

Atualização: 11.12.2006

Nova receita na página 28

**QUIBE DE PTS – Proteína Texturizada de Soja.**

**Substituição de óleo de linhaca por óleo de girassol, em todas as receitas**

4º ENCONTRO NACIONAL DOS NÚCLEOS FILIADOS

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

CURITIBA

21/10/2006

**ÍNDICE**

A ALIMENTAÇÃO NATURAL .....	5
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	6
GERENCIANDO SUAS COMPRAS.....	7
COZINHANDO DE FORMA SAUDÁVEL .....	8
GORDURAS TRANS.....	9
FITOQUÍMICOS .....	10
ALFACE.....	11
LINHAÇA.....	12
OMEGA 3.....	14
LICOPENO.....	15
AZEITE DE OLIVA.....	16
PASTAS/PATÊS .....	20
CARNE DE FRANGO .....	22
PEIXE .....	23
RECEITAS A BASE DE SOJA.....	24
RECEITAS SALGADAS .....	29
BOLOS/TORTAS.....	31
PÃES.....	33
CAFÉS/CHÁS/SUCOS .....	36
DICAS .....	38

*Agradecemos a todos que contribuíram direta ou indiretamente para que além do cuidado com o espírito, passássemos a também a dedicar um tempo para divulgar conhecimentos sobre como cuidar melhor da alimentação do nosso veículo físico, de modo que com mais qualidade de vida, possamos fazer o melhor aproveitamento possível do nosso aprendizado Terreno .*

*Nosso agradecimento especial à Eliane Veloso, Lourdes Martins, Marcello Iacomini e Regina Brainta que colaboraram na produção deste documento, bem como na criação do espaço Alimentação Natural no IV Encontro Nacional de Núcleos Filiados à Sociedade Brasileira de Estudos Espíritas - SBEE ocorrido em Outubro de 2006 e a todos que voluntária e gentilmente colaboraram na seleção das receitas.*

*A Coordenação do IV Encontro de Núcleos Filiados à SBEE*

## A ALIMENTAÇÃO NATURAL

- *A alimentação ingerida tem efeitos poderosos sobre a vida mental do homem.*
- *O comportamento humano é resultante do seu estado mental.*
- *A agressão, a passividade, a depressão, a alegria, o otimismo, a felicidade, resultam da freqüência mental.*
- *A alimentação natural, quando fundamentada no estudo, na pesquisa, ajuda a manter o equilíbrio mental, a integração moral, a harmonia, a saúde física, mental e espiritual, desde que realizada conscientemente, sem fanatismos ou distorções que perturbam a consciência crítica, o livre-arbítrio, a autodeterminação do praticante.*
- *O homem que busca o autoconhecimento deve procurar o potencial da alimentação natural.*
- *Comer não significa simplesmente satisfação física, mas, fundamentalmente, defesa da vida - portanto, é ato moral.*
- *Todo o tempo do homem pertence ao homem.*
- *A alimentação natural representa energia que ajuda a determinar o estado de equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito.*
- *O corpo, a mente e espírito não atuam um sobre o outro, são um só.*

*O ator, o portador da cultura e dos comportamentos é o espírito.*

*O abraço afetuoso LEOCÁDIO JOSÉ CORREIA*

*Mensagem extraída da obra: "No Cenário da Vida"*

*Psicografada pelo médium Maury Rodrigues da Cruz*

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Esta apostila destina-se a todos aqueles interessados em uma vida saudável, preocupado em conseguir informações a respeito de como alimentar-se adequadamente, do valor dos alimentos, quais os mais importantes e, é claro, como prepará-los de forma saborosa, higiênica, fácil e rapidamente.

As informações desta apostila, além de permitir uma alimentação de qualidade, trazem orientações a esse respeito trazidas pelo Espírito Leocádio José Correia, bem como um cardápio que permite adaptações entre o vegetariano e a inclusão de carnes brancas – peixe e frango. Ambos permitirão reposição de todos os nutrientes necessários ao organismo humano diariamente.

O hábito de preparar e fazer as refeições na própria casa é extremamente saudável. O Espírito Leocádio José Correia orienta que ao manipular o alimento, a pessoa coloca nele todo um equilíbrio energético e que ali também está toda uma cadeia de microrganismos que já fazem parte do sistema imunológico dos moradores, sendo portanto, muito mais difícil os alimentos serem contaminados por micróbios que, conseqüentemente, contaminaria quem os ingerisse.

A preparação dos alimentos para consumo próprio é um processo simples e prazeroso, não requer do seu executor habilidades culinárias preliminares, mas sim disposição e muita atenção no manuseio dos produtos, dos utensílios, na higiene e na marcação do tempo de cozimento. Para obter êxito é necessário que o cozinheiro esteja atento, principalmente aos temperos. Um pouco mais de sal, um pouco mais de uma erva aromática, ou de tempo de cozimento poderão por tudo a perder. Um pão retirado do forno antes de estar totalmente assado (no tempo previsto) será catastrófico pois, após frio, se retornar ao forno ficará totalmente ressecado.

