces.

DA MAGNITUDE DO LEITE

- * Os homens adultos precisam da mesma quantidade de cálcio que as mulheres;
- * Os suplementos de cálcio não o substituem;
- * A maioria das mulheres adultas deve ingerir todo dia uma quantidade de cálcio equivalente ao existente em 3 copos de leite.

DAMASCO

Damasco, também conhecido como abricó é o fruto do damasqueiro. Pode ser encontrado fresco ou seco. Na sua forma seca é muito utilizado para se fazer geléia.

DEGUSTANDO O VINHO

O hábito do garçon servir uma prova do vinho ao frequê, deve ser mantido em casa, pelo anfitrião.

Neste caso, não apenas para provar suas qualidades, mas para certificar-se que não tenha avinagrado, ficado com gosto de rolha.

DENDÊ

Azeite-de-dendê é o óleo extraído dos frutos da palmeira. É, juntamente com o



leite-de-côco, ingredientes indispensáveis na culinária baiana.

DESCASCANDO COCOS

Para retirar a pele do coco maduro, sem dificuldades e sem perda, deixe-o na chama do fogão ou no forno, por alguns minutos. A operação deverá ser feita após a retirada da água e antes de se quebrar sua casca.

DESCASCANDO TOMATES

Faça 2 pequenos talhos em cruz na pele dos tomates, na parte oposta aos cabos. Mergulhe-os na água fervente por 1 ou 2 min. retire-os e resfrie-os em água corrente. Descasque-os com a ponta de uma faca ou com os dedos.

DESCONGELANDO FRUTOS DO MAR

O sabor delicado de peixes e frutos do mar congelados conserva-se melhor quando o descongelamento é feito na própria geladeira, por cerca de 10 a 12 horas, sem abrir a embalagem. Nunca mergulhe o produto em água para acelerar o descongelamento.

DICA DA COZINHA JAPONESA

O preparo normal de arroz requer cerca de 10 minutos de abafamento. No entanto, no caso do arroz para sushi, este tempo deve diminuir para 5 a 6 minutos, para que o arroz absorva melhor o vinagre.

DICAS DE COZINHA

Esta seção fez parte do software EngWhere "Dona Encrenca e sua Cozinha Encantada"

DIETA MEDITERRÂNEA

Muito peixe, grãos, legumes, verduras, frutas, nozes e castanhas. E azeite.

Os antioxidantes do tomate são conhecidos por combater o câncer e doenças cardíacas e é por isso que algumas pessoas que adotam uma dieta mediterrânea parecem viver mais tempo.

Esse cardápio é rico em frutas, verduras, legumes, azeite de oliva, nozes, peixes, laticínios, grãos como lentilha e grão de bico, e vinho tinto. No entanto, comidas com gordura saturada, carne vermelha e açúcares em geral devem ser evitados, mas não necessariamente cortados da lista.



Suco de tomate pode ser a chave para a recuperação após um treino.

DILL

Dill é um tempero de cor verde brilhante, com aroma refrescante e sabor delicado. Pode ser encontrado fresco ou seco.

EDIT_ENCRENCA

Crie um arquivo, através do Edit_Encrenca, e tome nota do cardápio que ofereceu e do nome dos convidados, para não repetí-lo num próximo convite às mesmas pessoas. Tenha também uma lista dos pratos congelados no freezer e/ou congelador.

ELIMINANDO MANCHAS

CAFÉ: esfregue a mancha com algodão embebido em vinagre ou água oxigenada, 20 volumes. Depois passe por água;
CERVEJA: esfregue o tecido com uma esponja molhada em água morna;
FERRUGEM: utilize sal com um pouco de limão.

EM UMA NOITE DE VERÃO...

Para variar, sirva o jantar ao ar livre.

Nossas recomendações:

1. Tudo deve ser simples e rústico. A mesa pode ser a do terraço ou uma prancha apoiada sobre cavaletes;
2. A toalha de algodão, juta, etc. o importante é ter cores bastante alegres.

