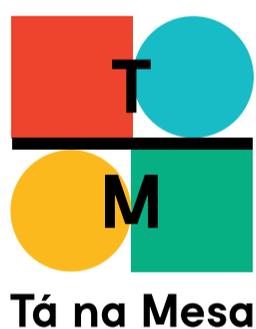

Clínica Einstein: Hipertensão

Clínica Einstein & Juliana Abbud





sobre nós

A nova plataforma digital do Atelier Gourmand, escola pioneira em oferecer aulas interativas de gastronomia, tem o objetivo de ser um ponto de encontro entre você e os mais renomados chefs, especialistas e apaixonados por gastronomia – assim como nós.

Como funciona? Durante uma semana nós acomodamos nossos convidados numa grande mesa virtual. E, neste cenário, todo mundo tem a oportunidade de compartilhar histórias, técnicas, curiosidades e (claro!) muitas receitas.

O melhor de tudo é que essa mesa é a extensão da sua casa! Você pode “puxar uma cadeira” e acompanhar todo esse bate-papo online, de onde você estiver.

Depois que a mesa termina, os seguidores recebem um ebook como este, recheado de conteúdo e receitas irresistíveis, que produzimos com todo carinho para você. E lembrando que o ebook também está disponível para download pelo site tanamesa.com. Quer saber mais? Puxe uma cadeira, que Tá na Mesa!



Saúde e boa alimentação formam uma dobradinha essencial para se viver bem. Para tratar desse assunto, nada melhor do que uma parceria de peso como a que foi firmada entre o Tá na Mesa e o Hospital Israelita Albert Einstein (instituição com mais de 60 anos de atuação, sempre primando pela excelência na área da saúde) juntamente com a Clínica Einstein.

São portanto dois parceiros com conhecimento de sobra para falar da importância da boa alimentação na manutenção da saúde e do bem-estar. A programação inclui uma Mesa Clínica Einstein na primeira semana de cada mês, e tratará um tema diferente a cada mesa.

O formato é o mesmo de nossas Mesas, que você já conhece: um chef ou especialista em gastronomia será o líder da Mesa e o responsável pela curadoria das receitas. Essas Mesas contarão também com a colaboração de nutricionistas do Einstein, que acompanharão tanto a seleção das receitas como a produção de conteúdo complementar sobre o tema em questão. Ao final de cada mesa, reuniremos todo esse rico material num ebook.

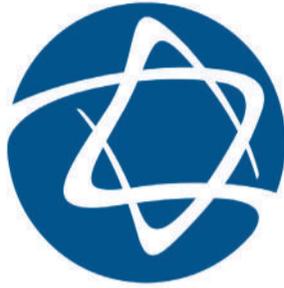


quem esteve nessa mesa



Juliana Abbud
Líder da Mesa

Juliana Abbud é nutricionista formada pelo Centro Universitário São Camilo e chef de cozinha especializada em confeitaria, atua como professora de gastronomia em cursos de turismo e hotelaria, presta assessoria e consultoria para bares e restaurantes e é colaboradora do programa *Mulheres*, da TV Gazeta, e das revistas *Dieta Já* e *Cozinha Fácil*. Ela tem seu próprio canal no YouTube e, desde 2003, está à frente do Studio Chef Juliana Abbud, voltado para eventos corporativos, sociais e bufê em casa.



Clínica Einstein
Líder da Mesa

A Clínica Einstein oferece uma equipe formada por médicos e enfermeiros, com apoio de nutricionistas, educadores físicos, psicólogos e outros profissionais, que trabalha junto para construir um plano de cuidado exclusivo para seus pacientes. Essa equipe leva em conta o histórico de saúde e o comportamento do paciente, entre outros fatores, para definir, juntamente com ele, suas metas de saúde e programar consultas e orientações com o objetivo de melhorar sua qualidade de vida.



Naíra Becker
Colaboradora

Nutricionista da Clínica Einstein, especialista em Nutrição Clínica.



Lígia de Aguiar Falleiros
Colaborador

Médica da Clínica Einstein e especialista em Medicina de Família, pós-graduada em geriatria.



o que temos aqui

<i>Hipertensão não rima com comida sem gosto</i>	<i>pág. 06</i>
<i>Pressão alta: um problema silencioso</i>	<i>pág. 07</i>
<i>De volta ao passado</i>	<i>pág. 09</i>
<i>Cuidados alimentares para hipertensos</i>	<i>pág. 12</i>
<i>Sódio, o inimigo a ser evitado</i>	<i>pág. 13</i>
<i>Receitas da Mesa</i>	<i>pág. 16</i>
<i>Receitas do site Tá na Mesa</i>	<i>pág. 44</i>



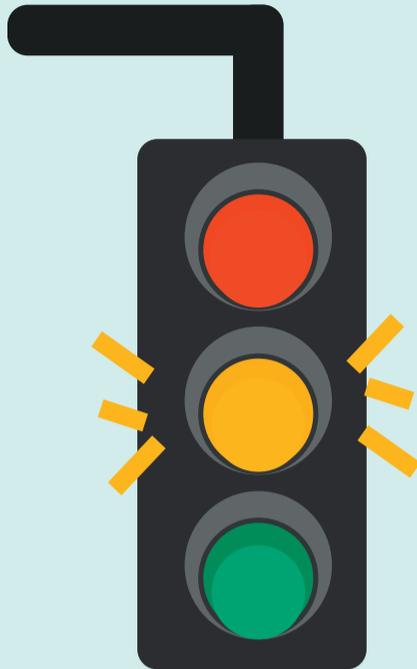
hipertensão não rima com comida sem gosto

Ideias e informações para transformar a alimentação em valiosa aliada na prevenção e no tratamento da pressão alta

Muita gente associa a alimentação de pessoas que precisam controlar a pressão alta com pratos insossos e pouco atrativos. Engano! Dá para estabelecer uma rotina alimentar saudável de prevenção e controle da Hipertensão Arterial comendo coisas deliciosas.

É o que mostramos na Mesa Clínica Einstein: Hipertensão, liderada pela chef Juliana Abbud, que aconteceu de 3 a 8 de março no site www.tanamesa.com. Nascida numa família de hipertensos, Juliana criou uma rotina alimentar saudável que a afastou do problema. Para essa mesa, ela selecionou receitas maravilhosas. Complementando esse cardápio delicioso, esse ebook traz ainda um arsenal de informações e dicas valiosas para evitar os riscos da hipertensão. Para isso, contamos com a curadoria da médica Lígia de Aguiar Falleiros, especialista em Medicina de Família, e da nutricionista Naíra Becker, ambas da Clínica Einstein. Boa leitura!





pressão alta: um problema silencioso

Entenda quais os fatores de risco que podem levar ao desenvolvimento da hipertensão arterial

Para chegar a todas as partes do nosso corpo, o sangue é bombeado a partir do coração. Essa ação faz com que o sangue exerça uma força contra as paredes das artérias, que respondem com certa resistência. Essa interação produz o que se chama pressão arterial. Essa pressão varia ao longo do dia, quando nos movimentamos, mas, em geral, deve seguir um padrão, uma média.

Pode acontecer, porém, que essa pressão aumente muito acima do normal e assim permaneça por um longo tempo, e é a isso que se dá o nome de hipertensão arterial, um problema de saúde que pode desencadear outros, como doenças cardiovasculares. Conhecida popularmente como pressão alta, essa condição merece toda a atenção, principalmente porque, na maioria das vezes, ela é silenciosa, ou seja, não há sintomas que acendam o sinal amarelo. Por isso, informação e prevenção são armas poderosas para se proteger contra o problema. Veja a seguir, o que é preciso saber sobre essa questão:



Quando se considera que a pessoa é hipertensa?

Normalmente, a pressão arterial ideal deve ser menor ou igual a 120/80 mmHg, ou a famosa 12 por 8. A pessoa é considerada hipertensa quando apresenta valor igual ou maior que 140/90 mmHg, ou 14 por 9.

A pressão alta é um problema comum?

No Brasil, a hipertensão arterial atinge 25% dos indivíduos adultos, segundo a Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico 2018 (Vigitel), realizada pela Secretaria de Vigilância em Saúde, do Ministério da Saúde. Estima-se, no entanto, que esse número seja ainda maior, uma vez que nem todas as pessoas têm acesso ao serviço de saúde ou fazem acompanhamento de saúde adequadamente. Dentro desses dados, 60% dessa população é idosa.

Quais são os principais fatores de risco para desenvolver hipertensão?

Dois dos fatores principais são o sedentarismo e a alimentação inadequada (consumo de produtos ultraprocessados, ricos em sódio ou gorduras), que levam ao excesso de peso. O álcool e o consumo exagerado de cafeína também são fatores agravantes para as doenças cardiovasculares. Além desses fatores modificáveis, há maior prevalência de pressão alta em mulheres (especialmente após a menopausa, quando a queda nos níveis de hormônios femininos interfere nas artérias) e indivíduos negros ou asiáticos. O envelhecimento também tem uma relação linear com o surgimento da doença, isso porque a partir dos 60 anos de idade as artérias perdem flexibilidade. Um estilo de vida estressante e o sono irregular têm igualmente sua cota de contribuição. Além disso, o risco é 30% maior para filhos de pais hipertensos.

Quais os principais problemas de saúde associados à hipertensão arterial?

A pressão alta está associada principalmente ao aumento de doenças cardíacas, como infarto e insuficiência cardíaca. Também é causa frequente de acidentes vasculares cerebrais (AVC), popularmente conhecidos como derrames. Um quadro de hipertensão prolongado também pode prejudicar os rins, levando à insuficiência renal.

O que pode ser feito para prevenir a hipertensão arterial?

Cultivar hábitos e um estilo de vida saudáveis é a melhor estratégia para prevenir e tratar essa condição clínica de saúde. A Organização Mundial de Saúde (OMS) estipulou metas para salvar milhões de pessoas, e as medidas são simples e extremamente preventivas, como vencer o sedentarismo, diminuir o consumo de sódio e reduzir o consumo de álcool e tabaco. Investir numa alimentação adequada é, portanto, uma medida fundamental. Como fazer isso? É o que vamos abordar nos próximos capítulos.

Referências:

American Heart Association

7ª Diretriz de Hipertensão Arterial/ Sociedade Brasileira de Cardiologia

Joint National Committee on Prevention

Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico 2018 (Vigitel)/ Secretaria de Vigilância em Saúde/Ministério da Saúde



de volta ao passado

A importância de retomar o velho e bom hábito de fazer da “comida de verdade” a base da alimentação

Como já foi dito no capítulo anterior, hábitos inadequados à mesa estão levando um número cada vez maior de brasileiros a engrossar as fileiras do sobrepeso. Segundo dados da Vigitel 2018, 55% da população está acima do peso, ou seja, apresentam Índice de Massa Corporal (IMC) acima de 25 (veja quadro “Como calcular o IMC”). Em 2006, a mesma pesquisa apontava que essa parcela era de 42%. Esse aspecto, associado a um estilo de vida sedentário, está entre as principais causas da maioria das doenças crônicas, incluindo a hipertensão.