A receitas aqui sugeridas, práticas e econômicas, foram testada por pessoas que sentem prazer em preparar seus próprios alimentos.

A apostila está em construção, portanto, aberta para inclusão de novas orientações sobre alimentação, higiene, etc.. Novas receitas serão bem vindas.

## GERENCIANDO SUAS COMPRAS

O primeiro passo para gerenciar seu plano alimentar consiste em organizar sua lista de compras. Faça uma escolha criteriosa dos produtos que vão ocupar sua geladeira, armários e despensa, porta-luva do carro, etc.

### *Os 11 mandamentos para comprar com inteligência:*

1º) Nunca vá às compras com fome. Isso o levará a provar e comprar produtos que você não queira.

2º) Planeje suas compras para o momento mais calmo da semana, evitando tensão e ansiedade na hora da escolha dos alimentos.

3º) Sempre vá às compras com sua lista e consulte sua nutricionista sobre substituições nas marcas ou produtos de lançamentos.

4º) Concentre sua atenção nas partes laterais e nos fundos do supermercado. Lá se encontram produtos frescos, como frutas, verduras e laticínios.

5º) Pegue primeiro os produtos não perecíveis, depois os produtos frescos e de geladeira, e por último os congelados (carnes, polpas de frutas e produtos de baixas calorias).

6º) Passe somente nas seções que interessam, pegando o que consta na sua lista; evite passar nas seções perigosas: doces, salgados, enlatados, bolachas. “O que os olhos não vêem o estômago não pede.”

7º) Não leve criança, amigos ou parentes que possam incentivar você a adquirir mais coisas do que o necessário.

8º) Selecione as hortaliças e as frutas de acordo com a safra. São mais fáceis de serem encontradas, além de mais nutritivas e baratas.

9º) Escolha sempre alimentos com a data de fabricação e prazo de validade em dia.

10º) Procure variar bem as suas compras, conforme as substituições. Não adianta comprar em grande quantidade, pois vários alimentos têm data de validade. Os produtos enlatados, congelados e não perecíveis têm maior prazo de validade, mas laticínios e frios duram, no máximo, 10 dias; já as frutas e verduras devem ser adquiridas a cada semana.

11º) Quando o consumo de frios lights for pequeno (queijo minas, ricota, requeijão light, káschmier light, embutidos de frango ou peru) divida em porções menores e congele. Assim, você não desperdiça dinheiro e sempre tem à mão o seu alimento.

**Importante:** Organize sempre sua geladeira. Deixe sempre à mão os alimentos permitidos em seu planejamento. Esconda de seus olhos os alimentos perigosos e nunca deixe faltar os produtos constantes em seu planejamento. Quando o estoque baixar, pegue sua lista e mãos à obra!

### **Dicas de como avaliar os produtos:**

- Focalize suas compras em produtos frescos, tais como frutas, vegetais, produtos integrais, carnes magras, aves e frutos do mar.
- Consuma o mínimo de produtos industrializados, refinados e com concentrações altas de conservantes. Alguns corantes e conservantes, quando consumidos em grande quantidade e com muita frequência, podem provocar câncer.
- **Verifique a composição do alimento.** Não dê muita importância às calorias, mas sim à *porcentagem ou gramas de gorduras ou lipídios* em 100g ou 100ml do alimento. Já descrevemos antes que um alimento é light quando em 100g tiver até 30g de gordura ou em 100ml até 1,5g de gordura. – Alimento líquido light: 100ml de leite desnatado têm 0,5g de gorduras ou lipídios. Alimento líquido não light: 100ml de leite integral têm 3,2g de gorduras ou lipídios.
- **Esta regra aplica-se aos laticínios, pães, bolachas, biscoitos, cereais integrais, etc**

**Texto elaborado por Regina Brainta. Nutricionista**

## COZINHANDO DE FORMA SAUDÁVEL

Algumas dicas para a compra e preparo dos alimentos de forma mais saudável, mantendo seu valor nutritivo.

