

GASTRONOMIA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE
Técnicas, receitas e dicas para alimentação saudável

Letícia Ferreira Tavares (Organizadora)
Ana Carolina Loschi de Oliveira Brandão
Caio Marcelo da Silva Padula
Joyce Tarsia Garcia Cafiero
Kennedy Ramires Mangerot Ribeiro
Laura Kiyoko Ide
Marianna da Costa Barbosa



Copyright © 2019 dos autores
Copyright © 2019 desta edição, Letra e Imagem Editora.

Todos os direitos reservados.
A reprodução não autorizada desta publicação, no todo
ou em parte, constitui violação de direitos autorais.(Lei 9.610/98)

Grafia atualizada respeitando o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

Revisão: Priscilla Morandi
Fotos: Equipe do projeto Gastronomia na Promoção da Saúde
Ilustrações: Coordenadoria de Comunicação Social - Coordcom UFRJ

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP) DE ACORDO COM ISBD

G257 Gastronomia na promoção da saúde [recurso eletrônico] : técnicas, receitas e dicas para alimentação saudável / Ana Carolina Loschi de Oliveira Brandão ... [et al] ; organizado por Letícia Ferreira Tavares. – Rio de Janeiro : Letra e Imagem, 2019.
88 p. : il. ; ePUB.

Inclui índice.

ISBN: 978-65-80235-05-6 (Ebook)

1. Gastronomia. 2. Saúde. 3. Alimentação saudável. I. Brandão, Ana Carolina Loschi de Oliveira. II. Padula, Caio Marcelo da Silva. III. Cafiero, Joyce Tarsia Garcia. IV. Ribeiro, Kennedy Ramires Mangerot. V. Ide, Laura Kiyoko. VI. Barbosa, Marianna da Costa. VII. Tavares, Letícia Ferreira. VIII. Título.

CDD 641
CDU 641

2019-231

Elaborado por Wagner Rodolfo da Silva - CRB-8/9410

Índice para catálogo sistemático:

1. Gastronomia 641
2. Gastronomia 641

www.foliodigital.com.br

Folio Digital é um selo da editora Letra e Imagem
Rua Senador Dantas, 117/sala 1839
CEP: 20021-360 – Rio de Janeiro, RJ
Tel: (21) 2558-2326
letraeimagem@letraeimagem.com.br
www.letraeimagem.com.br

COMO LER ESTE LIVRO

O livro em formato digital, também chamado de e-book, pode ser lido no celular, computador, tablet e em aparelhos especialmente criados para leitura de livro digital.

Existem aplicativos gratuitos que permitem a personalização do livro. Para uma melhor visualização do conteúdo, recomendamos que o programa Adobe Digital Editions seja utilizado para leitura em computadores e o aplicativo Play Livros para leitura em dispositivos móveis. O *download* de ambos pode ser feito gratuitamente.

A seguir, apresentaremos alguns recursos do livro digital que possibilitam uma leitura ainda mais prazerosa.

Formatação

O livro abrirá na formatação sugerida pelo aplicativo utilizado. É possível alterar o estilo, o tamanho e a cor da letra de acordo com a sua preferência. Você também pode ajustar o texto para o tamanho da tela utilizada e alterar o espaçamento entre as linhas.

Virar a página

Para folhear o livro basta tocar ou arrastar a tela. Caso utilize o computador, será necessário clicar no ícone indicativo de “página anterior” (<) e “próxima página” (>) utilizar as setas do teclado, ou girar “a rodinha do mouse” (*scroll*).


Sumário

O sumário é interativo. Ao clicar no item desejado você é direcionado automaticamente para o conteúdo.

Imagens

No celular, tablet ou aparelhos de leitura digital, para aumentar ou diminuir o tamanho é preciso dar dois toques sobre a imagem.


Busca

Utilize a opção  (“procurar”) para achar o texto ou a receita que deseja. A busca pode ser realizada por palavra-chave, ingrediente e nome da receita.

Destaque

Para realçar é necessário clicar e selecionar o trecho ou a palavra. Você poderá alterar a cor do fundo, sublinhar e até incluir observações.

Marcar uma página

Para marcar a página de uma receita ou identificar em que página parou é necessário clicar no ícone  ou

no canto superior direito da tela.

SUMÁRIO

Índice de receitas

Apresentação

Introdução

1. Antes de cozinhar

1.1. Escolha dos alimentos

1.2. O que preciso para cozinhar

1.3. Manipulação e conservação dos alimentos

2. Fundamentos da gastronomia

2.1. Cortes dos vegetais

2.2. Temperando os alimentos

2.3. Técnicas de cocção

2.4. Aproveitamento integral dos alimentos

3. Cozinhar mais e desembalar menos

4. Receitas

4.1. Caldos e molhos

4.2. Massas e pães

4.3. Lanches

4.4. Doces

4.5. Bebidas

Referências

Equipe

Agradecimentos

Institucional

ÍNDICE DE RECEITAS

CALDOS E MOLHOS

Caldo de legumes
Caldo de frango
Caldo escuro de carne
Caldo claro de carne
Caldo de peixe
Molho de tomate
Molho espanhol
Molho de clorofila
Molho vermelho
Molho *béchamel* (molho branco)
Molho *velouté*
Molho *pesto*
Molho de iogurte
Molho agridoce
Vinagrete
Azeite aromatizado
Ketchup

MASSAS E PÃES

Massa básica de macarrão
Nhoque
Torta de vegetais de liquidificador
Massa de panqueca
Massa de esfiha
Pão básico
Pão de batata
Pão árabe
Focaccia

LANCHES

Requeijão caseiro
Pastinha de frango
Guacamole
Nuggets caseiros
Hambúrguer
Pão de queijo nutritivo
Grissini
Bolinho de arroz com frango

DOCES

Creme de confeitiro
Bolo de chocolate com arroz
Bolo de abobrinha
Bolo versátil de liquidificador
Doce cremoso de inhame com cacau (brigadeiro de inhame)
Biscoito de gengibre
Biscoito de fubá
Terrine de frutas
Pera cozida no suco de uva
Abacaxi no *papillote*

BEBIDAS

Leite de arroz
Leite de aveia
Leite de castanha
Leite de coco
Milkshake de abacate com cacau
Suco brasileiro
Suco de inhame com limão
Suco bifásico de laranja com morango
Suco de maçã com gengibre
Suco roxo
Suco de melancia e manjeriço
Suco de capim-limão
Frozen refrescante

APRESENTAÇÃO

Este livro é fruto da experiência dos integrantes do projeto de extensão e pesquisa Gastronomia na Promoção da Saúde realizado pelo Instituto de Nutrição Josué de Castro da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). A parceria entre os cursos de graduação em Gastronomia, Nutrição e Medicina originou a criação desse projeto que tem como objetivo promover a saúde através de práticas alimentares saudáveis, sustentáveis e prazerosas.

O ato de cozinhar é reconhecido como uma estratégia de promoção da alimentação adequada e saudável que pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida. A gastronomia deve ser aplicada a serviço da saúde para promover o prazer de comer.

Entre as atividades desenvolvidas por alunos e professores da UFRJ, são realizadas oficinas culinárias, que contribuem para o desenvolvimento de habilidades culinárias, integração social, promoção da alimentação saudável e consequente melhoria da qualidade de vida de todos os envolvidos. As oficinas são realizadas para pacientes atendidos no Ambulatório de Gastroenterologia do Hospital Universitário Clementino Fraga Filho (HUCFF/UFRJ). Foram realizadas mais de 150 receitas ao longo dos quatro anos de oficinas.

Aqui você encontrará técnicas, receitas e dicas que servirão de apoio e estímulo a práticas alimentares saudáveis para a promoção da saúde. Pretende-se, através dos fundamentos da gastronomia, orientar e incentivar o ato de cozinhar. Este livro tem por objetivo proporcionar acesso ao conhecimento sobre alimentação para ampliar a autonomia das pessoas em relação às escolhas alimentares, com informações sobre os fundamentos da gastronomia e da alimentação saudável que vão desde a escolha dos alimentos, passando por técnicas de corte e cocção para o preparo de refeições baseadas na combinação de alimentos até o armazenamento e a conservação da comida.

São apresentadas algumas receitas criadas pelo projeto Gastronomia na Promoção da Saúde que servem de inspiração para cozinhar e diversificar a alimentação no dia a dia. Com os fundamentos da Gastronomia aqui apresentados e com criatividade será possível criar pratos saborosos e saudáveis. Convide seus familiares e amigos para cozinhar e, juntos, saborear os prazeres proporcionados pela alimentação saudável.

Este livro foi viabilizado pela integração entre atividades de ensino, pesquisa e extensão promovidas pelo Instituto de Nutrição Josué de Castro, da UFRJ. Este material reflete o trabalho coletivo de diferentes atores e foi desenvolvido por alunos e professores do curso de graduação em Gastronomia, em parceria com o Sistema de Alimentação da UFRJ e com o apoio da Pró-Reitoria de Extensão. Buscamos promover criação, transformação e difusão do conhecimento sobre gastronomia. Demos um toque final ao conteúdo por meio da articulação entre a teoria e a prática relacionadas aos fundamentos da gastronomia para a promoção da saúde.

Novos saberes para refletir, criar, saborear e compartilhar!

Letícia Tavares

*Professora do curso de gastronomia da UFRJ
Coordenadora do projeto Gastronomia na Promoção da Saúde*

INTRODUÇÃO

As recomendações sobre alimentação têm como objetivo promover a saúde de pessoas, famílias e comunidades e são pautadas na valorização do resgate do ato de cozinhar. Através da gastronomia resgatamos a cozinha como espaço promotor da saúde por meio do alimento.

Algumas técnicas básicas de gastronomia podem ser incorporadas no cotidiano para melhorar a aparência, o sabor e o aroma do alimento. Além disso, a forma com que o alimento é preparado pode contribuir para o maior aproveitamento dos nutrientes. Ao combinar Gastronomia e saúde, oferecemos preparações culinárias saudáveis.

Para integração entre gastronomia e saúde precisamos pôr em prática habilidades culinárias que estão relacionadas com a capacidade de conhecer os alimentos, planejar o cardápio, comprar e armazenar os alimentos, preparar a comida (higienizar, descascar, cortar, temperar e cozinhar) e apresentar os alimentos na forma de preparações ou refeições. A redução dessas habilidades pode ser considerada um obstáculo para a promoção da saúde, e ampliar esses conhecimentos é fundamental.

Assim como todas as habilidades, a habilidade culinária precisa ser exercitada para se desenvolver. O prazer de cozinhar deve ser estimulado desde a infância, mas nunca é tarde para se encantar pela cozinha. Se você gosta de cozinhar, compartilhe seus conhecimentos. Se não é familiarizado com a cozinha, a dica é começar.

Para otimizar o tempo na cozinha, sempre que possível procure dividir as tarefas envolvidas no preparo do alimento. Dessa maneira, conseguimos estreitar laços, desenvolver relações e tornar a tarefa mais prazerosa. Enquanto um compra os alimentos, o outro organiza a cozinha. Ou um cozinha e o outro lava a louça. A melhor divisão das responsabilidades é aquela que se adéqua ao seu cotidiano.

Cozinhar é para todos e pode ser divertido. Com empenho, organização e alguns fundamentos da gastronomia que apresentaremos, cozinhar vai ser muito gostoso. Vamos aprimorar as habilidades culinárias com enfoque na escolha e no preparo de alimentos saudáveis e saborosos que estejam em sintonia com as necessidades e possibilidades individuais e que tornem o dia a dia mais prático.

Também levaremos em conta aspectos culturais, econômicos, sociais e ambientais relacionados à alimentação que são importantes. As técnicas, dicas e receitas deste livro objetivam ampliar a autonomia para a promoção da saúde através de escolhas alimentares saudáveis.

É hora de melhorar a saúde através da gastronomia!

1. ANTES DE COZINHAR



Cozinhar é uma das etapas para o preparo dos alimentos, e outras habilidades devem ser exercitadas antes de “pôr a mão na massa”. Precisamos saber quais preparações culinárias faremos, e isso requer planejamento para escolha, compra e armazenamento dos alimentos. Com a organização de tudo que precisamos antes de cozinhar, percebemos que a alimentação saudável pode ser mais fácil, prática e prazerosa.

1.1 ESCOLHA DOS ALIMENTOS

Devemos tentar escolher alimentos que contribuam para práticas alimentares promotoras da saúde e que sejam social, econômico e ambientalmente sustentáveis. A dica é ficar atento à qualidade dos alimentos consumidos no dia a dia. Para orientar as escolhas, os alimentos são separados em grupos segundo natureza, extensão e propósito de processamento industrial.

Alimentos *in natura* e minimamente processados: a base para uma alimentação adequada e saudável

Alimentos in natura – Obtidos diretamente de plantas ou de animais e adquiridos para consumo sem terem sofrido qualquer alteração.

Alimentos minimamente processados – Alimentos *in natura* que sofreram alterações mínimas na indústria, como moagem, secagem, pasteurização, refrigeração e processos similares que não envolvam adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.



Exemplos: Vegetais *in natura* ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados; arroz branco,

integral ou parboilizado; milho em grão ou na espiga, grãos de trigo e de outros cereais; leguminosas; cogumelos frescos ou secos; frutas secas, sucos de frutas e sucos de frutas pasteurizados e sem adição de açúcar ou outras substâncias; oleaginosas sem sal ou açúcar; especiarias em geral e ervas frescas ou secas; farinhas, macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água; carnes e pescados frescos, resfriados ou congelados; leite, iogurte (sem adição de açúcar); ovos; chá, café e água potável.

Ingredientes culinários processados: utilizar em pequenas quantidades

Ingredientes culinários processados – Utilizados para temperar, cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.



Exemplos: óleos vegetais, azeite, manteiga, banha de porco, gordura de coco, açúcar refinado, demerara ou mascavo, rapadura e sal de cozinha.

NOTA: Utilizar com moderação em preparações culinárias baseadas em alimentos *in natura* e minimamente processados para tornar a alimentação mais saborosa e manter o seu equilíbrio nutricional.

Alimentos processados: limitar o consumo

Alimentos processados – São fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar.



Exemplos: Cenoura, pepino, ervilhas, palmito, cebola, couve-flor preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre; extrato ou concentrados de tomate (com sal e/ou açúcar); frutas em calda e frutas cristalizadas; carne seca e toucinho; sardinha e atum enlatados; queijos; pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal.

Alimentos ultraprocessados: evitar o consumo

Alimentos ultraprocessados – São formulações industriais feitas tipicamente com ingredientes industriais que não são comumente utilizados no preparo das refeições em casa. Em geral, são pobres nutricionalmente e ricos em calorias, açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos, com sabor realçado e maior

prazo de validade.



Exemplos: Biscoitos, sorvetes e guloseimas; cereais matinais; barras de cereais; sopas, macarrão e temperos “instantâneos”; refrescos e refrigerantes; achocolatados; bebidas energéticas; maionese e outros molhos prontos; produtos congelados e prontos para consumo (massas, pizzas, hambúrgueres, *nuggets*, salsichas etc.); pães de forma; pães doces e produtos de panificação que possuem substâncias como gordura vegetal hidrogenada e outros aditivos químicos.

O *Guia Alimentar para a População Brasileira*¹, revisado em 2014 pelo Ministério da Saúde, recomenda preferir sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados. Precisamos cozinhar para colocar essas recomendações em prática!

1.2 O QUE PRECISO PARA COZINHAR

Mostraremos a seguir alguns utensílios e equipamentos que podem auxiliar na hora de cozinhar. É importante lembrar que não é necessário nenhum material sofisticado para fazer uma comida saudável, gostosa e bonita. Devemos usar a criatividade na cozinha! Lembre-se de que as melhores ferramentas para cozinhar são organização, dedicação, amor e carinho.