Mudanças nos padrões de consumo de alimentos são destacadas como um dos principais motivos do aumento exponencial do sobrepeso e da obesidade na população. Isso porque as famílias têm deixado de consumir pratos típicos tradicionais e aumentado a ingestão de alimentos ultraprocessados e de baixa qualidade nutricional. Pesquisas mostram que as famílias brasileiras passaram a consumir menos arroz e feijão e muito mais alimentos como carnes processadas, embutidos, refrigerantes, biscoitos. Essas mudanças acarretaram menor ingestão de fibras e maior ingestão de calorias, sódio, açúcar e gorduras de baixa qualidade.

Portanto, um passo importante para manter a pressão arterial em dia – assim como a saúde em geral – é retomar o antigo hábito alimentar, privilegiando o consumo de produtos in natura ou minimamente processados. E, por mais que a rotina diária seja corrida, é preciso resgatar o costume de cozinhar, que infelizmente vem se enfraquecendo com o passar das gerações.

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las com as pessoas com quem você convive. Se não as possui, procure adquiri-las. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e... comece a cozinhar! Um bom incentivo é este ebook, com receitas deliciosas selecionadas pela chef Juliana Abbud. Nele você encontra opções práticas e saudáveis. Você vai se surpreender com os progressos que pode fazer em pouco tempo e com o prazer que o preparo de alimentos pode acrescentar à sua vida. Sempre que possível, cozinhe em companhia de outras pessoas. Ao compartilhar esse momento, o prazer será redobrado.

Com maior domínio de técnicas culinárias, você poderá reduzir em muito o tempo de preparo dos alimentos. Siga as dicas:

- 1 Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar alimentos e criar preparações culinárias. Dê preferência a azeite de oliva e óleos vegetais, como o de girassol. Perca o medo de usar azeite para cozinhar, pois é mito achar que o azeite não pode ser aquecido.
- 2 Faça caldos e molhos em quantidades maiores e congele, para sempre tê-los à mão. Você pode congelá-los em forminhas de gelo, por exemplo, e assim ter pequenas porções para usar de acordo com a necessidade.
- 3 Se você tem pouco tempo para cozinhar, pode deixar algumas preparações prontas e congeladas. Perca o preconceito para com o freezer. Ele é um grande aliado na alimentação do dia a dia.

COMO CALCULAR O IMC

Divida o seu peso por sua altura ao quadrado, isto é, multiplicada por ela mesma. Exemplo: uma pessoa que pesa 59 kg e tem 1,65 m de altura tem IMC de 21,7 kg/mg.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

IMC	RESULTADO
Menos de 18,5	Abaixo do peso
Entre 18,5 a 24,9	Peso normal
Entre 25 a 29,9	Sobrepeso
Entre 30 a 34,9	Obesidade grau 1
Entre 35 a 39,9	Obesidade grau 2
Mais de 40	Obesidade grau 3

De olho nos ultraprocessados

Você pode se perguntar: afinal, o que são os alimentos ultraprocessados e por que interferem tanto na saúde? Para entender, vamos falar da NOVA classificação de alimentos, que os situa de acordo com o propósito e a extensão do processamento pelo qual eles passam. Segundo essa classificação, os alimentos são agrupados da seguinte forma:

Alimentos in natura ou minimamente processados

Em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada. Os in natura são obtidos diretamente de plantas ou de animais e são adquiridos para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. Já no grupo dos minimamente processados estão os in natura que passam por processos de limpeza, fracionamento, moagem, secagem, pasteurização, fermentação, refrigeração e congelamento.

Alimentos processados

Os alimentos desse grupo apresentam características semelhantes aos do anterior, porém são acrescidos de ingredientes culinários, como sal, açúcar, óleo e gordura.

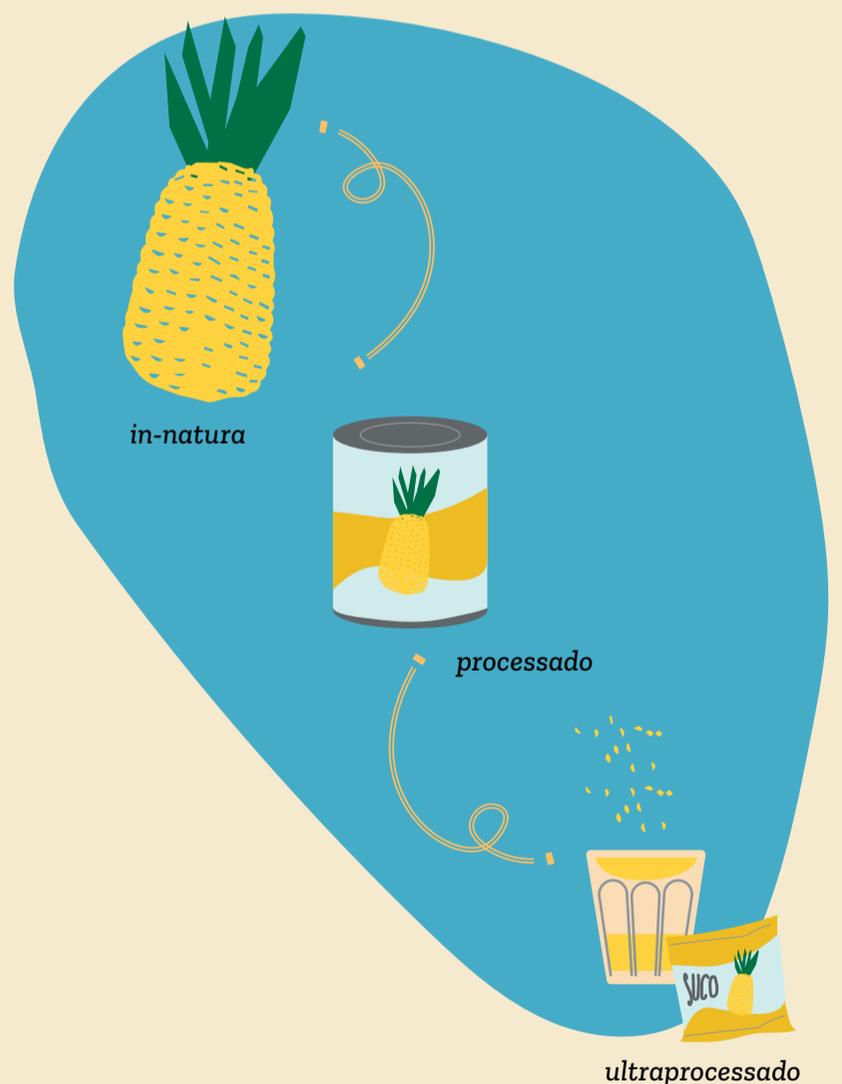
Alimentos ultraprocessados

São formulações industriais feitas de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de partes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório a partir de materiais orgânicos como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e outros aditivos). Uma forma prática de identificar um alimento ultraprocessado é olhar no rótulo: em geral, eles têm um número elevado de ingredientes (cinco ou mais), muitos dos quais com nomes pouco familiares. Os alimentos desse grupo recebem adição de muito sal, açúcar e gordura para torná-los mais palatáveis e duradouros nas prateleiras. Em geral, trazem em sua formulação aditivos químicos à base de sódio (mesmo os que são doces).

Resumo da ópera

Alimentos ultraprocessados têm composição nutricional desbalanceada, tendem a ser muito pobres em fibras, vitaminas, minerais e outras substâncias com atividade biológica que estão naturalmente presentes em alimentos in natura ou minimamente processados. Além disso, alimentos ultraprocessados favorecem o consumo excessivo de calorias e o ganho de peso.

Veja como fica a classificação dos alimentos nesses exemplos



10 dicas para uma alimentação saudável

- 1** Faça dos vegetais e alimentos integrais a base da sua alimentação.
- 2** Coma com atenção, devagar e mastigando bem os alimentos.
- 3** Evite “beliscar” alimentos processados e ultraprocessados nos intervalos entre as refeições, dando preferência aos alimentos naturais.
- 4** Faça as refeições em ambientes apropriados sempre que possível.
- 5** Evite mexer no celular e/ou computador ou assistir televisão enquanto realiza as refeições.
- 6** Prefira comer acompanhado de amigos, familiares ou colegas de trabalho.
- 7** Faça compras em locais que ofereçam variedades de alimentos frescos.
- 8** Saboreie refeições variadas e aproveite os alimentos saudáveis da sua região.
- 9** Beba de 6 a 8 copos de água diariamente.
- 10** Nos finais de semana, mantenha a rotina alimentar saudável.



cuidados alimentares para hipertensos

Inspirações para garantir uma rotina saudável à mesa sem perder de vista o sabor

O tratamento não medicamentoso da hipertensão arterial (HA) envolve medidas em diversas frentes, sempre focando a adoção de um estilo de vida saudável. É importante praticar atividades físicas, dizer não ao tabagismo, controlar o estresse, promover a qualidade do sono, alimentar conexões sociais saudáveis e, principalmente, controlar o peso e adotar medidas nutricionais específicas.

Não tem segredo: o sucesso do tratamento da HA com medidas nutricionais depende da adoção de um plano alimentar saudável e sustentável. A utilização de dietas radicais e restritivas não é recomendável porque, em geral, resulta em abandono do tratamento. O foco em apenas um único nutriente ou alimento tem perdido espaço para a análise do padrão alimentar total.

Nesse sentido, alguns padrões alimentares podem servir de inspiração para elaborar refeições saudáveis, de maneira sustentável. Confira abaixo três delas:

Dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

Enfatiza o consumo de frutas, hortaliças e laticínios com baixo teor de gordura; inclui a ingestão de cereais integrais, frango, peixe e frutas oleaginosas; preconiza a redução da ingestão de carne vermelha, doces e bebidas com açúcar. Ela é rica em potássio, cálcio, magnésio e fibras e contém quantidades reduzidas de colesterol, gordura total e saturada.

Dieta do Mediterrâneo

Também é rica em frutas, hortaliças e cereais integrais, porém permite o uso de quantidades generosas de azeite de oliva (fonte de gorduras monoinsaturadas) e inclui o consumo de peixes e oleaginosas, além da ingestão moderada de vinho.

Dietas vegetarianas

Preconizam o consumo de alimentos de origem vegetal, em especial frutas, hortaliças, grãos e leguminosas; excluem ou raramente incluem carnes; e algumas agregam laticínios, ovos e peixes. Essas dietas têm sido associadas com valores mais baixos de pressão arterial.



sódio, o inimigo a ser evitado

A importância de controlar o consumo desse mineral presente no sal e as alternativas para garantir o sabor das refeições

O consumo diário de sal não deve ultrapassar 5 gramas (1 colher de chá), ou 2 gramas de sódio, um dos minerais presentes em sua composição. É o que recomenda a Organização Mundial da Saúde (OMS). Mas, de acordo com um levantamento feito pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), o brasileiro consome, em média, 9,34 gramas – ou seja, o dobro do recomendado. Um risco para a saúde. O sódio é um dos principais fatores que levam à hipertensão arterial. Ele provoca a retenção de líquidos, o que faz a pressão se elevar.

