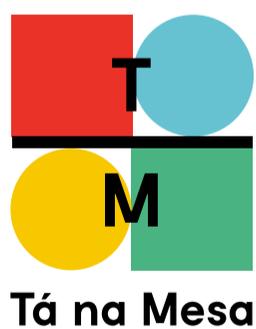


Clínica Einstein: Alergias

Ana Federici





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!

quem esteve nessa mesa



Ana Federici

Líder da Mesa

Ana Federici se define como “comilona” e apaixonada por comida desde sempre. Pudera. Nasceu numa família de ascendência italiana onde as reuniões sempre aconteceram em torno da comida. Aos sete anos, ela já se arriscava com as panelas, guiada pelos saberes da mãe. “Para mim, a culinária é um caminho para descobrir sabores, culturas, hábitos e riquezas guardadas em cada lugar do mundo”, afirma. Não foi por outro motivo que, ao escolher o curso superior, optou por engenharia química com ênfase em alimentos na Escola Politécnica da Universidade de São Paulo (Poli-USP). Depois de formada, a vida entretanto a levou por outros caminhos e a fez descobrir outras paixões: trabalhou por dez anos com planejamento estratégico e gestão de projetos. A chegada dos dois filhos, que apresentavam um quadro de alergia alimentar múltipla, a trouxe de volta à gastronomia. O desafio: aprender a cozinhar sem os ingredientes que eram a base da sua cozinha até então. Focada não só em proporcionar o prazer da boa comida, mas também no cuidado com a saúde através da alimentação, ela retomou os estudos. Para aprimorar a técnica, fez diversos cursos, entre eles o de formação em cozinha do Instituto de Artes Culinárias Le Cordon Bleu. “Como eterna curiosa e apaixonada por livros e conhecimento, li muito sobre hábitos alimentares ao redor do mundo, técnicas de cozinha clássicas e modernas, fundamentos da cozinha, história da alimentação, introdução alimentar saudável para crianças, alergias alimentares e uso da alimentação para aprimorar a saúde”, afirma.



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 trabalham juntos 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.



Mirna Maria Dourado Gomes da Silva

Colaboradora

Nutricionista clínica da Unidade de Pediatria e UTI Pediátrica do Hospital Israelita Albert Einstein. Especialista em nutrição clínica e pediátrica pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HCFMUSP) e em nutrição humana aplicada e terapia nutricional pelo Instituto de Metabolismo e Nutrição (IMeN).



Paula Tardio

Colaboradora

Nutricionista no Hospital Municipal Vila Santa Catarina (Hospital Israelita Albert Einstein). Especializada em Nutrição Hospitalar pelo Hospital Israelita Albert Einstein. Atua como nutricionista materno-infantil, com foco na Maternidade, na UTI Neonatal e no Lactário. Membro da Associação Brasileira de Nutrição Materno Infantil (ABNMI).



o que temos aqui

<i>Quando a relação com a comida requer um cuidado a mais</i>	<i>pág. 05</i>
<i>É alergia ou intolerância alimentar?</i>	<i>pág. 06</i>
<i>Manual de sobrevivência</i>	<i>pág. 08</i>
<i>Radar dos alérgenos</i>	<i>pág. 11</i>
<i>Nova relação com o alimento</i>	<i>pág. 16</i>
<i>Receitas da Mesa</i>	<i>pág. 18</i>

quando a relação com a comida requer um cuidado a mais

As alergias alimentares estão presentes no dia a dia de muita gente, mas podem ser controladas

Já reparou como a comida é um elemento central em nossas vidas? Além de ser essencial para nutrir nosso corpo, também alimenta nossa alma. Pare e pense. Que encontro com a família não é em torno da mesa? Que reunião com os amigos não tem um petisco ou algo para beliscar? Que criança não espera ansiosamente para comer aquele brigadeiro na festa de aniversário do amiguinho da escola? Ou seja, a alimentação está diretamente relacionada a momentos prazerosos, seja uma comemoração especial, seja um simples jantar em família.

Por isso mesmo, quando alguém é diagnosticado com algum tipo de alergia alimentar, a família toda muitas vezes fica assustada. E agora? Calma! Com informação e orientação adequada, é possível conviver com essa condição e proporcionar segurança ao indivíduo alérgico e bem-estar a todos a seu redor. Pensando nisso, elegemos esse tema para abordar na coleção feita em parceria pelo Hospital Israelita Albert Einstein, Clínica Einstein e site Tá na Mesa.

Na Mesa Clínica Einstein: Alergias, que aconteceu entre 31 de agosto e 6 de setembro de 2020, as nutricionistas Mirna Dourado Gomes da Silva e Paula Tardio reuniram informações essenciais para organizar a rotina alimentar do alérgico. E a chef Ana Federici preparou uma seleção de receitas incríveis, fruto de suas pesquisas e da experiência diária de cozinhar para dois filhos alérgicos. E tudo está neste ebook, que vai deixar mais leve a rotina à mesa de quem tem alguma restrição aos principais alimentos alérgenos. Aproveitem!



é alergia ou intolerância alimentar?

Entenda a diferença entre as duas reações, os sintomas, as causas e como é feito o diagnóstico

A intolerância alimentar ocorre quando o organismo tem alguma dificuldade para digerir o alimento devido à carência de certas enzimas que são necessárias para processar o ingrediente. A intolerância mais comum é à lactose, o açúcar natural do leite, e ela acontece porque a pessoa não dispõe da enzima necessária para digeri-la, a lactase.

Nesse caso, os sintomas são leves, normalmente gástricos, e não chegam a oferecer risco à vida. Os mais frequentes são diarreia (com presença de sangue nas fezes), dor de barriga, gases, enjoo, dor de cabeça e fadiga. Essas reações podem demorar horas ou até dias para se manifestarem.

Já a alergia alimentar pode ter consequências bem mais graves. O problema acontece porque o sistema imunológico do organismo reage de forma negativa quando em contato com substâncias presentes em determinados alimentos, denominados alérgenos. Essa reação leva a uma resposta exagerada do organismo, ocasionando uma série de sintomas.

Os sintomas aparecem logo depois da ingestão do alimento e são diversos. As reações mais comuns são coceira na pele, falta de ar, chiado na respiração, pressão baixa, diarreia, vômito, tosse, dermatite atópica e urticária. O quadro mais grave é o da reação anafilática, que acontece subitamente e exige intervenção médica urgente, pois oferece risco à vida.

De acordo com a Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (Asbai), estima-se que as alergias alimentares atingem entre 6% e 8% das crianças menores de três anos de idade e entre 2% e 3% dos adultos.



DIAGNÓSTICO

Visto que intolerância e alergia alimentares são quadros distintos, é fundamental fazer o diagnóstico correto para estabelecer a orientação de prevenção e o controle de sintomas mais adequados a cada caso.

O primeiro passo é procurar um médico que fará um histórico clínico minucioso, com base em exame físico e uma anamnese (consulta detalhada) do paciente. Esse procedimento é fundamental para investigar a ligação entre os sintomas e os hábitos alimentares do paciente. O médico perguntará sobre os últimos alimentos e quantidades consumidos antes dos primeiros sintomas, se a reação apareceu logo após ingerir a comida ou se demorou algum tempo, entre outras coisas.

Para complementar e fechar o diagnóstico, o médico pode pedir a realização de exames específicos. Um deles é o teste cutâneo, que deve ser realizado por um médico especialista. Com base nos dados colhidos na consulta, ele seleciona as substâncias que podem estar ligadas à reação adversa e as aplica no paciente para comprovar se efetivamente são elas que causam alergia. Normalmente, essa aplicação é feita no antebraço. O resultado positivo para o alérgeno testado aparece na forma de coceira e vermelhidão no local onde foi aplicado o teste. Em geral, o resultado sai entre 15 e 20 minutos. Em outras situações, o teste cutâneo é substituído pelo exame que mede a concentração de anticorpos específicos da classe IgE (Imunoglobulina E) no sangue. E, a depender do caso, o médico especialista poderá sugerir o teste de provocação: quando o paciente deve consumir o alimento in natura suspeito de provocar a reação adversa e anotar os efeitos causados no organismo.

CAUSAS PRINCIPAIS

As pesquisas apontam que os quadros de intolerância e alergia a determinados alimentos têm causas multifatoriais. As principais são as seguintes:

Predisposição genética De acordo com diversos estudos, entre 50% e 70% dos pacientes com alergia alimentar possuem histórico familiar do problema. Ou seja, se o pai e a mãe apresentam alergia, a probabilidade de terem filhos alérgicos é de 70%.

Associação com outros problemas Pessoas que têm quadros de asma, eczema e urticária apresentam um risco maior de desenvolver alergias alimentares. O mesmo acontece em casos de indivíduos obesos ou com sobrepeso.

Fatores ambientais Mudanças nos hábitos alimentares (consumo de alimentos ultraprocessados e industrializados), higiene e manipulação dos alimentos e condições ambientais de grandes centros urbanos podem favorecer alterações no sistema imunológico e levar ao surgimento de processos alérgicos e de intolerância a alguns alimentos.

Fatores socioculturais Nesse caso, o risco está associado à participação em reuniões sociais, com familiares e amigos, em restaurantes e outros ambientes fora de casa onde o indivíduo se expõe à falta de opções para substituições de alimentos que não lhe causem reação adversa.

Hipótese da higiene Esse é um fator analisado em estudos recentes. Os pesquisadores argumentam que a exposição na primeira infância a bactérias, parasitas, vírus etc. pode ensinar o sistema imunológico a reconhecer os benefícios e malefícios desses agentes. E isso permitiria melhorar a defesa do organismo contra doenças. A hipótese é que a falta dessa exposição pode aumentar a taxa de alergias no mundo.

Fatores emocionais Outra linha de estudo em curso comprovou que o fator emocional e o estresse também são potencialmente desencadeadores de processos de alergias e intolerâncias alimentares.





manual de sobrevivência

Um guia prático com condutas e dicas para garantir o bem-estar do paciente alérgico

Ainda não existe cura ou tratamento específico para quadros de intolerância e alergias alimentares. Mas há diversas estratégias que podem garantir a saúde e o bem-estar desse paciente.

Depois de fechado o diagnóstico, o primeiro passo é fazer a adequação da rotina alimentar de quem apresenta alergia ou intolerância. Isso significa excluir da dieta os alimentos que provocam a reação alérgica. Fazendo, claro, as substituições necessárias para manter uma rotina alimentar equilibrada e balanceada, com todos os nutrientes de que o organismo necessita. Nos casos mais graves, o médico pode ainda avaliar a necessidade de prescrever medicamentos para situações de consumo acidental do alérgeno e tratamento dos sintomas.

O objetivo do tratamento nutricional para alérgicos é evitar o desencadeamento de sintomas, a piora das manifestações clínicas e possíveis deficiências por parte da exclusão do alimento alérgico da dieta. Para isso, o trabalho em equipe multidisciplinar é fundamental, uma vez que diminui as dificuldades do paciente e aumenta sua adesão ao tratamento.

O atendimento com um nutricionista é indispensável para o monitoramento de possíveis deficiências nutricionais. Com esse apoio, o paciente poderá ajudar a manter uma alimentação saudável e variada com novas receitas e lista de substituições. Outro ponto crucial é a conscientização do paciente e de todos a sua volta. Caberá a eles colocar em prática as orientações e informações para garantir a segurança do indivíduo alérgico.



MEDIDAS PRÁTICAS

Parece difícil - não é mesmo? - quando pensamos que a comida tem papel central em nossas vidas, seja em casa, seja fora dela, em reuniões de família ou de amigos. Mas há luz no fim do túnel! Se você tem alguma alergia ou intolerância alimentar deve se preparar para esses eventos, afinal, eles não vão parar de acontecer. E você não vai deixar de participar apenas porque tem alergia alimentar!

Para facilitar, preparamos um guia prático de como se organizar e se preparar para manter todos a seu redor cientes e prontos para ajudar, fazendo com que o ambiente esteja seguro para o melhor convívio familiar e bem-estar de todos. Siga essas regras básicas:

Regra nº 1

Tenha sempre com você (na bolsa ou mochila) um kit de socorro e um "cartão informativo" com orientações de como usá-lo e dados básicos: o nome do alimento ao qual você é alérgico; os principais sintomas que podem ocorrer; pessoas a serem contatadas numa emergência; nome do seu médico e dados do seu seguro de saúde. Em viagem, faça o cartão na língua do país que estiver visitando. Essa regra vale para situações como passeios, escola, trabalho e festas, entre outras.

Regra nº 2

Dê informações claras sobre sua alergia para familiares, amigos, colegas de trabalho, professores e outras pessoas com quem convive. Assim eles poderão ajudar e dar o apoio de que você precisa. E esclareça todas as dúvidas que surgirem. Muita gente não sabe a gravidade de uma alergia alimentar. Você pode ajudar as pessoas a sua volta a entender as maneiras seguras de comprar, cozinhar e servir alimentos.

Regra nº 3

Após a manipulação de alimentos, pequenas partículas podem ficar nas superfícies, nos utensílios e equipamentos, no local onde são armazenados. Esses traços podem contaminar os alimentos livres de alérgenos destinados ao membro da família que tem alergia. É o que se chama de contaminação cruzada. Para evitar esse risco, vale observar alguns cuidados:

Separar os utensílios que serão usados só pela pessoa alérgica, dos talheres às panelas. Para facilitar, uma dica é que eles sejam de cores diferentes dos itens utilizados para a família.

