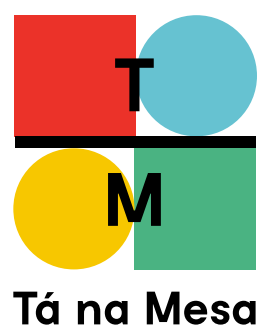




Clínica Einstein: Orgânicos

Clínica Einstein & Ipe Aranha





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!





Ipe Aranha
@ipearanha

Gaúcho de Porto Alegre, Ipe Aranha é um apaixonado por culinária desde a infância, quando arriscava seus primeiros passos na cozinha da fazenda dos pais. Já adulto, ao estudar os benefícios de uma alimentação saudável, descobriu a gastronomia funcional como estilo de vida. Em 2012, embora já tivesse uma carreira consolidada no ramo jurídico, ele resolveu mudar de rumo e ingressou na equipe do restaurante Le Manjue Café, do chef Renato Caleffi, em São Paulo. Mais tarde, aprimorou seus conhecimentos com cursos na Escola Wilma Kövesi, com a chef Dolly Trigoyen (em Buenos Aires) e com a chef Bel Coelho, na época do restaurante Dui. O segredo de sua cozinha é uma combinação de visual, texturas e sabores que resulta em pratos saudáveis. Atualmente à frente da Cozinha do Ipe, ele desenvolve programas de dieta detox, atua como personal chef e catering e ministra palestras sobre saudabilidade, vida saudável e culinária funcional e detox.



Clínica Einstein
Parceira Tá na 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.



Daniela Sartori Paoli Casemiro
Nutricionista Clínica Einstein

Nutricionista das Clínicas Einstein, especialista em nutrição e fitoterapia funcional, especialista em saúde, nutrição e alimentação Infantil e mestre em ciências.

o que temos aqui

<i>Uma onda crescente</i>	<i>pág. 05</i>
<i>Orgânicos: o que são e como identificar</i>	<i>pág. 06</i>
<i>Conheça os benefícios dos orgânicos</i>	<i>pág. 09</i>
<i>Compre hortaliças e frutas na época certa</i>	<i>pág. 10</i>
<i>Onde encontrar os orgânicos</i>	<i>pág. 12</i>
<i>Plant-based, uma dieta que está na moda</i>	<i>pág. 14</i>
<i>Receitas da Mesa</i>	<i>pág. 17</i>
<i>Receitas do site Tá na Mesa</i>	<i>pág. 38</i>



Uma onda crescente

Os alimentos orgânicos conquistam cada vez mais espaço na mesa do brasileiro

Os consumidores mais atentos com certeza já notaram que é cada vez mais comum encontrar em muitos supermercados uma seção – ainda que tímida – de produtos orgânicos.

Segundo a Organix, entidade que congrega produtores e fornecedores de produtos orgânicos, este é um mercado que cresce em média 20% ao ano. Estudos apresentados pela entidade mostram que a região Sul do país é a que mais consome esses produtos, dentre os quais os mais buscados são verduras, frutas e cereais.

Entretanto, a Organix aponta um dado preocupante: numa das pesquisas, 84% dos consumidores disseram não se lembrar da marca do produto que adquiriram, o que significa que são poucos os que se preocupam ou sabem verificar se o que estão comprando é de fato um alimento orgânico.

Essa é uma questão relevante para que o consumidor possa usufruir de todos os benefícios prometidos por esse segmento de alimentos. E foi justamente para ajudar as pessoas a terem acesso a mais informações sobre os alimentos orgânicos e sobre o que eles têm a oferecer à nossa saúde que o Tá na Mesa incluiu a Mesa Clínica Einstein: Orgânicos na série que desenvolve em parceria com o Hospital Albert Einstein.

Programada para a semana de 4 a 10 de janeiro de 2021, essa Mesa contou com a colaboração da nutricionista Daniela Sartori Paoli Casemiro, da Clínica Einstein, que nos traz informações acerca do que são esses alimentos e quais seus benefícios, além de outros dados relevantes sobre o tema, e com a liderança do chef Ipe Aranha, que fez uma seleção de receitas maravilhosas usando ingredientes orgânicos. Tudo isso foi reunido neste ebook. Confira!



Orgânicos: o que são e como identificar

Os produtos desse segmento precisam apresentar um selo comprovando que seguem a regulamentação específica



Muita gente começou a ouvir falar dos produtos orgânicos somente nos últimos anos. Não é por acaso. Afinal, o tema ganhou visibilidade em tempos atuais graças à crescente preocupação das pessoas com a saúde e à busca por uma alimentação mais consciente e por comportamentos sustentáveis, em harmonia com a preservação do ambiente.

Entretanto, o termo “agricultura orgânica” já tem chão. Ele apareceu na década de 1920, com o surgimento de movimentos que contestavam o uso da adubação química e defendiam cultivos com base em processos biológicos naturais.

No mundo, essa técnica de cultivo já conquistou espaço em cerca de 120 países. Em nações europeias como Áustria, Suíça e Suécia, ela já ocupa cerca de 10% das terras cultiváveis.

No Brasil, o cultivo orgânico começou a conquistar adeptos a partir dos anos 1980 e desde então vem ganhando força ano a ano. Estimativas apontam que já existem 17 mil propriedades em todo o país dedicadas a essa prática e devidamente certificadas. Em sua maior parte, são pequenos produtores.

Mas, afinal, o que são orgânicos?

Quando se fala em orgânicos, a maioria das pessoas associa o termo apenas a produtos livres de agrotóxicos ou adubos químicos. É isso, sim, mas não somente. Para fazer jus a essa classificação, o alimento deve ser produzido sem o emprego também de drogas veterinárias, hormônios, antibióticos e os Organismos Geneticamente Modificados (OGM, também chamados transgênicos).

Estranhou alguns desses itens? Então, vale esclarecer que não apenas produtos vegetais podem ser orgânicos. O conceito engloba também produtos de origem animal, como ovos, carnes, camarões e laticínios. A lista é ampla, tem até refrigerante e produtos industrializados feitos com ingredientes orgânicos, como açúcar, pães, biscoitos, molhos, geleias e outros.

No caso dos produtos de origem animal, estes devem ser criados sem receber anabolizantes, antibióticos e hormônios. Para entender melhor, uma granja convencional cria frangos de linhagens comerciais geneticamente selecionadas para se obter uma alta taxa de crescimento, e para isso emprega métodos intensivos e uso irrestrito de antibióticos.

Já no caso dos orgânicos, as aves são criadas livres, com acesso a uma área de pastejo e, preferencialmente, sem receber antibióticos. Nessas condições, a ave tem crescimento mais lento. Esse modelo de criação resulta numa carne de textura mais firme, sabor diferenciado e com maior concentração de nutrientes.



Identifique o selo

A lista dos alimentos que integram esse grupo cresce a cada dia, tanto com produtos in natura como com processados. Por isso, para ter certeza de que você não está levando gato por lebre, é preciso ficar atento.

A melhor forma de acertar na compra é verificar se a embalagem traz o selo de certificação do Sistema Brasileiro de Avaliação da Conformidade Orgânica (SisOrg), concedido por certificadora credenciada pelo Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA). No caso de pequenos produtores familiares, que vendem seus produtos diretamente em feiras, você deve pedir para verificar a Declaração de Cadastro junto ao MAPA. Hotéis e restaurantes que trabalham com ingredientes orgânicos também precisam divulgar a lista destes para o consumidor.

Para receber o selo de produto orgânico, além de comprovar a não utilização de agrotóxico ou de qualquer outro componente químico, o produtor tem que demonstrar que desenvolve suas atividades respeitando os direitos dos trabalhadores e o meio ambiente ao longo de todo o processo de produção (preparação do solo, plantio, escolha de sementes e mudas e colheita) e escoamento de sua safra (manuseio, transporte, processamento e comercialização).

Já produtos processados ou industrializados precisam se adequar também a outras regras para receber o selo. A principal delas determina que 95% dos ingredientes usados na fabricação do produto devem ser originários de agropecuária orgânica. Se esse percentual ficar entre 70% e 95%, ele deve exibir no rótulo a identificação de “produto com ingredientes orgânicos” e listar os ingredientes não orgânicos utilizados ali. O fabricante ainda precisa estar atento para evitar possíveis contaminações indesejadas durante o processamento.

E os agrotóxicos, o que são?

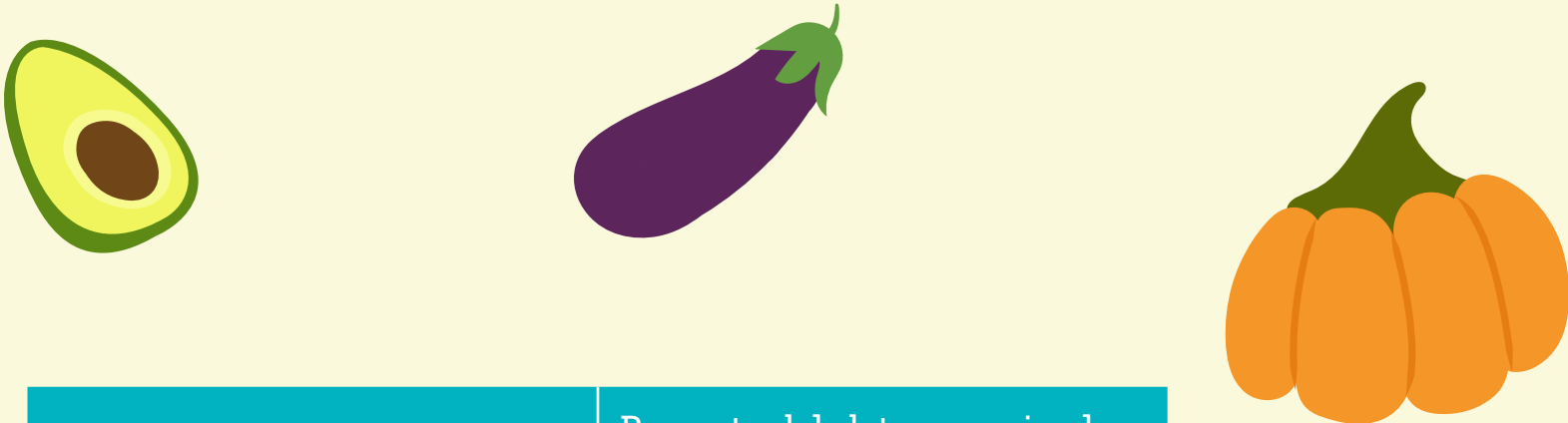
A utilização dos agrotóxicos se deve à necessidade de produzir alimentos em larga escala, seu papel é combater pragas que podem prejudicar a produção. Existem vários tipos, de acordo com o que se pretende combater: fungicidas (fungos); herbicidas (plantas daninhas); inseticidas (insetos); acaricidas (ácaros); rodenticidas (roedores).