- Planeje antecipadamente o cardápio para realizar as compras, não deixando faltar nada para não ter que substituir por alimentos inadequados.
- No momento da compra de alimentos frescos, selecione bem e dê preferência aos alimentos de acordo com a safra.
- Não compre alimentos em excesso, para que se mantenham frescos e na data de validade.
- Guarde as frutas e verduras já lavadas na geladeira, isto facilitará o trabalho na cozinha. Tomate, pimentão e berinjela duram mais tempo se forem bem lavados e secos antes de serem guardados na geladeira.
- Prepare os pratos para mais de uma porção e congele, poderá ser útil na hora do "aperto".
- Nas receitas doces, substitua o açúcar por frutose ou açúcar mascavo. Se for diabético, por adoçante.
- Compre carnes magras e retire a gordura em excesso antes de prepará-la.
- Quando utilizar leite integral, ferva, deixe esfriar e retire a gordura.
- Utilize o mínimo possível de óleo nas preparações, prefira grelhar, assar ou cozinhar do que fritar.
- Quando cozinhar e/ou refogar várias verduras, adicione primeiro as de cozimento lento e por último as que cozinham mais rápido.
- Corte os alimentos em pedaços iguais para que cozinhem no mesmo período de tempo.
- Guarde os líquidos dos cozimentos e reutilize-os em molhos, sopas ou caldos. São ricos em nutrientes e conferem mais sabor.
- Cozinhe e grelhe as carnes vermelhas com suco de mamão ou abacaxi para amaciar.
- Cozinhe sempre que possível com a panela tampada e o mínimo de tempo.
- Use o suco de limão e ervas em vez do sal para temperar saladas.
- Para obter mais sabor, aroma e boa aparência nos pratos, faça uso de algumas especiarias e ervas para temperar.
- Espalhe salsinha e cebolinha fresca na salada verde, ou raiz forte se desejar um sabor mais picante.
- Misture sementes de gergelim torradas na salada para deixá-la mais crocante e tiras de queijo magro para variar um pouco.

Substitua a maionese e o creme de leite das saladas pelo iogurte desnatado de consistência firme.

**Texto elaborado por Regina Brainta**

## GORDURAS TRANS

As gorduras trans estão presentes em alimentos produzidos com gordura vegetal parcialmente hidrogenada (produzida por hidrogenação parcial de óleos vegetais pela indústria) e em alimentos provenientes de animais ruminantes (bovinos e caprinos). O organismo humano e organismos vegetais produzem, exclusivamente gordura cis por biossíntese normal e não por isômeros trans.

Os ácidos graxos trans (gorduras trans) são insaturados e fazem parte da estrutura dos triglicerídeos dos óleos vegetais, margarinas e gordura animal proveniente de ruminantes que produzem gorduras trans pelas bactérias existentes no rúmen destes animais. As margarinas contendo gorduras parcialmente hidrogenadas contribuem com 85% a 90% da ingestão diária de gorduras trans. As margarinas cremosas possuem entre 11 e 28%, e as margarinas duras (para bolos), apresentam de 19% a 49% de gorduras trans, respectivamente. Alimentos provenientes de animais ruminantes podem alcançar valores entre 2 e 8% (gorduras trans), enquanto óleos refinados, utilizados em frituras, estes valores podem oscilar de 2 até 25% ou até maiores. Na reutilização dos óleos, principalmente no preparo de frituras podem tornar estes valores significativamente mais altos, já que a temperatura alta por longo tempo aumenta o percentual de gordura trans (50% a 60%) no alimento frito. Gorduras e óleos vegetais ingeridos por animais ruminantes podem ser transformados em gorduras trans (2% a 8%) por ação enzimática, e assim estas gorduras passam a fazer parte das reservas destes animais, e posteriormente no homem por ingestão da carne destes animais.

***A utilização de gorduras hidrogenadas esta aumentando de forma ampla e muitas vezes indiscriminada, na produção de margarinas, cremes vegetais, pães, biscoitos, batatas fritas, frituras em geral, massas, sorvetes, pastéis, pipoca de microondas, bolos entre outros alimentos que utilizem gordura hidrogenada.***

As enzimas responsáveis pelo metabolismo de ácidos graxos nas células teciduais humanas (coração, cérebro, fígado tecidos de reserva adiposa e outros) são capazes de reconhecer a ligação trans existente nas gorduras, e a utilização destes compostos trans é diminuída e comprometida, pelo processo de inibição enzimática da célula, resultando em acúmulos orgânicos de triglicerídeos e colesterol, associados as gorduras trans, e assim com o tempo, dar origem a problemas cardiovasculares, pois as lipoproteínas-LDL (colesterol ruim) transportadoras destas gorduras e outras é aumentada no sangue e, no entanto, a lipoproteína-HDL (colesterol bom) é diminuída. As gorduras trans, são absorvidas via intestino, como as gorduras cis, e também participam na formação das células que estão presentes nos tecidos de humanos. Estudos científicos, mostram que as gorduras trans se associam as membranas celulares do corpo, tornando-as mais rígidas, e com isto ocorre uma diminuição na velocidade de intercambio celular de minerais, carboidratos, vitaminas e outros produtos do metabolismo orgânico, modificando assim a vida celular e a atividade biológica dos tecidos levando a patologias numa razão direta da concentração de gorduras trans no organismo humano.

Hoje a industria inicia à produção de gorduras hidrogenadas isentas de trans, porém isto leva a um aumento de gorduras saturadas (que são problemáticas) e mais uma reação química industrial que é a interesterificação para tornar a margarina cremosa.

**Texto elaborado por Marcello Iacomini**

## FITOQUÍMICOS

Compostos biologicamente ativos de plantas.