ERVAS AROMÁTICAS

- * A Cebolinha, cortada no último momento, aromatiza batatas, ovos, molhos para saladas e peixes;
- * O Estragão, de sabor forte, é utilizado diretamente nos molhos frios ou quentes;
- * O Coentro realça o sabor dos peixes.

ERVILHAS FRESCAS

As Ervilhas amadurecem rapidamente. Perdem o açúcar 12 horas depois de colhidas. O certificado de seu frescor é a pequena flôr visível na extremidade da vagem.

ESPINAFRE VERDINHO

Para preservar o verde natural do espinafre, logo após o cozimento, mergulhe-o em água fria. Isso o deixará bem verdinho!

ESSÊNCIAS



- . Essência de amêndoa é um óleo fino e aromático extraído da amêndoa ou produzido sinteticamente. Tradicionalmente utilizado na confeitaria para aromatizar preparações doces.
- . Essência de baunilha é um óleo fino e aromático extraído da fava de baunilha.

ESTRAGÃO

Estragão é uma erva de sabor forte e picante e muito aromática. Utilizada para condimentar vinagres, mostardas, saladas e molhos. Pode ser encontrada fresca ou seca.

FEIJÃO-DE-CORDA

Feijão-de-corda é também conhecido como feijão macassar. Muito utilizado na região Nordeste do país.

FERVENDO O LEITE

Para que o leite grude menos no fundo da panela, aqueça-o sempre em fogo baixo e preferivelmente em panelas anti-aderentes.

FINES HERBES

Ervas Finas ou Fines Herbes: Mistura de salsa, cerefólio, estragão e cebolinha verde.

FRITANDO BATATINHAS

As batatinhas devem ser fritas em panela grande, sem aquecimento excessivo do óleo, que deve variar entre duas temperaturas diferentes: na primeira a 180 graus, somente para cozinhar as batatas, sem queimá-las, depois a uma temperatura ligeiramente mais baixas.

FRUTAS DA ÉPOCA

JANEIRO: Abacaxi, Ameixa, Banana, Cereja, Caju, Figo, Goiaba, Jaca, Laranja, Lima, Maçã, Manga, Melancia, Melão, Nectarina, Nêspira, Pêra, Pêssego e Uva;
FEVEREIRO: Abacate, Abacaxi, Ameixa, Banana, Caju, Figo, Fruta-do-Conde, Goiaba, Jaca, Laranja, Limão, etc.

FRUTOS DO MAR - GENERALIZANDO

Os frutos do mar devem:

- a) ser lavados com limão e água antes de seu preparo;
- b) devem ser escaldados durante pouco tempo;
- c) quando cozidos, podem endurecer se ficarem muito tempo em cozimento.

GELATINAS MAIS FIRMES

Para que a gelatina firme com maior rapidez, coloque a forma dentro de uma vasilha com gelo.



GENGIBRE

Gengibre é um condimento picante extraído da raiz da planta de mesmo nome. O gengibre é amarelo-claro e pode ser encontrado fresco nas feiras ou supermercados ou em pó.

GOSTO DE ALHO NA BOCA

Para tirar o gostinho do alho da boca, experimente mascar um pedacinho de casca de limão ou laranja.

HORA DE ASSAR O PÃO

Para saber se a massa do pão, ou da rosca, está devidamente crescida, marque o tempo, colocando uma bolinha da massa em um copo de água fria. Quando a bolinha subir à tona, será hora de levar ao forno.

HORTALIÇAS DE RAIZ

As hortaliças de raiz, que apresentam terra entre as folhagens, conservam-se melhor se não forem lavadas.

KIUI ADOCICADO

Para deixar o kiwi mais adocicado e com um aroma especial, armazene-o dentro de um saco plástico fechado, junto com uma banana ou maçã.

LÁGRIMAS NOS OLHOS DE CASCAR ...1/3

Para descascar cebolas pequenas sem chorar, retire ambas as pontinhas de cada cebola. Deixe-as imersas em água fervente por 1 min. para que as cascas se soltem. Ao esfriarem o bastante remova as cascas.