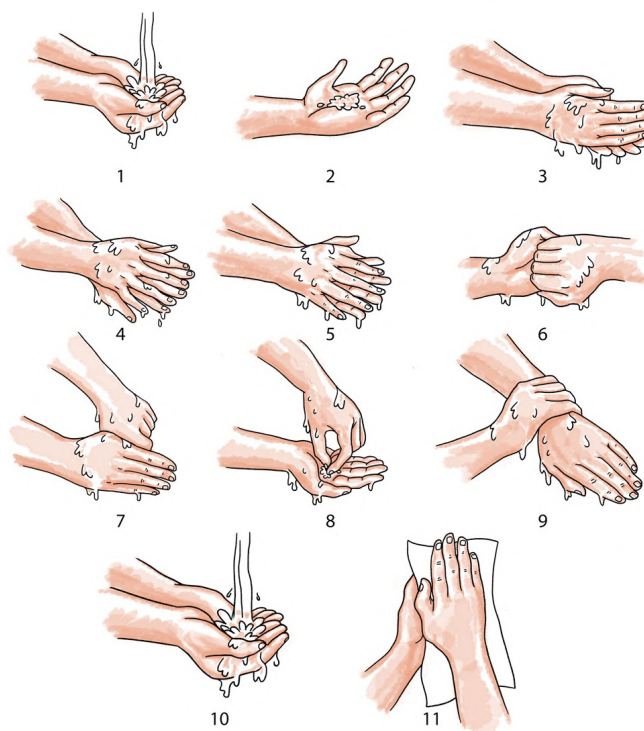
1.3 MANIPULAÇÃO E CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS

Para ter uma alimentação saudável, é importante ficar atento ao preparo das refeições. Algumas dicas podem auxiliar na manipulação segura e na conservação do alimento, como:

Higiene pessoal e do ambiente:

- Manter o ambiente de preparo limpo e organizado e ter atenção com a conservação dos alimentos.
- Prender os cabelos para evitar que caiam durante o preparo da comida.
- Evitar tossir, espirrar e falar sobre os alimentos.
- Sempre lavar as mãos antes de preparar os alimentos e após manipular lixo, alimentos crus ou usar o banheiro.

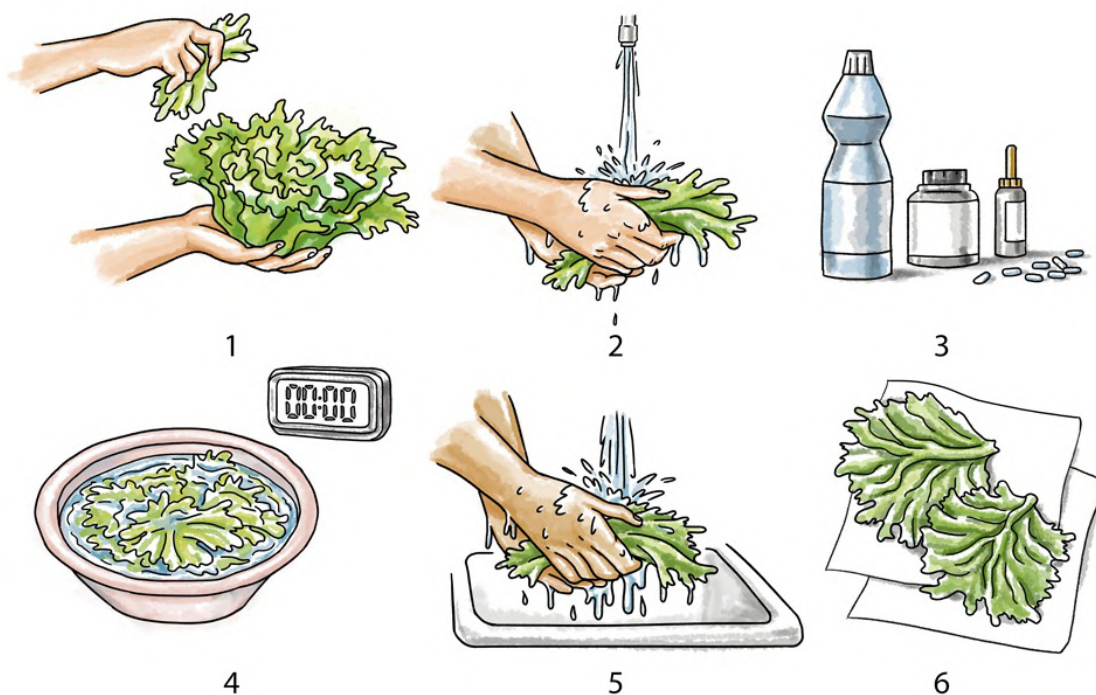
A higienização das mãos deve ser feita da seguinte forma:



1. Molhar as mãos.
2. Aplicar quantidade suficiente de sabonete na palma da mão.
3. Ensaboar as palmas das mãos friccionando-as entre si.
4. Esfregar a palma da mão direita sobre o dorso da mão esquerda (e vice-versa), entrelaçando os dedos.
5. Entrelaçar os dedos e friccionar os espaços interdigitais.
6. Esfregar o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa).
7. Esfregar o polegar direito com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa).
8. Friccionar as pontas dos dedos e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita (e vice-versa).
9. Esfregar o punho esquerdo com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa).
10. Enxaguar as mãos para retirar o sabonete.
11. Secar as mãos.

Higienização de vegetais:

A higienização dos vegetais que serão consumidos crus deve ser feita da seguinte forma:



- 1) Retirar as partes danificadas e impróprias para o consumo.
- 2) Lavar em água os vegetais folhosos folha a folha, e frutas e legumes um a um.
- 3) Preparar mistura sanitizante na proporção indicada no rótulo do produto.²
- 4) Deixar os vegetais de molho na solução preparada anteriormente pelo tempo determinado no rótulo do produto.
- 5) Enxaguar em água os vegetais (esta etapa é opcional e cada fabricante descreve como deve ser feita).
- 6) Secar os vegetais.

Nota: Após higienizar os vegetais, seque-os bem para que eles durem por mais tempo. Se não tiver uma centrífuga, use um pano de prato limpo ou papel-toalha. Para absorver a umidade e manter as folhas secas e fresquinhas, guarde-as sobre papel-toalha em recipientes com tampa na geladeira. Essa dica vale para hortaliças folhosas e ervas frescas!

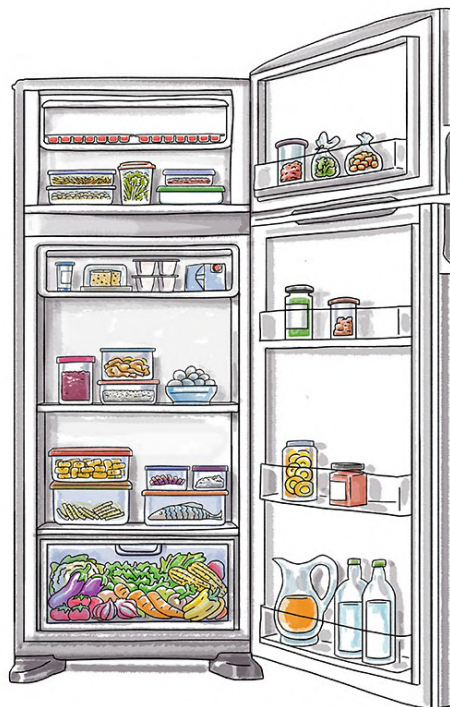
Compras:

- Evitar fazer compras de alimentos em locais onde apenas são comercializados alimentos ultraprocessados.
- Preferir comprar alimentos em locais onde eles são comercializados *in natura* ou minimamente processados, como feiras livres, feiras de produtores, açougues e peixarias.
- Priorizar a compra de alimentos frescos e regionais.
- Quando possível, optar por alimentos orgânicos e de base agroecológica.
- Preferir comprar alimentos que estejam na época ou safra (melhor qualidade e menor preço).
- Observar a limpeza e organização do local.
- Levar uma lista de compras para evitar comprar mais do que você precisa.

NOTA: Para uma alimentação adequada e saudável, não podemos pensar somente nas características nutricionais dos alimentos. Fique atento à procedência dos alimentos e como eles são produzidos.

Armazenamento e conservação:

- Não armazenar alimentos e produtos de limpeza no mesmo local.
- Após as compras, armazenar imediatamente alimentos congelados e refrigerados e depois os não perecíveis.
- Não armazenar em locais com luz solar direta, umidade e pouca ventilação para evitar deterioração dos alimentos.
- Separar os alimentos por tipo (cereais, legumes, frutas, carnes, secos etc.) para evitar contaminação e facilitar a localização.
- Organizar a geladeira para evitar contaminação dos alimentos.



- Não utilizar alimentos fora da validade.
- Observar a validade dos alimentos congelados (-11 a -18 °C): 30 dias.
- Observar a validade dos alimentos na geladeira e no refrigerador.

Produto	Validade (dias)
Carnes e pescados crus	3
Pescados pós-cozido	1
Alimentos pós-cozido, exceto pescados	3
Frutas e hortaliças higienizadas, fracionadas, descascadas ou na forma de suco	3
Leite e derivados	5
Produtos de panificação e confeitaria	5
Ovos	7

Descongelamento:

- Não descongelar alimentos em temperatura ambiente.
- O descongelamento rápido pode ser feito em forno de micro-ondas.
- O descongelamento lento deve ser efetuado sob refrigeração.
- Após o descongelamento, o produto não deve ser recongelado.

2. FUNDAMENTOS DA GASTRONOMIA



Antes de começar com as receitas, o livro propõe um breve estudo sobre algumas técnicas, termos e conhecimentos considerados fundamentos da gastronomia, que são as bases para diversas preparações. Eles podem ser incorporados no cotidiano para melhorar a aparência, o sabor e o aroma do alimento.

Caprichar no preparo dos alimentos para torná-los mais atrativos é primordial para a apresentação da preparação final. Além disso, a forma com que o alimento é preparado pode contribuir para o maior aproveitamento dos nutrientes. A culinária e a gastronomia devem ser aplicadas a serviço da saúde para promover o prazer através da alimentação saudável.

2.1 CORTES DE VEGETAIS

A expressão “comer com os olhos” faz todo sentido. A aparência da comida chama atenção e desperta a vontade de comer. O visual do prato pode influenciar na aceitação da preparação, pois comemos com mais prazer quando a comida é bem apresentada.

Os diferentes cortes dos vegetais são usados para variar a apresentação das preparações culinárias e também para obter diferentes sabores e texturas. O cozimento é mais rápido e os temperos penetram melhor em pedaços pequenos, por exemplo. Dessa forma, se os cortes utilizados forem muito irregulares, a comida pode não cozinhar por igual ou não ficar tão saborosa.

Inspire-se com os cortes de vegetais demonstrados abaixo.



1. *Biseaux* (corte em diagonal)
2. *Bâtonnet* (tiras grossas de 5 mm x 5 mm x 5 cm)
3. Palito (tiras médias de 6 mm x 6 mm x 5 cm)
4. *Julienne* (tiras finas de 3 mm x 3 mm x 5 cm)
5. *Emincé* (fatias muito finas)
6. *Mirepoix* (cortes médios irregulares)
7. Corte moderno
8. Jardineira (cubos médios de 9 mm x 9 mm)
9. Macedônia (cubos pequenos de 6 mm x 6 mm)
10. *Brunoise* (cubos muito pequenos de 3 mm x 3 mm)
11. *Ciseler* (cortes muito pequenos)
12. *Concassé* (cubos de tomate sem cascas e sem sementes)
13. *Biseaux torneado* (corte em diagonal torneado)
14. Palha (tiras muito finas de 1 mm x 1 mm x 2,5 cm)
15. *Chiffonade* (fatias finas de folhosos)
16. *Noisette* (boleado de 1 cm de diâmetro)
17. *Olivette* (torneado de 2,5 a 3 cm de comprimento)
18. Pétales de tomate (tomate cortado em gomos sem pele e sem semente)

NOTA: Os nomes técnicos dos cortes de vegetais e as especificações de tamanho são para exemplificar as inúmeras opções que temos ao cozinhar. As medidas servem para padronizar os tamanhos e facilitar a comunicação na cozinha, mas não é preciso medir os alimentos com régua. Somente cozinhe no dia a dia! Com o tempo e com a prática, você desenvolverá a habilidade necessária para que seja possível diversificar a forma de cortar os alimentos. Você também pode utilizar um processador de alimentos com diferentes lâminas ou um ralador que permita maior variação nos cortes.

Algumas dicas importantes:

- Atenção ao manusear a faca para não se cortar. Esta é a forma correta de manusear a faca.



- Utilizar faca amolada.
- Colocar papel ou pano multiuso umedecido embaixo da tábua para que ela não escorregue.
- Não utilizar a mesma faca ou tábua de corte para manipular alimentos crus e cozidos sem fazer a correta higienização dos utensílios.

NOTA: Para evitar o desperdício de alimentos, você pode utilizar as cascas e as aparas dos vegetais em outras preparações culinárias, como caldos, molhos, recheios etc.

2.2 TEMPERANDO OS ALIMENTOS

Os temperos naturais, como ervas, especiarias e condimentos, devem ser utilizados para cozinhar no lugar de produtos ultraprocessados, que possuem muito sal, gordura e aditivos químicos.

A combinação dos diferentes temperos naturais dá o toque especial do cozinheiro às preparações e proporciona sabor e aroma surpreendentes. Precisamos inovar e ampliar o leque de ingredientes utilizados para temperar os alimentos.

Nas fotos abaixo encontramos alguns temperos naturais que podem ser usados no dia a dia.



1. Manjerição
2. Tomilho
3. Hortelã
4. Aipo/Salsão
5. Salsa crespa
6. Coentro selvagem
7. Alecrim
8. Salsa lisa
9. Cebolinha
10. Alho-poró
11. Erva-doce
12. Manjerição roxo

NOTA: Para otimizar o tempo, você pode fazer um tempero caseiro e guardar na geladeira para utilizar quando for cozinhar. Basta bater no liquidificador ou no processador de alimentos as ervas *in natura* ou secas de sua preferência com alho e azeite.



1. Pimenta-do-reino preta em grãos
2. Pimenta rosa
3. Pimenta-do-reino branca em grãos
4. Erva-doce
5. Açafrão
6. Orégano
7. Mostarda em grãos
8. Noz-moscada
9. Anis-estrelado
10. Canela em pau
11. Cravo-da-índia
12. Cardamomo

Com o passar do tempo, os temperos naturais perdem o sabor e o aroma. **Conserve-os adequadamente lavados e secos na geladeira**, em potes bem tampados ou congelados (dispor em formas de gelo, cobrir com água, congelar, desenformar e guardar em sacos plásticos ou potes no congelador).

Uma excelente alternativa é fazer uma horta caseira. Além de ter os temperos naturais sempre fresquinhos para cozinhar, as hortas são uma ótima forma de interação social. Você pode chamar a família, os amigos ou os vizinhos para plantarem junto. Que tal uma horta em um ambiente comunitário, como no jardim do prédio ou na praça do bairro?



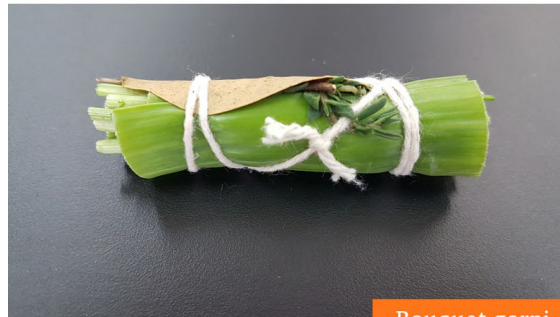
*Horta doméstica de Alufzio Machado
participante do projeto Gastronomia na Promoção da Saúde*

O termo “base aromática” é muito utilizado em gastronomia para caracterizar a mistura de temperos naturais utilizados para agregar sabor e aroma em preparações culinárias como caldos e molhos, além de serem excelentes fontes de nutrientes como vitaminas e minerais.