### **BENEFÍCIOS:**

- Reduzem a formação de aterosclerose;
- Melhoram o sistema imunológico;
- Atuam como agentes antimicrobianos – reduzem as infecções;
- Antioxidantes;
- Inibe o crescimento de tumores;

### **RECOMENDAÇÕES SOBRE OS FITOQUÍMICOS**

- Comer uma VARIEDADE de frutas, vegetais e outros alimentos integrais;
- Comer mais frutas e vegetais crus. Escolher fruta seca em lugar de bala, confeito ou bombom;
- Aumentar o tamanho da porção normal de vegetais;
- Usar ervas e especiarias ao cozinhar (salsa, manjericão, alho, pimenta, orégano e outros temperos benéficos);
- Substituir a carne por grãos, legumes e vegetais, farinha de aveia, carne de soja.
- Adicionar vegetais ralados a outros alimentos familiares: cenouras, aipo e abóbora no molho de espaguete etc.
- Experimentar uma nova fruta, vegetal ou grão integral a cada semana;

### **FONTES**

Frutas da família da uva e do morango, brócolis, repolho, cenoura, frutas cítricas, berinjela, salsa, pimenta, chás, tomate, ervilhas, rabanete, soja, alho, cebola, melancia, couve-flor, couve, folhas de mostarda, grãos integrais, óleo de girassol, linhaça, nozes, manjericão.

**Texto elaborado por Regina Brainta**

## ALFACE

A alface é conhecida no meio científico pelo nome *Lactuca sativa* vegetal de grande importância na alimentação e saúde humana, sendo uma grande fonte de vitaminas, sais minerais, fibras e celulose, constituindo-se na mais popular dentre aquelas em que as folhas são consumidas “in natura” e nestas condições possui uma composição média (em cada 100 g consumidas) com valores aproximados de água (94% ou seja 94g), proteínas(1,5g), gorduras(0,3 g), carboidratos(3,5g), fibras(0,7g), cálcio(68 mg), fósforo(27mg), ferro(1,4mg), sódio(0,8g) potássio(264mg), e outros minerais que se encontram em menores concentrações como magnésio, cálcio, selênio, lítio, e também a presença de vitaminas A(1900 UI), B<sub>1</sub> Tiamina (0,05mg), B<sub>2</sub> Riboflavina(0,08mg), B<sub>6</sub> Piridoxal-P(0,08mg), Niacina(0,4mg), Vitamina C(18mg), Folato(5mcg) Vitamina E, e outras. Apresentando um valor energético extremamente baixo (por 100g), de aproximadamente 18Kcal, devido ao elevado teor de água e baixo teor de carboidratos, proteínas e lipídeos presentes no vegetal, razão pela qual, é indicada em dietas alimentares, sendo utilizada, in natura, na forma de saladas.

Os bioflavonóides presentes fazem parte da defesa do vegetal pela ação antioxidante e fitohormonal, no homem passam a exercer esta atividade pela ingestão do alimento. Assim sendo, a alface torna-se uma grande fonte de vitaminas e sais minerais e agentes de defesa na alimentação do ser humano.

O Magnésio, mineral importante, e presente, faz parte da estrutura da clorofila, responsável pela coloração verde do vegetal. Quando ingerida exerce regulação do pH do estômago pela ação tamponante, devido ao elevado teor de sais minerais presentes na mesma. O teor de fibras auxilia o processo digestivo e o cálcio, bem como potássio são importantíssimos para o metabolismo celular humano. Quando ingerida em quantidades suficientes possui ação sedativa, devido à presença de agentes glicosídicos variados que atuam a nível celular do sistema nervoso desenvolvendo o efeito fisiológico respectivo.

**Texto elaborado por Marcello Iacomini**

## LINHAÇA

A Linhaça é rica em proteína, gordura e fibras dietéticas, análises da linhaça canadense mostraram uma média de 41% de gordura, 28% de fibras dietéticas, 21% de proteína, 4% de resíduos e 6% de outros carboidratos (os quais incluiriam açúcares, ácidos fenólicos, lignana e hemicelulose).

### CALORIAS, PROTEÍNAS & LIPÍDIOS

A quantidade de calorias presente em 100 gramas de linhaça é de 396 kcal, sendo 109 kcal de proteína e 287 kcal de lipídios. Isto corresponde a 30,90 g de lipídios e 24,40 g de proteínas.

### PROTEÍNAS

A composição de aminoácido (tabela 1) encontrada na proteína da linhaça é similar ao da proteína de soja, que é vista como uma das mais nutritivas proteínas vegetais. As proteínas da linhaça são a albumina e a globulina. Elas respondem por cerca de 20 a 42% da proteína da linhaça.