LÁGRIMAS NOS OLHOS DE CASCAR...2/3

Para descascar cebola, sem impregnar as mãos com o cheiro, afervente-as antes e corte fora suas raízes.

LÁGRIMAS NOS OLHOS DE CASCAR...3/3

Para que as cebolas não exalem as substâncias que agriem os olhos, descasque-as dentro de uma tigela contendo água.

LARANJAS SEM AZEITE

Evite usar o azeite de oliva em pratos que contenha laranjas ou castanhas, pois seu sabor forte iria mascarar o sabor delicado destes alimentos.

LICORES

Licor de abricot (damasco) é uma bebida alcoólica doce, com aroma e sabor de damasco. Licor de amêndoa é uma bebida alcoólica doce, com aroma e sabor de amêndoa. É encontrado com o nome de Amaretto ou Frangélico.

LIMPANDO LULAS

Para tirar a pele da lula mais facilmente, esfregue-a com um pouco de sal e, em seguida, lavá-la em água corrente.

LIMPAR CAMARÕES

Comece a limpeza dos camarões separando a cabeça do corpo. Corte a casca ao longo da barriga com uma tesoura ou faca e retire cascas e pernas. Segure a cauda com firmeza e puxe o corpo do camarão com cuidado para não arrebentar. Por fim, retire a tripa do dorso.

MAÇÃS CLARINHAS

Para que as maçãs não escureçam quando descascadas, manuzeie-as o mínimo possível e mantenha-as em uma solução de água com algumas gotas de limão, até que sejam adicionadas ao prato do qual farão parte.

MAIS VITAMINAS 1/2

Quanto mais rápido o cozimento e o tempo em água dos alimentos, menor serão as perdas das vitaminas A e B, solúveis em água.

MAIS VITAMINAS 2/2

A Vitamina C perde gradativamente suas propriedades quando exposta à luz e ao ar.

MANDIOCAS

A Mandioca é também conhecida como aipim ou macaxeira. A Mandioquinha é uma raiz de cor amarela e sabor adocicado, também conhecida como batata baroa.

MANJERICÃO

Manjericão é um tempero com sabor característico que pode ser encontrado fresco ou seco.

MARINHEIRAS DE PRIMEIRA VIAGEM

O sabor de muitos pratos depende fundamentalmente de uma boa limpeza em seus ingredientes: ao preparar uma ave, por exemplo, desde que não se tenha errado a mão no sal, ou no tempo do cozimento, se a mesma estiver perfeitamente limpa, livre de babas, certamente se acertará a mão.



MARSHMALLOW

Marshmallow muito popular nos Estados Unidos, onde é consumido como doce ou como ingrediente de bolos e molhos.

O marshmallow é feito a partir da combinação de claras em neve e calda de açúcar, preparada em ponto de fio.

MASCARPONE

Mascarpone é um tipo de queijo italiano, muito cremoso. Pode ser encontrado em lojas de alimentos importados ou em grandes supermercados.

MASSA DA PIZZA MAIS MACIA

Para que a massa da pizza fique mais alta e macia, adicione-lhe algumas batatas bem cozidas e amassadas ao prepará-la.

MERENGUE

Suspiro ou Merengue é a combinação de claras em neve e açúcar, que pode ser cozido ou assado.

MICROONDAS

Microondas são ondas eletromagnéticas. Elas não são fontes de calor, mas sim de energia. As ondas penetram no alimento a uma profundidade de 2 a 5 cm. A energia da onda passa para as moléculas do alimento, fazendo-as vibrar. O atrito entre elas é que provoca o aquecimento.

MUGANGO

A Abóbora nas regiões Norte e Nordeste do país é conhecida como jerimum e no Sul como moranga. A flor da abóbora, conhecida como cambuquira, é comestível.

NABOS PESADOS

Ao escolher um nabo ou rabanete, prefira os mais pesados. Os mais leves podem não estar tão saudáveis.