A questão que se coloca é que o uso indiscriminado desses compostos, ainda que para favorecer a produção de alimentos em larga escala, traz efeitos colaterais que podem afetar tanto o meio ambiente (atacando animais importantes na manutenção do ecossistema, como a abelha, que cumpre um papel essencial na natureza com a polinização) quanto a saúde dos seres humanos.

Uma reportagem do Canal Agro, do jornal *O Estado de S. Paulo* (link: <https://summitagro.estadao.com.br/saude-no-campo/agrotoxicos-qualis-alimentos-tem-mais-residuos/>), aponta que desde 2009 o Brasil é o país que mais consome agrotóxicos no mundo, de acordo com dados do Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis (Ibama).

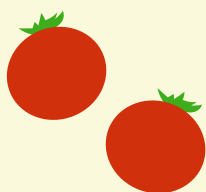
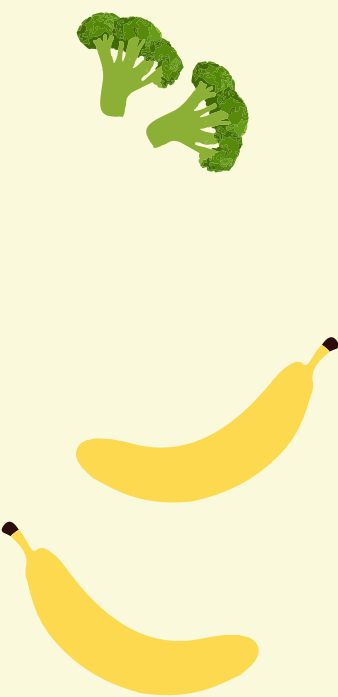
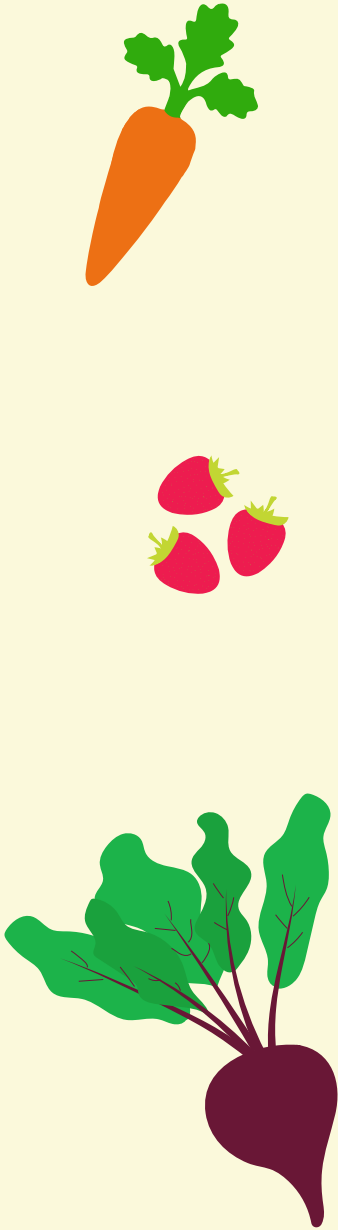
No país, a responsabilidade pelo monitoramento do uso desses componentes está a cargo da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) por meio do Programa de Análise de Resíduos de Agrotóxicos em Alimentos (Para). O mesmo artigo apresenta um ranking dos alimentos que contêm resíduos de agrotóxicos acima do permitido.





Alimento	Percentual de lotes examinados que apresentaram resíduos de agrotóxicos acima do permitido
Pimentão	89%
Morango	59%
Alface	43%
Pepino	42%
Abacaxi	41%
Cenoura	33%
Laranja	28%
Uva	27%
Mamão	20%
Tomate	12%
Maçã	8%
Arroz	1%

Fonte: <https://summitagro.estadao.com.br/saude-no-campo/agrotoxicos-quaes-alimentos-tem-mais-residuos/>





Conheça os benefícios dos orgânicos

O que os alimentos devidamente certificados com esse selo podem acrescentar à sua saúde

Ao olhar a seção de vegetais orgânicos nos supermercados, muita gente não se anima tanto. Eles não são as frutas ou legumes mais vistosos, é verdade. Mas pesquisas feitas mundo afora mostram que, sim, eles oferecem vantagens inegáveis tanto para o meio ambiente, uma vez que sua produção preserva mais os recursos naturais, quanto para o consumidor, pois são mais saborosos, têm maior durabilidade e, principalmente, entregam nutrientes valiosos que reforçam nossa saúde.

Confira uma lista de bons motivos para incluir mais orgânicos em sua rotina alimentar:

1 Os alimentos orgânicos são cultivados em solos ricos e balanceados e tratados com adubos naturais, o que lhes confere maior valor nutricional. Como não são empregados fertilizantes, o sabor desses alimentos também não sofre alteração.

2 Pesquisas apontam indícios de que eles apresentam uma concentração maior de vitamina C, fitoquímicos (carotenoides e polifenóis). Eles oferecem mais substâncias antioxidantes para o nosso organismo, o que ajuda a fortalecer o sistema imunológico.

3 Alguns estudos observacionais relacionaram a ingestão de alimentos orgânicos com índices mais baixos de pesticidas na urina, melhora na fertilidade e redução na incidência de doenças como linfoma não-Hodgkin.

4 Pesquisas sensoriais compararam hortaliças e frutas orgânicas e convencionais em quesitos como cor, sabor, brilho, textura e durabilidade. O sabor das orgânicas se mostrou mais pronunciado, especialmente quando cozidos no vapor.

5 Entre os ganhos ambientais da agricultura orgânica destacam-se: melhoria nas condições socioeconômicas de comunidades rurais; maior conservação da fertilidade do solo; redução da poluição ambiental; promoção da biodiversidade; e contribuição para a manutenção do bem-estar animal.



Compre hortaliças e frutas na época certa

Consumir os produtos de acordo com a sua sazonalidade é uma forma de aproveitar todo o seu potencial de nutrientes e sabor

Ficar de olho na sazonalidade dos produtos e consumi-los na época indicada para sua safra é um hábito que se perdeu no tempo, mas que precisa ser retomado.

Hoje em dia, é possível encontrar diversos tipos de hortaliças e frutas quase o ano inteiro, mas as pessoas de paladar mais atento certamente conseguem notar que em determinadas épocas do ano eles são mais saborosos e suculentos que em outras.

Há uma explicação para isso: é porque estão sendo colhidos na época de sua safra normal, respeitando-se o ciclo natural de seu amadurecimento. Além disso, devido à maior oferta no período, os preços tendem a baixar, o que gera economia para o consumidor final.

Também vale se informar no mercado ou feira de sua confiança ou consultar a tabela de sazonalidade, levando em conta a divisão de estações do ano do hemisfério sul.

Para que suas compras se tornem cada vez mais saudáveis e sustentáveis, apresentamos abaixo uma dessas tabelas:

Verão

(21 dez/20 mar)

Abacate, abacaxi, abóbora, abobrinha brasileira, acelga, alface, alho, almeirão, ameixa estrangeira, banana, batata-doce, berinjela, beterraba, caqui, carambola, cebola, chicória, coco seco, cupuaçu, escarola, espinafre, figo, gengibre, goiaba, graviola, jaca, jiló, kiwi, laranja, limão Taiti, louro, maçã, mamão, manga, maracujá, melancia, mostarda, nabo, nectarina estrangeira, orégano, pepino, pera, pêssego, pimenta, pimentão verde, pinha, pêssego, pitaia, quiabo, repolho, rúcula, salsa, tangerina, tomate, uva.

Outono

(21 mar/21 jun)

Abacate, abóbora , abobrinha brasileira, agrião, ameixa estrangeira, atemoia, banana, batata-doce, berinjela, canjica, caqui, cará, carambola, cebola, chuchu, cupuaçu, ervilha-torta, espinafre, figo, gengibre, graviola, inhame, jiló, kiwi , laranja, lima-da-pérsia, limão Taiti, louro, maçã , mamão , mandioca, mandioquinha, mexerica, milho, pepino, pera, pinhão, pitaia, rabanete, salsa, tangerina, tomate, uva.

Inverno

(22 jun/21 set)

Abacate, abóbora, abobrinha italiana, acerola, agrião, alcachofra, alho, almeirão aspargo, atemoia, banana, batata-doce amarela, beterraba, brócolis, caju, cará, carambola, catalonha, cebola, cenoura, chuchu, coco seco, coentro, couve, couve-de-bruxelas, couve-flor, cupuaçu, erva-doce, ervilha comum, ervilha-torta, espinafre, folha de uva, gengibre, hortelã, inhame, jabuticaba, jiló, kiwi, laranja, lichia, lima-da-pérsia, louro, maçã, mamão, mandioca, mandioquinha, maracujá, mexerica, milho, morango, mostarda, moyashi, nabo, nêspira, palmito, rabanete, tangerina.