Tabela 1: Composição de Aminoácido da Linhaça

#### Aminoácido g/100g de proteína

Alanina 4.7	Glicina 5.9	Metionina* 1.4	Triptofano* -
Arginina 10.0	Histidina* 2.1	Fenilalanina* 4.8	Tirosina 2.4
Ácido Aspártico 10.0	Isoleucina* 4.1	Prolina 3.8	Valina* 5.1
Cistina 1.8	Leucina* 6.0	Serina 4.7	
Ácido Glutâmico 20.0	Lisina* 4.0	Treonina* 3.8	

Fonte: OOMAH E MAZZA (1993) - \* Aminoácidos essenciais aos humanos

### LIPÍDIOS

A linhaça é composta por 57% de ácidos graxos **ômega-3**, **16% de ômega-6**, 18% de ácido graxo monoinsaturado e somente 9% de ácidos graxos insaturados. A predominância do ômega-3 na semente da linhaça tem sido correlacionada com a prevenção das doenças coronarianas e câncer.

### FIBRAS

As fibras dietéticas, no total, respondem por cerca de 28% do peso seco de linhaça. Relatórios sobre as proporções de fibras solúveis e insolúveis na linhaça variam entre 20:80 e 40:60. A faixa depende do método usado na análise química e extração de resina. A fração de fibra mais importante consiste de amidos resistentes, como a celulose e complexos polímeros com a lignana. O componente solúvel em água da fibra de linhaça, é basicamente composto por resinas adesivas em níveis de 7% a 10%. Pela presença das fibras solúveis, a linhaça apresenta efeitos fisiológicos na dislipidemia e arteriosclerose.

### MINERAIS E VITAMINAS

A linhaça é particularmente rica em potássio, fornecendo cerca de 7 vezes mais que a banana. A vitamina E está presente na linhaça primariamente como gama-tocopherol funcionando como um antioxidante biológico.

## FITOQUIMICOS

A linhaça exerce proteção contra certos tipos de câncer, particularmente aqueles sensíveis à hormônios como os de mama, endométrio e próstata. Reduz os níveis de colesterol sanguíneo, o risco de doenças cardiovasculares e modula o sistema imune.

A linhaça contém 2 componentes que afetam favoravelmente o sistema imune: ácido alfa-linoléico (ALA) ou ácido graxo ômega-3, e lignanas (fitoestrógeno). Estes componentes afetam as células e mediadores responsáveis do sistema imune como os eicosanóides e citoquinas. ALA, por exemplo, elimina a proliferação do sangue periférico mononuclear dos linfócitos e a dilatação a resposta hipersensitiva de certos antígenos. As lignanas são componentes fenólicos, que contém o 2,3-dibenzilbutano em sua estrutura. São fotoquímicos biologicamente ativos com potencial anticancerígeno. A linhaça é uma fonte particularmente rica em um precursor da lignana, chamado secoisolariciresinol diglycoside, ou SDG.

Os ácidos fenólicos são fotoquímicos abundantes na linhaça e por ocorrerem em associação com as fibras nas paredes celulares alguns deles poderiam assumir o papel nos benefícios à saúde atribuíveis às fibras da linhaça. Os mais importantes são: trans-ferulico, trans-sinapico, p-coumarico e trans-cafeico. O total dos ácidos fenólicos variou de 7.9 mg/g a 10.3 mg/g em 8 variedades de linhaça cultivadas no Canadá.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. SIMOPOULOS, A.P. Ômega-3 fatty acids in health and disease and in growth and development. *Am. J. Clin. Nutr.*, 54: 438-463, 1991.
2. CARTER, J.F. Potential of flaxseed and flaxseed oil in baked goods and other products in human nutrition. *Cereal Foods World* 38: 753-759, 1993.W
3. LEAF, A & WEBER, P.C. Cardiovascular effects of ômega-3 fatty acids. *N. Engl. J. Med.*, 318: 549-557, 1988.
4. WHO & FAO JOINT CONSULTATION. Fats and oils in human nutrition. *Nutr. Res.*, 53: 202-205, 1995.

## Obs.

Linhaça – triturar no momento que for utilizar, para total aproveitamento dos nutrientes.

## OMEGA 3

O ômega-3 é um grupo de ácidos graxos (gorduras). Os principais ácidos graxos poliinsaturados da série Omega-3 ou ácido alfa-linôlenico são o EPA (ácido eicosapentenóico) e DHA (ácido docosahexenóico). O organismo não consegue produzir essas gorduras em quantidade suficiente retirando-as, portanto, dos alimentos ingeridos

É encontrado em peixes marinhos (salmão, arenque, bacalhau, atum, sardinha etc) e em menores quantidades na soja, linhaça, castanha e óleo de girassol.

Os peixes de água salgada são mais ricos em ômega-3, porque se alimentam de fitoplâncton (algas) que possuem grandes concentrações de EPA e DHA. Porém, vários estudos têm demonstrado que os peixes de água doce, apesar de em menor quantidade, também apresentam ácidos ômega-3, sendo que a temperatura da água parece ser um fator importante. Quanto menor a temperatura da água, maior é a quantidade desses ácidos graxos presentes nos peixes.