Os aromáticos são usados ao iniciar o preparo do alimento e são retirados no momento da finalização do prato. Por possuírem sabor forte e marcante, devemos ter atenção ao combinar os ingredientes para que seu sabor não prevaleça na preparação final. As principais bases aromáticas são:

Bouquet garni

Um pequeno amarrado de vegetais e ervas aromáticas. Em geral é composto por talos e folhas de salsa, alho-poró, tomilho e louro.



Bouquet garni

Mirepoix

Uma mistura de vegetais aromáticos. Em geral é composto por cenoura, cebola, alho-poró e aipo.



Mirepoix

Marinada

Mistura de temperos naturais composta por um meio ácido (vinagre, vinho ou suco cítrico como limão) e uma parte aromática (ervas, especiarias e vegetais). Pode-se incluir gordura (normalmente azeite).

Utilizada para amaciar carnes, peixes e aves e também para temperar o alimento antes do processo de cocção.



2.3 TÉCNICAS DE COCÇÃO

Agora é hora de cozinhar! Cocção é o processo que aplica calor ao alimento para alterar suas características sensoriais (cor, sabor, aroma, umidade, textura) e nutricionais.

Há uma infinidade de técnicas de cocção e devemos empregá-las para diversificar nossa alimentação. No dia a dia acabamos usando métodos convencionais, como fritar, e deixamos de aproveitar o leque de oportunidades e sabores que a culinária pode proporcionar. Além disso, o consumo moderado de gordura deve ser uma prática diária na nossa alimentação. Que tal aprendermos as diferenças entre os métodos básicos?

A vapor



O alimento não entra em contato direto com o líquido, e sim com o vapor gerado pelo processo de aquecimento. É um método que mantém as características do alimento, como sabor, cor, umidade, textura, aroma e nutrientes.

Pocher ou Escalfar



Consiste em cozinhar o alimento em líquido abundante, podendo ser água, caldo, leite, vinho ou suco. A temperatura inicial do líquido definirá as características finais da preparação. “Partida quente” é o termo usado quando o alimento é colocado no líquido previamente aquecido. Com esse método, o alimento perde menos líquido para o meio de cocção e conserva mais suas características. Na partida fria o alimento é colocado para cozinhar com o líquido em temperatura ambiente ou frio e sofre maior perda para o líquido. Etapa importante para a produção de caldos para que o aroma, o sabor e os nutrientes passem em maior quantidade para o líquido.

Assar



O alimento é coccionado no forno preaquecido. Essa técnica permite que o alimento forme uma crosta dourada e crocante em sua superfície, gerando mais sabor, cor, aroma e suculência no resultado. A temperatura do equipamento deve ser controlada de acordo com o tipo e o tamanho do alimento. O tempo de preparo no forno depende de cada equipamento, mas as receitas indicam o tempo aproximado. É fundamental conhecer o seu equipamento. Evite abrir o forno enquanto o alimento estiver assando.

Papillote



O alimento é envolvido em papel-manteiga ou alumínio e levado ao forno. Esta técnica mantém as características nutricionais, o aroma, o sabor e a textura dos alimentos.

Refogar



O alimento é colocado em uma panela aquecida com um pouco de gordura (Exemplo: manteiga, óleo, azeite ou banha) e envolvido cuidadosamente até atingir a consistência desejada. A panela permanece destampada durante o processo até que os alimentos tenham murchado. É uma técnica muito utilizada como base das preparações, pois permite maior liberação de sabor dos ingredientes para a preparação.

Saltear



O alimento é cozinhado com pouca gordura e em alta temperatura. Os pedaços devem ser macios ou previamente cozidos, pois o processo de saltear é rápido. Uma estratégia é utilizar pedaços pequenos e mexer bem para os alimentos “saltarem” da panela, proporcionando uma cocção mais uniforme.

Grelhar



O alimento cozinha em grelha quente sobre uma fonte de calor. Este método confere cor dourada e crosta crocante ou firme, podendo até gerar sabor levemente defumado. Este método é mais utilizado em alimentos gordurosos, macios ou que tenham passado por cocção prévia, visto que a cocção é rápida. O calor intenso está em contato direto apenas com um lado do alimento, que só deve ser virado quando a parte de baixo estiver pronta para que não perca muito líquido e mantenha a suculência. Evite furar ou apertar o produto, assim ele perde seu suco e, conseqüentemente, ficará ressecado.

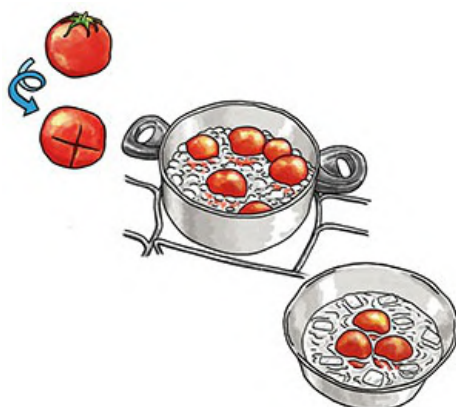
Branquear



Um termo usualmente utilizado nos livros de gastronomia é o branqueamento. Esta técnica mantém a cor, o sabor e a textura do alimento, além de preservar os nutrientes. Além disso, o processo de branqueamento permite que o alimento mantenha suas características sensoriais ao ser congelado.

O alimento é mergulhado em água fervente por alguns segundos ou minutos (de acordo com o tamanho), e em seguida é resfriado em banho de gelo para que o processo de cocção seja interrompido e para que a cor seja mantida.

Monder



O alimento é mergulhado em água fervente e em seguida é resfriado em água gelada. Processo usualmente utilizado para facilitar a retirada da casca ou da pele do alimento (Exemplo: tomate). O alimento não pode ficar muito tempo na água fervendo para não cozinhar, perder nutrientes ou alterar a estrutura. É importante ressaltar que o tempo é maior com alimentos mais verdes.

NOTA: Ao cozinhar, utilizamos as diferentes técnicas de cocção apresentadas. Em algumas receitas, somente uma técnica é aplicada, mas em outras trabalhamos com diversos métodos de cocção.

2.4 APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Conhecer os alimentos permite o seu melhor aproveitamento e a possibilidade de usufruir tudo que eles podem nos oferecer: nutrientes, sabores, aromas e texturas, que tornam a alimentação ainda mais prazerosa.

Ao saber quais partes dos alimentos podem ser consumidas, ampliamos nossas opções alimentares e temos maior diversidade de alimentos em nossas refeições. O aproveitamento integral de alimentos nada

mais é do que usar nas preparações culinárias as partes dos alimentos que tradicionalmente são descartadas na alimentação convencional.

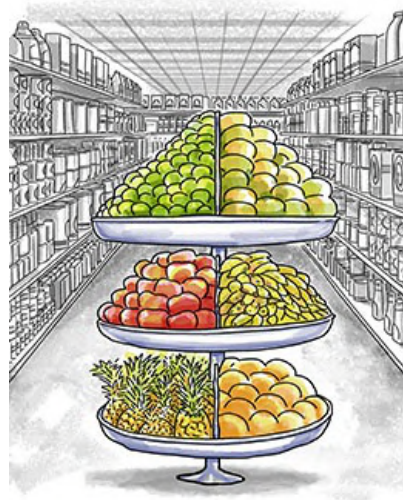
Alimentos que podem ser aproveitados integralmente:



- Folhas: brócolis, cenoura, beterraba, batata-doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã, rabanete, etc.
- Cascas: banana, batata inglesa, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora etc.
- Talos: beterraba, couve-flor, brócolis, couve etc.
- Sementes: abóbora, melão, jaca, mamão etc.

Podemos utilizar esses alimentos, que tradicionalmente iriam para o lixo, em qualquer tipo de preparação, como doces, salgados e bebidas. Adotando essa prática, você consegue variar o cardápio, cozinhar gastando menos e ainda reduzir a produção de resíduo e o desperdício de alimentos.

3. COZINHAR MAIS E DESEMBALAR MENOS



A alimentação saudável é baseada em alimentos que vêm da natureza. Precisamos resgatar o hábito de cozinhar para transformar alimentos *in natura* e minimamente processados, que são a base de uma alimentação saudável, em refeições saborosas. Para facilitar a redução do consumo de alimentos processados e produtos ultraprocessados, devemos tornar a cozinha do dia a dia mais prática.

Já sabemos do que precisamos antes de cozinhar e dos fundamentos da gastronomia. Agora é hora de aplicar todos esses conhecimentos de *Gastronomia para promoção da saúde*.

Apresentaremos algumas receitas simples para tornar o seu dia mais saudável. Na hora do café da manhã, podemos comer pão fresquinho no lugar do pão de forma, que tem uma lista enorme de ingredientes. O cheiro de bolo assando pode substituir o lanche que saiu do pacotinho com rótulo colorido e validade a perder de vista. Aquela massa congelada industrializada não terá lugar no seu congelador se você tiver uma comidinha pronta ou pré-preparada para facilitar a vida na hora do almoço e do jantar. Deixe fora da mesa as bebidas açucaradas, como refrigerantes e refrescos de caixinha com aroma artificial, que são facilmente substituídas por sucos naturais cheios de sabor. Utilize ingredientes de sua região, adicione ingredientes e temperos de sua preferência e que façam parte da sua cultura.

Que tal cozinhar mais e desembalar menos? Venha conosco fazer comida de verdade!

4. RECEITAS



As receitas apresentadas estão de acordo com recomendações sobre alimentação adequada e saudável para a população de uma forma geral. É importante lembrar que adaptações podem ser realizadas para atender as preferências ou necessidades individuais em relação aos hábitos alimentares específicos de cada pessoa. Mesmo quando há restrições alimentares, com um pouco de criatividade é possível encontrar alternativas para fazer novas e deliciosas receitas. Siga as orientações do médico e do nutricionista.

Observação: O projeto Gastronomia na Promoção da Saúde realiza oficinas culinárias para indivíduos com doença inflamatória intestinal (doença de Crohn e retocolite ulcerativa). Durante a evolução da doença, podem ocorrer falta de apetite, dor abdominal, náusea e diarreia, resultando em possíveis mudanças restritivas nos hábitos alimentares. As recomendações nutricionais são diferentes e individualizadas para pacientes com doença inflamatória intestinal. Determinados alimentos, como os ricos em gordura, fibras e açúcar, bebidas gaseificadas, oleaginosas, cafeína, álcool e produtos lácteos, por vezes, devem ser evitados. Podem ocorrer, mesmo que temporariamente, intolerância à lactose, maior sensibilidade à comida “picante” ou necessidade de redução de alimentos ricos em fibras. A abordagem multidisciplinar é fundamental para o manejo apropriado dessas doenças, sendo o monitoramento nutricional necessário para reduzir os sintomas existentes, assim como para melhorar o resultado do tratamento.

“A oficina me ajudou muito, me ajudou a preparar alimentos mais saudáveis.”

“Falo com o pessoal que temos esse projeto, que nos ajuda muito na alimentação, que contribui para a qualidade de vida, melhora nossa saúde.”

“Essa oficina nos incentivou a ter até uma qualidade de vida, saber que nós podemos preparar os alimentos [...]”

“Ah! Eu gosto de mesa bonita. Ainda mais agora que eu aprendi a decorar as comidas, fica melhor ainda.”

“*Pra* melhorar nossa alimentação, temos os nutricionistas e agora a gastronomia.”

As receitas realizadas nas oficinas do projeto Gastronomia na Promoção da Saúde apresentaram pelo menos 95% de “gostei” e “adorei” para todos os itens avaliados (aspecto geral, consistência, aroma e sabor).

Vamos cozinhar!

Antes de começar, veja como nossas receitas estão organizadas.



Número de porções



Tamanho da porção / Medida caseira



Tempo de preparo



Contém leite



Contém glúten



Contém ovo

4.1 CALDOS E MOLHOS



Recomenda-se substituir os temperos prontos, como caldos em cubos e molhos industrializados, pelos feitos em casa com ingredientes naturais. Esses condimentos ultraprocessados possuem muito sal e muita gordura, além de aditivos químicos.

Caldos e molhos feitos em casa são mais saborosos e nutritivos. Você sabia que eles podem ser utilizados em diversas preparações, como sopas, risotos e ensopados? Os caldos também podem substituir a água ao cozinhar o arroz ou mesmo para fazer um biscoitinho.

As receitas descritas a seguir incluem a realização de caldos e molhos caseiros à base de alimentos *in natura*. Essas preparações são de baixo custo, rendem muito e podem ser congeladas para facilitar o dia a dia.

Para armazenar, você pode utilizar pequenos recipientes ou formas de gelo. Ao descongelar, a quantidade necessária para cada receita estará disponível sem desperdício do produto (oito cubos de gelo equivalem a, aproximadamente, uma xícara de chá).



Caldo de legumes

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Cenoura	120 g	1 un.
Cebola	80 g	1 un.
Aipo	280 g	2 talos
Alho-poró	150 g	1 un.
Salsinha	15 g	3 ramos
Cebolinha	15 g	3 ramos
Azeite	10 ml	1 colher de sopa
Água	2,4 l	12 xícaras de chá

Utensílios utilizados:


Faca, tábua de corte, panela e peneira.


Modo de preparo:

1. Lavar os vegetais.
2. Fazer *mirepoix* com a cenoura, a cebola, o aipo e o alho-poró.
3. Amarrar a salsinha e a cebolinha, formando um *bouquet garni*.
4. Aquecer o azeite em uma panela e refogar o *mirepoix* e o *bouquet garni*.
5. Adicionar a água e deixar ferver.
6. Cozinhar em fogo baixo por, aproximadamente, 30 minutos.
7. Coar o caldo.

Observações:

Os vegetais cozidos podem ser utilizados em outras preparações, como sopas, recheios e purês.

 2 litros

 40 minutos



Caldo de legumes

Caldo de frango

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Ossos de frango	500 g	1 prato de mesa
Água	2,4 l	12 xícaras de chá
Cenoura	120 g	1 un.
Cebola	80 g	1 un.
Aipo	140 g	1 talo
Alho-poró	75 g	½ un.
Salsinha	15 g	3 ramos
Tomilho	3 g	1 ramo
Louro	0,2 g	3 folhas

Utensílios utilizados:

Faca, tábua de corte, panela, escumadeira e peneira.

Modo de preparo:


1. Colocar os ossos de frango e a água na panela e deixar levantar fervura.
2. Retirar a espuma da superfície com o auxílio de uma escumadeira.
3. Lavar os vegetais.
4. Fazer *mirepoix* com a cenoura e a cebola, o aipo e o alho-poró.
5. Amarrar a salsinha, o tomilho e o louro, formando um *bouquet garni*.
6. Adicionar o *mirepoix* e o *bouquet garni*.
7. Cozinhar em fogo baixo por, aproximadamente, uma hora.
8. Coar o caldo.

Observações:

Os vegetais cozidos podem ser utilizados em outras preparações, como sopas, recheios e purês.

Deixar o caldo na geladeira por aproximadamente 10 horas e remover a gordura da superfície com auxílio de uma escumadeira.

 2 litros

 70 minutos



Caldo de frango

Caldo escuro de carne

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Coxão mole	600 g	6 bifés
Tomate	200 g	2 un.
Cenoura	120 g	1 un.
Cebola	80 g	1 un.
Aipo	140 g	1 talo
Alho-poró	75 g	½ un.
Alho	20 g	4 dentes
Azeite	20 ml	2 colheres de sopa
Água	2,4 l	12 xícaras de água
Salsinha	15 g	3 ramos
Tomilho	3 g	1 ramo
Louro	0,2 g	3 folhas

Utensílios utilizados:

Faca, tábua de corte, tabuleiro, panela e peneira.