Higienize muito bem equipamentos usados no preparo dos alimentos, como tábuas de corte, facas, cortadores, colheres, copos medidores, tigelas e outros utensílios. Ou tenha um kit com esses equipamentos para uso exclusivo no preparo das refeições livres de alérgenos.

Use água quente e sabão para remover o alérgeno das superfícies que podem ter sido contaminadas.

No armário e na geladeira, reserve uma prateleira exclusiva para os produtos destinados à pessoa com alergia. De preferência, mais alta que as demais. E lembre-se de identificar tudo com etiquetas coloridas.

Faça um estoque mínimo dos produtos básicos para o alérgico que sejam de substituição mais difícil.

Antes, durante e após o preparo dos alimentos, lave bem as mãos. Higienize também a bancada utilizada na preparação.

Regra nº 4

Leia os rótulos, sempre! De acordo com uma resolução (RDC N°26, de 2 de julho de 2015) da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), do Ministério da Saúde, os fabricantes são obrigados a alertar para a presença de alérgenos no rótulo dos principais alimentos que podem causar alergias alimentares: trigo, centeio, cevada, aveia, crustáceos, ovos, peixes, amendoim, soja, leite de todas as espécies de animais mamíferos, amêndoa, avelã, castanha de caju, castanha-do-pará, macadâmia, nozes diversas, pistache, pinoli e látex natural.

Os rótulos devem trazer em destaque a frase "ALÉRGICOS: CONTÉM..." seguida do nome do produto presente na lista acima. Ou a frase "ALÉRGICOS: PODE CONTER..." nos casos em que não é possível assegurar que o produto não tenha sido exposto ao risco de contaminação cruzada durante o processo de produção.

Mas é preciso atenção redobrada, pois nem tudo é tão claro assim. Muitas vezes o perigo pode estar em ingredientes desconhecidos, por se tratar de conservantes ou aditivos, como o caseinato de sódio que pode afetar os alérgicos à proteína do leite de vaca. Em caso de dúvida, entre em contato com o fabricante para esclarecer tudo muito bem. Não descuide de olhar o rótulo mesmo nos casos de produtos que já são consumidos há tempos. Isso porque o fabricante pode mudar a formulação.

Regra nº 5

Muitas vezes, padarias e confeitarias não costumam colocar rótulos padronizados em seus produtos. Especialmente para alertar sobre o risco de contaminação cruzada. Nesses casos, melhor evitar esse tipo de produto. Se não der, tome precauções. Se for comprar embutidos fatiados nesses estabelecimentos, por exemplo, procure se informar se esse procedimento é feito na mesma máquina usada para fatiar queijos.

Regra nº 6

As comidas que você mesmo prepara ou que são feitas por pessoas de sua confiança são sempre as opções mais seguras. Cultive mais o prazer de cozinhar em casa, busque novos ingredientes para substituir os que são proibidos, faça dessa atividade um momento gostoso de convívio com a família e os amigos. Este ebook é um bom incentivo. Separamos receitas deliciosas para isso acontecer!





OCASIÕES ESPECIAIS

Em casa, a família já organizou a vida para atender as necessidades do membro que tem alergia alimentar, mas o que fazer quando surge um passeio, um convite para uma festa ou a ida a um restaurante? Sem estresse, siga estas dicas:

VIAGENS DE AVIÃO, ÔNIBUS E TREM MAIS SEGURAS

Procure as companhias e verifique se oferecem algum tipo de conforto para pessoas com alergia alimentar: uma alimentação especial, talheres descartáveis, uma área livre de alérgenos.

Se não há certeza de que a alimentação servida a bordo está livre de alérgenos, leve seu próprio lanche (temos receitas neste ebook!). Essa recomendação é essencial especialmente se você for ficar um bom tempo longe do acesso fácil e rápido à ajuda médica. Ao embarcar, tenha sempre à mão toalhinhas umedecidas com produto específico para higienizar assento, mesas e utensílios.

Identifique hospitais próximos à sua área de hospedagem e telefones de emergência. Deixe o hotel informado sobre sua alergia, para que possam ajustar sua refeição ou tomar alguma providência em caso de emergência. Se a viagem é para o exterior, leve cartões com informações no idioma local. Também é bom pesquisar sobre os rótulos dos produtos industrializados dos países que irá visitar, verifique quais são as marcas seguras para pessoas com o mesmo tipo de alergia que você. Faça uma lista de restaurantes que poderá frequentar. Prepare lanches para levar aos passeios.

SEM SAIA JUSTA NOS ENCONTROS COM AMIGOS E FAMILIARES

Se o convite for para encontrar o pessoal num restaurante, ligue para o estabelecimento antes e pergunte sobre a cozinha e se eles estão preparados para atender suas necessidades. Hoje em dia já existem restaurantes prontos a atender pessoas com restrição aos principais alérgenos.

Não deu para ligar antes? Ao chegar no restaurante, chame o gerente ou o chef de cozinha, explique a situação e veja como eles podem acolher suas necessidades.

Evite estabelecimentos do tipo self-service. Com a proximidade dos alimentos na bancada e o grande número de pessoas se servindo ao mesmo tempo, é alta a probabilidade de contaminação cruzada.

O momento certo de ir ao restaurante também deve ser observado. O ideal é escolher um horário de pouco movimento, assim a equipe estará mais atenta às solicitações.

Vai a uma festa e não tem como saber de antemão o que será servido? Para não gerar uma situação desagradável para os anfitriões e garantir sua segurança, leve seu próprio prato e lanches seguros. Não será desfeita! Explique delicadamente a situação e, se possível, leve um pouco a mais de comida, o suficiente para compartilhar, caso alguém se interesse por seu cardápio especial.



radar dos alérgenos

Conheça os principais alimentos que podem causar alergia e como lidar com eles no dia a dia

LEITE DE VACA

A alergia ao leite é uma das mais frequentes no mundo. Os sintomas podem variar de leves, como urticária, a graves, caso da anafilaxia. A maioria dos casos se dá com crianças que, em grande parte, superam o problema ainda na infância.

Manejo: A exclusão total do leite de vaca é a prescrição para evitar as reações adversas. Em alguns casos, a equipe médica pode indicar cortar da dieta também o leite de outros animais, como o de cabra, devido à semelhança das proteínas. Deve-se evitar também os produtos derivados do leite, como iogurtes, queijos, requeijão, cream cheese, creme de leite, manteiga, coalhada, leite condensado, leite em pó, doce de leite, petit suisse, nata, leite fermentado e todas as preparações que levam esses ingredientes, como pães, bolos, biscoitos, tortas, chocolates, achocolatado, entres muitas outras receitas caseiras e industriais.

O cuidado deve ser redobrado porque a proteína do leite pode aparecer em lugares surpreendentes. É o caso de embutidos, empanados, balas, cremes vegetais e produtos que contenham aroma natural ou artificial de leite e seus derivados. Saber ler os rótulos é fundamental, pois nem sempre é tão fácil identificar o item causador da alergia na lista de ingredientes dos produtos. Além de a letra muitas vezes ser pequena, os nomes são complicados: o leite pode vir camuflado em nomes como caseína, caseinato, lactalbumina, lactoglobulina, proteína do soro do leite (whey protein), proteína hidrolisada do leite. Também pode estar no sabor ou aroma natural ou artificial de manteiga, margarina, caramelo, baunilha, queijo. Os produtos com esses ingredientes devem ser evitados por quem precisa de uma dieta isenta de leite de vaca.

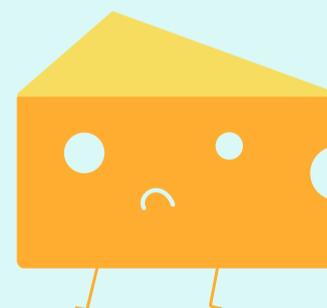
Existem ainda alguns ingredientes que parecem relacionados com lácteos, mas não são e podem portanto ser consumidos: lactato de cálcio ou sódio, estearoil lactilato de cálcio ou de sódio, manteiga de cacau, leite de coco e cremor tártaro.

Como substituir: O leite tem nutrientes importantes para nosso organismo: proteína, cálcio, fósforo, vitamina A, riboflavina. Para evitar qualquer deficiência desses nutrientes é preciso incluir na dieta outra fonte de proteína animal (carne vermelha, frango, peixe e ovos) ou vegetal (feijão, ervilha, grão-de-bico, entre outros), bem como verduras.

Para bebês em aleitamento materno, a orientação é excluir a proteína do leite de vaca da dieta da mãe. Se for necessário o uso de fórmula infantil, será preciso seguir a orientação do médico ou nutricionista para escolha de uma fórmula isenta da proteína do leite de vaca e própria para a idade. A partir dos seis meses de vida, quando se inicia o processo de introdução à alimentação complementar, também é preciso seguir todas as recomendações para eliminar a proteína das preparações.

Para crianças maiores, bebidas à base de soja fortificadas podem ser boa alternativa pois contém uma quantidade de proteínas razoável. Outras bebidas vegetais (arroz e castanhas, entre outras) contêm baixo teor de proteínas, mas podem ser usadas em receitas culinárias para substituir o leite de vaca.

Em inúmeras receitas, aliás, o leite e seus derivados desenvolvem diversas funções. São usados para agregar umidade, sabor, maciez, consistência e textura aos preparos. Então, para fazer a substituição é necessário saber, entre esses atributos, do que sua receita precisa. Se requer umidade e/ou sabor, você pode acrescentar água, sucos de frutas ou bebidas vegetais de arroz, aveia, coco ou outra de sua preferência.



OVO

A reação adversa causada pelo sistema imunológico contra as proteínas do ovo é a segunda principal causa de alergia alimentar. Bastante frequente em crianças, estima-se que atinja cerca de 3% nos primeiros anos de vida (especialmente dos nove aos 12 meses).

Em geral, as proteínas alergênicas estão concentradas na clara. No entanto, a gema também pode apresentá-las, uma vez que é quase impossível separar uma da outra completamente. Na clara de ovo (parte branca) são encontradas as proteínas albumina, ovalbumina, ovomucoide, ovotransferrina e lisozima; e na gema (parte amarela), a lipovitelina e a fosvitina. Elas estão presentes nos ovos de galinha, codorna, peru, pata e avestruz, entre outras aves.



Manejo: A principal medida, claro, é cortar o ovo na rotina alimentar. E isso requer muita atenção porque ele e suas proteínas estão presentes, como ingrediente oculto, em diversos alimentos e produtos, como cosméticos e vacinas.

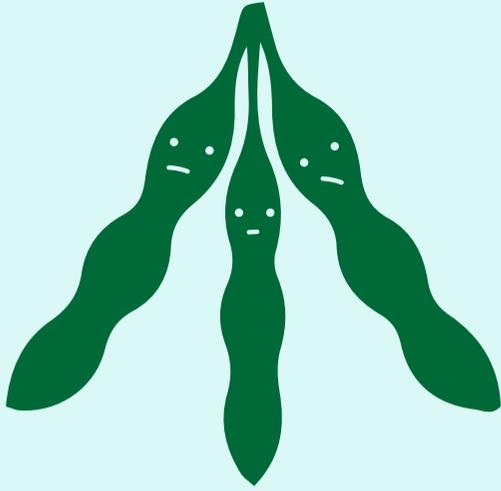
Entre os alimentos industrializados, o ovo entra na composição de bolos, chocolates, achocolatados, biscoitos e bolachas, pudins, macarrão, maionese, molhos, pães, empadas, patês, sopas, salgados e merengue. Nos rótulos, você pode se deparar com nomes que nem sempre deixam claro sua presença, como: ovo em pó desidratado, clara de ovo, clara em pó, gema de ovo, albumina, lisozima, lecitina de ovo, apovitelina, flavoproteína, globulina, livetina, ovoalbumina, ovoglobulina, ovo glicoproteína e ovomucina. O ovo é utilizado na culinária ainda como emulsificante, abrillantador e clarificador.

É preciso igualmente ficar atento à contaminação cruzada na área de preparações de alimentos e objetos de cozinha.

Cuidado extra: Uma recomendação que vale para todos, não apenas para os alérgicos: é muito importante ficar atento à contaminação do ovo por bactérias como a salmonella (encontrada no trato intestinal dos animais, principalmente aves). Essa contaminação pode acontecer por conta de práticas de manipulação inadequadas, contaminação cruzada de alimentos crus com os cozidos e pela casca rachada do ovo. A salmonella morre a temperaturas acima de 65 graus, por isso é fundamental garantir o cozimento adequado do ovo e evitar o consumo de maionese com ovos crus. A contaminação por essa bactéria causa diarreia, dor abdominal, náusea, vômito e febre.

Como substituir: Para substituir os ovos nas receitas também é importante saber que efeito você deseja conseguir. Para umedecer a mistura, use purês de banana, maçã e abóbora; para dar estrutura e unir ingredientes, recorra ao amido de milho ou aos polvilhos; para fazer o papel de claras em neve, use a espuma feita com água de cozimento do grão-de-bico, conhecida como aquafaba; para dar liga, semente de linhaça ou de chia com água; e para dar cor, açafrão. O uso de biomassa de banana verde é bastante válido e nutritivo. Com ela você pode fazer quiches, brigadeiros, bolos, brownies, pudins e vitaminas.