Perdemos o controle porque o sódio não está presente apenas no sal de adição, aquele que colocamos na comida. Boa parte do que consumimos entra na composição dos alimentos industrializados, principalmente os ultraprocessados, como enlatados, embutidos, macarrão instantâneo, preparações congeladas. Mas ele está também onde menos se espera. Até mesmo em alimentos doces, pois o sódio é usado na indústria como conservante.

Com a correria do dia a dia, é fácil cair na tentação de usar aqueles temperos prontos encontrados no supermercado (em pasta, cubos ou sachês). Mas, repense! Eles não são recomendados para uso no dia a dia como parte de uma alimentação saudável. Isso porque, do ponto de vista nutricional, possuem elevado teor de sódio e aditivos químicos. Basta ler a lista de ingredientes na embalagem para perceber que, em vez de privilegiar temperos de verdade, eles contêm ingredientes como sal, gordura trans, açúcar, realçadores de sabor, espessantes, aromatizantes, acidulantes, antieméticos e corantes.

Tempero caseiro

Melhor opção é fazer em casa o próprio tempero para preparar suas refeições. Assim, você tem o controle do que vai na sua comida e na de sua família. O sal é um realçador natural de sabor dos alimentos, ao liberar os aromas naturais que estão dentro das células. A gordura (azeite, banha, manteiga, etc.) interfere na textura e também tem impacto na distribuição dos sabores e aromas. São elementos importantes para preparar um prato que fogue o paladar. Mas que, numa alimentação saudável, precisam ser usados com moderação. Para contrabalançar, existe uma infinidade de temperos, ervas aromáticas e especiarias que podem entrar em cena e dar aquele up na receita. Dos mais prosaicos, como cebola e alho – quem resiste ao aroma dessa dupla sendo refogada na panela? – às especiarias mais exóticas, não faltam ideias para criar um arsenal caseiro de temperinhos que realçam o sabor de qualquer prato. No livro *Sal, gordura, acidez, calor* (Selo Companhia de Mesa/ editora Companhia das Letras), a chef e escritora iraniano-americana Samin Nosrat apresenta um mapa dos temperos característicos de diversas culturas mundo afora que serve como preciosa fonte de inspiração (veja quadro “Mapa mundi dos sabores”).

Escolha os condimentos que mais agradam a seu paladar e ao de sua família e tire um dia tranquilo para fazer a mistura de seus temperos naturais preferidos e armazená-los em potes bem tampados com identificação. Ex: tempero para carnes, tempero para frango. Nesse ebook você também poderá aprender a fazer os chamados fundos ou caldos, que podem ser congelados e usados como base para diversos pratos. É uma maneira fácil de adicionar sabor, praticidade e ingredientes de verdade a suas refeições. A chef Juliana Abbud também ensina a fazer o azeite de ervas, uma boa opção de tempero para diferentes preparações culinárias (e as ervas utilizadas em sua elaboração podem variar de acordo com as mais utilizadas e acessíveis em sua região). Para combinar com saladas, opte por produtos naturais e menos processados, como azeite de oliva e óleos vegetais, limão e vinagres (nem uma gota de molho pronto!).



Mapa mundi dos sabores

Confira as ervas aromáticas, condimentos e especiarias mais usados mundo afora



América do Norte

ESTADOS UNIDOS E CANADÁ

Mostarda, páprica, pimenta-do-reino preta, pimenta-de-caiena, pimentão, salsinha, salsão, endro, hortelã, canela, noz-moscada.

MÉXICO

Pimentões frescos e secos, coentro, cominho, canela, epazote (conhecida no Brasil como erva-de-santa-maria), orégano, cravo-da-índia, pimenta-da-jamaica e tomilho.

América central

Pimentões, epazote, coentro, mostarda e açafraão.

CARIBE

Pimenta-da-jamaica, pimentão, callaloo, gengibre, hibisco, orégano, cominho, manjericão, folhas de louro, páprica, açafraão, caril em pó e especiarias condimentadas.

América do Sul

ARGENTINA E URUGUAI

Salsinha, orégano, pimentão, páprica.

CHILE, PERU E BOLÍVIA

Coentro peruano, calêndula, hortelã, pimenta, manjericão, salsinha, coentro, pimentões.

BRASIL

- Cardamomo, pimentão, coentro, cravo-da-índia, gengibre, noz-moscada, salsinha, pimenta-do-reino preta, açafraão, tomilho.

Europa

GRÉCIA E CHIPRE

Hortelã, endro, salsinha, orégano, manjericão.

ESCANDINÁVIA

Cardamomo, canela, endro, gengibre, bagas de zimbro, noz-moscada, louro, pimenta-da-jamaica, mostarda e açafraão.

Europa Oriental

Pimenta-da-jamaica, sementes de cominho, canela, cravo-da-índia, endro, gengibre, zimbro, páprica e pimenta-do-reino preta.

ALEMANHA

Pimenta-da-jamaica, anis, folha de louro, cominho, cebolinha, canela, sementes de endro, gengibre, zimbro, rábano, páprica, salsinha, pimenta-do-reino branca e preta e salsão.

ESPAÑHA

Açafraão, tomilho, salsinha, pimentão doce e defumado, louro, pimentões, coentro, lavanda, estragão, manjericão.

ITÁLIA

Manjericão, sementes e folhas de funcho, pimenta-do-reino preta, alecrim, sálvia, pimentão, orégano e açafraão.

FRANÇA

Salsinha, estragão, tomilho, manjericão, sementes de erva-doce, lavanda, alecrim, sálvia, cerefólio, ervas da Provença.

REINO UNIDO

- Salsinha, salsão, hortelã, endro, caril em pó, cardamomo, gengibre, canela e nozes.

África

ÁFRICA OCIDENTAL

Noz-moscada, gengibre, caril, adobo (mistura que leva orégano, tomilho, louro, pimenta e alho), amendoim.

ÁFRICA DO NORTE

Açafraão, harissa (pasta composta por várias pimentas, cominho, coentro moído e azeite), canela, coentro, cominho, sumagre, hortelã, salsinha, coentro, la kama (mistura que leva canela, pimenta-do-reino preta, gengibre, açafraão e noz-moscada), dukkah (mistura que leva, entre outros itens, avelã, sementes de gergelim, colorau, coentro, cominho e sal), ras el hanout (mistura de diversas especiarias, como cominho, gengibre, açafraão, pimenta-do-reino branca e preta, pimenta-de-caiena e alho, entre outros condimentos).

SUDESTE AFRICANO

Especiarias berbere (mistura de itens como pimenta-malagueta, pimenta-de-bengala, pimenta-do-reino preta, canela, cravinho, cardamomo, feno-grego, gengibre, coentro, pimenta-da-jamaica e arruda, entre outros), mitmita (mistura de temperos que reúne pimenta, cardamomo, cravo-da-índia e sal).

Ásia

CHINA

Pimentões, alho, gengibre, pimenta de Sichuan, anis-estrelado, pimenta preta, sementes de gergelim, cinco especiarias.

JAPÃO

Pimentões, gengibre, wasabi, shiso, cogumelos shitake, yuzu, kombu, mostarda em pó, alga nori, shichimi togarashi.

COREIA

Pimentões, alho, sementes de gergelim, gengibre, perilla (erva da família da hortelã).

TAILÂNDIA

Manjericão tailandês, pimentões, coentro, cominho, pasta de caril, gengibre, erva-cidreira, hortelã, açafraão, limão kaffir, galanga.

VIETNÃ

Manjericão tailandês, pimentão, coentro, gengibre, capim-limão, cebolinha, menta, anis-estrelado, coentro, perilla, rau ram (coentro vietnamita).

ÍNDIA

Pimentões, coentro, açafraão, cominho, gengibre, caril, garam masala (mistura de especiarias moídas como pimenta-do-reino branca e preta, cravo-da-índia, louro, cominho, canela, cardamomo, noz-moscada, anis e sementes de coentro), panch phoron (mix de cinco especiarias: mostarda, cominho, feno-grego, funcho e nigela), anis, cardamomo, canela, cravo-da-índia, caril, hortelã, pimenta-do-reino preta, açafraão, mostarda.

IRÃ

Açafraão, cominho, cardamomo, rosa, endro, hortelã, manjericão, salsinha, coentro, estragão, limão seco, água de flor de laranjeira e advieh (mistura de cominho, cardamomo, pimenta-do-reino preta, coentro, cúrcuma e canela).

MEDITERRÂNEO

Sumac ou sumagre (especiaria de aroma exótico e sabor ácido, puxado para o cítrico), orégano, tomilho, cominho, manjerona, hortelã seca, pimenta-do-reino preta, erva-doce, zaatar (mistura que leva tomilho, sumagre, gergelim torrado, orégano, sal e manjerona), baharat (mistura que tem em sua composição pimenta-do-reino preta em grão, páprica doce, pimenta Jamaica, coentro em grão, cominho em grão, cravo-da-índia, pimenta-de-caiena, canela, cardamomo em grão e noz-moscada), salsinha.

Fonte: *Sal, gordura, acidez, calor* (Selo Companhia de Mesa/ editora Companhia das Letras), a chef e escritora iraniano-americana Samin Nosrat).



Hortinha de temperos

Uma forma de aumentar o consumo de temperos naturais é a utilização de hortas em casa. Confira as vantagens:

1

Ocupa pouco espaço, pois pode ser cultivada num vaso no cantinho da cozinha, na varanda ou na janela.

2

Você pode colher na hora de levar para a panela, o que agrega mais sabor e aroma às preparações.

3

É um tempero orgânico, já que não há utilização de agrotóxicos.

4

Pode envolver toda a família no plantio, cuidado e colheita.

5

Evita desperdício, pois você pode apanhar somente o que vai consumir (já a que é comprada se deteriora em pouco tempo se não for usada).

Referências:

Alimentação cardioprotetora: manual de orientações para os profissionais de saúde da Atenção Básica. Ministério da Saúde, Hospital do Coração. Brasília, 2018.

Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília, 2014.

7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. Sociedade Brasileira de Cardiologia. Setembro, 2016.

Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Rio de Janeiro, 2011.

A estrela brilha. [Classificação dos alimentos. Saúde Pública.] World Nutrition. Monteiro, C. A.; Cannon, G.; Levy, R. B. et al. NOVA. Janeiro-março, 2016.

Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico 2018 (Vigitel). Secretaria de Vigilância em Saúde. Ministério da Saúde. Brasília, 2019.

A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. Appel, L. J.; Moore, T. J.; Obarzanek, E.; Vollmer, W. M.; Svetkey, L. P.; Sacks, F. M. et al. DASH Collaborative Research Group. N Engl J Med, 1997.