NÃO COMPRE GATO POR LEBRE

O ditado deve-se ao fato destes dois animais, sem pele, apresentarem certa semelhança. Para evitar enganos, basta observar a quantidade de gordura: a carne de lebre (coelho) é bem mais magra.

NO FORNO MICROONDAS

As batatas podem ser cozidas em fornos de microondas sem água. Para isso, lave-as e com um garfo perfure a casca antes de colocá-las no microondas.



As salsichas e outros alimentos revestidos por película devem ser perfurados antes de cozidos.

NO FREEZER

As gelatinas e maionese poderão ser congeladas se forem utilizadas como ingredientes em receitas como as mousses doces ou salgadas.

A banana só poderá ser congelada se for frita, cozida ou em pasta.

A pêra, só se for em calda ou em pasta com açúcar.

NOMENCLATURA

O Guisado, O Ensopado, A Caçarola e o Assado, são nomes que identificam basicamente o mesmo prato.

Os três primeiros, caracterizam-se pela abundância de molhos. Já os assados pedem uma passagem pelo forno depois do cozimento.

O AZEITE DE OLIVA

É ótima fonte de vitamina E.

Além de não ter colesterol, como todos óleos vegetais tem boa proporção de monoinsaturados.

Entretanto, devido ao seu alto valor energético, não é bom para quem segue dieta balanceada para emagrecer.

O CARNEIRO

A carne de carneiro é rica em proteínas, fundamentais para o crescimento, o reparo e a manutenção do organismo, em vitaminas do complexo B e... em colesterol.

Há 3 tipos de carne de carneiro: a do cordeiro de leite (animal com menos de 3 meses), do cordeiro é o animal com até um ano de idade e do carneiro que é o animal adulto.

O NHOQUE

O nhoque é bom para atletas, convalescentes e pessoas com alto gasto energético, pois é um alimento calórico e boa fonte de vitaminas e minerais, e de fácil digestão.

É ruim para quem quer emagrecer, sobretudo com molhos à base de manteiga e cremes.

O POLVO

- * Por ter muita proteína o polvo é recomendado para crianças e gestantes;
- * Por ser pouco calórico e pobre em gordura é bom para regimes;
- * Entretando, por ter pouco ferro, não é bom para quem sofre de anemia.

O VINHO TINTO

- * O vinho tinto, quando ingerido diariamente e em pequenas quantidades, por pessoas que não tenham problemas pancreáticos, biliares ou cardíacos, pode prevenir males do coração;



* Em excesso, é ruim para o fígado, o pâncreas e o cérebro.

OVOS COZIDOS

Para cozinhar ovos, sem quebrar a casca, fure sua parte mais rombuda com um alfinete fininho e ponha-os em água já quase fervendo.

OVOS SOLTOS DA FRIGIDEIRA

Se os ovos estão grudando no fundo da frigideira, possivelmente é porque esta não está limpa o suficiente.
Deve também conter gordura para que cubra os ovos e ser usado fogo brando.

PÃES AMANHECIDOS

Pincele-os com água fria, salpique sementes de papoula ou gergelim. Acomode-os em uma assadeira, cobrindo-os com papel manteiga. Borrife-os com água e coloque-os em forno quente, pré-aquecido, por 3 a 5 min.

PALAVRAS: DEFINIÇÕES

Apurar: é ferver um alimento, evaporando o líquido nele contido para reduzir o seu volume e concentrar o seu sabor.

Banho-maria: é o nome dado ao processo de aquecer ou cozinhar lentamente qualquer ingrediente, mergulhando em água fervente o recipiente.

PANELAS DE FERRO

As panelas de ferro, para o preparo da alimentação do bebê e da criança, são preventivas contra a anemia.

PANELAS QUEIMADAS

Para tirar o queimado do fundo da panela, leve para ferver um pouco de água misturada com bicarbonato de sódio.