Primavera

(22 set/20 dez)

Abacate, abacaxi, abóbora, abobrinha italiana, acerola, agrião, alcachofra, alho-poró, almeirão, ameixa nacional, amêndoa, amora, aspargo, avelã, banana, batata nacional, berinjela, beterraba, brócolis, caju, cará, castanha nacional, cenoura, cereja, chuchu, couve-de-bruxelas, damasco estrangeiro, endívia, erva-doce, ervilha-torta, espinafre, figo, framboesa, graviola, grapefruit, inhame, jaca, kiwi, laranja, lichia, lima-da-pérsia, limão Taiti, maçã, mamão, manga, manjeriço, maracujá, melancia, melão amarelo, nectarina, pepino japonês, pêssego , physalis, pimentão amarelo, rabanete, romã, rúcula, tâmara, tangerina, tomate, uva.

Fonte: Sazonalidade dos produtos comercializados no ETSP (Seção de Economia e Desenvolvimento da Ceagesp).





Onde encontrar os orgânicos

Antes restritos a feiras específicas, os produtos com esse selo estão cada vez mais presentes nos mercados comuns

Embora eles estejam cada vez mais presentes nos mercados, dependendo da região, pode não ser fácil ter acesso aos alimentos orgânicos. A produção e a distribuição ainda precisam avançar para chegar a um público consumidor mais numeroso.

Uma boa dica é pesquisar para ver se na região onde você mora há pequenos produtores rurais investindo nesse tipo de cultivo. Muitos deles fazem venda direta em feiras de orgânicos ou escoam sua produção para os mercados locais.

A internet também é outra possibilidade, pois existem cooperativas e mesmo empresas que fazem venda online. Em todos esses casos, claro, é preciso ficar de olho na certificação do produto, para garantir que se trata de um orgânico.



Por que custa caro?

Pois é. O preço dos produtos orgânicos ainda é o ponto que desestimula o consumidor. Eles custam um pouco mais que os produtos convencionais. Há razões para isso, como os custos de produção, por exemplo. Veja as principais:

O produtor precisa de um tempo considerável para converter as terras que antes eram empregadas em culturas tradicionais em áreas com as condições exigidas pelo plantio orgânico.

Ele também precisa investir em barreiras de isolamento que impeçam que a agricultura convencional de seus vizinhos interfiram na sua.

A cultura orgânica requer um empenho maior de mão de obra (diferentemente da convencional, em que muitos dos processos são mecanizados).

A produtividade é menor em decorrência da escala de produção.

Há custos para se obter a certificação e o selo orgânico.

Porém, quem acompanha o setor acredita que a tendência é que os produtos se tornem mais acessíveis.

O crescente interesse do consumidor por esse tipo de produto é um dos fatores que podem impulsionar essa mudança. Com o aumento da demanda, o setor produtivo também está correndo atrás de estratégias para ampliar a produção, como a adoção de inovações tecnológicas, planejamento para produzir em maior escala, além de alternativas para reduzir custos de produção, processamento, distribuição e divulgação.

Por enquanto, pode dar um pouquinho mais de trabalho ir atrás desses produtos, além de pesar mais no orçamento, mas vale a pena, e não somente pelos ganhos para a saúde. Ao comprar produtos orgânicos, você está contribuindo para fortalecer um modelo de produção agropecuária e agroindustrial sustentável, que busca um equilíbrio entre a ação do homem e os recursos naturais com vistas a um futuro melhor para o planeta.

#ficaadica: Os mais entusiasmados podem lançar mão de uma alternativa simples para driblar o custo elevado dos alimentos livres de agrotóxicos e adubos químicos, criar sua própria horta orgânica em casa. Até quem mora em apartamento pode arriscar. Comece com uma hortinha de temperos. Na internet existem diversos tutoriais com dicas de como iniciar esse cultivo.



Orgânicos necessitam de higienização?

Sim. Eles estão livres de agrotóxicos, mas contêm resíduos de terra, insetos e bactérias que precisam ser eliminados. As regras para higienizar frutas e hortaliças orgânicas são as mesmas empregadas com produtos convencionais. Confira:

- 1) Remova as raízes e as partes deterioradas.
- 2) Lave bem cada uma em água corrente para remover todas as sujidades.
- 3) Deixe de molho por 10 minutos numa solução de 1 colher (sopa) de hipoclorito de sódio ou água sanitária sem alvejante para 1 litro de água.
- 4) Retire as frutas e hortaliças dessa solução e enxágue-as bem em água corrente.
- 5) Escorra ou seque com papel-toalha em centrífuga de alimentos. Guarde na geladeira em embalagens limpas e fechadas.

Fonte: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/213469/1/P-Recomendacoes-para-compras-armazenamento-e-consumo-....pdf>



Plant-based, uma dieta que está na moda

Saiba qual a relação desse conceito que vem ganhando adeptos e os alimentos cultivados segundo os preceitos orgânicos

Provavelmente você já viu ou ouviu a expressão *plant-based*. Esse novo conceito de alimentação vem ganhando adeptos nos últimos anos. O nome completo do “movimento” é “Whole Food Plant-Based-Diet” ou “Dieta à base de alimentos vegetais integrais”.

Em linhas gerais, essa dieta prega o consumo de alimentos frescos de origem vegetal e in natura, uma cesta básica que inclui frutas, legumes, tubérculos e cereais integrais. Ela faz, no máximo, uma concessão aos minimamente processados e diz não aos ultraprocessados. Também elimina ou minimiza o consumo de alimentos de origem animal.



- E qual a relação da dieta plant-based com os alimentos orgânicos?

O conceito plant-based abarca todo um estilo de vida. Seus adeptos prezam uma relação mais harmônica com a natureza, o que inclui os processos de produção de alimentos. Portanto, consomem preferencialmente produtos orgânicos, privilegiando pequenos produtores locais e métodos produtivos que evitem crueldade.

- Podemos dizer que os adeptos do plant-based são os mesmos que seguem o veganismo e o vegetarianismo?

Não necessariamente. Em rigor, os vegetarianos eliminam a carne de sua dieta. Já os veganos são mais radicais, não consomem nenhum produto que em sua cadeia produtiva envolva qualquer tipo de exploração ou crueldade contra os animais. E isso vai além da alimentação, inclui setores como vestuário e cosméticos, entre outros.

Já alguns seguidores do plant-based não são tão radicais. Alguns até aceitam, ainda que com menor frequência, o consumo de ingredientes de origem animal, como ovo, mel, laticínios e, eventualmente, até carne.

- Como aplicar a alimentação plant-based no dia a dia?

Se você achou interessante o conceito e gostaria de experimentá-lo, comece aos poucos. Troque o arroz branco pelo integral; inclua em suas receitas ingredientes diferentes, como cogumelos e quinoa; substitua proteínas de origem animal por proteínas de origem vegetal. Opções não faltam, caso do tofu, do grão-de-bico, da ervilha, para ficar apenas em alguns exemplos.

Não é preciso abandonar a carne de uma vez só. Você pode aderir à “Segunda-feira Sem Carne”, um movimento mundial que promove a substituição dessa proteína nas refeições nesse dia da semana.

No lanche da tarde, em vez de um pão recheado de frios e embutidos, que tal um snack com frutas secas e oleaginosas?

O segredo é adaptar a alimentação da forma que mais fizer sentido em sua rotina diária. Afinal, a melhor “dieta” é aquela que conseguimos levar para o resto da vida, certo?

Carnes à base de plantas? Como assim?

Essa onda ganhou força na esteira da moda do plant-based. De olho no público que está riscando a proteína de origem animal do prato, alguns fabricantes começaram a desenvolver “fórmulas” que “simulam” carne a partir de ingredientes vegetais.

Os hambúrgueres vegetais são os produtos mais vistosos dessa vertente e podem ser encontrados inclusive nos balcões refrigerados dos supermercados, disputando espaço com os convencionais feitos de carne verdadeira.

Com a promessa de exibirem características similares às versões bovinas, esses produtos têm um apelo sustentável, é inegável. Mas como fica do ponto de vista da saúde? Nesse caso, é preciso ponderar bem a mudança.

Muitas das opções de carnes vegetais são altamente processadas, com significativas quantidades de gordura e sódio. Então, faz sentido trocar um alimento calórico e gorduroso por outro do mesmo perfil, ainda que seja à base de plantas?

Melhor esperar. Com o avanço tecnológico, talvez as empresas evoluam com o objetivo de trazer um produto à base de plantas que evidencie mais a saúde, e não apenas o sabor, o aroma e a textura da carne.