**Fonte: [www.cosinhanet.com.br](http://www.cosinhanet.com.br)**

## LICOPENO

### **O QUE É?**

O Licopeno, um carotenóide que pertence a família beta-caroteno (pró-vitamina A), sendo encontrado principalmente em tomates e varia outras frutas, com coloração vermelha. No entanto, o licopeno não é apenas um corante, mas sim um antioxidante poderoso que tem mostrado extraordinário poder de combate contra doenças degenerativas. Pode ser usado para neutralizar radicais livres, exercendo um efeito preventivo contra o câncer.

### **QUAL É A SUA ORIGEM?**

O licopeno é encontrado em vários alimentos de coloração vermelha como tomates e seus produtos derivados, por exemplo: o molho de tomate, extrato de tomate, como também na goiaba e melancia. Experiências fisiológicas demonstraram que o licopeno pode ser melhor absorvido na forma sucos de tomate, ou seja o produto tenha passado por aquecimento, processo que facilita a absorção do licopeno pelo corpo.

### **QUAIS SÃO SEUS EFEITOS?**

Vários estudos recentes mostraram que uma dieta rica em tomates e seus derivados estão intrinsecamente ligados á redução de certos tipos de câncer e pode, na verdade, como também, ajudar a prevenir câncer de próstata (efeitos avaliados por estudos com pacientes que utilizam licopeno acondicionado em cápsulas). O estudo mostrou que os pacientes que tomaram suplementos de Licopeno tiveram tumores menores, que ficaram confinados à próstata. Os níveis de PSA sérico (Antígeno Próstata Específico, um indicador usado para detectar câncer de próstata) diminuíram nos pacientes que receberam Licopeno na forma de extrato de tomate. Além disso, os tumores nos pacientes que consumiram o Licopeno natural mostraram sinais de regressão e malignidade reduzida. Estudos demonstraram que pela utilização de tomates diariamente podem ser obtidos 40mgdi licopeno, quantidade suficiente para reduzir, também os níveis de LDL-colesterol (LDL-lipoproteína) que denominado de colesterol ruim.

### **COMO ELE FUNCIONA?**

O Licopeno é um antioxidante que pode doar elétrons para suprimir e neutralizar as moléculas de oxigênio de radicais livres antes que elas prejudiquem as células. As moléculas de oxigênio de radicais livres são consideradas fonte de envelhecimento e a causa de varias doenças degenerativas. Estudos desenvolvidos nos Estados Unidos (Citrus Research, Flórida, USA) demonstraram que o licopeno pode resistir,, quando armazenado em embalagens de metal ou plástico ou vidro, por aproximadamente dois anos, casos em baixa temperatura estas datas podem ser aumentadas.

### **POR QUE PRECISAMOS DELE?**

Estudos mostram que o excesso de estresse oxidativo é um fator importante para o início e desenvolvimento de aterosclerose, câncer, catarata, artrite e outras doenças degenerativas, A exposição a altos riscos ambientais tais como fumo, poluição ou radiação, aumenta o estresse oxidativo para além da habilidade que o sistema de defesa do organismo tem para enfrentá-lo. O mecanismo que nos protege contra os radicais livres enfraquece com a idade. Portanto, os idosos, os fumantes e aqueles expostos a perigos ambientais, são mais vulneráveis à doenças degenerativa.

Graças a sua estrutura química única, o Licopeno é o melhor supressor biológico conhecido de radicais livres, especialmente aqueles derivados de oxigênio. Descobertas recentes indicam que o Licopeno tem uma participação importante no mecanismo natural que protege o organismo dos efeitos prejudiciais dos radicais livres, nos protegendo, desta forma, contra a manifestação de doenças degenerativas.

**Texto elaborado por Marcello Iacomini**

## AZEITE DE OLIVA

O azeite de oliva é um tempero completo. Fruteado, vegetal, suave, amargo, apimentado, ardente... Não se pode falar de um, pois são vários os azeites de oliva. Há muitos anos, elaboramos uma seleção dos grandes territórios do azeite de oliva, dentro das diferentes regiões do Mediterrâneo, como Andaluzia, vale do Baux de Provence, Nyons, Córsega, Toscana, Sardenha, Sicília, Peloponeso, Galiléa. Um périplo ao ritmo do calendário das colheitas.

Cada azeite é o reflexo de um tipo de terreno, de um clima, da variedade dos frutos e, é claro, do trabalho dos homens. Desde o início da colheita, temos cubas reservadas, com os diversos produtores, e, a partir de uma primeira degustação, alguns lotes são escolhidos, seja de azeites de uma só variedade de azeitona, seja de misturas tradicionais.

A especificidade de um tipo de terreno, de uma variedade do fruto, tudo se exprime nas cores do azeite, que podem variar do amarelo-sol ao verde-esmeralda. Variam, também, os odores: de alcachofras, de maçãs verdes, os perfumes do feno recém ceifado, da relva fresca, ou do pão grelhado, e os sabores, que podem ser condimentados, naturais, açucarados...

### **Um comitê de seleção**

Terminada uma seleção, reunimos um comitê de degustação, sob a direção de Eric Verdier, especialista em análises sensoriais do azeite de oliva. O confronto das notas e apreciações dos integrantes, permite-nos melhor definir as características organolépticas de cada território.