Mediterranean diet reduces 24-hour ambulatory blood pressure, blood glucose, and lipids: one-year randomized, clinical trial. Hypertension. Domenech, M.; Roman, P.; Lapetra, J.; Garcia de la Corte, F.J.; Sala-Vila, A.; De la Torre, R. et al. 2014.

Vegetarian diets and blood pressure: a meta-analysis. Yokoyama, Y.; Nishimura, K.; Barnard, N. D.; Takegami, M.; Watanabe, M.; Sekikawa, A. et al. JAMA Intern Med, 2014.

"Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017". The Lancet, vol 393, maio, 2019.



receitas da Mesa





Brócolis ao Forno

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Abbud

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 maço de brócolis japoneses (300 g)
4 dentes de alho (20 g), sem casca
2 folhas de louro (1 g)
8 folhas de sálvia (2 g)
1 colher (sopa) (6 g) de raspas de casca de limão-siciliano
1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva
3 colheres (sopa) (9 g) de queijo parmesão ralado
2 colheres (sopa) (20 g) de amêndoa crua, sem pele, em lâminas
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Descarte a base dos talos dos brócolis e corte o restante em floretes médios. Com um descascador de legumes, remova as fibras externas dos talos mais grossos, corte os talos e as folhas em pedaços de cerca de 5 cm, coloque tudo numa peneira, lave sob água corrente e deixe escorrer bem (quanto mais sequinhos estiverem, mais crocantes ficarão).
3. Corte o alho em fatias grossas. Se preferir deixar os dentes inteiros, o resultado será um alho cremoso, de sabor mais delicado.
4. Transfira os floretes de brócolis para um refratário, adicione o alho, as ervas, as raspas de limão e pimenta a gosto, regue com o azeite e misture com a ponta dos dedos para integrar bem os ingredientes.
5. Polvilhe o queijo parmesão ralado e as lâminas de amêndoa e leve ao forno para assar por 20 minutos. Como o queijo já é salgado, você provavelmente não precisará acrescentar sal.
6. Sirva a seguir.





Carne de Panela

Tempo: 2 horas

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Abbud

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 cebola grande (200 g), picada
3 dentes de alho (15 g), picados
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
1 cenoura pequena (100 g), em cubinhos
500 g de coxão mole, em cubos grandes
1 colher (sopa) (15 g) de extrato de tomate ou 1 tomate, sem sementes, picado
1 colher (chá) (2 g) de páprica defumada
2 colheres (sopa) (30 ml) de shoyu
2/3 de xícara (160 ml) de água
2 batatas Monalisa (400 g), sem casca, em cubos médios
2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha picada
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela de pressão, refogue a cebola e o alho no azeite até murchar.
2. Acrescente a cenoura e misture bem.
3. Junte a carne e misture, virando os cubos para selar de todos os lados, mas não deixe dourar demais.
4. Adicione o extrato de tomate, a páprica, o shoyu, a água e pimenta a gosto, tampe a panela e deixe cozinhar por 1 hora e 15 minutos, contados após o início da pressão. Desligue o fogo e deixe a pressão sair naturalmente.
5. Abra a panela, acrescente a batata e mais um pouquinho de água se for necessário (mas não é preciso cobrir a batata com água, apenas 1 dedo de líquido na panela basta), tampe e volte ao fogo por mais 5 minutos após o início da pressão.
6. Desligue a panela e deixe a pressão sair naturalmente antes de abrir.
7. Na hora de servir, polvilhe a salsinha.
8. Dica: sempre, em toda e qualquer receita, que usar panela de pressão, mantenha o fogo alto até a panela começar a chiar, então reduza a chama ao mínimo e mantenha assim até o fim do cozimento.





Chuchu com Grão-de-Bico

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Receita

— Juliana Abbud

Rendimento: 6 porções

Fotografia

— Valentino Fialdini

Dificuldade: facinho

ingredientes

mix de ervas

2 colheres (sopa) (4 g) de orégano fresco
2 colheres (sopa) (6 g) de tomilho fresco
2 colheres (sopa) (6 g) de alecrim fresco
2 colheres (sopa) (6 g) de manjeriço verde
2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva

picadinho

180 g de grão-de-bico cru
1 litro de água
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
500 g de coxão mole, em cubos
2 xícaras (480 ml) de caldo de carne
10 minicebolas brancas (80 g), cortadas ao meio
2 dentes de alho (10 g), picados
2 mandioquinha (210 g), sem casca, em rodelas
2 chuchu (600 g), sem casca e sem miolo, em cubos
2 tomates Débora (300 g), sem pele e sem sementes, em cubos
2 colheres (6 g) de salsinha picada
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

mix de ervas

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até homogeneizar.
2. Se quiser, acrescente alho e cebola desidratada, ou outras ervas e especiarias de sua preferência, como cominho, manjerona, sálvia, páprica e pimenta.
3. Use como substituto para 2 g de sal de adição.

picadinho

4. Numa tigela, lave o grão-de-bico, cubra com água e deixe de molho por 12 horas.
5. Depois escorra os grãos, coloque numa panela com 1 litro de água e cozinhe por 40 minutos. Escorra novamente os grãos e reserve separadamente 3 xícaras do caldo do cozimento.
6. Numa panela, aqueça o azeite e doure a carne.
7. Junte 1 xícara do caldo do grão-de-bico e todo o caldo de carne e cozinhe por 1 hora.
8. Então adicione as minicebolas, o alho e a mandioquinha, junte mais caldo do cozimento e cozinhe até a mandioquinha ficar macia.



9. Acrescente o chuchu, o grão-de-bico, o restante do caldo do cozimento e o tomate picado, tempere com 2 colheres (sopa) do mix de ervas e pimenta a gosto e cozinhe por mais 10 minutos.
10. Retire do fogo, finalize com a salsinha e sirva.





Couscous Marroquino

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Abbud

Fotografia

— Valentino Fialdini

ingredientes

1/3 de xícara (50 g) de uva-passa escura
1/2 xícara (120 ml) de água fria
500 g de peito de frango, em cubinhos
1/4 de colher (chá) (1 g) de páprica picante
1 colher (sopa) (2 g) de sálvia ou manjerona
2 2/3 colheres (sopa) (40 ml) de suco de limão Taiti
1 cebola-roxa média (140 g), em rodela bem finas
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1 1/2 colher (chá) (3 g) de curry
60 g de castanha-do-pará, picada grosseiramente
1 xícara (240 ml) de caldo de frango (preferencialmente caseiro)
1/4 de colher (chá) (1 g) de sal
1 xícara (170 g) de couscous marroquino
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal

modo de preparo

1. Numa tigelinha, coloque a uva-passa de molho na água por 15 minutos e escorra.
2. Tempere o frango com a páprica, a sálvia e um pouco de suco de limão e deixe marinar por alguns minutos.
3. Numa frigideira, doure a cebola em metade do azeite, depois junte o frango e refogue um pouco mais.
4. Polvilhe 1 colher (chá) de curry, deixe dourar um pouquinho e, então, tampe a frigideira e deixe cozinhar por 15 minutos, até que o frango esteja cozido.
5. Adicione a castanha e retire do fogo.
6. Numa panela, aqueça o caldo até ferver. Depois junte o curry e o azeite restantes, acerte o sal e retire do fogo.
7. Adicione o couscous, misture rapidamente, tampe a panela e deixe descansar por 5 minutos.
8. Acrescente a manteiga e misture com um garfo para soltar o couscous e distribuir a manteiga.
9. Junte o refogado de frango e a uva-passa e misture bem.
10. Sirva em seguida.
11. Dica: se puder, prepare um caldo em casa usando legumes, cebola, alho e o que mais tiver em casa para deixá-lo bem saboroso. Os caldos industrializados não são nada saudáveis.





Couve-Flor Gratinada

Tempo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: *facinho*

Receita

— Juliana Abbud

Fotografia

— Valentino Fialdini

ingredientes

mix de ervas

2 colheres (sopa) (4 g) de orégano fresco
2 colheres (sopa) (6 g) de tomilho fresco
2 colheres (sopa) (6 g) de alecrim fresco
2 colheres (sopa) (6 g) de manjeriço verde
2 colheres (sopa) (6 g) de salsa
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva

couve-flor

1 couve-flor (450 g), só os buquês
1 litro de água
3 ovos grandes (210 g)
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
4 colheres (sopa) (28 g) de farinha de amêndoa

modo de preparo

mix de ervas

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até homogeneizar.
2. Se quiser, acrescente alho e cebola desidratada, ou outras ervas e especiarias de sua preferência, como cominho, manjerona, sálvia, páprica e pimenta.
3. Esse azeite será usado em substituição ao sal.

couve-flor

4. Numa panela, cozinhe a couve-flor na água por 10 minutos e escorra bem.
5. Numa tigela, bata os ovos com um garfo.
6. Arrume os buquês num refratário, despeje os ovos batidos por cima, regue com o azeite de oliva e 2 colheres (sopa) do mix de ervas e polvilhe a farinha de amêndoa uniformemente.
7. Leve ao forno preaquecido a 200°C por uns 20 minutos, ou até que a superfície esteja gratinada.
8. Sirva em seguida.

utensílios

Refratário de 23 x 15 cm





Creme de Mandioquinha

ingredientes

1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
1/2 cebola grande (90 g), picada
1/4 de colher (chá) (1 g) de sal
1 dente de alho (5 g), picado
1 folha de louro (1 g)
2 mandioquinhas (200 g), sem casca, em rodela finas
2 xícaras (480 ml) de água
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Abbud

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

1. Aqueça uma panela de borda alta, regue com o azeite, junte a cebola e uma pitada de sal e refogue por 2 minutos, até murchar.
2. Adicione o alho e o louro e cozinhe, mexendo, por apenas 1 minuto, para perfumar.
3. Acrescente as rodela de mandioquinha, misture bem, despeje a água, tempere com um pouquinho de sal e pimenta a gosto e mantenha em fogo médio.
4. Quando começar a ferver, tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos ou até a mandioquinha ficar bem macia (verifique o ponto espetando um garfo).
5. Desligue o fogo e, com uma pinça, retire a folha de louro.
6. Com cuidado, bata a sopa na própria panela usando um mixer até ficar bem lisa. Se preferir, bata a sopa no liquidificador, mas atenção: segure firme a tampa do com um pano de prato para evitar que o vapor a faça subir.
7. Acerte a pimenta e sirva em seguida com a salsinha e croûtons a gosto.