REFERÊNCIAS

- Andrade, L. M. S. e Bertoldi, M. C. "Atitudes e motivações em relação ao consumo de alimentos orgânicos em Belo Horizonte – MG". *Brazilian Journal of Food Technology*, maio de 2012. P31-40.
- Anvisa. <http://portal.anvisa.gov.br> (Relatório do Programa de Análise de Resíduos de Agrotóxicos em Alimentos (PARA)).
- Ceagesp, Embrapa, Instituto Agrônomo de Campinas, Instituto Brasileiro de Frutas. Disponível em: <http://www.ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2015/06/Tabela-de-sazonalidade-2014-a-2018.pdf>. Acesso em 16/10/2020.
- Ecycle. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/>. Acesso em 13/10/2020.
- Embrapa. Disponível em: <https://www.embrapa.br/agrobiologia/pesquisa-e-desenvolvimento/agroecologia-e-producao-organica>. Acesso em 17/10/2020.
- EWG Science Team. Disponível em: <https://www.ewg.org/foodnews/summary.php>. Acesso em 18/10/2020.
- Forks over Knives. Disponível em: <https://www.forksoverknives.com/how-tos/plant-based-primer-beginners-guide-starting-plant-based-diet/>. Acesso em 18/10/2020.
- "Comparison of composition (nutrients and other substances) of organically and conventionally produced foodstuffs: a systematic review of available literature". *FSA*, 2009. 31p. (www.food.gov.uk)
- Guia do consumidor orgânico. Como reconhecer, escolher e consumir alimentos saudáveis* – Rio de Janeiro: Sociedade Nacional da Agricultura: Serviço Brasileiro de Apoio às Micros e Pequenas Empresas: Centro de Inteligência em Orgânicos. 2015.
- Higashi, T. "Agrotóxicos e a saúde humana". *Agroecologia Hoje*, ano 11, n. 12. Dezembro de 2001 – Janeiro 2002, p5-8.
- Ifoam – Organics International. Disponível em <http://www.ifoam.bio>. Acesso em 18/10/2020.
- IMO Control. Disponível em: <http://imo-la.com>. Acesso em 18/10/2020.
- Inca. Disponível em: <http://www.inca.gov.br>. Acesso em 17/10/2020.
- Korin. Disponível em: <https://www.korin.com.br>. Acesso em 14/10/2020.
- Lima, S. K., Galiza, M., Valadares, A., Alves, F. "Produção e Consumo de Produtos Orgânicos no Mundo e no Brasil. Brasília", fevereiro de 2020. Disponível em: https://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/TDs/td_2538.pdf. Acesso em 18/10/2020.
- Lopes, C. V. A.; Albuquerque, G. S. C. "Agrotóxicos e seus impactos na saúde humana e ambiental: uma revisão sistemática". *Saúde Debate*. Rio de Janeiro. V. 42, N. 117, P-518-534. Abril-Junho-2018.
- Luizzi, D., Ferreira, J. D., & Schneider, M. B. (2016). "O comércio internacional de produtos orgânicos: atuação do Brasil e de países atuantes no setor". *Caderno de Administração*, 24(2), 72-88. <https://doi.org/10.4025/cadadm.v24i2.32725>
- Manifesto Sustentarea. Disponível em: WWW.FSP.USP.BR/SUSTENTAREA. Acesso em 21/10/2020.
- McManus, Katherine D. MS, RD, LDN. "What is a plant-based diet and why should you try it?" *Harvard Health Publishing* – Harvard Medical School. September 26, 2018, 10:30 AM , Updated August 31, 2020, 12:00 AM.
- Orgânicos – Ministério da Agricultura. Disponível em: <http://www.agricultur.gov.br/desenvolvimento-sustentavel/organicos>. Acesso em 18/10/2020.
- Organics Brasil. Disponível em: <http://www.organicsbrasil.org>. Acesso em 18/10/2020.
- Organic. Disponível em: <http://www.organic.org>. Acessado em 17/10/2020.
- Paripassu. Disponível em: <https://www.paripassu.com.br/blog/a-certificacao-organica-por-auditoria-e-a-melhor-escolha/>. Acesso em 14/10/2020.
- Papadopoulou, E., et al., "Diet as a Source of Exposure to Environmental Contaminants for Pregnant Women and Children from Six European countries". *Perspectivas de Saúde Ambiental*, 2019; 127 (10). DOI: <https://doi.org/10.1289/EHP5324>. Disponível em: <https://ehp.niehs.nih.gov/doi/full/10.1289/EHP5324>.
- Pavie, P. & Moutsie. *Manger BIO Pourquoi? Comment? Le guide du consommateur éco-responsable*. Collection Le Choix Durable. Édisud, 2008. 143p.
- Sebrae. Disponível em: <https://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/Busca?q=org%C3%A2nico>. Acesso em: 17/10/2020.
- Sousa, Rafaela. "Agrotóxicos". Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/geografia/agrotoxicos.htm>. Acesso em 13 de outubro de 2020.
- Saúde Brasil. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/como-identificar-se-um-alimento-e-organico>. Acesso em 18/10/2020.
- SVB – Sociedade Brasileira de Vegetarianismo. Disponível em: <https://www.svb.org.br/>. Acesso em 18/10/2020.
- Vigar, V., et al., "A Systematic Review of Organic Versus Conventional Food Consumption: Is There a Measurable Benefit on Human Health?" *Nutrients*, 2020; 12 (1), 7. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu12010007>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/1/7/htm>.
- Willer, H. and Lernoud, J. (Eds)(2015). "The World of Organic Agriculture". *Statistics and Emerging Trends*. 2015. FIBL- IFOAM Report. Research Institute of Organic Agriculture (FIBL), Frick and IFOAM – Organics International. Bonn.



—

receitas da Mesa





Carpaccio de Abobrinha

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Ipe Aranha

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

- 1 abobrinha italiana (265 g)
- 1 limão-siciliano (160 g)
- 1/2 colher (chá) (1 g) de cúrcuma (açafrão-da-terra)
- 6 colheres (sopa) (90 ml) de azeite de oliva
- sal rosa do Himalaia e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Corte a abobrinha em fatias muito finas usando uma mandolina e coloque numa tigela.
2. Em outra tigela, junte o suco do limão, o cúrcuma, o azeite e sal a gosto e bata com um garfo ou um fouet até homogeneizar.
3. Despeje o molho sobre a abobrinha e deixe marinar por 15 minutos.
4. Arrume as rodela de abobrinha no prato de servir sobrepondo-as parcialmente, regue com a marinada, polvilhe pimenta a gosto e sirva com um mix de folhas jovens, brotos e, se quiser, sementes.



Carpaccio de Beterraba

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Ipe Aranha

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

500 g de beterraba
1 litro de água
1 colher (sopa) (14 g) de mostarda
1/2 colher (chá) (1 g) de cúrcuma (açafrão-da-terra)
1 colher (sopa) (18 g) de mel
1 limão-siciliano (160 g)
4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva
sal rosa do Himalaia e pimenta-do-reino branca moída
na hora a gosto

modo de preparo

1. Cozinhe a beterraba na água em panela de pressão por 25 minutos. Retire e deixe esfriar.
2. Depois de fria, corte a beterraba em lâminas bem finas usando uma mandolina e arrume-as no prato de servir.
3. Numa tigelinha, junte a mostarda, o cúrcuma, o mel, o suco do limão, o azeite e sal a gosto e bata com um garfo ou um fouet até homogeneizar.
4. Despeje o molho sobre a beterraba, polvilhe pimenta-do-reino e sirva com um mix de folhas jovens, brotos e, se quiser, sementes.



Carreteiro Orgânico

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Ipe Aranha

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1 colher (sopa) (10 g) de cebola picada
1 colher (sopa) (10 g) de alho amassado
1 xícara (195 g) de pinhão cozido, descascado e picado
2 colheres (sopa) (10 g) de páprica defumada
1 xícara (240 ml) de molho de tomate orgânico
1/2 xícara (75 g) de tofu defumado, em cubinhos
1 1/2 xícara (280 g) de arroz cateto
4 xícaras (960 ml) de água
1/4 de xícara (17 g) de salsinha picada
sal rosa do Himalaia e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
2. Junte o pinhão cozido, a páprica, o molho de tomate, o tofu e sal e pimenta a gosto e refogue um pouquinho mais.
3. Adicione o arroz e 4 xícaras de água e deixe cozinhar, em fogo baixo, por 1 hora, juntando mais água se for necessário.
4. Retire do fogo, acrescente a salsinha e sirva em seguida.
5. Dica: caso não encontre o pinhão já cozido para comprar, você pode cozinhá-lo na panela de pressão com água por cerca de 20 minutos, contados a partir do momento em que a panela começa a chiar. É importante descascar o pinhão ainda quente, porque depois de frio fica muito difícil. Se possível, faça isso na véspera.





Chia Pudding com Coulis de Frutas Vermelhas

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita
— Ipe Aranha

Fotografia
— Nicole Gomes

ingredientes

coulis

- 300 g de morango orgânico
- 300 g de mirtilo (blueberry)
- 300 g de framboesa
- 300 g de amora
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de coco
- 2 pedaços de canela em pau (4 g)

pudding

- 1 xícara (240 ml) de leite de amêndoa ou outro leite vegetal
- 60 g de semente de chia
- 1 colher (sopa) (5 ml) de extrato de baunilha

modo de preparo

coulis

1. Numa frigideira antiaderente grande, junte todos os ingredientes, leve ao fogo e deixe cozinhar, mexendo frequentemente e raspando sempre as bordas da panela para evitar que queime, até secar quase todo o líquido.
2. Deixe o coulis esfriar completamente antes de usar.

pudding

3. Misture todos os ingredientes numa tigela e deixe descansar por 15 a 20 minutos.
4. Monte tigelinhas com o pudding e o coulis de frutas e sirva em seguida.





Chia Pudding com Creme de Manga, Cúrcuma, Gengibre e Goji

ingredientes

pudding

1 xícara (240 ml) de leite de amêndoa ou outro leite vegetal
60 g de semente de chia
1 colher (chá) (5 ml) de extrato de baunilha

creme de manga

2 colheres (sopa) (24 g) de goji berry
1/4 de xícara (60 ml) de água
1 manga Palmer madura (700 g)
15 g de gengibre
1/2 colher (chá) (1 g) de cúrcuma (açafrão-da-terra)

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Ipe Aranha

Fotografia

— Nicole Gomes

modo de preparo

pudding

1. Misture todos os ingredientes numa tigela e deixe descansar por 20 minutos.

creme de manga

2. Numa tigelinha, junte o goji berry e a água, deixe descansar por 15 minutos e escorra.
3. No liquidificador, bata a manga com o gengibre e o cúrcuma até obter um creme homogêneo.
4. Adicione o goji berry hidratado e bata até o creme ficar liso.
5. Monte o pudding com o creme em tigelinhas ou taças da maneira que preferir e sirva em seguida.