Modo de preparo:


1. Cortar a carne em cubos, colocar em um tabuleiro e levar ao forno alto até formar uma crosta dourada na superfície.
2. Lavar os vegetais.
3. Fazer *mirepoix* com o tomate, a cenoura, a cebola, o aipo, o alho-poró e o alho.
4. Amarrar a salsinha, o tomilho e o louro, formando um *bouquet garni*.
5. Aquecer o azeite em uma panela e refogar o *mirepoix*.
6. Retirar a carne e soltar o fundo do tabuleiro com duas xícaras de água.
7. Adicionar a carne, o caldo do tabuleiro e o *bouquet garni* à panela.
8. Adicionar o restante da água.
9. Cozinhar em fogo baixo por, aproximadamente, uma hora.
10. Coar o caldo.

Observações:

Também podem ser usados outros cortes de carne com ou sem osso, como costela de boi.

Os ingredientes cozidos podem ser utilizados em outras preparações, como sopas e recheios.

 2 litros

 90 minutos



Caldo oscuro de carne



Caldo oscuro de carne

Caldo claro de carne

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Cenoura	120 g	1 un.
Cebola	80 g	1 un.
Aipo	140 g	1 talo
Alho-poró	75 g	1/2 un.
Costela de boi	500 g	1 pedaço grande
Pimenta-do-reino preta em grãos	2 g	1 colher de chá
Louro	0,2 g	3 folhas
Água	2,4 l	12 xícaras de chá

Utensílios utilizados:

Faca, tábua de corte, panela, escumadeira e peneira.

Modo de preparo:

1. Lavar os vegetais.
2. Descascar os vegetais.
3. Colocar a carne na panela com água e deixar ferver em fogo alto.
4. Retirar a espuma com o auxílio da escumadeira.
5. Adicionar os vegetais inteiros, a pimenta e o louro. Cozinhar em fogo baixo por, aproximadamente, uma hora.
6. Coar o caldo.


Observações:

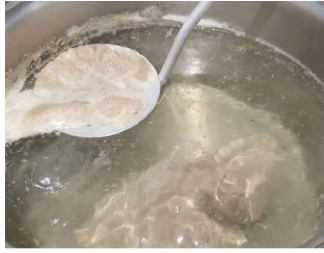
Utilizar apenas a parte branca das folhas do alho-poró e do aipo para que o caldo fique claro. Remover a espuma faz com que o caldo fique mais claro e limpo.

Outros cortes de carne, como o coxão mole, músculo, ossos e aparas, podem ser utilizados.

Os ingredientes cozidos podem ser utilizados em outras preparações, como sopas e recheios.

 2 litros

 90 minutos



Caldo claro de carne



Caldo claro de carne

Caldo de peixe

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Cabeça de peixe	800 g	2 un.
Cenoura	120 g	1 un.
Cebola	160 g	2 un.
Aipo	140 g	1 talo
Alho-poró	150 g	1 un.
Alho	40 g	8 dentes
Azeite	40 ml	4 colheres de sopa
Pimenta-do-reino preta em grãos	2 g	1 colher de chá
Salsinha	10 g	2 ramos
Tomilho	9 g	3 ramos
Louro	0,2 g	3 folhas
Água	2 l	10 xícaras de chá

Utensílios utilizados:

Faca, tábua de corte, panela e peneira.

Modo de preparo:

1. Limpar a cabeça do peixe retirando os olhos e o sangue aparente.
2. Lavar os vegetais.
3. Fazer *mirepoix* com a cenoura, a cebola, o aipo, o alho-poró e o alho.
4. Aquecer o azeite em uma panela e refogar o *mirepoix*.
5. Amarrar a salsinha, o tomilho e o louro, formando um *bouquet garni*.
6. Adicionar a cabeça de peixe, a pimenta, o *bouquet garni* e a água.
7. Cozinhar em fogo baixo por, aproximadamente, 20 minutos.
8. Coar o caldo.


Observações:

Caldos de peixe e frutos do mar devem cozinhar por pouco tempo para não ficar com sabor amargo.

Os ingredientes cozidos podem ser utilizados em outras preparações, como sopas e pirão.

Para caldo de camarão, é necessário retirar os olhos antes de utilizar as cabeças, pois conferem amargor.

Nesse caso, deve-se refogar as cascas e cabeças do camarão junto com o *mirepoix*.

 2 litros

 40 minutos



Caldo de peixe

Molho de tomate

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Tomate	1 kg	10 un.
Cenoura	60 g	1/2 un.
Cebola	80 g	1 un.
Alho	20 g	4 dentes
Azeite	40 ml	4 colheres de sopa
Água	200 ml	1 xícara de chá
Manjericão	30 g	6 ramos
Sal	2 g	1 colher de café

Utensílios utilizados:

Faca, descascador de legumes, tábua de corte, ralador, panela e espátula.


Modo de preparo:


1. Lavar os vegetais.
2. Cortar o tomate em *concassé*.
3. Descascar a cenoura, a cebola e o alho.
4. Ralar a cenoura finamente.
5. Cortar a cebola e o alho em *ciseler*.
6. Aquecer o azeite e refogar a cebola até ficar transparente.
7. Adicionar o alho e refogar até dourar.
8. Acrescentar o tomate e a cenoura.
9. Cozinhar em fogo baixo por, aproximadamente, 30 minutos ou até atingir a consistência desejada.
10. Acrescentar as folhas do manjericão.
11. Corrigir o tempero com o sal.

Observações:

O tomate italiano é o mais indicado para fazer molho, mas pode utilizar outro tipo bem maduro.

O molho também pode ser batido no liquidificador ou peneirado.

 1 litro

 40 minutos



Molho de tomate

Molho espanhol

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Farinha de trigo	30 g	3 colheres de sopa
Manteiga	30 g	1 colheres de sopa
Caldo escuro de carne	600 ml	3 xícaras de chá
Sal	2 g	1 colher de café


Utensílios utilizados:

Panela, espátula e *fouet* (batedor)

Modo de preparo:

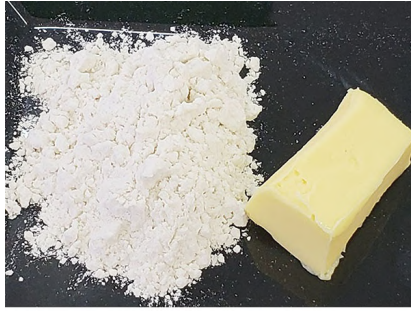
1. Derreter a manteiga em fogo baixo e acrescentar a farinha.
2. Mexer por, aproximadamente, três minutos, ou até que a mistura esteja uniforme e com cor castanha (*roux* escuro).
3. Acrescentar o caldo de carne aos poucos, mexendo com o *fouet* para não formar grumos.
4. Cozinhar até atingir uma consistência espessa, como um molho cremoso e brilhante.
5. Corrigir o tempero com o sal.

 500 ml

 15 minutos



NOTA: *Roux* é um tipo de espessante composto por partes iguais de gordura e amido utilizado para dar cremosidade aos molhos. Ou seja, colocando-se 30 g de gordura, deve-se colocar 30 g de amido. O mais comum é usar manteiga e farinha de trigo. Pode-se usar amido de milho ou outro de sua preferência. O ideal é manter um contraste de temperatura ao utilizar o *roux*: líquido quente no *roux* frio ou líquido frio em *roux* quente para o molho não empelotar.



Molho espanhol

Molho de clorofila

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Manjeriçao	100 g	20 ramos
Salsa	100 g	20 ramos
Alho	15 g	3 dentes
Azeite	150 ml	$\frac{2}{3}$ xícara de chá
Água	200 ml	1 xícara de chá
Sal	2 g	1 colher de café

Utensílios utilizados:

Faca, panela e liquidificador.

Modo de preparo:


1. Lavar os vegetais.
2. Retirar as folhas do manjeriçao e da salsa.
3. Descascar o alho.
4. Branquear o manjeriçao, a salsa e o alho separadamente.
5. Bater todos os ingredientes no liquidificador.
6. Corrigir o tempero com o sal.


Observações:

A água pode ser substituída por caldo de legumes.

Os talos dos vegetais podem ser utilizados em outras preparações, como caldos, sopas e recheios.

Caso prefira, peneire o molho.

 500 ml

 15 minutos



Molho de clorofila

Molho vermelho

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Cenoura	480 g	4 un.
Beterraba	150 g	1 un.
Cebola	80 g	1 un.
Alho	10 g	2 dentes
Azeite	20 ml	2 colheres de sopa
Manjeriço	15 g	3 ramos
Tomilho	3 g	1 ramo
Orégano seco	3 g	1 colher de café
Louro	0,2 g	3 folhas
Água	600 ml	3 xícaras de chá
Sal	6 g	3 colheres de café

Utensílios utilizados:


Descascador de legumes, faca, tábua de corte, panela, espátula e liquidificador.

Modo de preparo:

1. Lavar os vegetais.
2. Descascar a cenoura, a beterraba, a cebola e o alho.
3. Cortar a cenoura, a beterraba, a cebola e o alho em *mirepoix*.
4. Aquecer o azeite e refogar a cebola até ficar transparente.
5. Adicionar o alho e refogar até dourar.
6. Adicionar os ingredientes restantes (separar cinco ramos de manjeriço para finalização) e tampar a panela até levantar fervura.
7. Abaixar o fogo e cozinhar por, aproximadamente, 30 minutos ou até que os legumes estejam macios.
8. Retirar o louro e bater o molho no liquidificador.
9. Adicionar o restante do manjeriço ao molho ainda quente.
10. Corrigir o tempero com o sal.

Observações:

Pode-se usar o molho rústico sem batê-lo no liquidificador.

 1 litro

 40 minutos



Molho vermelho

Molho *béchamel* (molho branco)

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Farinha de trigo	30 g	3 colheres de sopa
Manteiga	30 g	1 colher de sopa
Leite	600 ml	3 xícaras de chá
Sal	4 g	2 colheres de café

Utensílios utilizados:

Panela, faca, tábua de corte, peneira, espátula e fouet (batedor).


Modo de preparo:

1. Derreter a manteiga em fogo baixo e acrescentar a farinha.
2. Mexer por aproximadamente 1 minuto ou até que a mistura esteja uniforme e com cor clara (*roux* branco).
3. Acrescentar aos poucos o leite e mexer com o *fouet* para não formar grumos.
4. Misturar por aproximadamente 3 minutos, tomando o cuidado de raspar bem toda a superfície da panela, até alcançar a textura de creme levemente espesso.
5. Corrigir o tempero com o sal.

Observação:

Pode-se adicionar noz-moscada ou pimenta-do-reino branca. Inspire-se no capítulo “**TEMPERANDO OS ALIMENTOS**” e use as ervas e especiarias de sua preferência.

 500 ml

 20 minutos





Molho béchamel

Molho *velouté*

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Farinha de trigo	30 g	3 colheres de sopa
Manteiga	30 g	1 colher de sopa
Caldo de frango	500 ml	2 ½ xícaras de chá
Sal	4 g	2 colheres de café

Utensílios utilizados:

Panela, espátula, *fouet* (batedor) e escumadeira.


Modo de preparo:

1. Derreter a manteiga em fogo baixo e acrescentar a farinha.
2. Mexer por aproximadamente 2 minutos ou até que a mistura esteja uniforme e com cor amarelada (*roux* amarelo).
3. Acrescentar o caldo aos poucos e mexer com o *fouet* para não formar grumos.
4. Manter em fogo alto e deixar a mistura ferver sem parar de mexer com o *fouet*.
5. Cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 15 minutos até alcançar a textura de um creme pouco espesso.
6. Corrigir o tempero com o sal.

Observações:

O *roux* amarelo é obtido deixando a mistura de farinha de trigo e manteiga por mais tempo no fogo, mexendo sempre, até adquirir coloração amarelada.

 500 ml

 20 minutos





Molho *velouté*

Molho pesto

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Alho	10 g	2 dentes
Manjericão	50 g	10 ramos
Queijo parmesão	45 g	3 colheres de sopa
Azeite	150 ml	$\frac{2}{3}$ xícara de chá
Pinole	10 g	1 colher de sopa
Sal	1 g	$\frac{1}{2}$ colher de café

Utensílios utilizados:

Faca, tábua de corte, ralador, liquidificador e colher.

Modo de preparo:

1. Higienizar os vegetais.
2. Descascar o alho e desfolhar o manjericão.
3. Ralar o queijo parmesão no lado fino do ralador.
4. Bater no liquidificador o manjericão, o alho, metade do queijo parmesão, o azeite e o pinole por, aproximadamente, 2 minutos, ou até que todos os ingredientes estejam homogêneos.
5. Adicionar o restante do queijo parmesão e misturar com uma colher.
6. Corrigir o tempero com o sal.


Observações:

O queijo parmesão é salgado, portanto, é importante verificar o sabor do molho para saber se existe ou não a necessidade de acrescentar o sal.

O método tradicional de fazer o molho *pesto* é utilizando um pilão para macerar as ervas – o liquidificador é um método mais prático. Algumas receitas substituem o pinole por oleaginosas, como castanha-de-caju ou castanha-do-pará.

Os talos do manjericão podem ser utilizados em outras preparações, como caldos, sopas e recheios.

Inspire-se no capítulo “**TEMPERANDO OS ALIMENTOS**” e use as ervas e especiarias de sua preferência.

 200 ml

 20 minutos





Molho *pesto*

Molho de iogurte

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Salsa	5 g	1 ramo
Limão	20 g	¼ un.
Iogurte natural	200 g	1 pote
Azeite	10 ml	1 colher de sopa
Sal	1 g	½ colher de café

Utensílios utilizados:


Faca, tábua de corte, espremedor, vasilha e colher.


Modo de preparo:

1. Higienizar os vegetais.
2. Cortar a salsa em *ciseler*.
3. Extrair o suco do limão.
4. Adicionar o iogurte e o azeite em uma vasilha e misturar.
5. Incorporar o suco de limão e misturar.
6. Adicionar a salsa picada e misturar.
7. Corrigir o tempero com o sal.

Observações:

Pode-se adicionar outras ervas como tomilho, alecrim, manjericão e hortelã. Inspire-se no capítulo “TEMPERANDO OS ALIMENTOS” e use as ervas e especiarias de sua preferência.

 200 ml

 20 minutos





Molho de iogurte

Molho agridoce

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Laranja	360 g	2 un.
Molho de tomate	100 ml	1 concha
Água	50 ml	5 colheres de sopa
Vinagre	50 ml	5 colheres de sopa
Açúcar	25 g	1 colher de sopa

Utensílios utilizados:

Espregador de suco, espátula e panela.


Modo de preparo:

1. Lavar a laranja.
2. Extrair o suco da laranja.
3. Cozinhar todos os ingredientes em fogo baixo e deixar reduzir por aproximadamente 15 minutos ou até ficar encorpado.

Observações:

Se o molho não apresentar consistência encorpada, acrescentar uma colher de sobremesa de amido diluída em 5 colheres de sopa de água e deixar cozinhar até atingir a consistência desejada. Caso utilize ketchup no lugar de molho de tomate, deve-se reduzir a quantidade de açúcar pela metade.

 200 ml

 20 minutos



Molho agridoce

Molho vinagrete

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Alho	5 g	1 dente
Vinagre	50 ml	5 colheres de sopa
Azeite	150 ml	¾ xícara de chá
Sal	2 g	1 colher de café
Açúcar	2 g	1 colher de café

Utensílios utilizados:

Faca, tábua de corte, vasilha e *fouet* (batedor).

Modo de preparo:


1. Descascar o alho.
2. Cortar o alho em *brunoise*.
3. Misturar todos os ingredientes em uma vasilha e bater com o *fouet*.
4. Corrigir o tempero, se necessário.