Espaguete Primavera

Tempo: 55 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Abbud

Fotografia

— Valentino Fialdini

ingredientes

mix de ervas

2 colheres (sopa) (4 g) de orégano fresco
2 colheres (sopa) (6 g) de tomilho fresco
2 colheres (sopa) (6 g) de alecrim fresco
2 colheres (sopa) (6 g) de manjeriço verde
2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva

espaguete

500 g espaguete integral
3 litros de água
2 dentes de alho (10 g), picados
4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva
2 cenouras média (250 g), em fios
250 g de acelga, em tiras finas
1 abobrinha italiana (250 g), em tirinhas
100 g de cogumelo-de-paris fresco, fatiado
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

mix de ervas

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até homogeneizar.
2. Se quiser, acrescente alho e cebola desidratada, ou outras ervas e especiarias de sua preferência, como cominho, manjerona, sálvia, páprica e pimenta.
3. Esse azeite será usado em substituição ao sal.

espaguete

4. Numa panela, cozinhe o espaguete na água até que esteja al dente e escorra.
5. Em outra panela, doure o alho no azeite, depois retire o alho e reserve.
6. Na mesma panela, coloque a cenoura, a acelga, a abobrinha e o cogumelo e refogue por uns 2 minutos.
7. Adicione o espaguete, o alho refogado, 3 colheres (sopa) do mix de ervas e pimenta a gosto e misture delicadamente.
8. Distribua em pratos individuais e sirva em seguida.





Farofa de Castanha

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Abbud

Fotografia

— Valentino Fialdini

ingredientes

300 g de castanha-do-pará
5 colheres (sopa) (75 g) de manteiga sem sal
1/4 colher (chá) (1 g) de sal
200 g de farinha de mandioca flocada (biju)
2 colheres (sopa) (6 g) de raspas de casca de limão Taiti

modo de preparo

1. Numa tábua, corte metade da castanha em pedaços grandes e a outra metade em pedaços bem pequenos.
2. Numa panela, aqueça a manteiga em fogo médio, mexendo com uma espátula até derreter.
3. Junte toda a castanha e deixe dourar por uns 2 minutos, mexendo constantemente.
4. Tempere com sal, junte a farinha de mandioca e continue misturando sem parar por mais uns 3 minutos, até que a farofa esteja crocante. É importante mexer o tempo todo para não queimar no fundo.
5. Retire do fogo, junte as raspas de limão e transfira para uma travessa.
6. Sirva em seguida.
7. Dica: você pode preparar com antecedência e servir a farofa à temperatura ambiente.





Filé de Peixe no Papelote

Tempo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Abbud

Fotografia

— Valentino Fialdini

ingredientes

12 miniespigas de milho (96 g)
4 filés de pescada branca (600 g)
2 2/3 colheres (sopa) (40 ml) de suco de limão Taiti
1 cebola-roxa (150 g), em meias-luas
4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
1 colher (sopa) (4 g) de cebolinha-francesa
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 180°C e corte 4 retângulos de papel-manteiga de 30 x 40 cm.
2. Numa tábua, corte as espigas de milho na metade no sentido do comprimento.
3. Tempere os filés de peixe com o suco de limão e pimenta a gosto.
4. Abra um dos retângulos de papel, disponha no centro 6 metades de espiga e 1/4 da cebola, arrume 1 filé de peixe por cima, tempere com uma pitada de sal e pimenta a gosto e regue com 1 colher (chá) de azeite.
5. Feche o pacotinho, dobrando bem as bordas para que o líquido não vaze durante o cozimento, e faça o mesmo com o restante dos ingredientes e os demais retângulos de papel-manteiga.
6. Coloque os pacotinhos numa assadeira e leve ao forno preaquecido a 180°C para assar por 10 minutos.
7. Retire do forno, abra os pacotinhos com cuidado, salpique a cebolinha e sirva em seguida.
8. Dica: se quiser, substitua as miniespigas de milho por cenoura em palito ou vagem.

utensílios

Papel-manteiga





Frango Assado com Ervas

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Abbud

Fotografia

— Valentino Fialdini

ingredientes

1 frango inteiro (2 kg)
1 colher (chá) (5 g) de sal
8 folhas de sálvia (2 g)
4 dentes de alho (20 g), inteiros, com casca
2 limões Taiti (180 g)
6 galhos de tomilho (2 g)
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1/4 de xícara (60 ml) de vinho branco seco
1/4 de xícara (60 ml) de água
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Coloque o frango sobre uma tábua com o peito virado para baixo e a ponta do rabinho voltado para você. Com uma tesoura de cozinha e partindo dessa abertura, siga cortando rente à coluna até chegar ao outro lado e abrir totalmente a ave pelas costas, depois volte cortando em linha reta para soltar a coluna vertebral da carcaça. Com as mãos, segure o frango pelas paredes que eram unidas pela coluna e force para abrir a ave, que perderá a forma arredondada. Vire para deixar o lado da pele para cima e o da carne para baixo e depois pressione para achatar. Faça um furinho de cada lado da pele que cobre a ponta mais fina do triângulo do peito, torça ligeiramente as coxas para acertar e enfie a pontinha do osso de cada uma delas num dos furinhos. Com cuidado, solte e levante a pele do peito e das coxas, polvilhe a carne com sal e pimenta, distribua 6 folhas de sálvia sobre as partes mais carnudas e volte com a pele para o lugar.
2. Unte uma assadeira média com azeite, faça no centro um montinho com os dentes de alho, 1 limão cortado em 4, o tomilho e as folhinhas restantes de sálvia.
3. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 30 minutos. Então aumente a temperatura para 220°C e asse por mais uns 20 minutos, até que o frango esteja bem dourado e macio (espete a coxa com um garfo e veja se os sucos sobem claros).



4. Quando estiver pronto, transfira o frango para uma travessa e deixe descansar por 10 minutos, enquanto finaliza o molho.
5. Descarte a gordura da assadeira com uma concha, ou encoste 2 ou 3 folhas de papel absorvente na superfície gordurosa e espere que ela seja absorvida.
6. Então, leve a assadeira ao fogo, junte o vinho, raspe com uma colher de pau para soltar tudo que estiver preso no fundo, acrescente a água e deixe ferver por uns 2 minutos.
7. Acerte a pimenta, passe tudo pela peneira e sirva com o frango.

utensílios

Papel-manteiga





Lasanha de Abobrinha Light com Molho Branco

ingredientes

2 abobrinhas italianas médias (500 g), em rodela de 0,5 cm de espessura
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
250 g de ricota
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
2 1/2 colheres (sopa) (7 g) de cebolinha em rodela fina
300 g de tomate-cereja, cortado ao meio
1 1/2 colher (sopa) (23 g) de manteiga sem sal
1 1/2 colher (sopa) (14 g) de farinha de trigo
2 xícaras (480 ml) de leite integral
1/4 de colher (sopa) (1 g) de noz-moscada ralada
1 colher (chá) (5 ml) de azeite de oliva, para untar
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: *facinho*

Receita

— Juliana Abbud

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

1. Preaqueça o forno em 200°C.
2. Aqueça uma frigideira, grelhe as rodela de abobrinha num fio de azeite, transfira para uma travessa e reserve.
3. Numa tigela, amasse a ricota com um garfo, tempere com um pouquinho de sal e pimenta a gosto, misture a cebolinha e reserve.
4. Tempere o tomate com um pouco de sal.
5. Numa panela, derreta a manteiga em fogo baixo, junte a farinha de trigo e deixe cozinhar até dourar, mexendo sempre.
6. Retire a panela do fogo e adicione o leite enquanto bate sem parar com um fouet.
7. Leve a panela ao fogo médio e, sempre mexendo, deixe aquecer até começar a ferver.
8. Então abaixe o fogo, tempere o molho com sal, pimenta e a noz-moscada e, mexendo ocasionalmente, cozinhe por mais uns 12 minutos, até o molho engrossar um pouco.
9. Unte a fôrma com azeite, faça uma camada de abobrinha no fundo, espalhe um pouco da ricota e do tomate e cubra com um pouco do molho branco.
10. Repita mais 2 vezes cada camada, reservando um pouco da ricota e do tomate para finalizar, e leve ao forno para assar por 35 minutos, ou até que a superfície esteja gratinada.

utensílios

Refratário de 23 x 16 cm





Lasanha de Berinjela

Tempo: 1 hora e 15 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Abbud

Fotografia

— Valentino Fialdini

ingredientes

molho de tomate

2 kg de tomate italiano maduro
1 cebola média (160 g), picada
1 1/2 colher (sopa) (23 ml) de azeite de oliva
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora

lasanha

2 berinjelas (675 g), em fatias finas
4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva
200 g de patinho moído
1 colher (chá) (5 g) de sal
100 g de mussarela de búfala sem sal, ralada
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva, para untar

modo de preparo

molho de tomate

1. Leve ao fogo alto uma panela grande com água para ferver. Enquanto isso, lave os tomates e, com uma faca, corte um X na base de cada um e prepare uma tigela com água fria e gelo.
2. Assim que a água começar a ferver, mergulhe alguns tomates, deixe cozinhar até a pele começar a se soltar (faça aos poucos) e depois transfira com uma escumadeira para a tigela com água e gelo (com o choque térmico, a pele começa a se soltar e fica mais fácil descascar). A partir do corte em X, puxe e descarte a pele. Transfira os tomates pelados para outra tigela e repita o processo com o restante deles, colocando mais gelo na tigela para manter a água bem fria.
3. Aqueça uma panela grande em fogo médio, regue com o azeite, junte a cebola e uma pitada de pimenta e refogue por cerca de 15 minutos, até dourar.
4. Enquanto isso, corte os tomates ao meio, descarte as sementes e depois bata rapidamente no liquidificador, no modo pulsar, sem acrescentar água. Se preferir um molho tradicional, mais fluido, bata até ficar liso. É possível que você tenha de fazer isso em etapas.
5. Despeje o tomate batido na panela, tempere com sal, misture bem e deixe cozinhar em fogo médio até começar a ferver.



6. Então abaixe o fogo e cozinhe por mais 1 hora e 30 minutos, mexendo de vez em quando, até o molho ficar encorpado. Atenção, dependendo do tamanho de sua panela, se mais funda ou mais larga, o tempo total de cozimento pode variar.
7. Prove, acerte o sal e a pimenta e, se quiser, adicione 1 maço de manjeriço fresco e deixe cozinhar por mais 2 minutos.
8. Para armazenar, porcione o molho em potes de vidro higienizados e conserve na geladeira por até 5 dias.
9. Para conservar fora da geladeira, porcione o molho ainda quente em potes de vidro higienizados e tampe. Coloque os potes numa panela sobre um pano de prato dobrado, cubra com água quente e deixe ferver por 30 minutos. Então, com cuidado, retire os vidros da panela com uma pinça e deixe esfriar sobre um pano de prato limpo. Pressione a tampa com o indicador e observe se houve formação de vácuo. Armazene num local seco por até 1 mês.
10. Se preferir, leve ao congelador por até 3 meses. Nesse caso, não encha o pote completamente, para evitar que o vidro estoure. Se preferir, congele em sacos para alimentos. Depois de aberto, conserve por até 5 dias na geladeira.
11. Dica: varie seu molho acrescentando carne moída ou picadinha; frango desfiado; alho e manjeriço.

lasanha

12. Numa frigideira, grelhe as fatias de berinjela em 3 colheres (sopa) de azeite, transfira para um prato e reserve.
13. Numa panela, refogue bem a carne no azeite restante, misturando para desfazer os grumos e deixá-la até ficar bem soltinha.
14. Adicione 1 1/2 xícara do molho de tomate e deixe apurar.
15. Num refratário untado com azeite, monte camadas alternadas de berinjela, molho de tomate com carne e queijo ralado, finalizando com o molho e o queijo.
16. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos.
17. Sirva em seguida.

utensílios

Refratário de 28 x 20 cm





Mix de Ervas

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 25 g

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Abbud

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

2 colheres (sopa) (4 g) de orégano fresco
2 colheres (sopa) (6 g) de tomilho fresco
2 colheres (sopa) (6 g) de alecrim fresco
2 colheres (sopa) (6 g) de manjeriço verde
2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até homogeneizar.
2. Se quiser, acrescente alho e cebola desidratada, ou outras ervas e especiarias de sua preferência, como cominho, manjerona, sálvia, páprica e pimenta.
3. Use como substituto para 2 g de sal de adição.