Creme de Avocado com Espirulina e Coco em Pó

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: facinho

Receita
— Ipe Aranha

Fotografia
— Nicole Gomes

ingredientes

- 1 limão-siciliano (160 g)
- 2 avocados (185 g), bem maduros
- 1 colher (sopa) (4 g) de espirulina
- 1/2 xícara (120 ml) de leite de amêndoa ou outro leite vegetal
- 2 colheres (sopa) (36 g) de mel ou xilitol
- 1 colher (sopa) (2 g) de leite de coco em pó
- 1 colher (sopa) (4 g) de coco seco ralado

modo de preparo

1. Extraia o suco do limão e reserve.
2. Coloque a polpa dos avocados no liquidificador, junte a espirulina, o leite, o mel e o suco de limão a gosto e bata até obter um creme homogêneo.
3. Prove e junte mais limão se necessário.
4. Despeje numa tigela e decore com o leite de coco em pó e o coco ralado.
5. Sirva em seguida.



Delícia de Banana com Cacau

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Ipe Aranha

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

4 bananas-nanica (600 g), em rodelas
2 colheres (sopa) (10 g) de cacau em pó
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de coco
2 colheres (sopa) (16 g) de açúcar de coco
1 colher (chá) (1 g) de garam masala doce ou canela e cravo
1/3 de xícara (80 ml) de leite de amêndoa ou outro leite vegetal

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes numa frigideira e leve ao fogo baixo, mexendo sempre e raspando as bordas da panela para não queimar, até ferver e engrossar um pouco. Não deixe evaporar todo o líquido, pois o preparo tende a ficar mais seco conforme esfria.
2. Sirva frio.





Estrogonofe de Cogumelos com Palha de Inhame

Tempo: 8 horas e 50 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita
— Ipe Aranha

Fotografia
— Nicole Gomes

ingredientes

- 1 xícara (130 g) de castanha de caju crua ou amêndoa crua em lâmina
- 1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) (20 g) de cebola picado
- 1 colher (sopa) (10 g) de alho picado
- 1 xícara (80 g) de cogumelo shiitake fresco fatiado
- 1 xícara (90 g) de cogumelo shimeji escuro debulhado
- 1 xícara (80 g) de cogumelo Portobello fatiado
- 1 xícara (120 g) de cogumelo-de-paris fresco fatiado
- 680 g de passata de tomate orgânico ou molho caseiro
- 1 xícara (240 ml) de água
- 350 g de inhame
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa tigela, coloque a castanha, cubra com água e deixe de molho por 8 horas.
2. Numa panela, aqueça o óleo de coco e refogue a cebola e o alho.
3. Adicione os cogumelos e refogue por mais 5 minutos.
4. Acrescente o molho de tomate, misture bem e cozinhe em fogo baixo por mais 3 minutos.
5. Enquanto isso, escorra a castanha e bata no liquidificador com a água até obter um creme homogêneo. Se necessário, junte um pouco mais de água.
6. Misture o creme de castanha ao refogado de cogumelos e espere aquecer, mas sem deixar ferver, para não perder cremosidade.
7. Fatie o inhame na mandolina, espalhe numa assadeira antiaderente ou forrada com tapete de silicone e leve para assar em forno preaquecido a 100°C por cerca de 2 horas, ou até que o inhame esteja crocante. Se o seu forno não tem temperatura tão baixa, mantenha-o o mais baixo possível e deixe a porta entreaberta usando uma colher de pau, por exemplo, para impedir que ela se feche completamente. Se preferir, frite o inhame em óleo de girassol.
8. Sirva o estrogonofe com os chips de inhame.





Farofa Funcional

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 280 g

Dificuldade: facinho

Receita

— Ipe Aranha

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

6 colheres (90 ml) de óleo de coco
1 colher (sopa) (15 g) de semente de girassol
1 colher (sopa) (10 g) de semente de abóbora
1 colher (sopa) (10 g) de gergelim preto
1 colher (sopa) (10 g) de gergelim branco
1 colher (sopa) (8 g) de cúrcuma (açafrão-da-terra)
2 xícaras (130 g) de farinha de mandioca biju
sal a gosto

modo de preparo

1. Numa frigideira, coloque o óleo de coco, as sementes e o cúrcuma e leve ao fogo para dourar um pouco.
2. Adicione a farinha, mantenha o fogo bem baixo e mexa constantemente. Se necessário, use um pouco mais de óleo.
3. Tempere com sal e, quando a farofa estiver crocante, retire do fogo.
4. Sirva como acompanhamento para uma moqueca, por exemplo.





Moqueca Vegana

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita
— Ipe Aranha

Fotografia
— Nicole Gomes

ingredientes

moqueca

- 2 toletes de palmito pupunha orgânicos (125 g), em rodela
- 1 litro de água
- 1 1/2 colher (sopa) (12 g) de cúrcuma em pó (açafrão-da-terra)
- 3 colheres (sopa) (45 ml) de óleo de coco
- 2 caju orgânicos frescos (220 g), em rodela ou meias-luas
- 1 colher (sopa) (10 g) de alho amassado
- 1 colher (sopa) (10 g) de cebola picada
- 120 g de pimentão amarelo orgânico, em rodela
- 120 g de pimentão vermelho orgânico, em rodela
- 250 ml de molho de tomate
- 1 colher (sopa) (3 g) de coentro ou salsinha picada
- 1/4 colher (chá) (1 g) de pimenta-de-caiena, ou a gosto
- 200 ml de leite de coco
- sal rosa do Himalaia a gosto

farofa funcional

- 6 colheres (90 ml) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) (10 g) de gergelim preto
- 1 colher (sopa) (10 g) de gergelim branco
- 1 colher (sopa) (10 g) de semente de abóbora
- 1 colher (sopa) (15 g) de semente de girassol, sem casca
- 1 colher (sopa) (8 g) de cúrcuma (açafrão-da-terra)
- 2 xícaras (130 g) de farinha de mandioca biju
- sal rosa do Himalaia a gosto

modo de preparo

moqueca

1. Numa panela, junte o palmito, a água e 1/2 colher (sopa) de cúrcuma, cozinhe por uns 10 minutos e escorra.
2. Enquanto isso, aqueça 1 colher (sopa) do óleo de coco numa frigideira grande ou numa wok e grelhe as rodela de caju por uns 5 minutos de cada lado, ou até dourar. Se necessário, faça isso em 2 etapas, para que o caju não libere água na frigideira. Retire e reserve.
3. Na mesma frigideira, aqueça o óleo restante e refogue o alho e a cebola.
4. Depois, dispondo em camadas, coloque os pimentões, o palmito escorrido, o caju, o molho de tomate, o cúrcuma restante, o coentro, a pimenta e o leite de coco e deixe cozinhar por uns 10 minutos.
5. Polvilhe sal a gosto, deixe apurar um pouquinho mais e retire do fogo.

farofa funcional

6. Numa frigideira, coloque o óleo de coco, as sementes, o cúrcuma e sal a gosto e leve ao fogo para dourar um pouco.
7. Adicione a farinha, mantenha o fogo bem baixo e mexa constantemente por uns 5 minutos. Se necessário, use um pouco mais de óleo.



8. Acerte o sal e, quando a farofa estiver crocante, retire do fogo.
9. Sirva a moqueca acompanhada da farofa.





Mousse de Maracujá Vegano

Tempo: 8 horas e 30 minutos

Receita
— Ipe Aranha

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Fotografia
— Nicole Gomes

ingredientes

2 xícaras (260 g) de castanha de caju crua
6 maracujás azedos grandes (2,262 kg)
1 colher (sopa) (8 g) de cúrcuma em pó (açafrão-da-terra)
3 colheres (sopa) (45 g) de xilitol ou xarope de bordo (maple syrup)

modo de preparo

1. Coloque a castanha numa tigela, cubra com água fria, deixe de molho por 8 horas e escorra.
2. Coloque a castanha no processador de alimentos, junte a polpa (com as sementes) de 4 maracujás, o cúrcuma e o xilitol e bata até formar um creme com pintinhas pretas.
3. Retire a polpa dos demais maracujás, separe uma parte para a decoração, coe o restante e misture ao creme do liquidificador.
4. Distribua o creme em taças individuais, decore com a polpa reservada e mantenha na geladeira até a hora de servir.



Picadinho de Berinjela com Shiitake

Tempo: 35 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita
— Ipe Aranha

Fotografia
— Nicole Gomes

ingredientes

4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva
1 colher (sopa) (10 g) de cebola picada
1 colher (sopa) (10 g) de alho amassado
1 berinjela (295 g), com casca, em cubos de 1 cm
300 g de cogumelo shiitake fresco, em cubos de 1 cm
2 tomates italianos (200 g), em cubinhos
300 g de passata de tomate
1 colher (sopa) (2 g) de páprica defumada
3 folhas de louro (1 g)
1/2 colher (chá) (1 g) de pimenta-de-caiena
sal rosa Himalaia a gosto

modo de preparo

1. Coloque o azeite numa panela e refogue a cebola e o alho.
2. Junte a berinjela e os cogumelos e deixe refogar um pouco mais.
3. Adicione o tomate, a passata, a páprica, o louro, a pimenta e sal a gosto e deixe cozinhar por 10 minutos.
4. Acerte o tempero e sirva com arroz cateto.