Observações:

Esta é a base para molhos vinagretes em geral, e podemos criar diferentes variações. Vinagrete tradicional: adicionar 1 cebola, 1 tomate e ½ pimentão cortados em *brunoise*. Vinagrete de banana: adicionar ½ cebola roxa, ½ pimenta dedo-de-moça e 1 banana-prata cortadas em *brunoise* e 1 colher de sopa de salsa bem picada.

Vinagrete de maçã: 1 maçã, 1 cebola e 1 tomate cortados em *brunoise* e 1 colher de sopa de salsa bem picada.

Inspire-se no capítulo “**TEMPERANDO OS ALIMENTOS**” e use as ervas e especiarias de sua preferência.

 200 ml

 15 minutos



Molho vinagrete

Azeite aromatizado

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Tomilho	15 g	5 ramos
Alecrim	20 g	4 ramos
Manjeriço	20 g	4 ramos
Azeite	400 ml	2 xícaras de chá
Pimenta-do-reino em grãos	2 g	1 colher de chá
Louro	0,2 g	3 folhas

Utensílios utilizados:

Panela, espátula e peneira.

Modo de preparo:

1. Higienizar e secar os vegetais.
2. Colocar todos os ingredientes em uma panela.
3. Manter em fogo baixo sem mexer por aproximadamente 15 minutos para aromatizar o azeite. Para não ferver, deve-se retirar a panela do fogo por alguns segundos de vez em quando.
4. Coar o azeite.


Observação:

Conservar em pote de vidro escuro com tampa, armazenar preferencialmente em local sem incidência de luz para manter as características do azeite aromatizado.

Pode-se reutilizar um vidro de azeite higienizado.

Inspire-se no capítulo “**TEMPERANDO OS ALIMENTOS**” e use as ervas e especiarias de sua preferência.

 400 ml

 20 minutos



Azeite aromatizado

Ketchup

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Tomate maduro	1 kg	10 un.
Cebola	240 g	3 un.
Alho	15 g	3 dentes
Azeite	40 ml	4 colheres de sopa
Mel	40 ml	4 colheres de sopa
Canela em pau	2 g	1 un.
Cravo	1 g	1/2 colher de chá
Açúcar	75 g	3 colheres de sopa
Vinagre	80 ml	8 colheres de sopa
Sal	2 g	1 colher de café

Utensílios utilizados:

Panela, faca, tábua de corte, vasilha, espátula, liquidificador e peneira.


Modo de preparo:


1. Lavar os vegetais.
2. Cortar o tomate em *concassé*.
3. Descascar a cebola e o alho.
4. Cortar a cebola e o alho em *ciseler*.
5. Aquecer o azeite e refogar a cebola até ficar transparente.
6. Adicionar o alho e refogar até dourar.
7. Acrescentar o tomate, o mel, a canela e o cravo.
8. Deixar cozinhar até que os tomates estejam desmanchados e com consistência de molho.
9. Retirar a canela e o cravo.
10. Bater no liquidificador até ficar homogêneo.
11. Peneirar o molho.
12. Adicionar o açúcar em uma panela em fogo baixo e deixar derreter por completo, sem mexer, até atingir tom caramelo.
13. Acrescentar o molho de tomate e o vinagre.
14. Cozinhar em fogo baixo até alcançar a textura cremosa de ketchup.
15. Corrigir o tempero com o sal.

Observações:

Conservar na geladeira. Pode ser congelado.

Inspire-se no capítulo “**TEMPERANDO OS ALIMENTOS**” e use as ervas e especiarias de sua preferência.

 500 ml

 90 minutos



Ketchup

4.2 MASSAS E PÃES



Massas e pães fazem parte do nosso cardápio em diferentes refeições. Muitas vezes, em função da praticidade, optamos por consumir esses produtos industrializados. Fazer esses alimentos em casa é uma excelente opção para ter uma alimentação mais saudável.

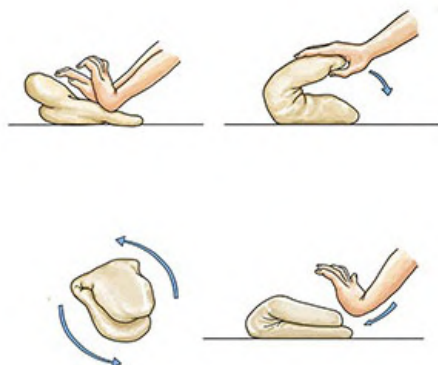
Ao cozinhar, escolhemos os ingredientes que vamos usar. As massas e os pães caseiros são feitos com alimentos *in natura*, minimamente processados e ingredientes culinários.

As versões industrializadas desses alimentos com embalagem, rótulo e prazo de validade costumam ser ultraprocessadas. Uma dica importante é ler o rótulo e ficar atento à lista de ingredientes.

No início você pode achar as receitas trabalhosas, mas, com a prática, verá que é simples e que pode fazer uma quantidade maior para congelar. Que tal descongelar o seu pãozinho e sentir o aroma gostoso saindo do forno?

Apresentaremos duas técnicas básicas utilizadas para o preparo de massas e pães que tornarão o processo prático e o resultado final ainda mais gostoso.

Sovar



Consiste em trabalhar a massa para desenvolver o glúten e dar elasticidade ao alimento. Existem diversas técnicas empregadas para sovar. Sugerimos colocar a massa sobre a mesa ou bancada, segurar um dos lados da massa com uma mão e esticar para a frente com a base da outra mão. Dobrar a massa sobre si mesma até o ponto inicial. Vire a massa e repita a operação. Amasse até a massa ficar lisa e elástica.

O tempo médio até atingir o ponto ideal é de 15 minutos, mas isso pode variar de acordo com a técnica utilizada, velocidade e força empregada, a qualidade dos ingredientes e o tipo de massa.

A sova feita de forma inadequada faz com que a preparação final fique massuda e pesada. Não é recomendado rasgar a massa, sendo melhor apenas cortar, quando necessário.

Bolear



Consiste em dar forma de bola à massa com a mão. Devem ser realizados movimentos circulares na base do pão, empurrando as emendas para a parte inferior até que a massa fique redonda e lisa.

Essa técnica permite que a massa cresça uniformemente e fique com a superfície regular.

Massa básica de macarrão

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Farinha de trigo	200 g	1 xícara de chá
Ovo	100 g	2 un.
<i>Para cozinhar</i>		
Água	3 l	15 xícaras de chá
Sal	30 g	2 colheres de sopa

Utensílios utilizados:

Peneira, vasilha, plástico-filme, rolo de massa, faca ou cortador, panela e escumadeira.

Modo de preparo:

1. Peneirar a farinha em uma vasilha.
2. Adicionar os ovos e misturar com as mãos até obter uma massa homogênea.
3. Sovar a massa até que fique com textura lisa e elástica.
4. Descansar a massa por 30 minutos em uma vasilha coberta com plástico filme.
5. Abrir a massa com o rolo até que esteja bem fina (aproximadamente 2 mm).
6. Dispor a massa aberta em uma superfície enfarinhada e cortar no formato desejado.
7. Colocar a água para ferver em uma panela.
8. Adicionar o sal.
9. Cozinhar a massa por aproximadamente 3 minutos.

Observações:

Se necessário, adicione farinha (quando a massa estiver grudando nas mãos) ou água (quando a massa estiver seca, dura e difícil de sovar) para dar ponto à massa.

Pode-se fazer diferentes preparações, como lasanha, talharim, canelone, ravioli etc.

Usar os recheios e molhos de sua preferência.



5 porções



120 g / 2 pegadores



90 minutos





Massa básica de macarrão



Massa básica de macarrão

Nhoque

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Mandioquinha	500 g	5 un.
Gema	20 g	1 un.
Sal	10 g	5 colheres de café
Noz-moscada	2 g	1 colher de chá
Farinha de trigo	100 g	½ xícara de chá
<i>Para cozinhar</i>		
Água	2 l	10 xícaras de chá
Sal	15 g	1 colher de sopa

Utensílios utilizados:

Panela, tabuleiro, faca, tábua de corte, peneira e escumadeira.

Modo de preparo:

1. Lavar a mandioquinha.
2. Cozinhar a mandioquinha com casca em água até ficar macia.
3. Levar a mandioquinha ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 10 minutos, para retirar o excesso de água.
4. Descascar a mandioquinha e passar na peneira.
5. Adicionar a gema, temperar com o sal e a noz-moscada, deixar esfriar.
6. Acrescentar a farinha aos poucos até que a massa solte da mão.
7. Fazer rolos de massa e cortar em formato de nhoque.
8. Cozinhar em água fervente e salgada, até que ele suba à superfície.
9. Retirar o nhoque da panela com o auxílio de uma escumadeira.

Observações:

O nhoque pode ser feito com diversos legumes. Se utilizar batata-doce ou batata asterix, não precisa assar depois de cozinhar; fazendo com abóbora japonesa ou batata-baroa, é necessário assar.

Servir com o molho de sua preferência.

Resfriar em água gelada e, caso não seja consumido na hora, regar com azeite.



5 porções



120 g / 2 colheres de servir



90 minutos





Nhoque

Torta de vegetais de liquidificador

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
<i>Massa</i>		
Leite	500 ml	2 ½ xícaras de chá
Óleo	130 ml	⅔ xícara de chá
Ovos	200 g	4 un.
Farinha de trigo	400 g	2 xícaras de chá
Queijo parmesão	30 g	2 colheres de sopa
Fermento químico	10 g	1 colher de sopa
<i>Recheio</i>		
Tomate	100 g	1 un.
Cenoura	120 g	1 un.
Chuchu	240 g	1 un.
Cebola	80 g	1 un.
Alho	5 g	1 dente
Salsa	20 g	4 ramos
Cebolinha	20 g	4 ramos
Sal	4 g	2 colheres de café
Azeite	10 ml	1 colher de sopa
<i>Montagem</i>		
Manteiga	10 g	½ colher de sobremesa
Farinha de trigo	10 g	1 colher de sopa

Utensílios utilizados:

Liquidificador, colher, faca, tábua de corte, panela, ralador e tabuleiro.

Modo de preparo:

Massa

1. Bater no liquidificador o leite, o óleo e os ovos até ficar homogêneo.
2. Adicionar a farinha aos poucos e o queijo parmesão.
3. Bater a massa no liquidificador até ficar homogênea.
4. Adicionar o fermento e misturar com uma colher.

Recheio

1. Lavar os vegetais.
2. Cortar o tomate em *concassé*.
3. Descascar a cenoura, o chuchu, a cebola e o alho.
4. Ralar a cenoura e o chuchu no ralador grosso.
5. Picar a cebola, o alho, a salsa e a cebolinha em *ciseler*.

Montagem

1. Untar o tabuleiro com a manteiga e polvilhar com a farinha.
2. Colocar metade da massa no tabuleiro, dispor o recheio e cobrir com o restante da massa.
3. Assar em forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

Observação:

Pode-se utilizar outros recheios, como frango, carne, queijo ou outros vegetais. Também é possível substituir o leite por leites vegetais, caldo natural ou líquido nutritivo.

Líquido nutritivo: sucos coloridos de cenoura, beterraba ou espinafre para colorir a massa. 300 g de espinafre + 150 ml de água ou 200 g de cenoura + 150 ml de água ou 200 g de beterraba + 150 ml de água. Essas medidas rendem 200 ml de líquido coado. Utilize a quantidade indicada na receita.



5 porções



200 g / 2 fatias médias



50 minutos



Torta de vegetais de liquidificador

Massa de panqueca

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Líquido (leite, caldo natural ou algum líquido nutritivo)	200 ml	1 xícara de chá
Óleo	20 ml	2 colheres de sopa
Ovo	50 g	1 un.
Farinha de trigo	200 g	1 xícara de chá
Sal	2 g	1 colher de café

Utensílios utilizados:

Liquidificador, frigideira antiaderente, panela, faca, ralador e tábua de corte.

Modo de preparo:

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador.
2. Colocar uma concha da massa na frigideira e fazer movimentos circulares para espalhar a massa e a panqueca ficar bem fina e uniforme.
3. Dourar um lado, virar e dourar o outro.

Observações:

Líquido nutritivo: sucos coloridos de cenoura, beterraba ou espinafre para colorir a massa. 300 g de espinafre + 150 ml de água ou 200 g de cenoura + 150 ml de água ou 200 g de beterraba + 150 ml de água. Essas medidas rendem aproximadamente 200 ml de líquido coado.

Diversos molhos e recheios podem ser utilizados, como o de frango, o de carne e o de vegetais.

Dependendo da frigideira, pode ser necessário untar com óleo.



5 porções



60 g / 2 unidades



40 minutos





Massa de panqueca



Massa de panqueca

Massa de esfiha

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Farinha de trigo	250 g	1 ¼ xícaras de chá
Fermento biológico seco	8 g	4 colheres de café
Açúcar	7 g	1 ½ colher de chá
Sal	5 g	2 ½ colheres de café
Água	150 ml	¾ xícara de chá
Manteiga	23 g	1 colher de sobremesa
Azeite	4 ml	½ colher de sopa
Farinha de trigo (polvilhar)	20 g	2 colheres de sopa

Utensílios utilizados:

Vasilha, plástico-filme, faca, balança e tabuleiro.

Modo de preparo:

1. Misturar a farinha e o fermento em uma vasilha.
2. Adicionar o açúcar e o sal e misturar.
3. Acrescentar a água, a manteiga e o azeite.
4. Misturar com as mãos até homogeneizar a massa.
5. Sovar a massa até que fique com textura lisa e elástica.
6. Deixar a massa fermentar por 10 minutos em uma vasilha coberta com plástico-filme.
7. Cortar a massa em porções de aproximadamente 40 g e bolear.
8. Fermentar a massa até dobrar o volume.
9. Modelar a massa abrindo com as pontas dos dedos (achatar o centro e deixar as bordas grossas).
10. Recheiar as esfihas com o sabor desejado.
11. Polvilhar um tabuleiro com farinha e dispor as esfihas.
12. Assar em forno pré-aquecido a 200 °C por aproximadamente 10 minutos ou até dourar.

Observações:

Diversos tipos de recheios podem ser utilizados na esfiha, como: queijo, frango, carne moída (a carne é colocada crua sobre a massa para depois assar), banana com creme de confeiteiro, entre outros.

Pode-se substituir o fermento biológico seco por fermento biológico fresco na proporção de 1 para 3. Exemplo: 8 g de fermento biológico seco equivale a 24 g de fermento biológico fresco.



10 porções



40 g / 1 unidade



90 minutos





Massa de esfiha

Pão básico

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Fermento biológico seco	12 g	6 colheres de café
Açúcar	45 g	3 colheres de sobremesa
Farinha de trigo	400 g	2 xícaras de chá
Água	150 ml	$\frac{3}{4}$ xícara
Sal	4 g	2 colheres de café
Manteiga	40 g	1 $\frac{1}{3}$ colher de sopa
Ovo	50 g	1 un.

Utensílios utilizados:

Vasilha, colher, plástico-filme, tabuleiro e pincel.

Modo de preparo:

1. Dissolver o fermento no açúcar em uma vasilha.
2. Acrescentar e misturar metade da farinha, água, sal e manteiga.
3. Colocar o restante da farinha em uma superfície e incorporar a massa.
4. Sovar a massa até que fique com textura lisa e elástica. Bolear a massa.
5. Deixar a massa fermentar por 15 minutos em uma vasilha coberta com plástico-filme.
6. Cortar a massa em porções de aproximadamente 50 g e bolear.
7. Dispor os pães em um tabuleiro.
8. Fermentar o pão até dobrar o volume.
9. Bater o ovo em uma vasilha e pincelar sobre os pães.
10. Assar em forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.

Observações:

O pão pode ser feito modelado no formato de brioche, pão de hambúrguer, pão de cachorro-quente, entre outros.

Pode-se adicionar outros ingredientes, como salsinha, cebolinha, alecrim e tomilho. Inspire-se no capítulo “**TEMPERANDO OS ALIMENTOS**” e use as ervas e especiarias de sua preferência.