As amostras selecionadas são submetidas, semanalmente, a um teste de análise sensorial, para acompanhar a evolução no tempo, e verificar sua estabilidade. São medidas essenciais, para a determinação das alianças culinárias entre os azeites e os alimentos.

### **O traçado: uma garantia de qualidade**

A qualidade de um azeite depende, muito, de uma seqüência de medidas impositivas, que vão desde os cuidados com as oliveiras, propriamente, com a colheita, com os métodos de extração, com a aplicação rigorosa de regras de higiene e de conservação... Prestamos atenção a cada um desses critérios, para poder garantir a qualidade e a origem dos nossos azeites de oliva.

Em cada rótulo nosso, o consumidor pode ler a procedência exata do produto, com a identificação do produtor, a anotação de degustação, os conselhos de utilização, e, sobretudo, a data da colheita, que é uma informação essencial, pois o azeite de oliva, ao contrário do vinho, não se beneficia com o tempo. É, aliás, aconselhável comprá-lo em pequenas quantidades (1/2 litro), e mantê-lo ao abrigo da claridade.

Como qualquer produto da terra, a azeitona está sujeita às variações climáticas. De um ano para outro, e de uma região para outra, a colheita pode variar sensivelmente, do ponto de vista qualitativo e quantitativo. Todas as nossas amostras de azeite de oliva são, por isso, em quantidades estritamente limitadas, e não deve surpreender que não se encontrem as mesmas características, em azeites da mesma proveniência, de um ano a outro. Certas produções podem até temporariamente desaparecer de nossa seleção, se, porventura, não responderem a nossos critérios de qualidade. Outras, serem fabricadas em tão escassa quantidade, que se torna normal o fim do estoque no correr do ano.

### **Um alimento saudável, 100% natural**

Nos anos sessenta, após uma grande pesquisa de saúde pública, quanto aos diferentes modos de alimentação, na Europa, as conclusões foram edificantes: os moradores de Creta tinham uma expectativa de vida claramente superior à dos países do norte da Europa, devido a uma espantosa proteção contra as doenças cardiovasculares e isto, graças a uma alimentação equilibrada, em diversos elementos.

O regime cretense - como foi chamado - não é dos que ajudam a emagrecer, mas é um modo de alimentação perfeitamente saudável:

- muitos legumes, frescos ou secos; plantas silvestres e ervas aromáticas
- pouca carne vermelha ou derivados suínos
- peixes e crustáceos, 2 ou 3 vezes por semana, em pequenas quantidades
- cereais e pão integral
- massas e arroz
- frutas em quantidade
- queijos e iogurtes, de cabra e de ovelha
- nozes e grãos
- um copo de vinho, a cada refeição e, sobretudo, azeite de oliva, única gordura utilizada para cozinhar

A maior parte das pesquisas médicas é unânime, umas privilegiando o efeito redutor do colesterol, outras, o efeito desintoxicante e regenerador do azeite de oliva. O azeite é visto como um "alimento-saúde", por sua riqueza em ácidos gordurosos mono-insaturados, limpando e protegendo as artérias do sistema digestivo e biliar.

O azeite de oliva virgem é obtido por processos mecânicos, unicamente. Puro suco de fruta, o azeite não recebe qualquer tratamento químico. A fórmula "primeira pressão a frio" é uma nomeação comercial, datando da época em que os moinhos, com pouca potência, faziam uma segunda pressão, com ajuda de água quente. É uma nomeação que não se justifica mais, há alguns décadas, visto a evolução tecnológica. Mantém-se, no entanto, como elemento afetivo e folclórico.

### **O azeite de oliva, na cozinha - Cru, ou cozido?**

O azeite de oliva pode ser utilizado cru ou cozido. Serve para todo tipo de cozimento, pois só enfuma à temperatura bem elevada (cerca de 2000). No entanto, para apreciar plenamente os seus sabores, é aconselhável **não aquecê-lo além dos 600**, deixando que os alimentos cozinhem mais lentamente e guardem todo o sabor. Não se deve deixar de acrescentar ainda um filete de azeite, sobre os pratos já cozidos, logo antes de servir.

### **Qual origem escolher?**

O ideal é poder escolher entre vários azeites de oliva, de diferentes origens, para realizar as melhores associações culinárias. O interessado aprende, muito rapidamente, a conhecer os seus territórios favoritos, e a selecionar o azeite que melhor convier ao prato preparado. Sugestões gastronômicas, vindas dos grandes chefs franceses, encontram-se em todos os rótulos O&CO.

### **O filete de azeite de oliva**

Um filete de azeite de oliva pode se acrescentar sobre o alimento cru, ou em final de cozimento, no momento da arrumação do prato, logo antes de servir.