Pão Caseiro

ingredientes

3 ovos grandes (210 g)
1 colher (chá) (5 g) de sal
2 1/2 colheres (chá) (8 g) de açúcar
3/4 de xícara (180 ml) de óleo de girassol
2 xícaras (480 ml) de leite integral
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal
3 1/3 tabletes (50 g) de fermento biológico fresco
1 kg de farinha de trigo
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de girassol, para untar
2 colheres (sopa) (18 g) de farinha de trigo, para polvilhar

Tempo: 2 horas

Rendimento: 2 pães de 850 g

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Abbud

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

1. No liquidificador, bata os ovos, o sal, o açúcar, o óleo, o leite e a manteiga até homogeneizar.
2. Adicione o fermento e bata um pouco mais.
3. despeje a mistura na tigela da batedeira, junte a farinha aos poucos e bata por uns 20 minutos. Se preferir, sove com as mãos até obter uma massa lisa e uniforme.
4. Cubra com filme plástico e deixe descansar por 30 minutos.
5. Abra a massa com um rolo, divida ao meio e enrole, modelando 2 pães.
6. Coloque cada pão numa fôrma de bolo inglês untada com óleo e polvilhada com farinha e deixe descansar, coberto, por mais 30 minutos.
7. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 50 minutos, ou até dourar.

utensílios

2 fôrmas de bolo inglês de 28 x 14 cm
Filme plástico





Pão Caseiro de Grãos

Tempo: 2 horas

Rendimento: 1 pão

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Abbud

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 xícara (240 ml) de leite semidesnatado
1/2 xícara (120 ml) de óleo de girassol
2 ovos grandes (140 g)
2 colheres (sopa) (22 g) de açúcar
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
1 xícara (135 g) de farinha de trigo
1 xícara (135 g) de farinha de trigo integral
2 1/2 colher (chá) (10 g) de fermento biológico seco
3 colheres (sopa) (18 g) de aveia em flocos
2 colheres (sopa) (20 g) de semente de linhaça dourada
2 colheres (sopa) (16 g) de gergelim preto
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de girassol, para untar
2 colheres (sopa) (18 g) de farinha de trigo, para polvilhar
1 gema (17 g), para pincelar

modo de preparo

1. No liquidificador, bata o leite, o óleo, os ovos e o açúcar.
2. Adicione o sal e, depois, as farinhas misturadas ao fermento em 2 etapas, batendo bem após a cada adição.
3. Desligue o liquidificador, junte a aveia, a linhaça e o gergelim e misture com uma espátula.
4. Despeje a massa na fôrma untada com óleo e polvilhada com farinha, cubra com filme plástico e deixe descansar em local protegido de correntes de ar (como, por exemplo, dentro do forno desligado e com a luz acesa) por 1 hora.
5. Retire o filme plástico, pincele delicadamente com a gema ligeiramente batida e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 50 minutos, ou até dourar bem.
6. Espere amornar, desenforme e deixe esfriar completamente antes de cortar.

utensílios

Fôrma de bolo inglês de 25 x 11 cm de metal ou descartável de papel impermeável.





Peixe ao Molho de Tahine

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Abbud

Fotografia

— Valentino Fialdini

ingredientes

peixe

1 anchova de 1,5 a 2 kg ou outro peixe similar, sem as espinhas, mas com rabo e cabeça

1 colher (chá) (5 g) de sal

5 g de pimenta-do-reino branca moída na hora

2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva

molho e finalização

1 xícara (115 g) de tahine

5 colheres (sopa) (75 ml) de água

5 colheres (sopa) (75 ml) de suco de limão Taiti

1/4 de colher (chá) (1 g) de páprica picante

1/4 de colher (chá) (1 g) de sal

100 g de amêndoa torrada, sem pele, picada

modo de preparo

peixe

1. Tempere o peixe com o sal, a pimenta e o azeite, embrulhe em papel-alumínio e deixe marinar na geladeira por 2 horas.
2. Depois transfira para uma assadeira e leve ao forno preaquecido a 180°C por uns 30 minutos.
3. Retire do forno e reserve.

molho e finalização

4. Coloque o tahine e a água no liquidificador e bata bem.
5. Acrescente o suco de limão, a páprica e o sal e bata novamente.
6. Coloque o molho numa frigideira e aqueça um pouco.
7. Abra o papel-alumínio, transfira o peixe para uma travessa, despeje o molho por cima e salpique a amêndoa.
8. Sirva com rodela de limão, pimenta vermelha e salsinha.

utensílios

Papel-alumínio





Picadinho de Carne com Legumes

ingredientes

400 g de coxão mole, em cubos
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1 cebola média (170 g), picada
1 dente de alho (5 g), amassado
1 xícara (240 ml) de caldo de carne
1 cenoura média (150 g), em cubos
1 chuchu médio (280 g), em cubos
1 xícara (150 g) de vagem holandesa, picada
1 xícara (180 g) de batata Monalisa, em cubos
2 tomates italianos (270 g), sem pele e sem sementes
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada

Tempo: 1 hora e 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Abbud

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

1. Numa panela antiaderente, doure a carne no azeite.
2. Junte a cebola e o alho e refogue até murchar.
3. Acrescente o caldo de carne e cozinhe por 5 minutos.
4. Adicione a cenoura, o chuchu, a vagem e a batata e deixe cozinhar, mexendo, por 2 minutos.
5. Bata o tomate no liquidificador e despeje na panela.
6. Tempere com sal, acrescente a salsinha e deixe cozinhar por mais 50 minutos.





Risoto de Legumes

Tempo: 1 hora

Receita

— Juliana Abbud

Rendimento: 4 porções

Fotografia

— Valentino Fialdini

Dificuldade: facinho

ingredientes

molho de tomate

2 kg de tomate italiano maduro
1 cebola média (160 g), picada
1 1/2 colher (sopa) (23 ml) de azeite de oliva
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora

risoto

1,5 litro de caldo de legumes
1 cebola média (170 g), fatiada
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
1 folha de louro (1 g)
1 1/3 xícara (240 g) de arroz arborio
3 1/3 colheres (sopa) (50 ml) de vinho branco seco
1 abobrinha italiana (240 g), em cubos
200 g de vagem holandesa, em rodela
1 colher (sopa) (3 g) de manjericão picado
1 colher (sopa) (3 g) de alecrim fresco picado
1 colher (sopa) (3 g) de tomilho fresco picado
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
2 tomates Débora (300 g), sem sementes, em cubos
sal e pimenta-do-reino branco moída na hora a gosto

modo de preparo

molho de tomate

1. Leve ao fogo alto uma panela grande com água para ferver. Enquanto isso, lave os tomates e, com uma faca, corte um X na base de cada um e prepare uma tigela com água fria e gelo.
2. Assim que a água começar a ferver, mergulhe alguns tomates, deixe cozinhar até a pele começar a se soltar (faça aos poucos) e depois transfira com uma escumadeira para a tigela com água e gelo (com o choque térmico, fica mais fácil descascar). A partir do corte em X, puxe e descarte a pele. Transfira os tomates pelados para uma tigela e repita o processo com o restante deles, colocando mais gelo na tigela para manter a água bem fria.
3. Aqueça uma panela grande em fogo médio, regue com o azeite, junte a cebola e uma pitada de pimenta e refogue por cerca de 15 minutos, até dourar.
4. Enquanto isso, corte os tomates ao meio, descarte as sementes e depois bata em etapas no liquidificador, sem acrescentar água. Se quiser um molho mais rústico, com pedaços, use o modo pulsar para triturar grosseiramente; se preferir um molho tradicional, mais fluido, bata até ficar liso.
5. Despeje o tomate batido na panela, tempere com sal, misture



- bem e deixe cozinhar em fogo médio até começar a ferver.
6. Então abaixe o fogo e cozinhe por mais 1 hora e 30 minutos, mexendo de vez em quando, até o molho ficar encorpado. Atenção, dependendo do tamanho de sua panela, se mais funda ou mais larga, o tempo total de cozimento pode variar.
 7. Prove, acerte o sal e a pimenta e, se quiser, adicione 1 maço de manjeriço fresco e deixe cozinhar por mais 2 minutos.
 8. Para armazenar, porcione o molho em potes de vidro higienizados e conserve na geladeira por até 5 dias.
 9. Para conservar fora da geladeira, porcione o molho ainda quente em potes de vidro higienizados e tampe. Coloque os potes numa panela sobre um pano de prato dobrado, cubra com água quente e deixe ferver por 30 minutos. Então, com cuidado, retire os vidros da panela com uma pinça e deixe esfriar sobre um pano de prato limpo. Observe se houve a formação de vácuo pressionando a tampa com o indicador. Armazene num local seco por até 1 mês.
 10. Se preferir, leve ao congelador por até 3 meses. Nesse caso, não encha o pote completamente, para evitar que o vidro estoure. Se preferir, congele em sacos para alimentos. Depois de aberto, conserve por até 5 dias na geladeira.
 11. Dica: varie seu molho acrescentando carne moída ou picadinho; frango desfiado; alho e manjeriço.

risoto

12. Numa panela, aqueça o caldo e o mantenha aquecido.
13. Em outra panela, refogue a cebola em 2 colheres (sopa) de azeite com o louro e pimenta a gosto.
14. Junte o arroz e deixe refogar um pouco. Quando começar a grudar no fundo da panela, regue com o vinho e deixe evaporar.
15. Vá adicionando o caldo aos poucos, à medida que for sendo absorvido, e mexendo frequentemente, até que o arroz esteja al dente.
16. Em outra panela, refogue a abobrinha, a vagem e as ervas no azeite restante até que estejam al dente e tempere sal e com pimenta.
17. Junte os legumes refogados, o tomate fresco e 1/2 xícara do molho de tomate ao arroz, misture com cuidado e acerte o sal e a pimenta.
18. Sirva em seguida, se desejar, decorado com pimenta-dedo-de-moça e folhas verdes.