10 porções



50 g / 1 unidade



90 minutos





Pão básico

Pão de batata

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Batata asterix	140 g	2 un. pequenas
Farinha de trigo	250 g	1 ¼ xícara de chá
Sal	6 g	3 colheres de café
Fermento biológico seco	4 g	2 colheres de café
Gema de ovo	40 g	2 gemas
Manteiga	15 g	½ colher de sopa
Leite	100 ml	½ xícara de chá
Óleo (untar)	10 ml	1 colher de sopa
Ovo (pincelar)	50 g	1 un.

Utensílios utilizados:

Panela, faca, espremedor de batata, vasilha, plástico-filme, tabuleiro e pincel.

Modo de preparo:

1. Lavar a batata.
2. Cozinhar a batata inteira com casca.
3. Descascar e amassar a batata ainda quente.
4. Misturar a farinha, o sal e o fermento em uma vasilha.
5. Adicionar a mistura da farinha com a batata amassada, as gemas, a manteiga e o leite.
6. Sovar a massa até que fique com textura lisa e elástica. Bolear a massa.
7. Deixar a massa fermentar por 10 minutos em uma vasilha coberta com plástico-filme.
8. Cortar a massa em porções de aproximadamente 50 g e bolear.
9. Untar o tabuleiro com óleo e dispor os pães.
10. Fermentar o pão até dobrar o volume.
11. Bater o ovo em uma vasilha e pincelar sobre os pães.
12. Assar em forno pré-aquecido a 200 °C por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.

Observações:

Pode-se rechear os pães com requeijão, pastinha de frango ou outro recheio a gosto. Para isso, é necessário, após a fermentação, abrir as bolinhas com um rolo, rechear e fechar modelando a massa em formato redondo com as bordas para baixo.



10 porções



50 g / 1 unidade



90 minutos





Pão de batata

Pão árabe

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Farinha de trigo	250 g	1 ¼ xícara de chá
Açúcar	15 g	1 colher de sobremesa
Sal	6 g	3 colheres de café
Fermento biológico seco	6 g	3 colheres de café
Óleo	30 ml	3 colheres de sopa
Água	100 ml	½ xícara de chá
Farinha de trigo (polvilhar)	20 g	2 colheres de sopa

Utensílios utilizados:

Vasilha, plástico-filme, rolo de massa e tabuleiro.

Modo de preparo:

1. Colocar a farinha em uma vasilha.
2. Abrir um buraco no meio da farinha e adicionar o açúcar, o sal e o fermento.
3. Misturar os ingredientes até que a massa fique homogênea.
4. Adicionar o óleo e a água aos ingredientes secos.
5. Misturar a massa até ficar homogênea e firme.
6. Sovar a massa até que fique com textura lisa e elástica. Bolear a massa.
7. Deixar a massa fermentar por 10 minutos em uma vasilha coberta com plástico-filme.
8. Cortar a massa em porções de aproximadamente 50 g e bolear.
9. Deixar os pães fermentarem novamente até dobrar o volume.
10. Abrir as bolinhas com um rolo em formato circular o mais fino possível.
11. Polvilhar farinha em um tabuleiro e dispor os pães.
12. Assar em forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 15 minutos ou até dourar.



10 porções



50 g / 1 unidade



60 minutos





Pão árabe

Focaccia

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
<i>Massa</i>		
Fermento biológico seco	10 g	1 colher de sopa
Água gelada	200 ml	1 xícara de chá
Azeite	30 ml	3 colheres de sopa
Farinha de trigo	330 g	1 $\frac{2}{3}$ xícara de chá
Sal	6 g	3 colheres de café
<i>Montagem</i>		
Azeite	20 ml	2 colheres de sopa
Sal grosso	10 g	1 colher de sopa
Alecrim fresco	5 g	1 ramo

Utensílios utilizados:

Vasilha, tabuleiro, plástico-filme e pincel.

Modo de preparo:

1. Misturar o fermento com a água em uma vasilha.
2. Adicionar o azeite à mistura.
3. Adicionar a farinha, o sal refinado e a mistura líquida.
4. Sovar a massa até que fique com textura lisa e elástica. Bolear a massa.
5. Deixar a massa fermentar por 30 minutos em uma vasilha coberta com plástico-filme.
6. Untar o tabuleiro com metade do azeite.
7. Colocar a massa no tabuleiro e modelar abaixando a massa com as mãos.
8. Fazer furos leves com os dedos em toda a massa.
9. Pincelar o restante do azeite sobre a massa e adicionar o sal grosso e o alecrim.
10. Assar em forno preaquecido a 230 °C por aproximadamente 15 minutos ou até dourar.

Observações:

Pode-se adicionar outros ingredientes, como manjeriço fresco e cebola. Inspire-se no capítulo “TEMPERANDO OS ALIMENTOS” e use as ervas e especiarias de sua preferência.



10 porções



50 g / 1 pedaço



60 minutos





Focaccia

4.3 LANCHES



Requeijão caseiro

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Leite integral	1 l	5 xícaras de chá
Vinagre	30 ml	3 colheres de sopa
Manteiga	50 g	2 colheres de sobremesa
Sal	2 g	1 colher de café

Utensílios utilizados:

Panela, peneira e liquidificador.

Modo de preparo:

1. Reservar 50 ml do leite.
2. Aquecer o restante do leite até ficar morno (quando você consegue manter na mão por 5 segundos sem se queimar) e desligar o fogo.
3. Acrescentar o vinagre e misturar.
4. Deixar coalhar por aproximadamente 10 minutos.
5. Peneirar, pressionando a massa para extrair o soro.
6. Reservar a massa e descartar o soro.
7. Aquecer o leite reservado até ficar morno.
8. Bater no liquidificador a massa obtida ao peneirar o leite e adicionar o restante do leite morno aos poucos.
9. Acrescentar a manteiga em temperatura ambiente e o sal.
10. Bater no liquidificador até ficar homogêneo.
11. Armazenar na geladeira.

Observações:

Pode-se adicionar outros ingredientes, como alho, cebola e orégano. Inspire-se no capítulo “[TEMPERANDO OS ALIMENTOS](#)” e use as ervas e especiarias de sua preferência.



10 porções



30 g / 1 colher de sopa



20 minutos





Requeijão caseiro

Pastinha de frango

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Peito de frango	250 g	1/2 un.
Cenoura	120 g	1 un.
Cebola	40 g	1/2 un.
Alho	15 g	3 dentes
Salsinha	15 g	3 ramos
Óleo	30 ml	3 colheres de sopa
Sal	2 g	1 colher de café

Utensílios utilizados:

Faca, tábua de corte, ralador, panela e processador de alimentos.

Modo de preparo:

1. Cortar os filés de frango em cubos.
2. Lavar os vegetais.
3. Descascar a cenoura, a cebola e o alho.
4. Ralar a cenoura.
5. Cortar a cebola, o alho e a salsa em *ciseler*.
6. Aquecer o óleo e refogar a cebola até ficar transparente.
7. Adicionar o alho e refogar até dourar.
8. Acrescentar o frango e dourar. Refogar a cenoura e adicionar o sal.
9. Esquentar o óleo em uma panela e refogar o frango.
10. Adicionar a cebola, o alho, a cenoura e o sal.
11. Refogar até cozinhar os ingredientes e amaciar o frango.
12. Bater o refogado no processador de alimentos.
13. Acrescentar a salsa.
14. Corrigir o tempero, se necessário.

Observações:

O uso de ricota ou requeijão na preparação é opcional. Sugestão de quantidade: 50 g. Inspire-se no capítulo “TEMPERANDO OS ALIMENTOS” e use as ervas e especiarias de sua preferência.



10 porções



30 g / 1 colher de sopa



20 minutos



Pastinha de frango

Guacamole

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Abacate	430 g	1 un.
Limão	80 g	1 un.
Tomate	100 g	1 un.
Cebola	80 g	1 un.
Coentro	20 g	4 talos
Sal	4 g	2 colheres de café

Utensílios utilizados:

Colher, espremedor, panela, faca, tábua de corte, vasilha e garfo.

Modo de preparo:

1. Higienizar os vegetais.
2. Retirar a polpa do abacate usando uma colher.
3. Extrair o suco do limão com um espremedor.
4. Cortar o tomate em *concassé*.
5. Cortar a cebola e o coentro em *ciseler*.
6. Amassar o abacate com um garfo grosseiramente.
7. Adicionar todos os ingredientes e misturar cuidadosamente com uma colher.
8. Corrigir o tempero, se necessário.



10 porções



60 g / 2 colheres de sopa



30 minutos



Guacamole

Nuggets caseiros

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Peito de frango	500 g	1 un.
Cebola	80 g	1 un.
Alho	15 g	3 dentes
Cebolinha	10 g	2 ramos
Salsinha	15 g	3 ramos
Sal	4 g	2 colheres de café
Ovo	100 g	2 un.
Fubá	150 g	1 xícara de chá

Utensílios utilizados:

Moedor ou processador de alimentos, faca, tábua de corte, vasilha, pincel e tabuleiro.

Modo de preparo:

1. Moer ou processar o peito de frango.
2. Lavar os vegetais.
3. Cortar a cebola e o alho em *ciseler*.
4. Cortar em *ciseler* a cebolinha e a salsinha.
5. Temperar o frango com o alho, a cebola, a cebolinha, a salsinha e o sal.
6. Moldar no formato de *nuggets*.
7. Bater o ovo em uma vasilha e pincelar sobre os *nuggets*.
8. Passar os *nuggets* no fubá e dispor no tabuleiro.
9. Assar em forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 15 minutos ou até dourar.

Observações:

Pode ser congelado cru.

Inspire-se no capítulo “**TEMPERANDO OS ALIMENTOS**” e use as ervas e especiarias de sua preferência.



10 porções



60 g / 2 unidades



60 minutos





Nuggets caseiros

Hambúrguer

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Cebola	120 g	1 ½ un.
Alho	10 g	2 dentes
Carne moída	800 g	5 xícaras de chá
Azeite	10 ml	1 colher de sopa
Sal	8 g	4 colheres de café

Utensílios utilizados:

Faca, tábua de corte, vasilha, pincel e grelha ou frigideira.

Modo de preparo:

1. Lavar os vegetais.
2. Descascar a cebola e o alho.
3. Cortar a cebola e o alho em *brunoise*.
4. Temperar a carne moída com a cebola e o alho.
5. Modelar a carne moída com a mão, em formato de hambúrguer.
6. Esquentar a grelha.
7. Pincelar o azeite sobre o hambúrguer e temperar os dois lados com o sal.
8. Dispor o hambúrguer na grelha e grelhar por igual (grelhar um lado até ficar dourado, virar e grelhar o outro lado).

Observações:

Não ficar virando o hambúrguer enquanto grelha para não perder muito líquido e ressecar. Uma estratégia para evitar que o hambúrguer fique seco é temperar com sal imediatamente antes de ir para grelha.

Pode ser congelado cru (temperar somente quando for grelhar).

O hambúrguer pode ser feito com diferentes tipos de carne, como patinho, acém, peito, costela, fraldinha e picanha. Dica: usar uma mistura (*“blend”*) de carnes para melhorar a consistência, a suculência e o sabor. Sugestão: acém (70%) e peito (30%). O hambúrguer de porco ou frango também é uma excelente opção para diversificar o cardápio.

Inspire-se no capítulo **“TEMPERANDO OS ALIMENTOS”** e use as ervas e especiarias de sua preferência.



10 porções



80 g / 1 unidade



15 minutos



Hambúrguer



Hambúrguer

Pão de queijo nutritivo

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Líquido nutritivo	70 ml	7 colheres de sopa
Óleo	30 ml	3 colheres de sopa
Polvilho azedo	200 g	10 colheres de sopa
Ovos	100 g	2 un.
Queijo	100 g	1 pedaço médio
Sal	4 g	2 colheres de café
Óleo (untar)	10 ml	1 colher de sopa

Utensílios utilizados:

Panela, colher, ralador, plástico-filme e tabuleiro.

Modo de preparo:

1. Ferver o líquido nutritivo com o óleo.
2. Adicionar o polvilho, misturar bem e deixar esfriar.
3. Adicionar os ovos e misturar para incorporar a massa.
4. Ralar o queijo e acrescentar aos poucos na massa.
5. Corrigir o tempero com sal (adicionar aos poucos, pois o queijo é salgado).
6. Colocar a massa em uma vasilha coberta com plástico-filme na geladeira por 30 minutos.
7. Untar a mão com óleo para fazer as bolinhas.
8. Dispor os pães de queijo no tabuleiro com espaço de 2 cm de distância um do outro.
9. Assar em forno preaquecido a 170 °C por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.

Observações:

Pode ser congelado cru.

Líquido nutritivo: sucos coloridos de cenoura, beterraba ou espinafre para colorir a massa. 150 g de espinafre + 175 ml de água ou 100 g de cenoura + 75 ml de água ou 100 g de beterraba + 75 ml de água. Essas medidas rendem aproximadamente 100 ml de líquido coado. Utilize apenas a quantidade indicada na receita.

Pode-se substituir o líquido nutritivo por leite ou caldo de legumes.

O queijo da receita pode ser o de sua preferência, como queijo parmesão, queijo minas meia cura ou queijo minas curado.



10 porções



40 g / 2 unidades



80 minutos





Pão de queijo nutritivo

Grissini

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Fermento biológico seco	10 g	1 colher de sopa
Farinha de trigo	300 g	1 ½ xícara de chá
Líquido nutritivo	200 ml	1 xícara de chá
Manteiga	75 g	2 ½ colheres de sopa
Sal	6 g	3 colheres de café
Manteiga (untar)	30 g	1 colher de sopa

Utensílios utilizados:

Vasilha, colher, plástico-filme, rolo de massa, pincel e tabuleiro.

Modo de preparo:

1. Misturar o fermento na farinha.
2. Acrescentar os outros ingredientes e misturar.
3. Sovar a massa até que fique com textura lisa e elástica. Bolear a massa.
4. Deixar a massa fermentar por 20 minutos em uma vasilha coberta com plástico filme.
5. Abrir a massa com o rolo até que esteja bem fina (aproximadamente 2 mm).
6. Cortar em tiras com cerca de 20 cm de comprimento e 5 mm de largura e enrolar como um parafuso em espiral (opcional).
7. Pincelar a massa com água.
8. Untar um tabuleiro com manteiga e dispor os *grissinis*.
9. Levar ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 10 minutos ou até dourar.

Observações:

Líquido nutritivo: sucos coloridos de cenoura, beterraba ou espinafre para colorir a massa. 300 g de espinafre + 150 ml de água ou 200 g de cenoura + 150 ml de água ou 200 g de beterraba + 150 ml de água. Essas medidas rendem aproximadamente 200 ml de líquido coado.

Pode-se acrescentar outros ingredientes como alho, cebola, orégano e queijo parmesão. Inspire-se no capítulo “**TEMPERANDO OS ALIMENTOS**” e use as ervas e especiarias de sua preferência.



10 porções



40 g / 4 unidades



60 minutos





Grissini



Grissini

Bolinho de arroz com frango

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Frango cozido	120 g	6 colheres de sopa
Salsa	10 g	2 ramos
Cebolinha	10 g	2 ramos
Arroz cozido	360 g	3 xícaras de chá
Ovo	100 g	2 un.
Queijo parmesão	60 g	1 pedaço pequeno
Orégano	2 g	1 colher de chá
Azeite	40 g	4 colheres de sopa
Sal	4 g	2 colheres de chá

Utensílios utilizados:

Faca, tábua de corte, processador de alimentos, ralador, vasilha e grelha.