SOJA

Alimento do grupo das leguminosas, a soja é rica em proteína, isoflavonas (compostos orgânicos) e fitoestrógeno (propriedades estrógenas). Está presente frequentemente em muitos alimentos processados e em fórmulas infantis. Geralmente, a alergia se manifesta em crianças menores de três anos e pode ser superada por volta dos dez anos de idade. Já em adultos, são raros os casos de recém diagnóstico com esse tipo de alergia.

Manejo: Alérgicos não devem consumir soja em grãos e broto, bem como seus derivados, como tofu, farinha, leite, iogurte, shoyu, missô (pasta de soja), proteína texturizada, molho, suco, albumina, fibra de soja, massas e óleo, além de produtos que podem incluí-la na composição, como pães, biscoitos, massas, barras de cereais, margarinas e chocolates. Nos rótulos, ela pode ser identificada como lecitina de soja, comum em produtos orientais.

Como substituir: Para garantir os nutrientes contidos na soja, você pode substituí-la por verduras, castanhas, nozes, quinua, cereais integrais, cogumelos e outras leguminosas.

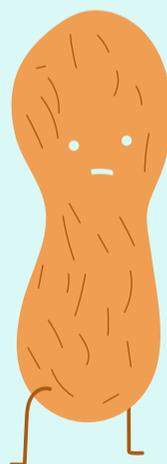
AMENDOIM

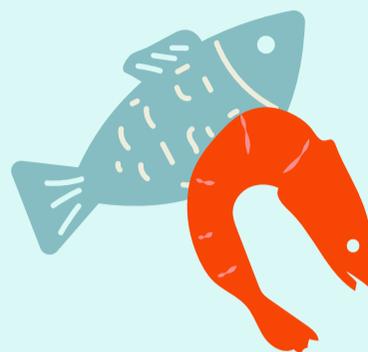
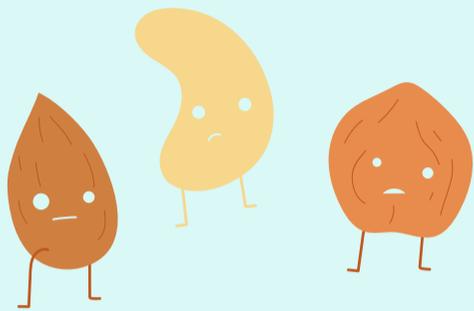
A alergia a esse alimento também é considerada muito comum e tende a durar a vida toda, embora algumas crianças possam superá-la. Da família das leguminosas (como feijão, ervilha, lentilha, soja, etc.), o amendoim se desenvolve de forma diferente, na parte da planta que fica escondida no solo.

Manejo: O amendoim é muito usado na culinária asiática em suas principais receitas. Mas, em geral, não é tão comum em pratos brasileiros, a não ser em ocasiões comemorativas como festas juninas, quando brilha em preparações como paçoca e pé de moleque.

Ainda assim, com a confirmação do diagnóstico, esse alimento deve ser excluído da dieta, tanto o produto in natura quanto seus derivados e industrializados que o incorporam como ingrediente. Nessa lista estão incluídos castanhas artificiais ou naturais (pelo risco de conter traços), óleo de amendoim, torrão, farinha de amendoim, marzipã, manteiga de amendoim, proteína hidrolisada de amendoim, biscoitos e bolachas, doces, balas, chocolate, bolos e tortas, sorvetes e outros.

Como substituir: Os principais nutrientes encontrados no amendoim são vitamina E, vitamina B6, fósforo, magnésio, manganês, niacina, cobre, cromo e biotina. Esses nutrientes podem ser facilmente encontrado em outros alimentos, como grãos integrais, vegetais verdes e frutas.





OLEAGINOSAS

Esse é outro tipo de alergia que tende a durar a vida toda, com algumas exceções. As principais oleaginosas são amêndoa, noz-pecã, avelã, pistache, castanha de caju, macadâmia, castanha-do-pará, nozes, pinoli e gianduia (chocolate com pasta de avelã). Em geral, quando uma pessoa manifesta sintomas alérgicos em relação a uma delas, muito provavelmente terá a mesma reação a outras oleaginosas.

Manejo: Todas as oleaginosas devem ser cortadas da dieta e a atenção aos rótulos deve ser redobrada, já que normalmente a indústria utiliza um mix de castanhas em seus produtos ou há o risco de contaminação cruzada no processo de produção e maquinário.

As principais receitas e preparações que incluem castanha na lista de ingredientes são: biscoitos, cereais matinais, barras de cereais, pães, bolos, chocolates, sorvetes, torrão, pralinés, creme de avelã e molhos (pesto). Mas as oleaginosas também podem aparecer onde menos se espera, como embutidos, com destaque para a mortadela.

Assim como o amendoim, elas não são base da nossa alimentação, são mais utilizadas como snacks. No Nordeste brasileiro pode ser bastante comum encontrá-las em pratos típicos.

Como substituir: Fonte de vitamina E, vitamina B6, potássio, fósforo, magnésio, manganês, niacina, cobre, cromo e biotina, as oleaginosas podem ser substituídas por alimentos como grãos integrais, vegetais verdes e frutas.

PEIXE E FRUTOS DO MAR

Reações alérgicas ao consumo de peixes e frutos do mar (camarão, lagosta, caranguejo, polvo, lula, mexilhões, ostras, marisco e siri) são mais comuns durante a fase adulta que na infância. Vale ressaltar que nem sempre quem é alérgico a frutos do mar manifesta também reações adversas em relação a peixes.

Os frutos do mar são alimentos que podem ocasionar reações mais graves como vômitos, falta de ar, pulso fraco e tontura. Entre os peixes, as reações alérgicas são provocadas mais comumente pelos brancos (pescada, linguado, dourado, robalo, truta etc.) do que pelos azuis (besugo, salmão, sardinha, anchova etc.).

Manejo: Esse tipo de alergia exige bastante atenção. As reações não ocorrem apenas com a ingestão do alimento. Elas podem ser desencadeadas até pela inalação dos vapores produzidos durante o cozimento ou fritura de peixes e frutos do mar ou pelo contato do alimento com a pele do alérgico durante a manipulação. Devem ser excluídos também alimentos e ingredientes que podem conter peixe e frutos do mar: temperos de comida oriental, molhos, suplementos em cápsulas, kani, caponatas, parvalbuminas (proteínas albuminas do peixe) e tropomiosinas (proteínas encontradas em moluscos e crustáceos).

Como substituir: Para incluir na dieta o ômega-3, um dos nutrientes mais importantes encontrados nos peixes e frutos do mar, pode-se incorporar à dieta óleos vegetais (azeite de oliva, canola, girassol, soja e milho), semente de chia e linhaça, nozes, feijão, lentilha, grão-de-bico, soja e folhas verde-escuras. É importante também uma avaliação nutricional, feita por um médico e/ou nutricionista, quanto à necessidade do consumo de suplementos alimentares que contenham ômega-3, já que são tão benéficos para a saúde.

Algumas preparações feitas à base desses ingredientes podem ganhar versões com outros itens e ficar igualmente saborosas. Alguns exemplos: pirão de legumes ou de frango, moqueca de frango, risoto de shiitake e bobó de legumes ou frango.





CORANTES, CONSERVANTES E ADITIVOS ALIMENTARES

Ainda que em quantidade mínima, conservantes e aditivos são muito usados pela indústria em diversas etapas da produção de um alimento, seja no processamento, no empacotamento, transporte e até no armazenamento. Já os corantes conferem cor aos produtos industrializados para atrair o cliente final.

Normalmente, esses ingredientes são sintéticos, mas atualmente existe uma tendência de usar substâncias naturais provenientes de plantas, insetos e outros animais. Esses produtos podem conter proteínas que desencadeiam reações alérgicas.

Embora sejam pouco comuns, as reações adversas aos corantes, conservantes e aditivos alimentares não devem ser menosprezadas. As manifestações mais comuns são urticária, angioedema, asma ou anafilaxia.

Manejo: Fique de olho nos principais componentes relatados como causadores de reações. O corante artificial tartrazina é encontrado em sucos artificiais, balas e gelatinas; o glutamato monossódico pode estar presente em alimentos salgados, como temperos (caldos de carne ou galinha); e os sulfitos são usados como conservantes em alimentos como frutas desidratadas, vinhos e sucos industrializados.

Pessoas diagnosticadas como alérgicas a essa categoria devem evitar qualquer alimento industrializado e/ou ultraprocessado, já que estes são os principais produtos que incorporam corantes, conservantes e aditivos.

Como substituir: Quanto mais frescos e naturais os alimentos, mais seguros eles serão para os alérgicos a corantes, conservantes e outros aditivos. E como um ganho extra, são sempre mais saudáveis que qualquer enlatado ou empacotado.

nova relação com o alimento

Ao se tornar mãe de duas crianças alérgicas, a chef Ana Federici teve que se reinventar na cozinha

Por Ana Federici

Assim como a água e o ar que respiramos, a comida é um dos elementos essenciais à nossa sobrevivência. É, portanto, fonte de saúde e bem-estar. Para mim, também sempre teve uma dimensão emocional.

Sempre amei a cozinha. Cresci nesse ambiente, vendo minha mãe cozinhar muito para nós. Cozinhava de tudo mesmo. E tenho na memória recordações vívidas desse tempo. Lembro de ficar tardes inteiras com ela batendo sorvete e colocando de volta no freezer para ele ficar bem cremoso. Lembro da alegria de finalmente ver o sorvete pronto! Lembro de horas na cozinha brincando de fazer bolinhas e furar com o dedão para fazer coxinhas. Cozinhar era de longe a melhor brincadeira de todas!

Cresci, mas a alimentação sempre foi minha válvula de escape na “vida de gente grande”. Comer, conhecer culturas, pessoas, sabores, temperos, frequentar restaurantes, receber os amigos com comida na mesa. Amo tudo isso.

Mas a comida me levou também a um mar turbulento. Tenho dois filhos com alergia alimentar. Diante disso, minha base virou de ponta-cabeça. Tive que me reinventar na cozinha.

Com o primeiro filho foi difícil chegar a um diagnóstico. Atravessamos mais de um ano entre muitos médicos sem nenhum diagnóstico preciso. Na época, ainda se sabia muito pouco sobre o tema.

Eu tinha realizado o sonho de ser mãe, mas me sentia totalmente fracassada. Eu o alimentava, cozinhava para ele, cuidava o tempo todo, passava todas as noites sem dormir. Entretanto, por mais que me desdobrasse não era capaz de fazer com que ele se sentisse bem.

Quando finalmente tiramos o leite de vaca da alimentação dele tudo melhorou. Então, outras alergias começaram a aparecer. E eu ia adaptando nosso consumo. Sim, diante de um diagnóstico de alergia alimentar toda a dinâmica familiar precisa mudar.

Coisas simples do dia a dia passam a ser um desafio. Lanche da escola, viagens, encontros, festas. O cardápio da família toda é alterado para acolher aquela pessoa. E muitas vezes você ainda se depara com alguém questionando se você precisa mesmo ser tão chata e privar seus filhos daquela alimentação gostosa. O famoso “mas só um pouquinho!”.

Cozinhar em casa e transformar esses momentos em convivência prazerosa ajudou muito nesse caminho. Não me sentia segura em restaurantes, onde não tínhamos total controle do que nosso filho estava comendo.

Também sofria com cada convite para festas de aniversário, reuniões com amigos, com o lanche escolar. É muito difícil privar o seu filho justo daquilo que mais lhe dá prazer: a comida.



Com o segundo filho o caminho ficou ainda mais difícil. Desde o início entendemos que o leite de vaca e os alimentos mais alergênicos não eram uma opção. Os primeiros meses foram muito bem até o início da introdução alimentar. As alergias eram muitas, desencadeadas por mais de 20 alimentos, e fomos descobrindo pouco a pouco. É necessário prestar muita atenção. Aí o diário alimentar era o meu mais fiel aliado.

Não foi fácil! Me peguei um dia sentada no chão da cozinha, chorando, inconformada por não ser capaz nem de fazer uma sopa gostosa para o próprio filho. Nesse momento resolvi mudar minha vida. As dificuldades me motivaram a aprender uma nova cozinha. Eu queria ser capaz de fazer alimentos gostosos para minhas crianças, poder proporcionar a mesma experiência que eu tive na minha infância. Resolvi que ia cozinhar com qualidade para pessoas que possuem restrição alimentar.

Abri mão do emprego, resolvi trabalhar em casa e menos horas por dia. Com isso, eu poderia cozinhar mais. Comecei a estudar sobre alergias e o papel dos alimentos, suas reações no corpo. Passei a adorar as consultas médicas. Ouvia atenta o que eles diziam, pois assim podia entender um pouco mais sobre os mecanismos do alimento em nosso organismo.

E fui além. Para me aprofundar na cozinha, fui estudar na mais clássica das escolas de culinária, a Le Cordon Bleu. Queria assimilar toda a parte técnica da boa cozinha e aplicar na alimentação restritiva.

Acho que hoje posso afirmar que todo esse empenho valeu a pena. Não há recompensa melhor do que ver meus filhos com saúde e com uma relação extremamente saudável com a alimentação. Poder ajudar, dar dicas, trocar receitas com famílias que passam pela mesma situação que passamos me faz feliz e realizada. As pessoas não precisam ir para o lado profissional, como eu fiz. Mas aprender a cozinhar e ter prazer nisso dá uma superajuda para administrar a doença.

REFERÊNCIAS:

Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar (2018) - Sociedade Brasileira de Pediatria e Associação Brasileira de Alergia e Imunologia. Disponível em: <http://www.sbp.com.br>.

Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (2019). Disponível em: <http://www.asbai.org.br>.

Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº26, de 2 de julho de 2015.

Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Disponível em: http://portal.anvisa.gov.br/documents/10181/2694583/RDC_26_2015_.pdf/bo1e89b-e23d-452f-b029-a7bea26a698c.

Guia alimentar para população brasileira, Brasília, 2014. Ministério da Saúde

Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar: 2018 - Parte 1 - Etiopatogenia, clínica e diagnóstico. Documento conjunto elaborado pela Sociedade Brasileira de Pediatria e Associação Brasileira de Alergia e Imunologia. Disponível em: http://aaai-asbai.org.br/detalhe_artigo.asp?id=851.

Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar: 2018 - Parte 2 - Diagnóstico, tratamento e prevenção. Documento conjunto elaborado pela Sociedade Brasileira de Pediatria e Associação Brasileira de Alergia e Imunologia. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/aaai_vol_2_n_01_a05_7_.pdf.

The Role of Baked Egg and Milk in the Diets of Allergic Children. Robinson L M. et al. *Immunol Allergy Clin N Am* 38 (2018).

Formas graves de alergia alimentar. Sarinho E. Lins, M G M. *J Pediatr* (Rio J). 2017.

Guia prático de diagnóstico e tratamento da alergia às proteínas do leite de vaca mediada pela imunoglobulina E. Disponível em: http://aaai-asbai.org.br/detalhe_artigo.asp?id=651.

Técnica dietética aplicada à dietoterapia, Pinto-e-silva, M E. M; Yonamine, G H; Atzingen, M. C. B. C. V. Ed. São Paulo: Manole, 2015.

Prevention of Food Allergies *Immunol Allergy Clin N Am* 38 (2018), Koplin, J et al.

Food allergy: a practical update from the gastroenterological viewpoint. Ferreira CT, Seidman E. *J Pediatr* (Rio J). 2007;83(1).



—

receitas da Mesa



IDEIAS E SUGESTÕES PARA:

01

**Lanchinho
da escola ou para
comer no avião**



Biscoitinhos de Aveia e Quinoa

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 25 biscoitos

Dificuldade: facinho

Receita

— Ana Federici

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

- 1 colher (sopa) (9 g) de semente de linhaça dourada
- 100 ml de água
- 2 xícaras (160 g) de aveia em flocos
- 1 3/4 xícara (236 g) de farinha de trigo
- 1/4 de xícara (26 g) de farinha de quinoa
- 1 xícara (150 g) de açúcar mascavo escuro
- 1/2 colher (chá) (2 g) de fermento em pó químico
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de girassol
- 1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de girassol, para untar

modo de preparo

1. Coloque a linhaça numa tigela, cubra com a água e deixe hidratar por 15 minutos.
2. Em outra tigela, misture todos os demais ingredientes secos.
3. Depois acrescente o óleo e a linhaça hidratada e misture bem.
4. Pegue porções de 2 colheres (chá) de massa, molde bolinhas achatadas e as disponha em assadeiras forradas com papel-manteiga untado com óleo ou com tapete de silicone, deixando um espaço de 3 cm entre elas.
5. Leve ao forno preaquecido a 200°C para assar por 15 minutos aproximadamente.
6. Então vire os biscoitinhos e asse-os por mais 5 minutos.
7. Deixe esfriar e guarde em pote com fecho hermético.

utensílios

Papel-manteiga ou tapete de silicone





Biscoito de Sementes

Tempo: 40 minutos

Receita

— Ana Federici

Rendimento: aproximadamente 20 biscoitos

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: facinho

ingredientes

- 1/4 de xícara (38 g) de semente de chia
- 1/4 de xícara (25 g) de farinha de linhaça dourada
- 1 xícara (240 ml) de água
- 1/2 xícara (38 g) de semente de abóbora sem casca
- 1/2 xícara (63 g) de semente de girassol sem casca
- 1/4 de xícara (32 g) de gergelim branco
- 1 colher (5 g) de sal
- 1/2 colher (chá) (1 g) de lemon pepper
- 1 colher (chá) (2 g) de cebola desidratada ou alho em pó
- 1 colher (sopa) (1 g) de folhas de tomilho seco ou a gosto
- 1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de girassol, para untar

modo de preparo

1. Numa tigela, misture a chia, a farinha de linhaça e a água e deixe descansar por 15 minutos. A mistura irá hidratar e ajudar a formar uma massa.
2. Junte os demais ingredientes e misture tudo.
3. Corte 2 folhas de papel-manteiga do tamanho da assadeira e unte-as com óleo de girassol.
4. Coloque a massa entre as folhas de papel e abra com o rolo, deixando uma borda de 2 a 3 cm de cada lado.
5. Retire o papel superior e leve a massa com o papel inferior para a assadeira. Outra opção é forrar a assadeira com um tapete de silicone, virar a massa aberta sobre ele e descartar o papel.
6. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos.
7. Retire a massa do forno, corte os biscoitos no formato desejado, vire-os e asse por mais 10 minutos, ou até as bordas começarem a dourar.
8. Retire os biscoitos do forno, espere esfriar e armazene-os em recipiente com tampa hermética.
9. Dica 1: a pasta de grão-de-bico, homus, é ótimo acompanhamento para esses biscoitos.



10. Dica 2: você pode alterar a proporção das sementes de abóbora, girassol e gergelim desde que mantenha a quantidade total. As quantidades de chia e de farinha de linhaça não podem ser alteradas.

utensílios

Assadeira de aproximadamente 30 x 40 cm
Papel-manteiga





Bolo de Cenoura Vegano

ingredientes

massa

3 cenouras (420 g), sem casca
1/2 xícara (120 ml) de óleo de girassol
1/2 xícara (120 ml) de água
1 xícara (175 g) de açúcar demerara
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
1 colher (sopa) (8 g) de psyllium (opcional)
2 xícaras (270 g) de farinha sem glúten
1/2 colher (chá) (2 g) de canela em pó (opcional)
1/4 de colher (chá) (1 g) de cravo-da-índia em pó
1/4 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada
1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de girassol, para untar
2 colheres (sopa) (18 g) de farinha sem glúten, para polvilhar

calda

4 colheres (sopa) (20 g) de cacau em pó
4 colheres (sopa) (44 g) de açúcar
100 ml de água
2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de coco

Tempo: 1 hora

Rendimento: 1 a 15 fatias

Dificuldade: facinho

Receita

— [Ana Federici](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

modo de preparo

massa

1. Preaqueça o forno a 180°C, unte a fôrma com óleo e polvilhe-a com farinha sem glúten.
2. Coloque no liquidificador a cenoura, o óleo, a água, o açúcar, o sal e o psyllium, se for usar, e bata por 4 minutos.
3. Numa tigela, misture a farinha, as especiarias e o fermento, adicione a mistura líquida e misture rapidamente.
4. Despeje a massa na fôrma preparada e leve para assar por uns 40 minutos, ou até que um palito enfiado no centro saia seco.
5. Retire do forno, espere esfriar e desenforme.
6. Sirva o bolo frio com a calda.
7. Dica: sugestão de mistura de farinha sem glúten: 1 xícara de farinha de arroz, 1/2 xícara de farinha de quinua ou grão-de-bico e 1/2 xícara de polvilho doce.

calda

8. Misture tudo numa panela e leve ao fogo até adquirir consistência de calda de açúcar.
9. Deixe esfriar antes de aplicar.

utensílios

Fôrma de furo central de 23 cm de diâmetro





Homus de Beterraba

Tempo: 1 hora e 15 minutos

Receita

— Ana Federici

Rendimento: 500 g aproximadamente

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: facinho

ingredientes

1/2 beterraba média (85 g)
1 litro de água
1 1/2 xícara (292 g) de grão-de-bico cozido
1 colher (sopa) (15 g) de tahine
1 1/2 colher (sopa) (22 ml) de suco de limão Taiti
1/8 de colher (chá) (1 g) de alho em pó ou 1 dente de alho espremido
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva, ou a gosto
1 colher (sopa) (8 g) de gergelim preto, para decorar
sal e pimenta-do-reino branco moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe a beterraba na água por 1 hora ou até que esteja macia, depois escorra e reserve 2 colheres (sopa) da água do cozimento.
2. Coloque a beterraba, a água reservada, o grão-de-bico, o tahine, o suco de limão, o alho, metade do azeite e sal e pimenta a gosto no liquidificador ou processador de alimentos e bata até obter uma pasta homogênea.
3. Prove e acerte o tempero se necessário.
4. Aqueça um frigideira e toste rapidamente o gergelim. Quando as sementes começarem a saltar na panela, desligue o fogo.
5. Coloque a pasta num recipiente de servir, regue com um fio de azeite e decore com o gergelim.
6. Dica: a beterraba pode ser substituída por cenoura cozida para fazer uma pasta laranja, ou por 1/2 xícara de salsinha picada (ou outra erva de sua preferência) para fazer uma pasta verde.





Leite de Aveia

Tempo: 10 minutos

Receita

— Ana Federici

Rendimento: 1 litro aproximadamente

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: facinho

ingredientes

4 xícaras (960 ml) de água gelada
1 xícara (100 g) de aveia prensada

modo de preparo

1. Coloque a água gelada e a aveia no liquidificador e bata por 45 segundos.
2. Coe no coador de pano, sem apertar muito, para o leite não ficar viscoso.
3. Dica 1: usar água gelada, bater pouco tempo, não deixar a aveia de molho antes do preparo e não apertar o coador de pano são cuidados necessários para o leite ficar menos viscoso.
4. Dica 2: se quiser um leite mais viscoso para cozinhar pratos mais espessos e molhos, use água à temperatura ambiente e deixe a aveia de molho na água por 20 minutos antes de bater.





Onigiri

Tempo: 1 hora

Receita

— Ana Federici

Rendimento: 12 bolinhos

Fotografia

Dificuldade: facinho

— Romulo Fialdini

ingredientes

arroz

700 ml de água
1 colher (sopa) (15 ml) de saquê seco (opcional)
1 pedaço de aproximadamente 10 cm de alga kombu (1 g) (opcional)
600 g de arroz japonês de grão curto

furikake

2 folhas grandes de alga nori (5 g), esmagadas finamente
1 colher (sopa) (1g) de pó de alga aonori
3 colheres (sopa) (24 g) de gergelim preto torrado
1 colher (sopa) (7 g) de farinha de semente de girassol
1 colher (chá) (5 g) de açúcar demerara
1/2 colher (chá) (2 g) de sal
1 colher (sopa) (3 g) de raspas de casca de limão Taiti

cobertura de cenoura

1 cenoura (140 g), ralada grosso
4 folhas (2 g) folhas de manjeriçã fresco, cortadas finamente

recheio de cebola

2 cebolas média (300 g)
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de girassol
sal a gosto

montagem e finalização

200 ml de água
2 colheres (sopa) de missô de grão-de-bico
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de girassol
4 folhas de alga nori (10 g), em retângulos de 4 x 8 cm
sal a gosto

modo de preparo

arroz

1. Coloque a água, o saquê e a alga kombu numa panela e deixe hidratar.
2. Lave o arroz, massageando bem, até que a água fique quase transparente e deixe secar no escurridor por aproximadamente 20 minutos. Secar o arroz depois de lavado faz com que os grãos quebrem menos durante o cozimento.



3. Coloque o arroz na panela com a alga e deixe de molho por 10 minutos.
4. Acenda o fogo alto e, quando a água começar a borbulhar, retire o pedaço de alga, abaixe o fogo para o mínimo possível, tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar por uns 15 minutos, ou até que a água seque.
5. Desligue o fogo, cubra a panela com um pano, coloque a tampa por cima e deixe descansar por 15 minutos.
6. Espalhe o arroz numa travessa ou assadeira para que esfrie rapidamente.

furikake

7. Misture todos os ingredientes e reserve.

cobertura de cenoura

8. Misture todos os ingredientes e reserve.

recheio de cebola

9. Descasque as cebolas, corte-as ao meio e depois fatie finamente no sentido longitudinal.
10. Coloque o óleo numa frigideira, junte a cebola, tempere com sal e refogue em fogo baixo por aproximadamente 15 minutos. A cebola deve ficar caramelizada, dourada por inteiro, e não apenas na superfície.
11. Retire do fogo e deixe esfriar.

montagem e finalização

12. Numa tigela, dissolva 1 colher (chá) de sal na água e reserve.
13. Divida o arroz cozido que está espalhado na assadeira em 12 partes.
14. Molhe suas mãos na água com sal e molde 8 das porções de arroz em triângulos amassados. Use suas mãos como conchas para isso. Reserve.
15. Com as 4 partes restantes do arroz, modele 4 círculos com as mãos molhadas na água salgada.
16. Apoie um dos círculos de arroz cozido na mão, coloque umas 2 colheres (chá) do recheio de cebola sobre ele, feche cuidadosamente e molde um triângulo, como os demais bolinhos. Repita esse processo com os 3 outros círculos.
17. Passe a pasta de missô de grão-de-bico nos dois lados achatados desses triângulos recheados.
18. Aqueça uma frigideira com um pouco de óleo e grelhe os triângulos recheados de ambos os lados. Ao retirar da frigideira, envolva-os com um pedaço de alga nori.
19. Separe 4 dos bolinhos sem recheio e passe-os pelo furikake, apertando suavemente para que o tempero grude de maneira uniforme.
20. Coloque a mistura de cenoura e manjeriço num prato e passe os últimos 4 bolinhos sem recheio, apertando suavemente com as mãos para que a mistura fique grudada.
21. Sirva em seguida.
22. Dica 1: existe furikake pronto dos mais diversos sabores. Você pode variar utilizando opções que sejam adequadas à sua dieta.
23. Dica 2: usar óleo de gergelim em lugar do de girassol trará um sabor mais oriental aos seus bolinhos. Substitua se a sua dieta permitir.