Risoto de Grãos Ancestrais com Cogumelos e Vegetais com Creme de Abóbora

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 a 8 porções

Dificuldade: *facinho*

Receita
— Ipe Aranha

Fotografia
— Nicole Gomes

ingredientes

- 2 xícaras (280 g) de abóbora japonesa em cubos
- 200 ml de leite de coco
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de coco
- 1 cebola média (150 g), picada
- 2 dentes de alho (10 g), picados
- 150 g de cogumelo shiitake fresco, em fatias
- 150 g de cogumelo shimeji claro fresco, debulhado
- 1/2 xícara (85 g) de quinua branca
- 1/2 xícara (85 g) de quinua vermelha
- 1/2 xícara (60 g) de painço
- 1/2 xícara (80 g) de trigo-sarraceno
- 4 xícaras (960 ml) de água
- 1 cenoura média (140 g), em palitos finos
- 100 g de aspargo verde, sem as pontas duras, em rodela diagonais
- 1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
- sal marinho fino a gosto

modo de preparo

1. Numa panela média, cozinhe a abóbora no leite de coco até ficar macia.
2. Em outra panela, coloque o óleo de coco e refogue a cebola e o alho até dourar levemente.
3. Junte os cogumelos e deixe refogar lentamente até dourar.
4. Em outra panela, coloque as quinuas, o painço, o trigo e 3 1/2 xícaras de água e cozinhe por 10 a 12 minutos. Fique atento para não cozinhar demais, os grãos precisam ficar al dente.
5. Adicione a cenoura e o aspargo à panela do cogumelo e continue refogando, mas não deixe que amoleçam demais.
6. Transfira a abóbora com o leite de coco para o liquidificador, junte 1/2 xícara de água e bata até formar um creme bem liso. Cuidado, pois a abóbora ainda estará bem quente e poderá espirrar.
7. Despeje os grãos na panela dos cogumelos, junte o creme de abóbora e misture até incorporar tudo.
8. Tempere com sal, regue com um fio de azeite, acerte a cremosidade, juntando um pouquinho de água se necessário, e misture um pouco mais.
9. Sirva em seguida.





Salpicão Vegano com Maionese de Painço

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 3 porções

Dificuldade: facinho

Receita
— Ipe Aranha

Fotografia
— Nicole Gomes

ingredientes

maionese

- 1/2 xícara (60 g) de painço
- 1 xícara (240 ml) de água
- 1 dente de alho pequeno (3 g), picado
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
- 1 1/2 colher (sopa) (23 ml) de suco de limão Taiti
- 1 colher (sopa) (15 ml) de vinagre de maçã
- 1 colher (sopa) (8 g) de cúrcuma em pó (açafrão-da-terra)
- sal a gosto

salpicão

- 2 cenouras médias (280 g)
- 1/2 xícara (43 g) de repolho roxo
- 1/2 xícara (43 g) de repolho verde
- 1/3 de xícara (42 g) de salsão
- 1/3 de xícara (58 g) de tâmara seca

modo de preparo

maionese

1. Numa panela, cozinhe o painço em 1/2 xícara de água por 10 minutos.
2. Coloque o painço e o alho no liquidificador, comece a bater e vá juntando a água restante aos poucos, apenas o suficiente para conseguir uma mistura homogênea.
3. Ainda batendo, vá juntando o azeite lentamente num fio contínuo.
4. Depois acrescente o suco de limão, o vinagre, o cúrcuma e sal a gosto e bata até homogeneizar.
5. Mantenha na geladeira até o momento de usar.
6. Dica: essa maionese pode ser conservada por até 7 dias em pote fechado.

salpicão

7. Corte as cenouras em tirinhas bem finas usando uma faca ou um cortador de legumes.
8. Passe os repolhos no ralador grosso.
9. Retire as fibras do salsão e corte o restante em rodela finas.
10. Pique a tâmara em pedacinhos.
11. Junte todos os vegetais numa tigela, adicione a maionese e misture bem.
12. Sirva em seguida.





Suchá de Hibisco, Berries, Gengibre e Canela

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 1 litro

Dificuldade: facinho

Receita
— Ipe Aranha

Fotografia
— Nicole Gomes

ingredientes

1 litro de água
2 pedaços de canela em pau (7 g)
2 fatias de gengibre (12 g)
1 colher (sopa) (2 g) de hibisco
100 g de morango ou outra fruta vermelha

modo de preparo

1. Numa panela, ferva a água com a canela e o gengibre por 5 minutos.
2. Retire do fogo, misture o hibisco, tampe e deixe em infusão por cerca de 10 minutos.
3. Coe, coloque no liquidificador, junte o morango e bata até homogeneizar.
4. Sirva quente ou frio ao longo do dia.



Suco Verde com Espinafre

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Ipe Aranha

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

1/2 xícara (25 g) de folhas e talos finos de espinafre
1 pera Williams (280 g)
110 g de uva verde sem sementes
80 g de pepino japonês, com casca
1 limão-siciliano (160 g)
1 pedaço de 5 cm de gengibre (4 g)
1 pedaço de raiz de cúrcuma (açafrão-da-terra) in natura (20 g)
1 colher (chá) (1 g) de espirulina (opcional)
1 colher (chá) (1 g) de chlorella (opcional)
1 colher (chá) (1 g) de psyllium
1/2 xícara (120 ml) de água

modo de preparo

1. Coloque tudo no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
2. Coe e sirva imediatamente, para que não haja tempo de oxidar.





Trilogia de Espaguete com Molho de Tomate

ingredientes

- 300 g de palmito pupunha
- 1 abobrinha italiana (300 g)
- 2 cenouras (300 g)
- 8 tomates italianos (880 g)
- 1 cebola (200 g), picado
- 4 dentes de alho (20 g), picado
- 5 colheres (sopa) (75 ml) de azeite de oliva
- 2 pedaços de canela em pau (3 g)
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 1 hora e 50 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita
— Ipe Aranha

Fotografia
— Nicole Gomes

modo de preparo

1. Usando um cortador de legumes, corte o palmito, a abobrinha e as cenouras em tiras finas e longas, como espaguete, e reserve separadamente.
2. No liquidificador, coloque 6 tomates, a cebola, o alho e 3 colheres (sopa) de azeite e pulse algumas vezes, deixando ainda alguns pedaços.
3. Corte os outros 2 tomates em cubinhos e coloque numa panela.
4. Despeje o conteúdo do liquidificador na panela, junte a canela, leve ao fogo baixo e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, por 1 hora a 1 hora e 30 minutos, até que o molho esteja bem apurado.
5. Tempere com sal e pimenta, descarte a canela e retire do fogo.
6. Numa frigideira, aqueça 1/3 do azeite restante de cada vez, salteie separadamente o palmito, a abobrinha e a cenoura e tempere com sal e pimenta.
7. Distribua o espaguete nos pratos e sirva com o molho.





Trufas Healthy

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 14 unidades

Dificuldade: facinho

Receita
— Ipe Aranha

Fotografia
— Nicole Gomes

ingredientes

1 xícara (190 g) de damasco seco
1/2 xícara (55 g) de nozes chilenas
1/2 xícara (25 g) coco seco ralado
1 colher (chá) (2 g) de cúrcuma em pó (açafrão-da-terra)
1/2 xícara (40 g) de cacau em pó

modo de preparo

1. Num processador ou na cuba do Thermomix, coloque o damasco, as nozes, o coco e o cúrcuma e bata até obter uma massa homogênea.
2. Pegue porções, enrole com uma bolinha e passe no cacau em pó.





Vitamina Rosa Antioxidante

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 2,5 litros

Dificuldade: *facinho*

Receita
— Ipe Aranha

Fotografia
— Nicole Gomes

ingredientes

- 3 kg de melancia orgânica
- 1 beterraba orgânica (250 g)
- 1 litro de suco de laranja orgânica
- 200 g de morango orgânico
- 1 a 2 bananas-nanicas orgânicas (220 g)

modo de preparo

1. Bata a melancia no liquidificador e coe.
2. Bata todos os demais ingredientes juntos e misture ao suco de melancia coado.
3. Beba antes de treinar.
4. Dica: a quantidade de banana é que vai determinar a consistência da bebida.



receitas do site Tá na Mesa





Carne Moída com Purê de Mandioquinha

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita
— Val Araújo

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

purê de mandioquinha

500 g de mandioquinha
500 ml de água
1/4 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada
sal a gosto

carne moída

1 kg de patinho moído, à temperatura ambiente
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
1/4 de xícara (33 g) de farinha de trigo
1 cebola média (140 g), picada
3 dentes de alho (15 g), picados
1 pimentão vermelho (150 g), em cubinhos
1 cenoura (125 g), em cubinhos
1 xícara (110 g) de vagem holandesa picada
1 folha de louro (1 g)
2 colheres (sopa) (30 g) de extrato de tomate
350 ml de cerveja escura
2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha picada
2 colheres (sopa) (6 g) de cebolinha picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

purê de mandioquinha

1. Numa panela, cozinhe a mandioquinha na água por 15 minutos e escorra, reservando 1/3 de xícara da água do cozimento.
2. Coloque a mandioquinha no processador e bata até obter um purê.
3. Despeje o purê na panela, junte a água reservada, tempere com sal e noz-moscada e, mexendo sempre, deixe cozinhar por uns 3 minutos, até que a água evapore um pouco e o purê fique uniforme. Retire do fogo e reserve.

carne moída

4. Numa panela, em fogo médio, refogue a carne moída em 2 colheres (sopa) de azeite.
5. Polvilhe a farinha de trigo por cima e deixe dourar por uns 15 minutos, mexendo constantemente e desfazendo os grumos. Retire a carne da panela e reserve.
6. Na mesma panela, coloque o azeite restante, a cebola, o alho, o pimentão, a cenoura e a vagem, tempere com sal e pimenta-do-reino, junte a folha de louro e deixe cozinhar por alguns minutos.
7. Adicione o extrato de tomate e a cerveja e misture bem, raspando o fundo da panela.



8. Retorne a carne para a panela e deixe cozinhar em fogo baixo, por uns 10 minutos, até o molho encorpar e o álcool evaporar.
9. Salpique a salsinha e a cebolinha e sirva em seguida com o purê de mandioquinha.