Modo de preparo:

1. Desfiar o frango.
2. Lavar a salsa e a cebolinha.
3. Cortar a salsa e a cebolinha em *ciseler*.
4. Ralar o queijo parmesão.
5. Triturar a metade do arroz cozido.
6. Misturar todos os ingredientes.
7. Formar bolinhas com a massa e achatá-las para formar um disco.
8. Grelhar os bolinhos de um lado e depois do outro em grelha preaquecida.

Observações:

O frango pode ser substituído por outros ingredientes, como carne moída ou assada, queijo ou apenas vegetais como cebola, tomate, pimentão, entre outros.

Pode-se acrescentar outros ingredientes como alho, cebola, orégano e queijo parmesão. Inspire-se no capítulo “**TEMPERANDO OS ALIMENTOS**” e use as ervas e especiarias de sua preferência.



10 porções



70 g / 2 unidades



15 minutos





Bolinho de arroz com frango

4.4 DOCES



Creme de confeiteiro

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Leite	300 ml	1 ½ xícara de chá
Açúcar	75 g	3 colheres de sopa
Amido de milho	30 g	1 colher de sopa
Gema de ovo	60 g	3 un.
Essência de baunilha (opcional)	5 ml	2 colheres de café

Utensílios utilizados:

Panela, vasilha, *fouet* (batedor) e plástico-filme.

Modo de preparo:

1. Aquecer metade do leite com metade do açúcar.
2. Misturar em uma vasilha o restante do leite, o açúcar, o amido de milho e as gemas.
3. Incorporar esta mistura ao leite quente e adicionar a essência de baunilha.
4. Mexer o creme sem parar usando um *fouet* até que chegue no ponto (similar ao mingau).
5. Retirar o creme do fogo, cobrir com plástico-filme rente ao creme e reservar na geladeira.

Observações:

Pode-se substituir o leite por leite vegetal ou suco de frutas, como maracujá e laranja. Saborizar com cacau em pó ou adicionar cacau.

Sugestão: Utilize as claras em receitas como pudim de claras, omelete e suspiro.

Sugestão: Utilize o creme de confeiteiro em recheios de tortas ou bolos, sonho, esfihas, acompanhado de frutas ou doces.



400 gramas



10 x 40 g / 2 colheres de sopa



30 minutos





Creme de confeiteiro



Creme de confeiteiro

Bolo de chocolate com arroz

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Ovo	150 g	3 un.
Arroz cozido	180 g	1 ½ xícara de chá
Farelo de aveia	60 g	½ xícara de chá
Açúcar	150 g	1 xícara de chá
Leite de coco	300 ml	1 ½ xícara de chá
Cacau em pó	75 g	5 colheres de sopa
Amido de milho	35 g	1 colher de sopa
Óleo	100 ml	½ xícara de chá
Fermento químico	10 g	1 colher de sopa
Cacau em pó (polvilhar)	30 g	2 colheres de sopa

Utensílios utilizados:

Fouet (batedor) ou batedeira, liquidificador, vasilha, espátula e tabuleiro.

Modo de preparo:

1. Separar as claras e gemas.
2. Bater as claras em neve usando um *fouet* ou batedeira.
3. Bater todos os ingredientes no liquidificador – exceto as claras em neve e o fermento – até que a massa fique bem lisa.
4. Transferir a massa para uma vasilha e incorporar metade das claras em neve.
5. Acrescentar o restante das claras e o fermento delicadamente, até que a massa fique homogênea.
6. Polvilhar o tabuleiro com cacau em pó e adicionar a massa.
7. Assar em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

Observações:

Pode-se confeitá-lo o bolo ou rechear com o creme de confeiteiro.

NOTA: Aveia originalmente não contém glúten. Ela pode apresentar traços dessa proteína, pois muitas vezes é armazenada, processada e transportada junto com alimentos que contêm glúten. A recomendação é que pessoas com doença celíaca, alérgicas ou intolerantes observem a descrição na embalagem do produto comprado.



10 porções



70 g / 1 fatia



50 minutos





Bolo de chocolate com arroz

Bolo de abobrinha

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Abobrinha	100 g	1/3 un.
Óleo	100 ml	1/2 xícara de chá
Ovo	100 g	2 un.
Açúcar mascavo	170 g	1 xícara de chá
Farinha de trigo	150 g	3/4 xícara de chá
Farinha de trigo integral	80 g	8 colheres de sopa
Fermento químico em pó	6 g	3 colheres de café
Canela em pó	2 g	1 colher de café
Uvas-passas pretas	70 g	1 xícara de chá
Manteiga (untar)	30 g	1 colher de sopa
Farinha de trigo (polvilhar)	30 g	3 colheres de sopa

Utensílios utilizados:

Ralador, vasilha, liquidificador, peneira e tabuleiro.

Modo de preparo:

1. Lavar e secar a abobrinha.
2. Ralar a abobrinha em ralo fino.
3. Bater no liquidificador o óleo, os ovos e o açúcar mascavo até obter um creme homogêneo.
4. Peneirar as farinhas, o fermento e a canela em pó em uma vasilha.
5. Adicionar a mistura do liquidificador aos ingredientes peneirados e misturar.
6. Incorporar as uvas-passas e a abobrinha.
7. Untar um tabuleiro com manteiga, polvilhar farinha e acrescentar a massa.
8. Assar em forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.

Observações:

Pode adicionar castanha-de-caju ou castanha-do-pará picada.



10 porções



70 g / 1 fatia



60 minutos





Bolo de abobrinha

Bolo versátil de liquidificador

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Cenoura	60 g	1/2 cenoura
Óleo	100 ml	1/2 xícara de chá
Ovo	150 g	3 un.
Farinha de trigo	250 g	1 1/4 xícara de chá
Açúcar	215 g	1 1/4 xícara de chá
Fermento	5 g	1/2 colher de sopa
Manteiga (untar)	30 g	1 colher de sopa
Farinha de trigo (polvilhar)	30 g	3 colheres de sopa

Utensílios utilizados:

Liquidificador, peneira, vasilha e tabuleiro.

Modo de preparo:

1. Lavar a cenoura.
2. Cortar cenoura em *mirepoix*.
3. Bater no liquidificador o óleo, os ovos e a cenoura e o óleo até obter um creme homogêneo.
4. Peneirar a farinha, o açúcar e o fermento em uma vasilha.
5. Adicionar a mistura do liquidificador aos ingredientes peneirados e misturar.
6. Untar o tabuleiro com a manteiga, polvilhar com farinha e acrescentar a massa.
7. Assar em forno preaquecido a 170 °C, por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.

Observações:

A cenoura pode ser substituída por abóbora ou frutas, como a banana, o abacaxi, a maçã e o coco.



10 porções



10 x 70 g / 1 fatia



50 minutos





Bolo versátil de liquidificador

Doce cremoso de inhame com cacau (brigadeiro de inhame)

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Inhame	500 g	2 un.
Cacau em pó	45 g	3 colheres de sopa
Açúcar	100 g	4 colheres de sopa
Água	20 ml	2 colheres de sopa

Utensílios utilizados:

Faca, tábua de corte, panela, tabuleiro e liquidificador.

Modo de preparo:

Doce cremoso

1. Cozinhar o inhame até ficar macio.
2. Descascar o inhame ainda quente.
3. Bater todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.
4. Levar à geladeira.

Brigadeiro

1. Cozinhar o inhame até ficar macio.
2. Assar o inhame em forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 15 minutos.
3. Descascar o inhame ainda quente.
4. Bater o inhame com todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme homogêneo.
5. Cozinhar o doce até soltar do fundo da panela.
6. Fazer bolinhas de aproximadamente 20 g.



10 porções



60 g / 3 colheres de sopa



40 minutos



Brigadeiro de inhame

Biscoito de gengibre

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Farinha de trigo	250 g	1 xícara de chá
Fermento em pó	4 g	2 colheres de café
Gengibre em pó	6 g	3 colheres de café
Canela em pó	6 g	3 colheres de café
Cravo em pó	2 g	1 colher de café
Sal	2 g	1 colher de café
Manteiga sem sal	60 g	2 colheres de sopa
Açúcar mascavo	150 g	6 colheres de sobremesa
Ovo	50 g	1 un.
Melado	100 g	6 colheres de sopa
Água	20 ml	2 colheres de sopa
Óleo (untar)	40 ml	4 colheres de sopa

Utensílios utilizados:

Vasilha, colher, batedeira, plástico filme, rolo de massa, aro ou faca e tabuleiro.

Modo de preparo:

1. Misturar a farinha, o fermento, o gengibre, a canela, o cravo e o sal.
2. Bater na batedeira a manteiga e o açúcar mascavo até formar um creme fofo.
3. Adicionar o ovo, o melado e a água aos poucos até dar ponto na massa.
4. Bater na batedeira até ficar homogêneo.
5. Diminuir a velocidade da batedeira, acrescentar os ingredientes secos e misturar.
6. Descansar a massa na geladeira por 30 minutos em uma vasilha coberta com plástico filme.
7. Abrir a massa com o rolo até que esteja bem fina (aproximadamente 2 mm).
8. Cortar os biscoitos com aro ou faca.
9. Untar o tabuleiro com óleo.
10. Levar ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 15 minutos ou até dourar.

Observações:

Pode-se adicionar outros ingredientes, como cardamomo ou anis estrelado. Inspire-se no capítulo “TEMPERANDO OS ALIMENTOS” e use as ervas e especiarias de sua preferência.



10 porções



40 g / 4 unidades



60 minutos





Biscoito de gengibre

Biscoito de fubá

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Fubá	150 g	1 xícara de chá
Amido de milho	280 g	9 colheres de sopa
Açúcar	75 g	3 colheres de sopa
Manteiga	120 g	4 colheres de sopa
Gema	20 g	1 un.
Leite de coco	50 ml	¼ xícara de chá

Utensílios utilizados:

Vasilha, rolo de massa, aro ou faca e tabuleiro.

Modo de preparo:

1. Misturar o fubá, o amido de milho e o açúcar.
2. Acrescentar a manteiga, a gema e o leite de coco.
3. Amassar com as mãos até obter uma massa lisa e uniforme.
4. Abrir a massa com um rolo até aproximadamente meio centímetro de espessura.
5. Cortar os biscoitos com o aro ou a faca.
6. Dispor os biscoitos em tabuleiro.
7. Assar em forno a 180 °C por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.

Observações:

Caso não possua moldes para fazer os biscoitos, faça bolinhas com a massa e achate a superfície com um garfo.



10 porções



60 g / 6 unidades



50 minutos





Biscoito de fubá

Terrine de frutas

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
<i>Gelatina de Maracujá</i>		
Maracujá	90 g	2 un.
Açúcar	50 g	2 colheres de sopa
Água	200 ml	1 xícara de chá
Gelatina incolor e sem sabor	10 g	1 colher de sopa
<i>Terrine</i>		
Banana-d'água	150 g	2 un.

Utensílios utilizados:

Faca, liquidificador, peneira, panela, colher ou espátula e vasilha.

Modo de preparo:

Gelatina de maracujá

1. Lavar o maracujá.
2. Ferver o açúcar e a água por 5 minutos.
3. Retirar a polpa do maracujá.
4. Bater a polpa do maracujá com a calda no liquidificador.
5. Coar.
6. Hidratar a gelatina em quatro colheres de sopa de água.
7. Derreter a gelatina em banho-maria ou micro-ondas.
8. Misturar a gelatina com a calda de maracujá.
9. Colocar a gelatina de maracujá em banho-maria gelado até que fique na consistência de clara de ovo.

Terrine

1. Lavar a banana.
2. Descascar a banana.
3. Cortar a banana em rodela.
4. Cobrir com filme plástico uma forma retangular ou oval.
5. Intercalar as frutas em camadas.
6. Adicionar a gelatina de maracujá.
7. Levar à geladeira até atingir a consistência firme.
8. Desenformar cuidadosamente levantando o plástico-filme.

Observações:

Pode-se fazer a gelatina com outra fruta clara, como laranja, tangerina ou abacaxi. Também pode-se adicionar outras frutas na *terrine*, como maçã, pera e morango.



10 porções



60 g / 4 colheres de sopa



120 minutos



Terrine de frutas

Pera cozida no suco de uva

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Pera	650 g	5 un.
Suco de uva integral	600 ml	3 xícaras de chá
Água	400 ml	2 xícaras de chá
Açúcar (opcional)	100 g	4 colheres de sopa
Cravo	1 g	1/2 colher de chá
Canela em pau	16 g	8 un.

Utensílios utilizados:

Panela e colher ou espátula.

Modo de preparo:

1. Lavar e descascar a pera.
2. Ferver o suco de uva com a água.
3. Acrescentar o açúcar, o cravo, a canela e a pera.
4. Cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 20 minutos ou até que a pera esteja macia. Mexer a pera de vez em quando para que o cozimento seja uniforme.
5. Levar à geladeira por 1 hora ou até esfriar.

Observações:

Pode-se utilizar outras frutas, como maçã.



5 porções



150 g / 1 fruta



90 minutos



Pera cozida no suco de uva

Abacaxi no papillote

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Abacaxi	750 g	1 un.
Hortelã	15 g	3 ramos
Papel-alumínio	–	5 folhas

Utensílios utilizados:

Faca, tábua de corte, papel-alumínio e tabuleiro.

Modo de preparo:

1. Lavar o abacaxi e a hortelã.
2. Descascar e cortar o abacaxi em rodelas de aproximadamente meio centímetro e depois em meia-lua.
3. Dispor o abacaxi e a hortelã no papel alumínio.
4. Fechar o papel-alumínio como envelope.
5. Levar ao forno baixo preaquecido até inflar o envelope.

Observações:

Pode-se utilizar outras frutas, como banana, maçã e pera.



5 porções



80 g / 2 fatias



30 minutos



Abacaxi no papillote

4.5 BEBIDAS



Leite vegetal de arroz

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Arroz	100 g	1 xícara de chá
Água (cozimento)	800 ml	4 xícaras de chá
Água (bater no liquidificador)	600 ml	3 xícaras de chá

Utensílios utilizados:

Panela, escorredor, liquidificador e peneira.

Modo de preparo:

1. Lavar o arroz.
2. Cozinhar o arroz com a água.
3. Escorrer o arroz quando estiver macio e descartar a água do cozimento.
4. Bater no liquidificador o arroz com água até ficar homogêneo.
5. Peneirar o leite.

Observações:

A quantidade de água pode variar conforme a consistência desejada. Colocar menos água para obter um leite mais cremoso e mais água para ficar bem líquido.

Peneirar o leite: utilizar pano fino higienizado ou peneira com malha fina.

Pode ser refrigerado ou congelado.



5 porções



200 ml / 1 copo americano



30 minutos

NOTA: Algumas pessoas com restrições alimentares precisam excluir determinados alimentos do seu cotidiano, seja por recomendação médica ou nutricional, seja por preferência pessoal. Existe uma grande busca por substitutos do leite de origem animal principalmente por pessoas com alergia ao leite de vaca e intolerância à lactose. Por isso, uma alternativa é o consumo de bebidas vegetais, também chamados leites vegetais (feitos a partir de oleaginosas e cereais). Os leites de arroz e de aveia são ideais para bases em outras preparações (vitaminas, bolos, cremes de confeitiro, panquecas etc.), por serem naturalmente espessantes. Os leites de coco e de oleaginosas são ótimos para serem consumidos no dia a dia, tanto puros quanto misturados com cacau e mesmo em outras receitas doces ou salgadas, por conferirem ainda mais sabor às preparações.



Leite vegetal de arroz

Leite de aveia

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Aveia	120 g	1 ½ xícara de chá
Água (molho)	600 ml	3 xícaras de chá
Água (bater no liquidificador)	600 ml	3 xícaras de chá

Utensílios utilizados:

Vasilha, escorredor, liquidificador e peneira.

Modo de preparo:

1. Deixar a aveia de molho em água por 30 minutos.
2. Escorrer a aveia e descartar a água.
3. Bater no liquidificador a aveia com a água até ficar homogêneo.
4. Peneirar o leite.