Pão de Beijo Colorido

ingredientes

500 g de mandioquinha, sem casca
2 litros de água
1 xícara (110 g) de polvilho doce
1/2 xícara (67 g) de polvilho azedo
2 colheres (sopa) (5 g) de levedura nutricional (opcional, para dar sabor de queijo)
1/2 xícara (120 ml) de leite arroz ou outro leite vegetal
1 1/3 colher (sopa) (20 ml) de azeite de oliva ou óleo de girassol
3 colheres (sopa) (30 g) de beterraba em pó
2 colheres (sopa) (18 g) de semente de linhaça ou chia (opcional)
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de girassol, para untar
sal a gosto

Tempo: 1 hora

Rendimento: 30 pãezinhos

Dificuldade: facinho

Receita

— [Ana Federici](#)

Fotografia

— [Ana Federici](#)

modo de preparo

1. Cozinhe a mandioquinha na água com sal até ficar macia, escorra e passe ainda quente no espremedor de batata para obter um purê.
2. Preequeça o forno a 200°C.
3. Numa tigela, junte os polvilhos, a levedura e sal a gosto e reserve.
4. Numa panela, leve ao fogo o leite e o azeite para ferver.
5. Despeje a mistura quente sobre o polvilho e amasse.
6. Adicione o purê, amasse mais até obter uma massa homogênea e divida-a em 2 partes iguais.
7. Dissolva a beterraba em pó em algumas gotas de água e incorpore essa mistura à metade da massa, amassando até que a cor fique homogênea. Use a menor quantidade de água possível.
8. Adicione metade das sementes de linhaça a cada parte da massa e misture.
9. Molde bolinhas de uns 5 cm de diâmetro com as mãos, coloque numa assadeira forrada com papel-manteiga untado com óleo e leve para assar até que estejam levemente dourados.
10. Dica: se quiser fazer uma massa esverdeada, use espinafre em pó em vez de beterraba. Você pode também substituir o leite vegetal pela mesma quantidade de água do cozimento de folhas verde-escuras (se quiser uma massa esverdeada) ou pela água do cozimento de repolho roxo (se quiser uma massa roxo azulada).

utensílios

Papel-manteiga



IDEIAS E SUGESTÕES PARA:

02

**Festinha
infantil**



Bolo de Coco Gelado

Tempo: 5 horas

Receita

— Ana Federici

Rendimento: 15 pedaços

Fotografia

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

— Romulo Fialdini

ingredientes

massa

- 2 1/2 xícaras (338 g) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) (26 g) de fermento em pó químico
- 1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
- 1/2 xícara (25 g) de coco ralado seco
- 1 1/4 xícara (225 g) de açúcar
- 2 xícaras (480 ml) de leite de coco pronto para beber (ou uma mistura de leite de arroz e de coco)
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo girassol, canola ou milho
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de vinagre de maçã
- 1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de girassol, para untar

calda

- 2 xícaras (480 g) de leite de coco pronto para beber (ou uma mistura de leite de arroz e de coco)
- 1 xícara (180 g) de açúcar
- 1 xícara (240 ml) de leite de coco

finalização

- 100 g de coco ralado seco

modo de preparo

massa

1. Preaqueça o forno a 200°C e unte a fôrma com óleo de girassol.
2. Numa tigela, peneire a farinha de trigo, o fermento e o sal, junte o coco ralado e misture.
3. Em outra tigela, misture o açúcar, o leite, o óleo e o vinagre, despeje aos poucos na tigela dos secos e misture com um fouet.
4. Transfira imediatamente para a fôrma e leve para assar por aproximadamente 25 minutos, ou até que um palito enfiado no centro saia seco.
5. Retire do forno e deixe esfriar enquanto prepara a calda.

calda

6. Misture o leite de coco pronto para beber e o açúcar numa panela, leve ao fogo baixo e deixe ferver até que a mistura esteja reduzida à metade do volume inicial.
7. Adicione o outro leite de coco, misture e deixe esfriar.



finalização

8. Faça diversos furos no bolo, despeje 2/3 da calda sobre ele começando pelas bordas, que são mais secas, e seguindo em direção ao centro.
9. Espalhe o coco ralado por cima, corte o bolo em quadrados de 6 cm ainda na fôrma e regue com a calda restante.
10. Cubra o bolo com filme plástico e leve à geladeira por pelo menos 4 horas antes de servir, ou até que esteja bem gelado.

utensílios

Assadeira retangular de 20 x 30 cm
Filme plástico





Brigadeiro de Inhame

Tempo: 3 horas e 20 minutos

Receita

— Ana Federici

Rendimento: 30 brigadeiros

Fotografia

Dificuldade: facinho

— Romulo Fialdini

ingredientes

purê de inhame

300 g de inhame, sem casca
2 litros de água
3 colheres (sopa) (33 g) de açúcar

brigadeiro

200 ml de água
3 colheres (sopa) (15 g) de cacau em pó
95 g de açúcar
45 g de manteiga de coco
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga de coco, para enrolar
1 xícara (160 g) de chocolate granulado, para enrolar

modo de preparo

purê de inhame

1. Cozinhe o inhame na água com o açúcar por 20 minutos, ou até que esteja macio, e escorra.
2. Amasse o inhame ainda quente com um garfo e passe numa peneira, apertando com uma colher.
3. Separe 225 g do purê para fazer o brigadeiro.

brigadeiro

4. Numa panela, aqueça 150 ml de água e dissolva o cacau em pó. Passe por uma peneira para garantir que não reste grumos e reserve. O cacau não se dissolve bem em água fria, por isso é preciso mesmo aquecê-la.
5. Em outra panela, coloque o açúcar e leve ao fogo até aquecer e começar a dourar. Aqui queremos obter apenas um leve sabor de açúcar caramelado.
6. Então, adicione o cacau dissolvido. Parte da água irá evaporar e o açúcar pode endurecer, é normal. Junte o restante da água e mantenha em fogo brando até o açúcar se dissolver completamente.



7. Acrescente o purê de inhame, misture constantemente com um fouet e mantenha a mistura no fogo até ela começar a se desgrudar do fundo da panela, mas ainda deve estar cremosa.
8. Por último, incorpore a manteiga de coco, misturando até derreter.
9. Nesse momento, você pode transferir a mistura para um processador de alimentos que suporte alta temperatura e bater para conseguir uma mistura mais lisa, mas isso é opcional.
10. Transfira a massa para uma travessa, cubra com filme plástico e leve à geladeira por 2 horas, ou até que esteja fria e firme o bastante para enrolar.
11. Unte as mãos com manteiga de coco, pegue porções de massa 10 g a 15 g, enrole formando bolinhas, passe no granulado e disponha em forminhas de papel.
12. Dica: esta receita pode ser congelada pronta e, antes de servir, deixada na geladeira até atingir a consistência desejada.

utensílios

Forminhas de papel para brigadeiro

Filme plástico





Coxinha Vegana

ingredientes

massa

2 xícaras (480 ml) de caldo de legumes
1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva
2 xícaras (270 g) de farinha de trigo
sal a gosto

recheio de finalização

2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1/2 cebola média (80 g), picada
75 g de pimentão vermelho, picado
250 g de carne de jaca, descongelada, lavada e bem escorrida
1/4 de xícara (60 ml) de molho de tomate
50 g de azeitona verde, sem caroço, picada
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada
1 litro de água
1/2 xícara (65 g) de farinha de rosca
900 ml de óleo de girassol
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a do reino

Tempo: 2 horas

Rendimento: 12 unidades

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Otávia Somavilla

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

massa

1. Numa panela, junte o caldo e o azeite, tempere com sal e leve para ferver. Se não tiver caldo caseiro, dissolva 2 tabletes de caldo pronto na mesma quantidade de água. Nesse caso, não é necessário adicionar sal.
2. Despeje a farinha de uma só vez e cozinhe por uns 10 minutos, mexendo sem parar, até que a massa se solte completamente da panela.
3. Transfira a massa para uma travessa e espere amornar.

recheio de finalização

4. Numa panela, aqueça o azeite e refogue a cebola.
5. Junte o pimentão e deixe refogar até murchar.
6. Acrescente a carne de jaca, o molho de tomate e a azeitona, tempere com sal e pimenta e deixe apurar por uns 3 minutos.
7. Finalize com a salsinha e a cebolinha e deixe esfriar antes de usar.
8. Abra porções de 60 g de massa na mão, preencha com 1/2 colher (sopa) do recheio e feche bem.



9. Coloque a água numa tigela e a farinha em outra.
10. Passe as coxinhas na água, empane na farinha de rosca e frite no óleo quente até dourar.
11. Sirva em seguida.





Doce de Leite de Castanha

Tempo: 5 horas e 55 minutos

Receita

— Nininha Lacombe

Rendimento: 6 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: facinho

ingredientes

- 1 xícara (150 g) de castanha de caju crua
- 2 xícaras (480 ml) de água
- 3 colheres (sopa) (45 g) de biomassa de banana verde
- 3/4 de xícara (110 g) de açúcar de coco
- 1/4 de xícara (40 g) de açúcar mascavo orgânico claro
- 1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
- 1/4 de colher (chá) (1 ml) de essência de baunilha

modo de preparo

1. Numa tigela, coloque as castanhas, cubra com água filtrada e deixe de molho por 4 horas, depois escorra, enxágue e coloque no liquidificador.
2. Junte as 2 xícaras de água e bata até homogeneizar.
3. Adicione a biomassa e os açúcares e bata até dissolver completamente.
4. Transfira para uma panela e leve ao fogo médio, mexendo sempre, por uns 40 minutos, ou até atingir uma consistência cremosa.
5. Então, incorpore o sal e a baunilha e leve à geladeira por no mínimo 1 hora antes de servir.





Esfiha de Carne

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Receita

— Ana Federici

Rendimento: 20 esfihas

Fotografia

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

— Romulo Fialdini

ingredientes

massa

300 ml de água morna
1 tablete (10 g) de fermento biológico fresco
1/2 xícara (120 ml) de óleo de girassol
1 colher (sopa) (11 g) de açúcar
500 g de farinha de trigo
1/2 colher (chá) (2 g) de sal

recheio e finalização

500 g de patinho moído
1/4 de xícara (60 ml) de suco de limão Taiti
2 cebolas médias (300 g), em cubinhos
2 tomates Débora (300 g), sem pele e sem sementes, em cubinhos
1 colher (sopa) (3 g) de folhas de hortelã picadas
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
3 colheres (sopa) (45 g) de tahine
2 colheres (chá) (10 g) de sal
1/2 colher (chá) (1 g) de canela em pó
1/2 colher (chá) (1 g) de pimenta-da-jamaica moída
1/8 de colher (chá) (1 g) de pimenta-de-caiena em pó
2 colheres (sopa) (18 g) de pinoli (opcional)
1 colher (chá) (2 g) de sumagre (opcional)
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva, para pincelar e untar

modo de preparo

massa

1. Numa tigela, misture a água, o fermento, o óleo e o açúcar e deixe descansar por 10 minutos.
2. Em outra tigela, misture a farinha e o sal, faça um buraco no centro, despeje ali a mistura líquida e comece a misturar com um garfo, puxando aos poucos a farinha das bordas para o centro.
3. Sove a massa com as mãos até que esteja lisa e homogênea, cubra com um pano de prato limpo e deixe descansar por 30 minutos.

recheio e finalização

4. Coloque a carne moída, o suco de limão e o sal numa tigela, misture bem e deixe descansar por 5 minutos.
5. Depois transfira a carne para um escurridor e deixe drenar o líquido enquanto prepara os demais ingredientes.
6. Em outra tigela, misture todos os demais ingredientes e reserve.
7. Aperte a carne moída com as mãos para retirar o excesso de líquido, junte-a aos demais ingredientes e misture bem.
8. Divida a massa em bolinhas de 25 g e aperte-as entre as palmas das mãos para formar discos.



9. Coloque 1 porção do recheio sobre cada disco de massa e feche-o formando um triângulo. Aperte bem as bordas para que a massa não se abra com o vapor do recheio.
10. Coloque as esfihas numa assadeira untada com azeite, deixando a emenda para baixo, e pincele-as também com azeite.
11. Asse em forno preaquecido a 180°C por uns 25 minutos ou até que estejam levemente douradas.
12. Sirva com gomos de limão.
13. Dica: se, ao final do cozimento, achar que não estão douradas o suficiente, pincele-as com um pouco de mel dissolvido em água.