PÁPRICA

Páprica é um tempero de origem européia, muito utilizado na culinária húngara. É um pó avermelhado, obtido de pimentões secos. Pode ser doce ou picante.

PARA A MASSA NÃO GRUDAR

Cozinhe-a em uma panela grande, com bastante água e adicione algumas gotas de óleo à água de ebulição.

PARA COZINHAR COM LEITE

O ácido do vinagre, o suco de limão, as frutas e algumas hortaliças, como o repolho, o



aspargo, a batata, provocam a coagulação do leite.

Para evitar isso, primeiro cozinhe o leite com um amido (farinha de trigo, maizena ou creme de arroz) e só depois acrescente os demais ingredientes.

PECAN

Pecan é uma fruta seca, originária dos Estados Unidos, semelhante à noz, tanto na aparência quanto no sabor.

PEIXE FRESCO

Se o peixe está fresco:

- as guelras estão vermelhas;
- os olhos estão claros e brilhantes;
- as escamas e a pele estão brilhantes;
- a carne está firme e quando pressionada volta a ficar como antes;
- a carne não fica separada dos ossos.

PELAR AMÊNDOAS

Para pelar as amêndoas, coloque-as para ferver em água por alguns minutos. Retire-as do fogo, espere esfriar e aperte-as com as pontas dos dedos. A amêndoa se desprenderá totalmente da sua pele.

PETIT FOUR

Petit four é um pequeno biscoito seco decorado com geléias, chocolate, açúcar e outros confeitos. Tradicionalmente servido acompanhando café, chá, sorvetes ou sobremesas cremosas.

PIMENTA-DO-REINO

A pimenta-do-reino é bem mais picante quando recém moída. Se for grosseiramente socada, dá um sabor especial e recomendado, quando o prato for uma carne assada.

PISTACHE

Pistache é uma semente ovalada, de casca dura, bege, com polpa verde ou amarela. Possui sabor adocicado e aroma semelhante ao da amêndoa.

PONTO DE BALA MOLE

Ponto de bala mole é o ponto em que uma pequena quantidade de calda forma uma bolinha quando resfriada em água.

PRATO GREGO

Ingredientes:

1 copo de iogurte natural; frutas cortadas em pedaços; mel.

Preparo:

coloque em um prato fundo o iogurte e as frutas. Derrame por cima um pouco de mel e sirva.



PRESERVANDO A COR DAS HORTALIÇAS

Não tampe a panela nos primeiros minutos, ou até que ferva a água, para liberar substâncias químicas voláteis que elas contêm e modificam sua coloração.

PROPORÇÃO DE MASSA POR PESSOA

Calcule cerca de 75g. de massa seca por pessoa, quando a massa for o prato principal.
Dobre a quantidade quando for servir massa fresca.

PURÊ DE BATATAS

Para valorizar a apresentação do purê, coloque-o em uma vasilha refratária e salpique com um pouco de queijo ralado.
Espalhe bolinhas de manteiga em cima.

Queijos x Vinhos

A harmonização não é uma prática muito fácil, requer alguns cuidados. Por mais que o vinho seja especial, é necessário que realce o sabor do queijo e combine perfeitamente.

Para te ajudar nessa tarefa, selecionamos cinco tipos de queijo que dará o match perfeito no vinho que também selecionamos.

Brie

Queijo nobre com massa cremosa, lembra um pouco o sabor de nozes. Feito de leite de vaca e com a casca branquinha, ele é recoberto por um mofo comestível.
Harmoniza com vinhos brancos, como o de uva Chardonnay, ou vinhos tintos leves, como Pinot Noir ou Merlot.

Camembert

Queijo forte, macio e feito com leite de vaca. Sua casca é fina e aveludada com bolor branco. Este tipo de queijo combina com vinhos brancos, como o de uva Chardonnay, ou vinhos tintos mais leves, como Pinot Noir ou Merlot.