Salada de 7 Grãos

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Abbud

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

3 xícaras (720 ml) de água
1 xícara (185 g) de 7 grãos integrais
1/2 cebola-roxa grande (80 g), em cubinhos
3 galhos de hortelã (5 g)
1 pepino japonês (145 g), em cubos
2 tomates italianos pequenos (185 g), sem sementes, em cubos
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1 1/3 colher (sopa) (20 ml) de suco de limão Taiti
1/2 xícara (120 ml) de iogurte natural integral

modo de preparo

1. Numa panela média, leve a água ao fogo alto. Quando abrir fervura, junte os grãos, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos, até que estejam cozidos mas ainda firmes.
2. Coloque a cebola numa tigelinha, cubra com água fria, junte cubos de gelos e deixe descansar até que os grãos estejam prontos.
3. Reserve algumas folhas de hortelã e corte o restante em tirinhas.
4. Escorra os grãos numa peneira, passe sob água corrente fria para interromper o cozimento, deixe escorrer bem e então transfira para uma tigela.
5. Escorra a cebola e coloque na tigela dos grãos.
6. Junte o pepino e o tomate à tigela, depois adicione a hortelã fatiada, tempere com sal, o azeite e o suco de limão e misture bem.
7. Finalize com as folhas de hortelã reservadas e sirva a seguir com 1 colher (chá) de iogurte e mais um fio de azeite em cada prato.





Salada de Berinjela ao Forno

Tempo: 1 hora

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Abbud

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

3 berinjelas (900 g), em cubos
1 pimentão vermelho (300 g), em cubos
1 cebola grande (200 g), em cubos
2 tomates italianos (250 g), sem sementes, em cubos
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
1/2 xícara (75 g) de uva-passa clara
1/4 de xícara (27 g) de nozes ou castanha-do-pará picada
1 colher (sopa) (1 g) de orégano seco
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
pimenta-do-reino ou pimenta calabresa a gosto

modo de preparo

1. Numa assadeira, misture a berinjela, o pimentão, a cebola e o tomate, regue com um pouco de azeite e leve ao forno a 200°C por 30 minutos, ou até que os legumes estejam macios.
2. Acrescente a uva-passa e as nozes, tempere com o orégano, sal e pimenta e regue com o azeite restante.
3. Sirva quente ou fria.
4. Dica: para variar, acrescente abobrinha picada.





Sopa de Aspargo

Tempo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Abbud

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

8 aspargos verdes fresco (250 g)
3 xícaras (720 ml) de água
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal
1 colher (sopa) (15 ml) azeite de oliva
1/2 cebola pequena (50 g), picada
1 dente de alho (5 g), picado
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
1/2 xícara (120 ml) de creme de leite fresco
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Lave e seque bem os aspargos. Corte e despreze a base dura e branca dos talos, depois corte as pontas dos aspargos e reserve separadamente. Fatie o restante em rodela médias.
2. Numa panelinha, ferva 1 xícara de água, junte as pontas dos aspargos e cozinhe por 2 minutos. Escorra, mergulhe numa tigela com água fria e gelo, escorra novamente e reserve.
3. Aqueça outra panela pequena em fogo médio, derreta a manteiga com o azeite, junte a cebola picada, tempere com uma pitada de sal e refogue até ficar transparente.
4. Adicione o alho e mexa bem por 1 minuto.
5. Acrescente as rodela de aspargo e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos, mexendo de vez em quando.
6. Junte 2 xícaras de água, tempere com sal e pimenta-do-reino, misture e deixe cozinhar por uns 8 minutos, até que o aspargo esteja macio.
7. Na própria panela, com cuidado para não se queimar, bata a sopa com o mixer até ficar lisa. Se preferir, bata a sopa no liquidificador, colocando um pano de prato dobrado sobre a tampa e segurando firme para que ela não suba.
8. Junte o creme de leite fresco, misture bem e deixe cozinhar por mais 1 minuto.
9. Acerte o sal e a pimenta, transfira para pratos de sopa ou tigelas e decore com as pontas de aspargo branqueadas.





Torta de Abobrinha

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Receita

— Juliana Abbud

Rendimento: 6 porções

Fotografia

— Valentino Fialdini

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

ingredientes

massa

- 1/3 de xícara (67 g) de manteiga sem sal
- 2 xícaras (270 g) de farinha de trigo
- 1/2 colher (chá) (3 g) de sal
- 1 ovo grande (70 g)
- 2 a 3 colheres (sopa) (45 ml) de água gelada

recheio e finalização

- 1 abobrinha grande (280 g), fatiada
- 1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal
- 2 ovos grandes (140 g)
- 1 colher (chá) (5 g) de sal
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada
- 250 ml de creme de leite fresco
- 100 g de queijo de minas fresco sem sal, ralado

modo de preparo

massa

1. Numa tigela, junte todos os ingredientes e misture com a ponta dos dedos até formar uma massa, envolva em filme plástico e deixe descansar na geladeira até que o recheio esteja pronto.

recheio e finalização

2. Numa frigideira, doure as fatias de abobrinha na manteiga e reserve.
3. Numa tigela, bata ligeiramente os ovos com o sal e a noz-moscada.
4. Adicione o creme de leite e bata para incorporar tudo.
5. Acrescente o queijo, misture e reserve.
6. Com um rolo, abra 2/3 da massa e forre o fundo e as bordas da assadeira.
7. Disponha as fatias de abobrinha no fundo da massa e despeje o creme por cima.
8. Abra o restante da massa e cubra a torta, apertando as bordas para fechar bem.
9. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 40 minutos.
10. Sirva quente ou morna.



11. Dica 1: se quiser variar o recheio, substitua a abobrinha por 2 xícaras de folhas de espinafre ou 1 xícara de alho-poró fatiado.
12. Dica 2: para ter uma massa mais saudável, substitua metade da farinha branca por farinha integral.
13. Dica 3: você também pode fazer esta torta aberta, à maneira de uma quiche.

utensílios

Filme plástico

Fôrma de aro removível de 15 cm de diâmetro



receitas do site Tá na Mesa





Azeite de Ervas

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 200 ml

Dificuldade: facinho

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

6 colheres (sopa) (90 ml) de azeite de oliva extravirgem
20 g de folhas de salsa
3 colheres (sopa) (8 g) de endro (dill)
30 g de pistache sem pele e sem sal, torrado
3 1/3 colheres (sopa) (50 ml) de suco de limão-siciliano
sal marinho em flocos e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes numa tigela e triture com o mixer até obter a consistência de um pesto.





Bacalhau ao Vinagrete com Salada de Frutas Secas

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Emmanuel Bassoleil

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

bacalhau

4 postas de lombo de bacalhau dessalgado congelado de 160 g cada (640 g)

2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem

1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal

pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

molho

4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva extravirgem

1 cebola-roxa média (150 g), picada

3 colheres (sopa) (45 g) de tomate pelado picado

1 tomate Débora (100 g), em cubinhos

1 xícara (240 ml) de caldo de peixe

50 g de tomate-cereja vermelho

50 g de tomate-cereja amarelo

2 colheres (sopa) (30 ml) de vinagre balsâmico

sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

salada

4 colheres (sopa) (56 g) de uva-passa escura

4 colheres (sopa) (56 g) de uva-passa clara

1/2 xícara de água fervente

30 g de folhas de hortelã, ou a gosto

10 g de coentro fresco, ou a gosto

10 g de endro (dill), ou a gosto

10 g de salsinha crespa, ou a gosto

10 g de manjeriço, ou a gosto

10 g de cerefólio, ou a gosto

10 g de cebolinha-francesa, ou a gosto

50 g de alface roxa, ou a gosto

50 g de endívia, ou a gosto

50 g de damasco seco

4 colheres (sopa) (40 g) de amêndoa torrada, sem pele, picada

4 colheres (sopa) (40 g) de pistache, picado

4 colheres (sopa) (40 g) de avelã, torrada, picada

2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem



modo de preparo

bacalhau

1. Tempere o bacalhau com pimenta-do-reino.
2. Numa frigideira, aqueça bem o azeite e com a manteiga e doure as postas apenas de um lado por 3 minutos.
3. Com uma espátula, transfira as postas para uma assadeira deixando o lado dourado para cima.
4. Leve ao forno preaquecido a 220°C por 5 minutos.

molho

5. Numa panela, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar macia
6. Junte o tomate pelado e refogue mais um pouquinho, mexendo de vez em quando.
7. Adicione o tomate picado, o caldo de peixe e o tomate-cereja e deixe refogar até amaciar um pouco.
8. Tempere com um pouquinho de sal e pimenta, acrescente o vinagre balsâmico, espere aquecer e retire do fogo antes de ferver.

salada

9. Numa tigelinha, coloque as passas, cubra com água fervente, deixe hidratar por 5 minutos e escorra.
10. Numa saladeira, misture as folhas, as uvas hidratadas, o damasco e as oleaginosas e regue com o azeite.
11. Disponha a salada nos pratos de servir, arrume o bacalhau por cima e o molho em volta.
12. Sirva em seguida.





Bruschetta de Abobrinha e Berinjela Grelhadas

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 1 porção

Dificuldade: facinho

Receita

— Sergio Arno

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 fatia de pão italiano (50 g)
1 dente de alho (5 g)
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
4 fatias longitudinais de abobrinha Italiana (50 g)
2 fatias longitudinais de berinjela (50 g)
3 colheres (sopa) (45 ml) de molho de tomate
35 g de queijo parmesão ralado grosso
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa frigideira ou no forno, toste o pão de ambos os lados, depois, esfregue-o com o alho e regue-o com metade do azeite.
2. Tempere a abobrinha e a berinjela com sal e pimenta e grelhe-as numa frigideira com o azeite restante.
3. Espalhe metade do molho de tomate sobre o pão, arrume por cima as rodelas de berinjela e abobrinha e cubra com o molho restante.
4. Polvilhe o parmesão ralado e leve para gratinar em forno preaquecido a 200°C.
5. Retire do forno e sirva em seguida.





Ceviche de Camarão com Aspargo

Tempo: 20 minutos

Receita

— Cássio Prados

Rendimento: 4 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: facinho

ingredientes

500 ml de água
200 g de camarão rosa médio, limpo
3 aspargos verdes frescos (50 g)
1 colher (sopa) (10 g) de gengibre fresco ralado
1/2 maçã verde (105 g), com casca, em cubos pequenos
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
3 colheres (sopa) (45 ml) de suco de limão-siciliano
1 xícara (140 g) de castanha de caju, torrada, sem sal, picada
1 colher (sopa) (2 g) de endro (dill), picado
sal a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, ferva 300 ml de água, junte o camarão e conte 2 minutos. Escorra, mergulhe numa tigela com água fria e gelo e escorra novamente.
2. Em outra panela, ferva a água restante, junte os aspargos e cozinhe por 2 minutos. Depois, escorra, mergulhe numa tigela com água fria e gelo, escorra novamente e corte em rodelas.
3. Numa tigela, coloque o camarão, o aspargo e o gengibre e misture bem.
4. Acrescente a maçã e o azeite e misture novamente.
5. Incorpore o suco de limão e a castanha, acerte o sal, finalize com o endro e sirva em seguida.