IDEIAS E SUGESTÕES PARA:

03

O dia a dia



Arroz-Doce

ingredientes

800 ml de leite de arroz
50 g de açúcar
1 pau de canela (3 g)
casca de 1 laranja-pera
1/2 xícara (90 g) de arroz carnaroli, arborio ou vialone nano
1 fava de baunilha (5 g) ou 1 colher (chá) (5 ml) de extrato de baunilha
2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de coco sem sabor
1/4 de colher (chá) (1 g) de canela em pó
1/4 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Ana Federici

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

1. Coloque o leite, o açúcar, a canela em pau e a casca de laranja numa panela e leve ao fogo até ferver. Retire do fogo e deixe esfriar.
2. Descarte a casca de laranja, adicione o arroz e as sementes da fava de baunilha, leve ao fogo brando e cozinhe, mexendo sempre, por aproximadamente 20 minutos ou até que o arroz esteja cozido.
3. Acrescente o óleo de coco, a canela em pó e a noz-moscada e misture bem.
4. Descarte o pau de canela e sirva o arroz-doce em potes cerâmicos que o mantenham aquecido. Se desejar, salpique mais canela e noz-moscada.
5. Dica 1: você pode pular a primeira etapa se estiver com pouco tempo e já juntar o arroz aos primeiros ingredientes. No entanto, o sabor das especiarias ficará menos intenso.
6. Dica 2: o óleo de coco traz cremosidade adicional ao prato, mas, se desejar reduzir o consumo de gordura, você pode dispensá-lo.





Enroladinho de Couve

Tempo: 1 hora e 40 minutos

Receita

— Ana Federici

Rendimento: 6 porções

Fotografia

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

— Romulo Fialdini

ingredientes

homus de beterraba

50 g de beterraba
500 ml de água
3/4 de xícara (140 g) de grão-de-bico cozido
1/2 colher (sopa) (7 g) de tahine
2 colheres (chá) (10 ml) de suco de limão Taiti
1/8 colher (chá) (1 g) alho em pó ou 1/2 dente de alho (2 g),
espremido
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva, ou a gosto
sal e pimenta-do-reino branco moída na hora a gosto

enroladinho

1 peito de frango (630 g)
4 litros de água
2 folhas de louro (2 g)
1 xícara (170 g) de quinua
6 folhas de couve-manteiga (210 g)
3 cenouras (420 g), em palitos finos e longos
2 pepinos japoneses (400 g), em palitos longos
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

homus de beterraba

1. Cozinhe a beterraba na água por 1 hora ou até ficar macia, depois escorra e reserve 1 colher (sopa) da água do cozimento.
2. Coloque no liquidificador ou processador de alimentos a beterraba, a água reservada e os demais ingredientes e bata até obter uma pasta homogênea.
3. Prove, acerte o tempero se necessário e reserve.

enroladinho

4. Numa panela, cozinhe o peito de frango em 2 litros de água com sal e as folhas de louro por 20 minutos, ou até que esteja macio. Escorra, desfie e reserve.
5. Em outra panela, cozinhe a quinua em 1 litro de água com sal por 20 minutos e escorra.
6. Higienize as folhas de couve e, com uma faquinha, retire a parte grossa do talo.
7. Numa panela grande, ferva a água restante com 1 colher (chá) de sal, mergulhe as folhas de couve por 1 a 2 minutos e retire.
8. Abra uma folha de couve numa superfície plana, escolha uma das laterais dela, coloque uma porção de quinua a 2 cm da borda e espalhe formando um retângulo de uns 3 cm de largura.



9. Disponha o homus por cima da quinua, depois coloque o frango desfiado, a cenoura e o pepino e tempere com sal e pimenta a gosto.
10. Dobre a parte superior e a inferior da folha sobre o centro e, então, enrole a folha a partir do lado com o recheio até o lado oposto, formando um rolinho. Se preferir, apare as bordas.
11. Sirva em seguida.





Gelatina Colorida

Tempo: 4 horas e 30 minutos

Receita

— Ana Federici

Rendimento: 4 a 6 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: facinho

ingredientes

maracujá

1 maracujá azedo grande (300 g)
450 ml de água
1/2 colher (chá) (1 g) de cúrcuma em pó
4 colheres (sopa) (44 g) de açúcar
4 g de ágar-ágar em pó

uva

300 ml de suco de uva integral
150 ml de água
2 colheres (sopa) (22 g) de açúcar
4 g de ágar-ágar em pó

creme e finalização

450 ml de leite de arroz
2 colheres (sopa) (22 g) de açúcar
1 colher (chá) (5 ml) de extrato de baunilha
4 g de ágar-ágar em pó

modo de preparo

maracujá

1. Bata a água, a polpa do maracujá, o cúrcuma e o açúcar no liquidificador e passe numa peneira fina.
2. Misture o ágar-ágar, despeje numa panela e leve ao fogo até ferver.
3. Então conte 2 minutos e retire do fogo.
4. Transfira para uma tigela, espere esfriar e leve à geladeira por pelo menos 2 horas.

uva

5. Numa panela, misture o suco de uva, a água, o açúcar e o ágar-ágar e leve ao fogo até ferver.
6. Então conte 2 minutos e retire do fogo.
7. Transfira para uma tigela, espere esfriar e leve à geladeira por pelo menos 2 horas.



creme e finalização

8. Misture o leite de arroz, o açúcar e o ágar-ágar numa panela e leve ao fogo até ferver.
9. Conte 2 minutos, retire do fogo e junte a baunilha.
10. Transfira para uma tigela, espere esfriar e leve à geladeira por pelo menos 2 horas.
11. Corte as gelatinas e o creme no formato desejado e sirva.
12. Outro modo de fazer é preparar as gelatinas de maracujá e uva e levar para gelar. Depois preparar o creme e deixar esfriar até ficar viscoso (quase à temperatura ambiente). Então cortar as gelatinas de maracujá e uva no formato que quiser, colocar numa fôrma, despejar o creme por cima e levar à geladeira por pelo menos mais 2 horas.
13. Dica: você pode fazer as gelatinas coloridas no dia anterior.





Leite de Coco

ingredientes

2 litros de água
600 g de polpa de coco fresco

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 2 litros aproximadamente

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Ana Federici

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

1. Ferva a água, junte o coco fresco em pedaços e mantenha em fogo baixo por 15 minutos.
2. Bata a mistura ainda quente com o mixer até que o coco fique bem fino, coe e reserve o leite extraído. A qualidade do leite vai depender da quantidade de gordura extraída no processo. Essa extração depende de dois fatores, temperatura da água e pressão na hora de coar. Para obter melhor resultado na hora de coar, passe o leite por um pano de cozinha de trama fina e aperte bem o coco ao final. Quanto mais conseguir apertar e extrair líquido, melhor será o seu leite.
3. Dica 1: o coco seco processado pode ser congelado para ser utilizado em outros preparos.
4. Dica 2: sacos de tecido especiais para lavar roupas delicadas podem ser ótimos aliados para coar leites vegetais. Use um exclusivamente para essa finalidade.
5. Dica 3: o leite pode ser batido no liquidificador. Verifique se o copo do seu liquidificador suporta alta temperatura.





Mingau de Aveia

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Ana Federici

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 xícara (80 g) de aveia em flocos
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
1/2 colher (chá) (2 g) de canela em pó
1 maçã Fuji ou Gala (240 g), ralada grosso
1/3 de xícara (50 g) de uva-passa clara (opcional)
2 xícaras (480 ml) de leite de aveia (ou outro leite vegetal de sua preferência)
1 a 2 colheres (sopa) (36 g) de mel

modo de preparo

1. Toste a aveia numa frigideira até ficar levemente dourada, misturando e vigiando para não queimar ou dourar de forma desigual.
2. Transfira a aveia para uma panela, junte o sal, a canela em pó, a maçã, a uva-passa e o leite e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, para cozinhar até engrossar.
3. Quando tiver engrossado, deixe cozinhar por mais 5 minutos.
4. Adicione o mel e misture.
5. Retire do fogo, coloque na tigela e, se quiser, sirva polvilhado mais canela em pó e acompanhado de fatias finas de maçã.
6. Dica: tostar a aveia antes de cozinhá-las acentua o sabor amendoado.





Nhoque de Mandioquinha Recheado

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Receita

— Ana Federici

Rendimento: 3 a 4 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

ingredientes

massa

500 g de mandioquinha
70 g de semolina ou farinha de trigo
1/4 de colher (chá) (1 g) de alho em pó ou noz-moscada ralada (opcional)
1 colher (chá) (5 g) de sal
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
30 g de farinha de trigo

recheio

3 cebolas médias (450 g)
400 g cogumelo shiitake ou cogumelo-de-paris fresco
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
2 dentes de alho (10 g), espremidos
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

montagem e cozimento da massa

5 litros de água
sal a gosto

molho

200 g cogumelo shiitake, eryngui ou cogumelo-de-paris
1/2 colher (sopa) (8 ml) de azeite de oliva
1 cebola média (150 g), fatiada finamente no sentido do comprimento
2 colheres (sopa) (30 ml) de vinagre balsâmico
1/2 xícara (120 ml) de vinho branco seco
1 colher (chá) (2 g) de amido de milho
100 ml de leite de inhame, aveia ou arroz
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

finalização

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

modo de preparo

massa

1. Lave a mandioquinha, embrulhe-a em papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C até que esteja macia. Teste espetando um garfo, que deve entrar facilmente.
2. Descasque e, ainda quente, passe a mandioquinha no espremedor de batata. Deixe esfriar.



3. Numa tigela, junte o purê de mandioquinha já frio, a semolina, o alho em pó, o sal e o azeite e misture.
4. Aos poucos, vá juntando a farinha de trigo, apenas até que a massa esteja firme o suficiente para formar bolinhas. Talvez não seja preciso usar toda a farinha.
5. Cubra com filme plástico para a massa não se ressecar até a hora de usar.

recheio

6. Pique a cebola e o cogumelo em cubos bem pequenos, os menores que você conseguir. Não processe, não queremos uma pasta.
7. Aqueça o azeite numa frigideira e refogue a cebola até ficar translúcida.
8. Adicione o cogumelo e frite bem devagar até que estejam caramelizados e dourados.
9. Junte o alho e refogue até que esteja cozido.
10. Tempere com sal e pimenta a gosto e reserve para esfriar.

montagem e cozimento da massa

11. Faça bolinhas de massa de aproximadamente 25 g, aperte na mão para formar um disco, coloque 1 colher (chá) de recheio no centro e feche bem.
12. Ferva a água com um pouco de sal numa panela grande, coloque os nhoques e abaixe o fogo para que o movimento da fervura não destrua a massa.
13. Quando as bolinhas subirem à superfície, conte 2 minutos, retire-as com uma escumadeira e coloque numa travessa ou num escorredor grande.

molho

14. Remova os talos dos cogumelos e corte-os em fatias finas.
15. Aqueça bem metade do azeite numa frigideira e refogue o cogumelo até ficar dourado.
16. Em outra frigideira, coloque o azeite restante e refogue lentamente a cebola até que esteja caramelizada.
17. Junte o vinagre balsâmico e o vinho branco e cozinhe por 3 minutos.
18. Dissolva o amido de milho no leite de arroz, despeje na panela da cebola, junte o cogumelo refogado e cozinhe, mexendo sem parar, até engrossar um pouco.
19. Tempere com sal e pimenta e retire do fogo.

finalização

20. Doure os nhoques numa frigideira com o azeite, junte o molho e sirva em seguida com uma salada de folhas.
21. Dica 1: você pode cozinhar a mandioquinha já sem casca, no entanto, ela ficará mais úmida e provavelmente será preciso mais farinha para atingir o ponto da massa, o que a tornará mais pesada.
22. Dica 2: você pode substituir a mandioquinha por batata inglesa, batata-doce ou abóbora japonesa e seguir o mesmo processo de preparo. Todos os resultados são excelentes.
23. Dica 3: para que os cogumelos não liberem água durante o cozimento, aqueça bem a frigideira antes de começar a refogar.
24. Dica 4: se sobrar um pouco de recheio, você pode acrescentar ao molho. A base é praticamente a mesma, só muda o formato do corte.





Nuggets de Frango

Tempo: 3 horas

Receita

— Ana Federici

Rendimento: 20 unidades

Fotografia

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

— Romulo Fialdini

ingredientes

500 g de filé de sobrecoxa de frango, em cubos
2 dentes de alho (10 g), espremidos
1 colher (chá) (5 g) de sal
1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão Taiti
1/2 cebola média (75 g), ralada
1/2 colher (chá) (1 g) de páprica picante
2 colheres (chá) (2 g) de tomilho seco ou fresco
3 colheres (sopa) (21 g) de amido de milho
5 colheres (sopa) (75 ml) de água, para empanar
1/2 xícara (57 g) de amido de milho, para empanar
2 colheres (sopa) (18 g) de fubá, para empanar
1 colher (chá) (2 g) de páprica doce (opcional)
1/2 xícara (68 g) de farinha de trigo, para empanar
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto (opcional)

modo de preparo

1. Numa tigela, junte o frango, o alho, o sal, o suco de limão e pimenta a gosto, misture bem e deixe marinar por 2 horas na geladeira.
2. Coloque tudo no processador de alimentos e triture até obter uma pasta.
3. Adicione a cebola ralada, a páprica picante, o tomilho e o amido de milho e misture.
4. Acerte o sal se necessário e reserve na geladeira por mais 30 minutos ou por 10 minutos no freezer, para ficar mais fácil modelar.
5. Numa tigela, misture a água com 3 colheres (sopa) do amido para empanar e misture o restante do amido com o fubá e a páprica doce em outra tigela.
6. Molde bolinhas de massa, achate-as levemente com a mão para obter o formato de nuggets e empane passando primeiro na farinha de trigo, depois na pasta de amido e, por último, na mistura de amido e fubá.
7. Frite em óleo aquecido a 170°C até que estejam dourados, retire com escumadeira e deixe secar sobre papel absorvente.