Chutney de Tâmara

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 380 g

Dificuldade: facinho

Receita
— Paula Rizkallah

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

- 10 tâmaras secas sem caroço (244 g)
- 1/2 colher (chá) (2 g) de canela em pó
- 1/2 colher (chá) (2 g) de raspas de casca de laranja-pera
- 1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
- 1 xícara (240 ml) de água

modo de preparo

1. Coloque as tâmaras numa panela pequena, junte a canela, as raspas de laranja e o sal e leve ao fogo brando.
2. Deixe cozinhar lentamente e, quando as tâmaras começarem a ficar macias, comece a adicionar a água aos poucos, mexendo sem parar com uma colher de pau. Cozinhe por 7 a 10 minutos, até formar uma geleia pegajosa.
3. Guarde em pote esterilizado a vácuo por até 2 dias e sirva com mingau ou use como geleia de pão.



Cozido de Carne com Abóbora

Tempo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Vanda Hering

Fotografia

— Valentino Fialdini

ingredientes

1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal
500 g de filé-mignon, em cubos
1 cebola grande (250 g), picada
750 g de abóbora japonesa, sem casca, em cubos
1/2 colher (chá) (3 g) de gengibre fresco ralado
1/2 colher (sopa) (1 g) de tomilho seco
1 folha de louro (1 g)
1 colher (chá) (2 g) de pimenta-do-reino verde em grãos em conserva
1 1/4 xícara (300 ml) de caldo de carne
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, coloque a manteiga e doure bem os cubos de carne. Retire a carne da panela e reserve.
2. Coloque a cebola na mesma panela e refogue em fogo baixo por alguns minutos.
3. Acrescente os cubos de abóbora e o gengibre ralado e deixe cozinhar por 10 minutos.
4. Coloque a carne de volta na panela, junte o tomilho, a folha de louro e a pimenta verde, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto, regue com o caldo de carne e deixe cozinhar, em fogo médio, por 20 a 30 minutos.
5. Ao final, acerte o sal e a pimenta e sirva.





Picolé de Melancia

Tempo: 5 horas

Rendimento: 8 picolés

Dificuldade: *facinho*

Receita
— Val Araújo

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

- 3 1/2 xícaras (595 g) de melancia, sem sementes, em cubos
- 4 1/2 colheres (sopa) (59 g) de açúcar cristal
- 1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão Taiti
- 1/2 xícara (120 ml) de leite de coco
- 6 kiwis médios (810 g)

modo de preparo

1. No liquidificador, junte a melancia, 2 colheres (sopa) de açúcar e o suco de limão e bata até formar um purê.
2. Retire a espuma e despeje a mistura nas fôrmas de picolé até preencher 2/3 de sua capacidade.
3. Insira um palito em cada picolé e leve ao freezer por uns 40 minutos, até endurecer.
4. Numa tigela, junte o leite de coco e 1/2 colher (sopa) de açúcar e misture até dissolver. Caso o leite de coco com o açúcar fique muito espesso, adicione um pouco de água.
5. Retire os picolés do freezer e despeje 1 colher (sopa) da mistura de leite de coco em cada forminha, de maneira que fique uniforme sobre a camada de melancia. Limpe os lados da fôrma conforme necessário.
6. Leve os picolés ao freezer novamente por mais 45 minutos.
7. Bata o kiwi no liquidificador com 2 colheres (sopa) de açúcar até formar um purê e passe a mistura por uma peneira.
8. Retire os picolés do freezer e divida o purê de kiwi entre eles.
9. Leve ao freezer novamente por mais 2 a 3 horas.
10. Desenforme os picolés e sirva.

Utensílios

- Forminhas para picolé
- Palitos para picolé





Pizza de Couve e Cogumelos

Tempo: 1 hora e 50 minutos

Receita
— Paula Rizkallah

Rendimento: 2 pizzas

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Fotografia
— Valentino Fialdini

ingredientes

massa

- 3 xícaras (720 ml) de caldo de legumes
- 1 colher (chá) (5 g) de sal marinho em flocos
- 1/2 colher (chá) (1 g) de manjeriço seco
- 1/2 colher (chá) (1 g) de orégano seco
- 1/2 colher (chá) (1 g) de salsinha seca
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
- 1 1/4 xícara (190 g) de polenta instantânea
- 2 colheres (sopa) (18 g) de polenta, para polvilhar
- pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

cobertura de couve e cogumelo pleurotus

- 1 talo de alho-poró grande (95 g), fatiado
- 3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva extravirgem
- 3 colheres (sopa) (45 ml) de saquê mirin
- 1 xícara (80 g) de cogumelo Pleurotus branco
- 1 maço de couve-manteiga (250 g), picada bem fininho

1/2 de xícara (120 ml) de molho de tomate fresco (opcional)
sal marinho em flocos e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

massa

- Coloque o caldo de legumes numa panela e leve ao fogo alto até ferver. Então reduza para fogo médio e adicione o sal, o manjeriço, o orégano, a salsinha, pimenta a gosto e o azeite de oliva.
- Mexendo sem parar, despeje a polenta num chuva e continue mexendo por mais 5 a 7 minutos, até a polenta engrossar e ficar macia.
- Despeje a massa em 2 fôrmas, espalhando de maneira uniforme no fundo, deixe esfriar um pouquinho e depois leve para refrigerar por 30 minutos ou até firmar.
- Preaqueça o forno a 180°C e coloque uma pedra para pizza ou assadeiras na grade do meio.
- Retire a polenta da geladeira, polvilhe a pedra para pizza ou assadeiras com farinha para polenta, transfira as pizzas para a pedra ou assadeiras e asse por 30 minutos.
- Retire do forno e reserve.



cobertura de couve e cogumelo pleurotus

7. Numa frigideira grande, em fogo médio, refogue o alho-poró em metade do azeite de oliva por 3 minutos.
8. Regue com o saquê mirin e refogue por mais 2 minutos.
9. Pique o cogumelo, adicione-o à panela e refogue por mais 5 minutos, ou até ficar macio.
10. Incorpore a couve e refogue por mais 3 minutos, depois regue com o azeite de oliva restante, tempere a gosto com sal marinho e pimenta-do-reino e retire do fogo.
11. Espalhe o molho de tomate por igual sobre as massas, deixando uma beirada de 1,3 cm, cubra com a mistura de couve e retorne ao forno para assar por mais 15 minutos.
12. Retire do forno, corte as pizzas e sirva.

utensílios

2 assadeiras de pizza de 28 cm de diâmetro





Quiche de Espinafre com Ricota Perfumada na Massa de Grão-de-Bico com Açafrão e Orégano

ingredientes

massa

300 g grão-de-bico cru
1 litro de água
1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva
1/4 de xícara (7 g) de orégano seco
1 colher (sopa) (8 g) de cúrcuma (açafrão-da-terra)
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de coco, para untar
sal a gosto

recheio

2 1/2 xícaras (300 g) de ricota fresca
1/2 maço (20 g) de manjeriço
4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva
1 cebola média (150 g), picada
1 talo alho-poró (150 g), picado
folhas de 2 maços de espinafre (1,2 kg)
100 g de tomate sweet grape
sal a gosto

Tempo: 14 horas e 10 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Tatiana Ferraz e Andrea Aidar

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

massa

1. Lave o grão-de-bico, coloque numa tigela, cubra com água e deixe de molho por 12 horas.
2. Escorra o grão-de-bico, coloque numa panela com 1 litro de água e cozinhe por 50 minutos, ou até que esteja macio.
3. No processador, coloque o grão-de-bico escorrido, o azeite, o orégano, o cúrcuma e sal a gosto e bata até formar uma pasta. Se a massa ficar seca, adicione um pouquinho de água até atingir o ponto.
4. Espalhe a massa na fôrma untada com óleo de coco, cobrindo o fundo e as bordas com uma camada uniforme, e leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos, ou até ficar com aspecto craquelado.
5. Retire do forno e deixe esfriar por 10 minutos.
6. Espalhe o recheio sobre a massa pré-assada, decore com os tomatinhos e leve ao forno novamente para assar por mais 30 minutos.
7. Retire do forno e sirva quente.

recheio

8. No processador, bata a ricota, o manjeriço, 3 colheres (sopa) de azeite e sal a gosto e reserve.



9. Numa panela, aqueça o azeite restante, junte a cebola, o alho-poró e o espinafre, tempere com sal e refogue até secar o líquido liberado pelo espinafre.
10. Retire o refogado do fogo e, ainda quente, misture a ricota, mexendo até tudo estar incorporado.

utensílios

Fôrma de aro removível de 23 cm





Risoto de Camarão com Banana-Ouro

Tempo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Morena Leite

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

- 4 camarões grandes limpos com cauda (120 g)
- 1/2 colher (chá) (2 g) de curry
- 1 colher (sopa) (6 g) de cúrcuma (açafrão-da-terra)
- 1/2 colher (sopa) (2 g) de raspas de casca de limão Taiti
- 1/2 colher (sopa) (3 g) de raspas de casca de limão-siciliano
- 1/2 colher (sopa) (8 ml) de suco de limão Taiti
- 1/2 colher (sopa) (8 ml) de suco de limão-siciliano
- 1/2 xícara (120 ml) de cachaça Busca Vida
- 1 colher (chá) (2 g) de raiz de capim-limão picada
- 1 colher (chá) (4 g) de gengibre picado
- 2 dentes de alho picados (10 g)
- 1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem
- 2 colheres (sopa) (20 g) de cebola picada
- 1/2 xícara (95 g) de arroz arborio
- 1/2 xícara (120 ml) de vinho branco seco
- 6 bananas-ouro (145 g)
- 750 ml de caldo de legumes
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Num recipiente, coloque os camarões, o curry, o cúrcuma, as raspas e o suco de limão, a cachaça, a raiz de capim-limão e o gengibre e deixe marinar por 20 minutos.
2. Numa panela, doure o alho no azeite, junte os camarões com o líquido da marinada e refogue por 1 minuto aproximadamente. Retire e reserve.
3. Na mesma panela, refogue a cebola, junte o arroz arborio e o vinho e refogue por aproximadamente 2 minutos.
4. Acrescente 2 bananas cortadas em rodela e um pouco do caldo de legumes e deixe cozinhar até o líquido secar. Então comece a juntar mais caldo aos poucos, à medida que o líquido for secando, e cozinhe por aproximadamente 15 minutos.
5. Junte mais 2 bananas em rodela e tempere com sal e pimenta a gosto.
6. Para finalizar, junte os camarões com o caldo da marinada.
7. Distribua o risoto nos pratos de servir, disponha os camarões com a marinada por cima, decore com as bananas restantes em rodela e sirva em seguida.