Ceviche de Robalo com Leite de Coco

ingredientes

1 cebola-roxa (120 g), em fatias finas
1 xícara (240 ml) de água gelada
560 g de robalo, limpo, sem pele, em cubinhos
2 limões-sicilianos (320 g)
1 limão Taiti (80 g)
40 g de cenoura, em tirinhas
12 folhas de hortelã (5 g), em tirinhas
100 g de erva-doce (bulbo), em cubinhos
2 maçãs verdes, com casca, em cubinhos
25 g de nozes, picadas
25 g de macadâmia, picada
1 colher (sopa) (18 g) de mel
3 1/3 colheres (sopa) (50 ml) de leite de coco
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Emmanuel Bassoleil

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

1. Numa tigelinha, coloque a cebola, cubra com a água gelada e deixe descansar por uns 30 minutos.
2. Numa tigela média, coloque o peixe, regue com o suco dos limões, tempere com sal e pimenta e misture bem.
3. Adicione a cenoura, a hortelã, a erva-doce, a maçã, as nozes, a macadâmia e a cebola escorrida e misture novamente.
4. Junte o mel e o leite de coco e misture.
5. Prove e acerte o tempero.
6. Monte o ceviche no centro do prato e sirva com torradas.





Molho de Ervas

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 200 ml

Dificuldade: facinho

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Valentino Fialdini

ingredientes

1/2 maço de manjeriçã (20 g)
1/2 maço de hortelã (16 g)
folhinhas de 3 galhos de erva-doce (6 g)
1 colher (sopa) (1 g) de tomilho seco
1 xícara (200 g) de manteiga sem sal
sal a gosto

modo de preparo

1. Separe as folhas das ervas e descarte os talos, coloque no processador, junte o tomilho e triture tudo.
2. Transfira para uma panelinha, junte a manteiga e leve ao fogo brando por 5 minutos, mexendo sempre.
3. Acerte o sal e sirva quente.





Picolé Naked de Frutas

Tempo: 12 horas e 12 minutos

Receita

— Val Araújo

Rendimento: 5 picolés

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: facinho

ingredientes

3 morangos frescos (75 g), fatiados
1 kiwi (130 g), sem casca, em rodela
1/2 xícara (85 g) de manga Palmer, sem casca, em cubinhos
1/2 xícara (75 g) de mirtilo (blueberry)
1 xícara (240 ml) de água de coco

modo de preparo

1. Coloque cuidadosamente as frutas nas forminhas de picolé. Use um palito de picolé para arrumá-las.
2. Complete com a água de coco e insira um palito em cada uma.
3. Leve ao freezer até o dia seguinte.

utensílios

Forminhas para picolé
Palitos de picolé





Risoto Integral com Frutas Secas e Ervas

ingredientes

1/2 xícara (75 g) de castanha de caju crua
1/2 xícara (75 g) de amêndoa crua com pele
1/2 xícara (75 g) de semente de abóbora verde
2 litros de água
1 3/4 xícara (350 g) de arroz integral de grão curto
2 colheres (chá) (10 g) de sal
5 colheres (sopa) (75 ml) de azeite de oliva extravirgem
5 colheres (sopa) (75 ml) de óleo de canola
1 xícara (50 g) de salsa
1 colher (sopa) (3 g) de estragão
10 folhas (5 g) de manjeriço verde
1 colher (chá) (1 g) de tomilho
2 xícaras (50 g) de folhas de agrião

Tempo: 3 horas

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

1. Numa tigela, coloque a castanha de caju, a amêndoa e a semente de abóbora, junte 1 litro de água fria e deixe e molhe por 2 horas (elas continuarão firmes, mas perderão a secura).
2. Numa panela, coloque o arroz, cubra com 1 litro de água e espere abrir fervura. Então reduza a chama, tampe e cozinhe em fogo baixo por 30 minutos.
3. Adicione 1 1/2 colher (chá) de sal, misture e cozinhe por mais 10 minutos ou até o arroz ficar macio, mas ainda al dente.
4. No liquidificador ou processador de alimentos, coloque o azeite, o óleo, as ervas, o agrião e o sal restante e bata até obter um creme.
5. Transfira o arroz para uma travessa, escorra e seque as oleaginosas e a semente de abóbora e coloque na travessa com o arroz.
6. Sirva com o creme de ervas.





Salada de Abacate com Folhas e Molho de Laranja

ingredientes

vinagrete picante de laranja

1 colher (sopa) (15 ml) de vinagre de vinho tinto
4 1/3 colheres (65 ml) de suco de laranja-pera
2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão-siciliano
4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva
1/2 colher (chá) (1 g) de cominho pó
2 colheres (sopa) (12 g) de coentro pó
1 pimenta dedo-de-moça (14 g), fatiada
sal a gosto

salada

1 abacate-manteiga (650 g)
1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão-siciliano
3 xícaras (90 g) de folhas de rúcula
2 xícaras (50 g) de folhas de agrião
1 xícara (35 g) de azedinha
1 manga Palmer (690 g), em fatias longas fatias
1/2 cebola grande (90 g), fatiada

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

vinagrete picante de laranja

1. Numa tigelinha, misture todos os ingredientes, transfira para uma molheira e reserve.

salada

2. Corte o abacate em fatias e regue com o suco de limão.
3. Arrume o abacate e os demais ingredientes numa travessa e sirva com o molho.





Salada de Arroz com Pinoli

ingredientes

1 xícara (160 g) de arroz-selvagem
2,330 litros de água
1 1/4 xícara (232 g) de arroz basmati
1/3 de xícara (80 ml) de azeite de oliva extravirgem
2/3 colher (sopa) (10 g) de sal
3/4 de xícara (130 g) de quinua branca
1/2 xícara (65 g) de amêndoa crua, com pele, picada grosseiramente
1/3 de xícara (55 g) de pinoli cru
1/4 de xícara (60 ml) de óleo de girassol
2 cebolas médias (320 g), em fatias finas
1/2 xícara (34 g) de salsinha picada grosseiramente
1/3 de xícara (16 g) de manjeriço verde picado grosseiramente
3 colheres (sopa) (9 g) de estragão picado grosseiramente
2 xícaras (40 g) de rúcula
1/4 de xícara (60 ml) de suco de limão-siciliano
1 1/2 colher (sopa) (6 g) de raspa de casca de limão-siciliano
2 dentes de alho (10 g), amassado
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

1. Coloque o arroz-selvagem numa panela média, cubra com 1,5 litro de água e leve para ferver. Então reduza o fogo e cozinhe por 35 minutos, até que o arroz esteja al dente.
2. Escorra, resfrie em água fria corrente e deixe secar.
3. Em outra panela, refogue o arroz basmati com 1 colher (sopa) de azeite e 1/2 colher (chá) de sal, junte 330 ml de água fervente, cubra e deixe cozinhar no fogo baixo por 15 minutos.
4. Retire do fogo, destampe, cubra a panela com um pano de prato, recoloca a tampa e deixe descansar por 10 minutos. Depois disso, retire novamente a tampa e deixe esfriar completamente.
5. Ferva 500 ml de água numa panela pequena, adicione a quinua e cozinhe por 9 minutos. Depois escorra delicadamente, resfrie na água corrente e deixe descansar.
6. Coloque a amêndoa e os pinoli numa panela pequena com 1 colher (sopa) de azeite e uma pitada de sal e refogue em fogo médio-baixo por aproximadamente 5 minutos, mexendo sempre. Depois transfira para uma travessa pequena assim que os pinoli começarem a dourar.
7. Aqueça o óleo de girassol numa frigideira grande, junte a cebola, tempere com 1/4 colher (sopa) de sal e pimenta-do-reino a gosto e refogue em fogo alto por 5 a 8 minutos, mexendo sempre, para que uma parte da cebola fique crocante e outra, macia. Depois escorra sobre papel-toalha.
8. Numa tigela grande, misture todos os grãos com as ervas picadas, a rúcula, a cebola refogada, os pinoli e a amêndoa, adicione o suco e as raspas de limão, o azeite restante, o alho, o sal restante e pimenta-do-reino a gosto, misture bem e deixe descansar por pelo menos 10 minutos antes de servir.





Sopa de Legumes

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

- 1 beterraba pequena (105 g), em cubinhos
- 1 mandioquinha (108 g), em cubinhos
- 3 folhas de couve-manteiga (85 g), em tirinhas
- 1 talo de salsão (19 g), em cubinhos
- 1 cebola pequena (120 g), em cubinhos
- 1 tomate Débora pequeno (135 g), sem sementes, em cubinhos
- 2 1/2 xícaras (600 ml) de água
- 1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
- 1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada

modo de preparo

1. Coloque a beterraba, a mandioquinha, a couve, o salsão, a cebola e o tomate numa panela, cubra com água e cozinhe por 30 minutos, ou até que tudo esteja macio.
2. Tempere com o sal, polvilhe a salsinha, deixe amornar e sirva.





Sorbet de Jambo com Limão e Hortelã

ingredientes

400 g de jambo maduro, picado
1 2/3 xícara (400 ml) de água
2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão Taiti
2 colheres (sopa) (22 g) de açúcar
4 g de hortelã
1 clara (36 g)

Tempo: 2 horas

Rendimento: 750 ml

Dificuldade: facinho

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carla Fialdini

modo de preparo

1. Lave o jambo, parta em 4 e tire o miolo e a parte enrugada, que parece um umbigo.
2. Bata no liquidificador o jambo, a água, o suco de limão, o açúcar e a hortelã e coe.
3. Junte a clara e misture.
4. Coloque na sorveteira e turbine até endurecer.
5. Transfira para um pote para sorvete e deixe mais 1 hora no freezer, ou até endurecer.

utensílios

Máquina de fazer sorvete





Sorbet de Tangerina

Tempo: 2 horas

Rendimento: 300 g

Dificuldade: *facinho*

Receita

— Alex Atala

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

2 1/2 xícaras (600 ml) de suco de tangerina
1 clara de ovo (36 g)

modo de preparo

1. Numa panela pequena e funda, coloque o suco de tangerina, leve ao fogo até estar reduzido à metade do volume inicial e deixe esfriar.
2. Depois de frio, misture a clara e leve ao freezer.
3. Quando estiver congelado, retire e bata na sorveteira por 30 minutos.
4. Repita essa operação 3 vezes, ou até obter a consistência de raspadinha.
5. Minutos antes de servir, bata novamente.

utensílios

Máquina de fazer sorvete



— todo final
de mesa,
compilamos
esse material
para você.



— até a
próxima :)