IDEIAS E SUGESTÕES PARA:

04

**Refeições para
compartilhar**



SUGERIMOS COMO
ACOMPANHAMENTO

Arroz Basmati ao Cardamomo

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Receita

— Ana Federici

Rendimento: 4 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: facinho

ingredientes

2 xícaras (370 g) de arroz basmati
4 xícaras (960 ml) de água de coco ou água
2 bagas de cardamomo (1 g)
2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de girassol
1 colher (sopa) (8 g) de gergelim preto
sal a gosto

modo de preparo

1. Lave o arroz até que a água saia transparente, cubra com água, deixe de molho por 30 minutos e então escorra.
2. Numa panela, leve ao fogo a água de coco e a mantenha aquecida.
3. Abra as bagas de cardamomo e retire as sementes.
4. Aqueça o óleo numa panela e refogue as sementes.
5. Despeje a água de coco na panela do óleo, junte o arroz, tempere com sal e espere levantar fervura.
6. Então abaixe o fogo, tampe parcialmente a panela e cozinhe por uns 17 minutos, até que os grãos estejam macios e a água tenha secado. Se necessário, junte mais água em pequenas quantidades para que o arroz não grude no fundo da panela.
7. Apague o fogo, coloque um pano de cozinha limpo entre a tampa e a panela e deixe o arroz descansar por 10 minutos.
8. Afofe o arroz com um garfo, finalize com o gergelim e sirva.





SUGERIMOS COMO
ENTRADA OU
ACOMPANHAMENTO

Batata Rústica

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 a 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Ana Federici

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

4 litros de água
600 g de batata inglesa, sem casca
900 ml de óleo de girassol
sal a gosto

modo de preparo

1. Coloque a água, as batatas e um pouco de sal numa panela e leve para cozinhar até que seja possível espetá-las facilmente com um garfo.
2. Escorra as batatas, quebre-as grosseiramente com as mãos em pedaços de 5 a 10 cm e deixe esfriar.
3. Aqueça o óleo a 180°C numa panela de borda alta, para não espirrar. A depender do tamanho da panela, você pode precisar de mais ou menos óleo para que as batatas fiquem submersas.
4. Coloque as batatas com cuidado no óleo quente e frite até dourar. Retire com uma escumadeira e deixe secar sobre papel absorvente.
5. Sirva com o molho de sua preferência.
6. Dica: em vez de cozinhar, você pode assar as batatas com casca envoltas em papel-alumínio, descascá-las ainda quentes e fritá-las depois de frias.



SUGERIMOS
COMO ENTRADA

Ceviche de Manga

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Cássio Prados

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

2 mangas Palmer (1,44 kg), em cubos
1 colher (sopa) (10 g) de pimenta-dedo-de-moça, sem sementes, picada
1 cebola-roxa (150 g), em tirinhas
2 colheres (sopa) (4 g) de folhas de hortelã grosseiramente picadas
2 colheres (sopa) (4 g) de folhas de coentro grosseiramente picadas
1 colher (chá) (5 g) de gengibre fresco ralado
4 limões-sicilianos (600 g)
1/4 de xícara (60 ml) de leite de coco
2 colheres (sopa) (16 g) de gergelim preto

modo de preparo

1. Numa tigela, coloque a manga, a pimenta, a cebola, a hortelã, o coentro e o gengibre, regue com o suco dos limões e misture bem.
2. Adicione o leite de coco, misture novamente e polvilhe o gergelim.
3. Sirva em seguida.





Crispy de Couve

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Ana Federici

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 maço de couve-manteiga (400 g)
900 ml óleo de girassol
sal a gosto

modo de preparo

1. Retire os talos das folhas de couve, coloque umas sobre as outras, enrole-as e corte em tiras muito finas.
2. Aqueça o óleo a 180°C, coloque um punhado de couve e deixe fritar até ficar crocante. Cuidado, pois a couve contém uma quantidade importante de água, que irá evaporar fazendo com que o óleo espirre. Use uma panela de borda alta.
3. Retire a couve com uma escumadeira e deixe secar sobre papel absorvente.
4. Tempere com sal e sirva em seguida.



SUGERIMOS COMO
ENTRADA OU
ACOMPANHAMENTO

Salada de Cevadinha Mediterrânea

ingredientes

salada

4 litros de água
1 colher (sopa) (13 g) de sal
2 xícaras (370 g) de cevadinha
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
1 couve-flor pequena (500 g), higienizada
2 cebolas-roxas (300 g)
1/2 xícara (120 ml) de vinagre de framboesa, de xerez ou outro
1 maço de cebolinha (100 g), picada

molho

1 colher (sopa) (15 ml) de vinagre de framboesa ou suco de limão
1/2 colher (chá) (2 g) de açúcar
1/2 colher (chá) (1 g) de garam masala ou cominho em pó
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
1/8 de colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino preta moída na hora
1/8 de colher (chá) (1 g) de canela em pó
1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva

Tempo: 1 hora

Rendimento: 4 a 6 porções

Dificuldade: *facinho*

Receita

— Ana Federici

Fotografia

— Romulo Fialdini

finalização

20 g de brotos de coentro, beterraba ou cenoura
1 colher (sopa) (8 g) de gergelim preto
1 colher (sopa) (18 g) de melado de romã ou de tâmara (opcional)
200 g de queijo vegano sabor feta (opcional)
110 g de sementes de romã

modo de preparo

salada

1. Numa panela grande, junte a água e o sal e leve para ferver.
2. Quando abrir fervura, junte a cevadinha e cozinhe até ficar al dente. Depois escorra, espalhe os grãos numa assadeira, regue com um fio de azeite e reserve.
3. Separe a couve em buquês e corte-os em fatias de aproximadamente 1 cm de espessura no sentido do comprimento.
4. Aqueça bem uma frigideira, regue com 2 colheres (sopa) de azeite e salteie as fatias de couve até que estejam macias e bem douradas de ambos os lados (um garfo deve penetrá-las com facilidade). Não mexa muito, para que elas não se desmanchem. Não adicione água em nenhum momento, porque queremos um cozimento seco. Se a couve-flor começar a grudar na frigideira ou queimar, junto mais um pouco de azeite, mas com cuidado para não deixá-las engorduradas.



5. Corte as cebolas ao meio, depois corte cada metade em fatias muito finas no sentido vertical. Coloque as fatias numa tigela, junte o vinagre e deixe descansar por 10 a 20 minutos.
6. Escorra a cebola numa peneira, apertando suavemente, e reserve.

molho

7. Coloque o vinagre, o açúcar e as especiarias numa tigelinha e misture.
8. Adicione o azeite num fio contínuo enquanto bate com um fouet até emulsionar.
9. Prove e acerte o tempero se necessário.

finalização

10. Numa tigela, junte a cevadinha cozida, a cebola-roxa, a cebolinha e o molho e misture bem.
11. Disponha na travessa de servir, arrume por cima a couve-flor, os brotos, o gergelim, o melado, o queijo e as sementes de romã e sirva em seguida. Se preferir, misture apenas a cevadinha ao molho e disponha os demais ingredientes por cima.
12. Dica: você pode substituir as sementes de romã por cenoura em cubos muito pequenos ou mirtilo (se sua dieta permitir).



SUGERIMOS COMO
ENTRADA OU
ACOMPANHAMENTO

Salada Morna de Rúcula na Cabotiã

ingredientes

salada

1 abóbora japonesa orgânica (2 kg aproximadamente)
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva

molho

2 colheres (sopa) (30 ml) de vinagre balsâmico
1 colher (chá) (5 g) de mostarda de Dijon
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
1/8 de colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino branca
5 colheres (sopa) (75 ml) de azeite de oliva

finalização

150 g de minirrúcula ou rúcula
80 g de semente de abóbora

Tempo: 1 hora

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: *facinho*

Receita

— Ana Federici

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

salada

1. Corte a abóbora ao meio, retire as sementes e os filamentos, coloque numa assadeira com a casca para baixo, regue com azeite, cubra com papel-alumínio, fechando bem para conter o vapor, e leve para assar em forno preaquecido entre 160°C e 180°C por uns 40 minutos, ou até que esteja cozida e macia.
2. Enquanto isso, lave a rúcula e retire o excesso de água e toste as sementes de abóbora numa frigideira por 5 minutos.

molho

3. Separe uma tigela grande o bastante para conter a rúcula e coloque nela o vinagre, a mostarda, o sal e a pimenta e misture.
4. Adicione o azeite num fio contínuo enquanto bate com um fouet até atingir a consistência de uma calda grossa. Prove e acerte o tempero.



finalização

5. Retire a abóbora do forno e coloque com a polpa para cima na travessa em que irá servir. A abóbora fica amolecida, então use uma espátula larga para transferir de um utensílio para outro sem quebrar.
6. Coloque as folhas de rúcula na tigela do molho e misture bem para cobri-las com o molho.
7. Arrume as folhas sobre a abóbora ainda morna (elas irão murchar um pouquinho), salpique as sementes de abóbora e sirva em seguida.
8. Dica: você pode adicionar pedaços de queijo sem leite junto com as sementes de abóbora. O queijo vegano sabor feta é uma ótima opção.



SUGERIMOS COMO
ENTRADA OU
ACOMPANHAMENTO

Salada Verde e Roxa

ingredientes

1 cebola-roxa (140 g)
1/2 xícara (120 ml) de vinagre de vinho branco
3 litros de água
3 beterrabas médias (420 g)
150 g de ervilha fresca
2 avocados firmes (360 g)
1/2 xícara (8 g) de folhas de hortelã
3 xícaras (60 g) de folhas de alface-friséé ou romana
1/2 xícara (10 g) de folhas de beterraba
1/2 xícara (10 g) de folhas de mostarda ou rúcula
1/2 xícara (10 g) de folhas de beldroega (opcional)
2 colheres (sopa) (30 ml) de vinagre de xerez ou balsâmico
1/2 colher (chá) (2 g) de açúcar
1 colher (chá) (5 g) de mostarda de Dijon
1/3 de xícara (80 ml) de azeite de oliva
1/3 de xícara (42 g) de semente de girassol ou gergelim preto
1 xícara (20 g) de broto de coentro
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 4 a 6 porções

Dificuldade: *facinho*

Receita

— Ana Federici

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

1. Corte a cebola ao meio e depois fatie finamente cada metade no sentido longitudinal. Coloque numa tigela com o vinagre de vinho, sal e pimenta e deixe descansar por 20 minutos. Então escorra e reserve.
2. Numa panela, ferva 2 litros de água, junte a beterraba e conte 10 minutos após retomar a fervura. Escorra, mergulhe numa tigela com água fria e gelo, para interromper o cozimento, e escorra novamente. Depois descasque e corte em fatias finas.
3. Ferva 1 litro de água com sal em outra panela, junte a ervilha, conte 2 minutos e escorra. Mergulhe numa tigela com água e fria e gelo, para interromper o cozimento, e escorra novamente.
4. Descasque os avocados, descarte os caroços e corte a polpa em cubos do tamanho da ervilha.
5. Rasgue todas as folhas num tamanho uniforme, coloque numa tigela e misture.
6. Numa tigelinha, misture o vinagre de xerez, 1/2 colher (chá) de sal, o açúcar e a mostarda e vá acrescentando o azeite num fio contínuo e batendo com um fouet.
7. Despeje o molho sobre as folhas e misture delicadamente para recobri-las bem.
8. Transfira as folhas para uma travessa, espalhe a cebola, a beterraba, o avocado e a ervilha por cima e finalize com a semente de girassol e o broto de coentro.



9. Dica 1: se quiser, substitua metade do broto de coentro pela mesma quantidade de folhas de coentro.
10. Dica 2: as folhas colhidas precocemente, as chamadas "baby", são mais suaves e compõem uma salada mais delicada. Sempre que possível, dê preferência a elas.
11. Dica 3: antes de usar as sementes, toste-as rapidamente numa frigideira aquecida. Isso irá ressaltar a crocância e o sabor.



SUGERIMOS
COMO PRATO
PRINCIPAL



Dhal de Grão-de-Bico

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Ana Federici

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1/3 de colher (chá) (1 g) de coentro em pó
1/3 de colher (chá) (1 g) de cominho em pó
1/3 de colher (chá) (1 g) de garam masala
1/3 de colher (chá) (1 g) de cúrcuma
1/4 de colher (chá) (1 g) de gengibre em pó
2 bagas de cardamomo (2 g)
1 cebola média (150 g), em cubinhos
6 dentes de alho (30 g), picados finamente
4 tomates italianos (480 g), sem pele e sem sementes, em cubinhos
3 xícaras (555 g) de grão-de-bico cozido
200 ml de leite de coco
1 galho de coentro fresco (3 g), para finalizar

modo de preparo

1. Numa frigideira, coloque o azeite e frite as especiarias para intensificar seus sabores.
2. Adicione a cebola e o alho e frite até dourar.
3. Junte o tomate picado e refogue sem deixar se desmanchar. Ele deve apenas amolecer.
4. Acrescente o grão-de-bico e o leite de coco e deixe ferver por 5 minutos.
5. Tempere com sal a gosto e finalize com o coentro.