Gongonzola

Um dos queijos mais antigos do mundo, seu sabor forte e fungos azul-esverdeados possuem uma massa cremosa e macia, um pouco pastosa e quebradiça. Ideal para qualquer vinho tinto e seco mais encorpado, tipo Malbec ou Cabernet Sauvignon.

Gouda

Seu gosto suave e com buraquinhos espalhados pela massa, é recoberto com uma camada vermelha que deve ser tirada na hora de comer. Para degustar esse queijo, recomenda-se vinhos brancos, como o de uva Chardonnay, ou vinhos tintos mais leves, como Pinot Noir ou Merlot, faz a diferença.

Roquefort

Queijo azul produzido com leite de ovelha, ele possui uma casca natural bastante saborosa. É indicado harmonizar com vinhos espumantes ou vinho do Porto para ressaltar o sabor do queijo.

QUIABO QUE NÃO BABA



1. Para o quiabo não babar, revogue-o em óleo, durante pouco tempo, antes de cozinhá-lo.
2. Para eliminar a baba do quiabo, lave-o, seque-o e coloque-o inteiro em uma tigela com suco de limão por cerca de 15 minutos. Lave, corte-o e cozinhe.

RAITA

RAITA é uma palavra indiana que significa "hortaliça com coalhada". A de pepinos é a mais conhecida:

Para fazê-la pique fininho o pepino verde, salgue-o e deixe descansar por 1 hora. Escorra e enxuque-o bem. Soque 1 ou 2 dentes de alho e adicione à mistura.

REMÉDIOS CONTRA ACNE

Nem só os chocolates e amendoins causam cravos e espinhas na pele. Segundo o dermatologista Amado Barcaui, 30% dos pacientes que procuram médicos especializados têm acne devido a fatores hereditários ou devido a falta (ou excesso) de sol, etc.

REQUINTE

Se você comer de olhos vedados nunca vai ter um infarto: o que os olhos não vêem o coração não sente.

REQUINTE COM A MANTEIGA - I

Aqueça a manteiga lentamente até espumar. Deixe separar em duas camadas. Escorra a manteiga clarificada, deixando na frigideira os sólidos do leite, a água, o açúcar, o sal e a espuma da manteiga. Ou pode-se também coá-la. Conserve-a em uma embalagem.

REQUINTE COM A MANTEIGA - II

A manteiga se conserva por mais tempo, quando salgada.

Por isso, habitue-se a adquiri-la sem sal. Verifique, então, seu frescor e salgue-a você mesma.

- D. Amelinha.

REQUINTE COM O PUDIM

Se você dispõe de carvões em brasa, assim que terminar de preparar o pudim de leite condensado, coloque-os sobre o pudim, ainda na forma, e deixe queimar levemente a parte inferior deste (parte superior da forma), até formar uma fina película escura, tostada, que ficará oculta ao servir sob cada pedaço.

REQUINTE COM OS ESPETINHOS

Substitua seus espetos de alumínio por paus de loureiro, que darão um paladar diferente ao seu carneiro, ou peixe.

RISOTO

Risoto é um prato típico italiano, em que o arroz é frito com cebola e cozido aos poucos, com



caldo de carne, ave ou peixe e vinho. São adicionados vários ingredientes como vegetais, carnes, queijos e outros condimentos.

ROQUEFORT

O Roquefort é um dos queijos mais antigos que se conhece. Macio e cremoso, com veios azuis, sabor pronunciado e odor forte, é consumido em saladas, molhos etc.

ROSA DE TOMATES

Para fazer uma rosa de tomates descasque-os deixando um pouco da polpa, de modo a formar uma tira (gelando o tomate a operação fica mais fácil). Enrole a tira em seu dedo, formando uma rosa, e prenda as pontas com um palito se necessário.

RÚCULA

A Rúcula é também conhecida como mostarda persa. Possui sabor picante, amargo e forte. Pode ser consumida crua, em saladas ou refogada.

SAKÊ & SHOYU

Sakê é uma bebida alcoólica de origem japonesa, obtida da fermentação do arroz. Pode ser utilizado como ingrediente ou consumido puro, gelado ou quente.