Observações:

A quantidade de água pode variar conforme a consistência desejada. Coloque menos água para obter um leite mais cremoso e mais água para ficar bem líquido.

Peneirar o leite: utilize pano fino higienizado ou peneira com malha fina.

Pode ser refrigerado ou congelado.

NOTA: Aveia originalmente não contém glúten. Ela pode apresentar traços dessa proteína, pois muitas vezes é armazenada, processada e transportada junto com alimentos que contêm glúten. A recomendação é que pessoas com doença celíaca, alérgicas ou intolerantes observem a descrição na embalagem do produto comprado.



5 porções



200 ml / 1 copo americano



40 minutos



Leite de aveia

Leite de castanha

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Castanha-de-caju	375 g	4 xícaras de chá
Água (molho)	800 ml	4 xícaras de chá
Água (bater no liquidificador)	800 ml	4 xícaras de chá

Utensílios utilizados:

Vasilha, escorredor, liquidificador e peneira.

Modo de preparo:

1. Deixar a castanha de molho em água por 1 hora.
2. Escorrer a castanha e descartar a água.
3. Bater no liquidificador a castanha com a água até ficar homogêneo.
4. Peneirar o leite.

Observações:

A quantidade de água pode variar conforme a consistência desejada. Colocar menos água para obter um leite mais cremoso e mais água para ficar bem líquido.

Peneirar o leite: utilizar pano fino higienizado ou peneira com malha fina.

Pode ser refrigerado ou congelado.

O mesmo processo pode ser realizado com outras oleaginosas, como amendoim, amêndoas e nozes.



5 porções



200 ml / 1 copo americano



70 minutos



Leite de castanha

Leite de coco

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Coco seco	400 g	1 un.
Água de coco e água	800 ml	4 xícaras de chá

Utensílios utilizados:

Panela, faca ou furador de coco, pano, soquete, colher, liquidificador e peneira.

Modo de preparo:

1. Fazer um furo no coco, retirar a água e reservar.
2. Soltar a polpa do coco.
3. Envolver o coco em um pano e quebrar com o soquete.
4. Separar a polpa do coco com auxílio de uma faca ou colher.
5. Aquecer a água de coco e a água.
6. Bater no liquidificador a polpa do coco com a água quente até ficar homogêneo.
7. Peneirar o leite espremendo bem para extrair todo o leite.

Observações:

A quantidade de água varia conforme a consistência desejada. Coloque menos água para obter um leite mais cremoso e mais água para ficar bem líquido.

Soltar a polpa: leve o coco à boca do fogão sempre virando para queimar uniformemente até que a polpa solte da casca (ouvirá um estalo). O processo também pode ser feito no forno.

Não é necessário retirar a película marrom entre a polpa do coco e a casca. O leite é natural e não será tão branco quanto os industrializados.

Peneirar o leite: utilizar pano fino higienizado ou peneira com malha fina.

Pode ser refrigerado ou congelado.



5 porções



200 ml / 1 copo americano



30 minutos



Leite de coco

Milkshake de abacate com cacau

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Abacate	440 g	1 unidade
Leite	200 ml	1 xícara de chá
Gelo	200 g	3 xícaras de chá
Cacau em pó	105 g	7 colheres de sopa
Açúcar (opcional)	85 g	½ xícara de chá

Utensílios utilizados:

Faca, tábua de corte, colher e liquidificador.

Modo de preparo:

1. Higienizar o abacate.
2. Retirar a polpa do abacate usando uma colher.
3. Bater o abacate, o leite, o gelo e o cacau no liquidificador.
4. Acrescentar o açúcar aos poucos até atingir o sabor desejado.

Observações:

Pode-se substituir o leite por leite vegetal.

Para obter um doce cremoso de abacate com cacau, não adicione gelo.



5 porções

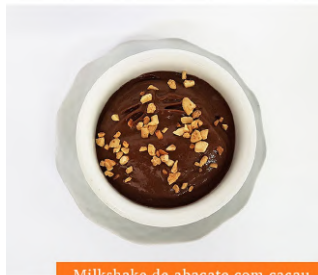


200 ml / 1 copo americano



20 minutos





Milkshake de abacate com cacau

Suco brasileiro

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Laranja	1,8 kg	10 un.
Couve	100 g	4 folhas
Água	200 g	1 xícara de chá

Utensílios utilizados:

Espremedor, liquidificador, peneira e forma de gelo.

Modo de preparo:

1. Higienizar os vegetais.
2. Extrair o suco da laranja com um espremedor.
3. Bater a couve com a água no liquidificador e peneirar.
4. Fazer gelo com o suco de couve.
5. Servir o suco de laranja com cubos de gelo de couve.

Observações:

Adoçar a gosto.

Pode-se branquear a couve antes de bater no liquidificador para abrandar a fibra.



5 porções



200 ml / 1 copo americano



25 minutos

NOTA: Todos os sucos podem virar deliciosos sacolés ou picolés!



Suco brasileiro

Suco de inhame com limão

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Inhame	125 g	½ un.
Limão	320 g	4 un.
Água	800 ml	4 xícaras de chá

Utensílios utilizados:

Faca, tábua de corte, espremedor e liquidificador.

Modo de preparo:

1. Higienizar os vegetais.
2. Descascar e cortar o inhame.
3. Extrair o suco do limão com um espremedor.
4. Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Observações:

Adoçar a gosto.



5 porções



200 ml / 1 copo americano



25 minutos



Suco de inhame com limão

Suco bifásico de morango e laranja

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Morango	300 g	1 caixa
Laranja	1,1 kg	6 un.
Água	200 ml	1 xícara de chá

Utensílios utilizados:

Faca, tábua de corte, espremedor e liquidificador.

Modo de preparo:

1. Higienizar os vegetais.
2. Retirar as folhas do morango.
3. Congelar os morangos.
4. Extrair o suco da laranja com um espremedor.
5. Bater os morangos congelados no liquidificador com a água.
6. Colocar o suco de laranja em uma jarra e adicionar cuidadosamente o suco de morango para as cores não misturarem.

Observações:

Adoçar a gosto.



5 porções



200 ml / 1 copo americano



50 minutos



Suco bifásico de morango e laranja

Suco de maçã com gengibre

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Maçã	450 g	3 un.
Limão	80 g	1 un.
Gengibre	10 g	2 colheres de chá
Água	600 ml	3 xícaras de chá

Utensílios utilizados:

Faca, tábua de corte, espremedor e liquidificador.

Modo de preparo:

1. Higienizar os vegetais.
2. Cortar as maçãs em pedaços médios.
3. Extrair o suco do limão com um espremedor.
4. Descascar e cortar o gengibre.
5. Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Observações:

Adoçar a gosto.



5 porções



200 ml / 1 copo americano



30 minutos



Suco de maçã com gengibre

Suco roxo

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Beterraba	100 g	1 un.
Maçã	100 g	1 un.
Laranja	360 g	2 un.
Água	600 ml	3 xícaras de chá

Utensílios utilizados:

Faca, tábua de corte, espremedor e liquidificador.

Modo de preparo:

1. Higienizar os vegetais.
2. Descascar e cortar a beterraba e a maçã.
3. Extrair o suco da laranja com um espremedor.
4. Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Observações:

Adoçar a gosto.



5 porções



200 ml / 1 copo americano



30 minutos



Suco roxo

Suco de melancia e manjeriço

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Manjeriço	15 g	3 ramos
Melancia	2 kg	1/2 un.

Utensílios utilizados:

Faca, tábua de corte e liquidificador.

Modo de preparo:

1. Higienizar o manjeriço e desfolhar.
2. Cortar a melancia e retirar a polpa.
3. Bater a melancia no liquidificador.
4. Colocar as folhas de manjeriço e deixar saborizar por aproximadamente 30 minutos.

Observações:

Adoçar a gosto.

A entrecasca da melancia pode ser utilizada para fazer doce. Para isso, utilize a parte branca da melancia cozinhando com açúcar.



5 porções



200 ml / 1 copo americano



30 minutos



Suco de melancia e manjeriço

Suco de capim-limão

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Capim-limão	1,5 g	16 folhas
Limão	320 g	4 un.
Água	900 ml	4 1/2 xícaras de chá

Utensílios utilizados:

Faca, tábua de corte, espremedor e liquidificador.

Modo de preparo:

1. Higienizar os vegetais.
2. Cortar grosseiramente as folhas de capim-limão.
3. Extrair o suco do limão com um espremedor.
4. Bater no liquidificador todos os ingredientes.

Observações:

Adoçar a gosto.



5 porções



200 ml / 1 copo americano



25 minutos



Suco de capim-limão

Frozen refrescante

Ingredientes	Quantidade	Medida caseira
Chuchu	230 g	1 un.
Abacaxi	375 g	1/2 un.
Morango	60 g	5 un.
Limão	80 g	1 un.
Água	400 ml	2 xícaras de chá
Gelo	100 g	1 xícara de chá

Utensílios utilizados:

Faca, tábua de corte, espremedor e liquidificador.

Modo de preparo:

1. Higienizar os vegetais.
2. Descascar o chuchu e o abacaxi.
3. Cortar o chuchu e o abacaxi em cubos.
4. Congelar o chuchu, o abacaxi e o morango.
5. Extrair o suco do limão com um espremedor.
6. Bater todos os ingredientes no liquidificador com gelo.

Observações:

Adoçar a gosto.

A casca do abacaxi pode ser utilizada para fazer chá. Cozinhar a casca do abacaxi com meio litro de água por aproximadamente 15 minutos ou até atingir tom caramelo. Servir quente ou gelado.



5 porções



200 ml / 1 copo americano



35 minutos



Frozen refrescante

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução – RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. Estabelece procedimentos de Boas Práticas para serviços de alimentação a fim de garantir as condições higiênico-sanitárias do alimento preparado. *Diário Oficial da União*, Brasília, Distrito Federal, 17 de setembro de 2004.

BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Política Nacional de Alimentação e Nutrição*. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia Alimentar para a População Brasileira*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Alimentos Regionais Brasileiros*. 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia para a elaboração de refeições saudáveis em eventos*. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

BRASIL Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. *Na cozinha com as frutas, legumes e verduras*. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

MESA BRASIL SESC. *Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos*. Rio de Janeiro: Serviço Social do Comércio/Departamento Nacional, 2003.

CASTRO, I. R. R. et al. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. *Revista de Nutrição Campinas*, v. 20, n. 6, p. 571-588, 2007.

CASTRO, I. R. R. (Org.). *Manual para buffet saudável e sustentável*. Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro, 2015.

FORBES, A. et al. ESPEN guideline: Clinical nutrition in inflammatory bowel disease. *Clinical Nutrition*, v. 36, n. 2, p. 321-347, 2017.

HARTMANN, C.; DOHLE, S.; SIEGRIST, M. Importance of cooking skills for balanced food choices. *Appetite*, v. 65, p. 125-131, 2013.

MCGOWAN, L. et al. Domestic Cooking and Food Skills: A Review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, v. 57, n. 11, p. 2412-2431, 2017.

MILLS, S. et al. Health and social determinants and outcomes of home cooking: A systematic review of observational studies. *Appetite*, v. 111, p. 116-134, 2017.

MONTEIRO, C. A. et al. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutrition*, v. 21, n. 1, p. 5-17, 2017.

ORNELLAS, L. *Técnica Dietética*. 8. ed. São Paulo: Atheneu, 2013.

SÃO PAULO. Centro de Vigilância Sanitária da Secretaria da Saúde do Estado de São Paulo. Portaria CVS nº 05 de 09 abril de 2013. Regulamento técnico, que estabelece Parâmetros e critérios para o controle higiênico- sanitário em estabelecimentos de alimentos. *Diário Oficial do Estado de São Paulo*, São Paulo, 19 de abril de 2013.

TAVARES, L. F. et al. *Gastronomia na promoção da saúde: doença inflamatória intestinal*. São Paulo: Springer Health do Brasil, 2016.

WRIGHT, J.; TREUILLE, E. *Todas as técnicas culinárias: Le Cordon Bleu*. São Paulo: Marco Zero, 2014.

EQUIPE DO PROJETO DE GASTRONOMIA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE
DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO (UFRJ)

Coordenação: Leticia Ferreira Tavares

Professores: Cyrla Zaltman, Joyce Tarsia Garcia Cafiero, Laura Kiyoko Ide e Márcia Soares da Mota e Silva Lopes.

Alunos do Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBEX-UFRJ) e voluntários (2018): Ana Carolina Loschi de Oliveira Brandão, Caio Marcelo da Silva Padula, Henri de Souza Vendramini, Jean Júlio Alves Sousa, José Antônio Dias de Brito, Juliana Féres Castelo, Juliana Pessôa da Fonseca, Kennedy Ramires Mangerot Ribeiro, Marcos Paulo Silva Teles de Menezes, Marianna da Costa Barbosa, Natália Rodrigues de Jesus, Nívea Rodrigues Silva, Taciana Cortez Shikata e Yasmin Rocha Siqueira.

AGRADECIMENTOS

À UFRJ pelo financiamento do projeto Gastronomia na Promoção da Saúde. Ao Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBEX-UFRJ). Ao Instituto de Nutrição Josué de Castro pela infraestrutura necessária para a realização do projeto. Ao Sistema de Alimentação da UFRJ pelo fornecimento dos insumos para realização das oficinas culinárias e à Renata Machado pelo apoio ao projeto. Às técnicas administrativas Ana Sorrentino, Caren Silva Campo, Eliete Araújo, Fabíola Portela, Henrique de Almeida Sá e Karen Cunha, responsáveis pela organização dos insumos e pelo laboratório de técnica dietética e culinária. Aos alunos e professores da UFRJ que integraram o projeto. Aos pacientes do Ambulatório de Gastroenterologia do Hospital Universitário Clementino Fraga Filho que participam das oficinas culinárias e são nossas fontes de inspiração e motivação. Aos parceiros do projeto Associação dos Amigos e Portadores de Doenças Inflamatórias Intestinais (AAPODII) e Associação do Leste Mineiro de Portadores de Doenças Inflamatórias Intestinais (ALEMDII).

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO

Reitora

Denise Pires de Carvalho

Vice-Reitor

Carlos Frederico Leão Rocha

Pró-Reitoria de Graduação - PR-1

Gisele Viana Pires

Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa - PR-2

Denise Maria Guimarães Freire

Pró-Reitoria de Planejamento, Desenvolvimento e Finanças - PR-3

Eduardo Raupp de Vargas

Pró-Reitoria de Pessoal - PR-4

Luzia da Conceição de Araujo Marques

Pró-Reitoria de Extensão - PR-5

Ivana Bentes Oliveira

Pró-Reitoria de Gestão e Governança - PR-6

Andre Esteves da Silva

Pró-Reitoria de Políticas Estudantis - PR7

Roberto Vieira

Prefeito

Marcos Benilson Gonçalves Maldonado

Decania do Centro de Ciências da Saúde

Luiz Eurico Nasciutti

Direção do Instituto de Nutrição Josué de Castro

Avany Fernandes Pereira



UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO



Coordcom UFRJ
Coordenadoria de Comunicação Social



INSTITUTO DE NUTRIÇÃO
JOSUÉ DE CASTRO



GASTRONOMIA
NA PROMOÇÃO
DA SAÚDE

1. Para mais informações, acesse a publicação completa do *Guia Alimentar para a População Brasileira*:
<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>.

2. Há uma série de produtos específicos para higienização de vegetais vendidos em farmácias e mercados. O vinagre não é suficiente para matar os micro-organismos. O hipoclorito de sódio e a água sanitária que não tiverem no rótulo palavras como “alvejante” e “tira-manchas” podem ser utilizados desde que diluídos corretamente (proporção: uma colher de sopa de hipoclorito de sódio/água sanitária para cada litro de água).