**Que tal essa
combinação de pratos?**

SUGERIMOS
COMO PRATO
PRINCIPAL



Lasanha de Espinafre e Cogumelos

Tempo: 2 horas

Receita

— Ana Federici

Rendimento: 4 a 6 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

ingredientes

massa fresca sem ovos

200 g de farinha de trigo
200 g de semolina (pode ser substituída por farinha de trigo)
1 1/3 colher (sopa) (20 ml) de azeite de oliva
200 ml de água

recheio de espinafre

300 g de folhas de espinafre fresco
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva, ou a gosto
3 dentes de alho (15 g), picados finamente ou espremidos
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

creme branco

4 colheres (sopa) (28 g) de amido de milho
2 litros de leite de aveia
1/8 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada
1 talo de alho-poró (150 g), em pedaços grandes
2 galhos de tomilho (5 g)
1 cebola média (150 g)
2 cravos-da-índia (1 g)
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

molho de tomate

2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
2 cebolas médias (300 g), picadas finamente
2 cenouras média (280 g), raladas
10 tomates Débora maduros (1,2 kg), sem pele e sem sementes cortados em cubos
1 talo de alho-poró (150 g), em pedaços grandes
2 galhos de tomilho (5 g), ou a gosto
2 cravos-da-índia (1 g)
300 ml de água
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

recheio de cogumelo

1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
400 g de cogumelo-de-paris ou Portobello

modo de preparo

massa fresca sem ovos

1. Coloque a farinha de trigo e a semolina numa tigela, faça um buraco no centro, junte ali o azeite e 1/3 da água e misture com um garfo, puxando parte da farinha das bordas.



- Quando a mistura engrossar um pouco, adicione mais 1/3 da água e misture. Repita o processo até a água acabar.
- Após incorporar toda a água, passe a sovar com as mãos até obter uma massa homogênea. Isso deve levar pelo menos 5 minutos.
- Embrulhe a massa em filme plástico e deixe descansar por 30 minutos.
- Passe a massa no cilindro, abrindo até a espessura de 2 mm, corte-a em retângulos do tamanho que for mais conveniente para montar as camadas na sua travessa e reserve.

recheio de espinafre

- Limpe o espinafre retirando o fio fibroso que fica na parte de trás das folhas.
- Aqueça o azeite numa frigideira e refogue o alho até ficar levemente dourado.
- Junte o espinafre e refogue rapidamente em fogo alto, para não liberar água.
- Tempere com sal e pimenta, retire do fogo, deixe esfriar e pique grosseiramente.

creme branco

- Dissolva o amido de milho em 200 ml do leite de aveia e reserve.
- Coloque o restante do leite numa panela, tempere com sal, pimenta e a noz-moscada, junte os galhos de tomilho, o alho-poró e a cebola com os cravos espetados e leve para ferver.
- Retire do fogo e passe numa peneira.
- Coloque novamente na panela, junte o leite restante com o amido e leve ao fogo, mexendo constantemente por mais uns 5 minutos, até engrossar.
- Transfira para uma tigela, cubra com filme plástico, deixando o filme bem rente ao creme para não formar uma película na superfície, e deixe esfriar.

molho de tomate

- Numa panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e a cenoura em fogo baixo até ficarem bem douradas.
- Acrescente o tomate e refogue.
- Junte o restante dos ingredientes e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 30 minutos. Se necessário, vá acrescentando água durante o cozimento para que o molho não grude na panela e queime. A consistência final do molho deve lembrar uma geleia rústica grossa, não pode ser um molho líquido. Mantenha-o no fogo até alcançar a consistência desejada.
- Ao final do cozimento, descarte o cravo, os galhos de tomilho e o alho-poró.

recheio de cogumelo

- Higienize os cogumelos, retire os talos e fatie.
- Aqueça uma frigideira com o azeite e refogue os cogumelos até ficarem dourados.
- Separe 1/3 do refogado numa tigela e junte o restante ao molho de tomate.

finalização

- Monte a lasanha numa travessa retangular na seguinte ordem de camadas: creme branco, massa, molho de tomate com cogumelos, massa, creme branco, metade do espinafre, massa, molho de tomate com cogumelos, massa, creme branco, restante do espinafre, massa e creme branco.
- Cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 200°C por 25 minutos.
- Retire o papel-alumínio, deixe gratinar até que a superfície esteja dourada, retire do forno, salpique os cogumelos reservados e sirva quente.
- Dica 1: você pode substituir os tomates frescos por 3 latas de tomates pelados em conserva e fazer o mesmo processo, ou por 2 vidros de passata de tomate. Sempre preze pela qualidade dos tomates, se não estiverem bons para molho, prefira os industrializados.
- Dica 2: guarde os talos do espinafre. Eles ficam ótimos refogadinhos numa farofa ou num prato de arroz.
- Dica 3: não descarte os talos dos cogumelos, eles podem ser usados para fazer um caldo.
- Dica 4: você pode adicionar 2 colheres (sopa) de levedura nutricional ao creme branco para dar um sabor parecido com o do queijo.

utensílios

Cilindro de abrir massa
Papel-alumínio
Filme plástico





SUGERIMOS
COMO PRATO
PRINCIPAL

Paleta de Cordeiro

Tempo: 15 horas

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Ana Federici

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 paleta de cordeiro (1,5 a 2 kg)
750 ml de vinho tinto seco
2 a 4 colheres (sopa) (72 g) de mel
5 colheres (sopa) (75 ml) de azeite de oliva
8 dentes de alho (40 g), amassados
2 cebolas (300 g), cortadas em quartos
8 galhos de tomilho (10 g)
2 galhos de estragão (4 g) (opcional)
1 talo de alho-poró (150 g)
1 estrela de anis (2 g)
4 cravos-da-índia (2 g)
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Limpe a paleta de cordeiro, retirando todo o espelho (película que envolve a carne). Se desejar desossar, faça-o neste momento.
2. Coloque a paleta numa travessa que não seja muito larga, para que o líquido da marinada chegue até pelo menos a metade da altura da carne e esta seja saborizada uniformemente.
3. Numa tigelinha, misture o vinho tinto, 2 colheres (sopa) do mel, o azeite e sal e pimenta a gosto e despeje sobre a carne.
4. Adicione o alho, a cebola, as ervas, o alho-poró, o anis e o cravo e misture tudo. Cuidado para não exagerar no sal e na pimenta, pois o suco do assado será reduzido ao final.
5. Cubra a travessa com filme plástico e leve à geladeira por pelo menos 8 horas, mas, se possível, de um dia para o outro, virando na metade do tempo para que a carne marine por igual.
6. Transfira a carne com a marinada para a assadeira, cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C até que a carne esteja cozida. O tempo de cozimento dependerá do tamanho da peça e de cada forno, mas a paleta com osso leva entre 2 horas e 30 minutos e 3 horas para assar. A carne estará pronta quando se desprender do osso.
7. Quando a carne estiver cozida, retire o papel-alumínio e deixe dourar por mais alguns minutos. Durante todo o cozimento é importante não deixar o líquido secar e queimar na assadeira. Se o líquido diminuir muito, complete com um pouco de água.



8. Quando estiver dourada, transfira a carne para a travessa de servir e a mantenha quente, embrulhada no papel-alumínio.
9. Coloque um pouco de água na assadeira, leve ao fogo e mexa com uma colher de pau, para soltar o que estiver grudado no fundo.
10. Coe o molho numa panelinha, junte o mel restante e cozinhe em fogo brando até atingir a consistência desejada.
11. Sirva a paleta com o molho.
12. Dica: para servir mais pessoas, você pode aumentar a receita fazendo 2 paletas. Não é necessário duplicar a marinada, basta juntar mais 50% dos ingredientes. O tempo de preparo será praticamente o mesmo.

utensílios

Filme plástico
Papel-alumínio





**Que tal essa
combinação de pratos?**



Manjar de Coco Fresco

Tempo: 4 horas

Rendimento: 10 a 12 porções

Dificuldade: *facinho*

Receita

— Ana Federici

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

manjar

2 litros de água
600 g de polpa de coco fresco, em pedaços
200 g de açúcar
130 g de amido de milho
200 g de coco fresco ralado grosso

calda

1 xícara (165 g) de damasco seco picado
1/2 xícara (90 g) de açúcar
1 xícara (240 ml) de água
1 pedaço de canela em pau (4 g) (opcional)

modo de preparo

1. Antes de começar, coloque um prato de sobremesa ou um pires na geladeira. Você irá precisar dele para testar a consistência da calda de damasco.

manjar

2. Ferva a água numa panela, junte o coco em pedaços e mantenha em fogo baixo por 15 minutos.
3. Bata a mistura ainda quente com o mixer até que o coco fique bem fino e coe.
4. Junte o açúcar e o amido de milho ao leite de coco e leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar.
5. Quando a mistura tiver engrossado, adicione o coco fresco ralado e cozinhe, mexendo, por mais 5 minutos. Prove para verificar se não há mais sabor de amido cru.
6. Despeje a mistura numa fôrma úmida, cubra com filme plástico, deixando o filme bem rente ao creme para não formar uma película na superfície, espere esfriar e leve à geladeira por 2 horas.



calda

7. Coloque todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo para ferver.
8. Então, abaixe o fogo e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até engrossar e ganhar a consistência de uma geleia rústica, com alguns pedaços. Vá testando o ponto pingando um pouco de geleia no prato gelado.
9. Quando estiver pronta, descarte a canela (se tiver usado), transfira a calda para uma tigela, deixe esfriar e leve à geladeira. Se preferir uma calda mais lisa, bata com o mixer antes de esfriar.
10. Escolha um prato de servir com bordas altas o bastante para reter a calda, desenforme o manjar, despeje a calda por cima e sirva.
11. Dica 1: o coco seco processado pode ser congelado e utilizado em outros preparos.
12. Dica 2: você pode coar o leite de coco numa peneira, mas o resultado será melhor se o fizer num pano de trama fina e apertar bem. Dessa forma, conseguirá extrair mais gordura do coco, o que dará mais sabor ao leite.
13. Dica 3: você pode adicionar um pouco de essência de baunilha antes de colocar o manjar na fôrma. O sabor fica delicioso.
14. Dica 4: se quiser um manjar de massa lisa, dispense o coco ralado fresco no final.

utensílios

Fôrma de furo central de 23 cm de diâmetro

Filme plástico



Sorbet de Manga

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 900 ml

Dificuldade: facinho

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

2 mangas Palmer grandes maduras (740 g), sem o caroço, picadas
4 1/2 colheres (sopa) (50 g) de açúcar
2 colheres (sopa) (30 ml) de xarope de milho

modo de preparo

1. Bata a manga no processador ou liquidificador até homogeneizar.
2. Junte o açúcar e o xarope de milho e bata bem.
3. Despeje a mistura numa tigela e leve à geladeira por cerca de 1 hora, até esfriar.
4. Transfira a mistura para uma sorveteira e bata por 1 hora, até ficar cremoso.
5. Passe depois o sorbet para um recipiente adequado, tampe e leve ao congelador por pelo menos 4 horas.





SOBREMESA

Torta de Caramelo

Tempo: 1 hora

Receita

— Ana Federici

Rendimento: 4 a 6 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

ingredientes

massa

300 g de farinha de trigo
30 g de farinha de semente de girassol (opcional)
50 g de açúcar
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
6 colheres (sopa) (90 ml) de óleo de girassol, milho ou canola
100 ml de leite de arroz, aveia ou coco, aproximadamente
1/4 de xícara (34 g) de farinha de trigo, para polvilhar

recheio

210 g de açúcar
600 ml de leite de arroz, coco ou aveia
100 ml de óleo de coco sem sabor ou manteiga de coco
80 g de amido de milho
1 colher (chá) (5 ml) de extrato de baunilha

modo de preparo

massa

1. Misture a farinha de trigo, a farinha de girassol (se for usar), o açúcar e o sal numa tigela.
2. Adicione o óleo e misture com a ponta dos dedos até formar uma farofa.
3. Junte uns 75 ml do leite e misture para incorporar tudo e formar uma massa. Vá juntando o leite restante lentamente apenas se for necessário. Essa massa não deve descansar.
4. Polvilhe farinha na superfície de trabalho e abra a massa com o rolo.
5. Arrume a massa na fôrma, remova o excesso nas bordas, fure o fundo com um garfo, cubra com papel-manteiga, despeje grãos de feijão cru por cima e leve para assar em forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 10 minutos.
6. Descarte o papel e o feijão e asse por mais 15 minutos, ou até que a massa esteja levemente dourada.

recheio

7. Coloque o açúcar numa panela e aqueça até ele derreter e ganhar cor de caramelo.



8. Junte 500 ml de leite de coco e deixe ferver até que todo o açúcar queimado tenha se dissolvido.
9. Adicione o óleo de coco e bata com um fouet para homogeneizar.
10. Dissolva o amido de milho no leite restante, despeje na panela e deixe cozinhar, mexendo sempre, até engrossar e perder o sabor de amido cru.
11. Retire do fogo e junte a baunilha.
12. Espalhe o recheio ainda quente sobre a massa já fria e alise com uma espátula.
13. Leve a torta à geladeira por pelo menos 1 hora e, na hora de servir, decore com frutas, geleias, calda de chocolate.
14. Se quiser, sirva com sorvete. Essa torta tem sabor versátil, o que permite que você use a sua criatividade.
15. Dica: você pode substituir o extrato pela fava de baunilha. Nesse caso, abra a fava, raspe as sementes e junte ao leite no início do cozimento. O resultado será ainda melhor.

utensílios

Papel-manteiga

Fôrma de aro removível de 36 x 11 cm



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



— até a
próxima :)