Shoyu é um molho salgado de soja de origem japonesa, de cor escura e sabor forte.

SALSÃO

Salsão ou Aipo é uma hortaliça de sabor marcante, cujas folhas são utilizadas para temperar caldos ou sopas e seu talo pode ser consumido cru em saladas ou cozido em ensopados.

SEMENTES DE PAPOULA

Sementes de papoula são pequenas, redondas, de cor cinza muito utilizadas em panificação, em preparações doces, molhos e para temperar queijos.

SEPARANDO AS GEMAS DAS CLARAS

Em vez de fazer malabarismos com as cascas dos ovos, experimente usar uma tacinha virada para baixo sobre a gema e entornar a clara sobre outra vasilha. Separe-os individualmente sobre um pires, precavendo-se para que algum que não esteja eventualmente deteriorado.

SORVETES SEM CRISTAIS

Para os sorvetes simples à base de suco de frutas ou leite que geralmente ficam mais cristalizados, recomenda-se bater a massa algumas vezes durante o tempo de congelamento.



STROGONOFF DE FILÉ

Se você não dispõe do champignon para seu Strogonoff, estes podem ser substituídos por igual quantidade de palmitos, sem perda significativa da qualidades do prato.

TEMPERANDO O ESPINAFRE

A noz-moscada e a pimenta, realçam o sabor do espinafre.

TEMPERANDO REPOLHOS

Condimentos tradicionais para o repolho-roxo: açúcar, cravo e vinagre.
Para os repolhos-brancos algumas pitadas de semente de cominho.
Para ambos, antes de servir, misturar um pouco de queijo parmesão ralado.

TEMPERO PARA O AGRIÃO

Para variar, tempere o agrião com alho, sal e azeite.

TEMPERO PARA SALADAS

Para variar, tempere a salada com uma mistura de iogurte, alho e azeite.

TOMATES GRELHADOS

Quando for grelhar tomates, salpique-os com açúcar para revelar todo seu sabor.

TRIGO GROSSO

Ao adquirir trigo grosso, escolha o mais graúdo.
Dos disponíveis no mercado, o argentino é dos poucos capazes de amolecer na panela.
O melhor é o palestino (amarelado).

UMA BOA OMELETE

- a) empregue uma frigideira de diâmetro adequado;
- b) use somente manteiga. Pelo sabor e por ter bom indicador de temperatura. Adicione-lhe algumas gotas de óleo para evitar que esta não se queime;
- c) use duas espátulas;
- d) sirva assim que estiver pronta.

VINHOS

Os **Vinhos com Gás** (como era chamado o champanhe no século XVII), atende também pelos nomes de frísantes, espumantes, filtrados, sidras, frutados, asti (Itália), espumas de prata e, recentemente, cold wine.
Somente os produzidos na região de Champagne, na França, podem ser assim chamados.

1o Rascante

se de vinho que deixa certo travo na garganta, por excesso de tanino (ácido).



VINHOS - QUAL BEBER COM O QUÊ

APERITIVOS (gelados para o verão)

Branco seco, champanhe brut, porto branco seco.

ENTRADAS

Canapés: branco seco.

Sopa cremosa: meio seco

Saladas (sem vinagre): branco seco.

MASSAS

Com molho de frutos do mar: branco seco;



COZINHA CASEIRA SABOR & ARTE

A PORTENTOSA COZINHA DO FUTURO

Aprenda a cozinhar para você mesmo. Faça em 2 dias as refeições para todo o mês.
Prepare banquetes rapidamente por baixíssimos preços!
Fuja da mesmice do feijão-com-arroz com técnicas de congelamento e descongelamento.
Dicas de gastronomia: como cozinhar usando a internet.
Decorações especiais dos pratos, textos com humor, sugestões de dietas, conhecimentos gerais de gastronomia, personalização das receitas, etc.



Almoço na Festa dos Barqueiros -Pierre-Auguste Renoir

Engº Amado Gabriel da Silva