Salada de Frutas com Especiarias e Hortelã

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: facinho

Receita
— Paula Rizkallah

Fotografia
— Carolina Milano

ingredientes

calda

- 1 fava de baunilha (5 g)
- 1 1/2 xícara (360 ml) de suco de laranja
- 1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão-siciliano
- 1/4 de xícara (90 ml) de mel
- 1/2 colher (chá) (1 g) de canela em pó
- 1/2 colher (chá) (1 g) de gengibre em pó

salada

- 1 mamão papaia (500 g), sem casa e sem sementes, em cubos
- 1/2 melão (1,2 kg), em cubos
- 1 banana-nanica grande (165 g), em rodela
- 1/2 xícara (65 g) de mirtilo (blueberry)
- 2 kiwis (300 g), sem casca, em cubos
- 1/2 xícara (65 g) de framboesa
- 1 manga Palmer (370 g), sem casca, em cubos
- 1 colher (sopa) (6 g) de raspa da casca de limão-siciliano
- 1 colher (chá) (5 ml) de suco de limão-siciliano
- 2 colheres (sopa) (6 g) de folhas de hortelã, para decorar

modo de preparo

calda

1. Abra a fava de baunilha, raspe as sementes numa vasilha, junte todos os demais ingredientes, misture e reserve.

salada

2. Numa tigela grande, junte todas as frutas, o suco e as raspas de limão, regue com a calda e misture.
3. Decore com as folhas de hortelã.





Salada Grega

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita
— Carla Pernambuco

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

molho

- 1 xícara (240 ml) de iogurte natural
- 1 colher (sopa) (15 ml) de vinagre de vinho branco
- 1/2 xícara (120 ml) de creme de leite fresco
- 1 colher (sopa) (10 g) de cebola-roxa bem picada
- 1 colher (chá) (5 g) de sal

salada

- 1 pé de alface-americana (280 g)
- 1 pé de alface-romana (115 g)
- 10 folhas de escarola (100 g)
- 200 g de queijo feta, em cubinhos
- 1 colher (sopa) (16 g) de azeitona preta picada
- 1 colher (sopa) (16 g) de azeitona verde picada
- 2 pepinos japoneses (300 g), em rodela
- 2 colheres (sopa) (4 g) de hortelã picada
- 1 colher (sopa) (2 g) de orégano fresco

modo de preparo

molho

1. Misture todos os ingredientes numa tigela.

salada

2. Numa saladeira grande, misture todos os ingredientes e tempere com o molho.
3. Divida a salada em tigelas pequenas e sirva em seguida.





Torta de Maçã com Especiarias

Tempo: 7 horas e 50 minutos

Rendimento: 12 porções

Dificuldade: difícil

Receita
— Tatiana Ferraz e Andrea Aida

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

base

- 1 xícara (190 g) de tâmaras secas, sem caroço
- 500 ml de água fervente
- 1/2 xícara (72 g) de amêndoa crua, inteira, sem pele
- 1/2 xícara (48 g) de nozes

creme de maçã

- 4 maçãs Fuji (715 g), sem casca, picadas
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de canela em pó
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de cravo-da-índia em pó
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de gengibre em pó
- 2 colheres (sopa) (20 g) de adoçante xilitol em pó
- 1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de coco

creme branco

- 1 xícara (130 g) de castanha de caju crua
- 500 ml de água
- 1/4 de xícara (60 ml) de água de coco

modo de preparo

base

1. Numa tigelinha, deixe a tâmaras de molho na água fervente por 15 minutos e escoe.
2. No processador, bata a amêndoa e as nozes por alguns segundos.
3. Adicione a tâmaras escorrida e pulse algumas vezes.
4. Abra a massa na fôrma, pressionando para cobrir o fundo e as bordas com uma camada uniforme.
5. Leve ao freezer por 40 minutos, enquanto prepara o recheio.
6. Retire a base da torta do freezer, recheie com uma camada do creme branco e cubra com o creme de maçã.
7. Decore a gosto com fatias de maçã fresca e algumas gotinhas de suco de limão ou com fatias de maçã seca.

creme de maçã

8. Numa assadeira, coloque a maçã picada, as especiarias, o xilitol e o óleo de coco e leve ao forno preaquecido a 180°C, mexendo de vez em quando, por uns 15 minutos, ou até que a maçã esteja bem assada e quase se desmanchando.
9. Retire do forno, espere esfriar um pouco e passe no processador.



creme branco

10. Numa tigelinha, deixe a castanha de caju de molho em 500 ml de água por 6 horas e escorra.
11. No processador, triture a castanha escorrida.
12. Aos poucos, vá juntando a água de coco e misturando até obter um creme.
13. Leve para gelar por 15 minutos antes de aplicar.

utensílios

Fôrma de quiche de 24 cm de diâmetro





Torta Rústica de Beterraba

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Receita

— Tatiana Ferraz e Andrea Aida

Rendimento: 4 porções

Fotografia

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

— Romulo Fialdini

ingredientes

recheio

1 beterraba grande (160 g), sem casca, em fatias finas
4 dentes de alho (20 g), com a casca
1 cebola-roxa média (145 g), em tiras
2 colheres (sopa) (36 g) de melado de cana
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
1 colher (chá) (5 g) de sal
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

massa

1/4 de xícara (60 ml) de óleo de coco
1/3 de xícara (80 ml) de água
1 1/2 xícara (202 g) de farinha de grão-de-bico
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
2 colheres (chá) (2 g) de tomilho seco
1 colher (sopa) (7 g) de farinha de linhaça dourada

modo de preparo

recheio

1. Corte um pedaço de papel-alumínio grande e forre uma assadeira pequena.
2. Misture todos os ingredientes numa tigela, despeje sobre o papel-alumínio, dobre as bordas por cima, formando um pacote, e leve ao forno preaquecido a 200°C por 30 minutos, ou até a beterraba ficar macia.
3. Retire do forno e abra o pacote.
4. Retire a casca dos dentes de alho, amasse-os com um garfo, misture com o restante do recheio e deixe esfriar.

massa

5. Numa tigela, misture o óleo e a água, depois junte a farinha de grão-de-bico, o sal, o tomilho e a farinha de linhaça e misture até formar uma massa homogênea.
6. Transfira para uma superfície enfarinhada e sove até obter uma massa macia e elástica.
7. Com um rolo, abra a massa num disco bem maior que a fôrma, então forre o fundo e as bordas da fôrma, deixando sobrar massa para fora.



8. Preencha a fôrma com a beterraba escorrida e reserve o líquido que ficou na assadeira.
9. Dobre as beiradas da massa sobre o recheio e leve ao forno preaquecido a 200°C por 25 minutos, ou até dourar.
10. Retire do forno e regue com o líquido reservado.

utensílios

Fôrma de 21 cm de diâmetro





Vieiras Marinadas com Abacate

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita
— Paula Rizkallah

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

- 1 abacate-manteiga bem maduro (800 g), sem casca e sem caroço
- 1 colher (chá) (5 ml) de suco de limão Taiti
- 2 tomates sweet grape (15 g), picados finamente
- 1 colher (sopa) (10 g) de cebola picada finamente
- 1 colher (sopa) (10 g) de pimentão vermelho picado
- 1/4 de colher (chá) (2 g) de cominho em pó
- 2 colheres (chá) (10 g) de sal marinho fino
- 1/4 de colher (chá) (1 ml) de molho de pimenta Tabasco

crumble de pão

60 g de de pão italiano, sem casca

vieiras

- 24 vieiras frescas (360 g), sem coral
- 3 colheres (sopa) (45 ml) de suco de lima-da-pérsia
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão Taiti
- 4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva extravirgem
- 10 folhas de coentro (2 g), em juliana fina
- 1 pimenta-malagueta (4 g), sem sementes, em cubinhos
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Coloque a polpa do abacate numa tigela, amasse com um garfo e junte o suco de limão, o tomate, a cebola e o pimentão.
2. Tempere com o cominho, o sal e o molho Tabasco e reserve na geladeira por no máximo 1 hora antes de servir.

crumble de pão

3. Leve o pão italiano para torrar no forno preaquecido a 200°C por 3 minutos, depois triture no processador e reserve.

vieiras

4. Limpe bem as vieiras, corte-as em rodela e tempere com os sucos de lima e de limão, sal, pimenta e azeite.
5. Junte o coentro e a pimenta-malagueta, misture bem e reserve na geladeira por no mínimo 10 e no máximo 30 minutos.
6. Num prato de servir, disponha o guacamole no centro e as vieiras marinadas por cima, finalize com um pouco do crumble de pão e sirva imediatamente.





Vitamina de iogurte com Maçã e Banana

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 500 ml

Dificuldade: facinho

Receita

— Val Araújo

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

170 g de iogurte natural
1 maçã Red (200 g), sem casca
1 banana-nanica (160 g)
1/2 xícara (120 ml) de água gelada

modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos.
2. Sirva em seguida.



— até a
próxima :)

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