### **Legumes cozidos no forno, no vapor ou grelhados**

Qualquer que seja o modo de cozimento, um filete de azeite de oliva dá um toque aromático aos legumes fritos, gratinados no forno, ou, simplesmente, cozidos no vapor. Ele enriquece ou realça os sabores naturais de todos os legumes.

### **Sopas**

Acrescentar um filete de azeite e uma pitada de pimenta do reino, antes de servir as sopas ou consomês.

### **Lentilhas**

Cozinhar as lentilhas em 2,5 ou 3 vezes o seu volume de água, com uma cebola e algumas folhas de tomilho. Deixar escorrer. Colocar as lentilhas em uma saladeira e deitar-lhes azeite de oliva, flor de sal, pimenta do reino e um pouco de cominho. Pode-se consumir frio.

### **Peixes e crustáceos grelhados, cozidos no vapor ou fritos.**

Acrescentar algumas gotas de limão, uma pitada de flor de sal da Camarga, e uma pitada de ervas aromáticas. Misturar bem. Banhar com um filete de azeite de oliva, antes de servir.

### **Papillotes de peixe**

O cozimento é muito rápido: de dez a quinze minutos, conforme o peixe, envolto em papel cristal.

O "algo mais": picar algumas folhas de manjeriço, dois dentes de alho, e azeite de oliva, servindo o molho ao redor do filé de peixe.

### **Queijos caprinos**

Antes de degustá-los, molhar os queijos, secos ou frescos, com um filete de azeite de oliva. O sabor ficará realçado. O mesmo se dando com o queijo de leite de ovelhas.

### **Coalhadas**

Fazer escorrer a coalhada, antes de reparti-la em pedaços, diretamente nos pratos. Salpicar com flor de sal da Camarga, poivre aux cinq baies, e um filete de azeite de oliva. Acompanha uma salada de folhas amargas (mâche).

### **Condimentos**

Certas amostras de azeite são de tal riqueza aromática que se bastam, sendo uma pena associá-las a um vinagre.

Em muitas preparações, no entanto, o vinagre tem um papel capital: para temperar uma salada verde, por exemplo, ou no déglacé. Ele traz, então, uma gama de sabores, sem afetar o aroma do azeite de oliva. Mas é indispensável escolher com cuidado o vinagre apropriado. O balsâmico é, evidentemente, o que melhor se casa com um bom azeite, mas pode-se, também, escolher um bom vinagre de vinho ou de Xerez, tudo sendo questão de dosagem, que deve, sempre, ser parcimoniosa. Deve-se, no entanto, evitar a associação do azeite de oliva com a mostarda. O casamento nunca é bem sucedido.

Pode-se, também, substituir o vinagre pelos cítricos: limão ou grapefruit, trazendo um toque ácido, ou amargo.

### **Vinagrete**

É importantíssimo respeitar uma certa cronologia no momento de misturar os diferentes ingredientes: flor de sal, pimenta do reino, vinagre, e mais o azeite de oliva. Pode-se, também, acrescentar, ou substituir o vinagre por algumas gotas de limão ou de grapefruit espremidos. Quanto às proporções, deve-se, de modo geral, respeitar a seguinte regra: uma colher de sopa de vinagre, para três de azeite de oliva. É provando que se encontrará o justo equilíbrio, pois as proporções podem variar, em função do tipo de azeite e da natureza do vinagre escolhido.

### **Escabeches**

Carnes, peixes ou legumes podem ser deixados ao azeite de oliva, acrescentando-se, simplesmente, sal e pimenta do reino, alho ou cebola, vinho tinto ou branco, cenouras, aipo, ervas aromáticas. Que não se hesite em usar azeites ao limão e à bergamota, para escabeches, por exemplo, no salmão fresco, deixado ao molho em azeite à bergamota, antes do cozimento.

### **Déglacé**

Fritar peixes ou carnes, na frigideira, com azeite de oliva. Deixá-lo de lado. Limpar da frigideira o excedente de gordura. Reaquecê-la no fogo, para reativar os extratos do peixe ou da carne, e dissolver essa crosta (déglacer) com duas colheres de vinagre, de vinho branco ou de suco de limão. Umedecer com um caldo de ave ou de peixe. Retificar o tempero. Deitar, no fundo do prato, o molho, peneirado.

### **Sobremesas**

O azeite de oliva substitui muito bem a manteiga em muitas preparações de tortas. Cada vez mais, é usado no momento das sobremesas. E algumas associações são particularmente bem

sucedidas. Não se deve hesitar em acrescentar um filete de azeite de oliva sobre um sorvete de manjeriço, um creme gelado de ricota ou de queijo branco suavemente apimentado, um caldo de frutos vermelhos ou de melão. Novos sabores podem ser acrescentados com a associação, por exemplo, de um pedaço de baunilha.

### **Algumas sugestões**

#### **Alcachofras cozidas no vapor**

Cozinhar alcachofras, ou aspargos, no vapor, servir morno, com uma mistura de azeite de oliva, flor de sal da Camarga.

#### **Arroz pilaf**

Refogar cebolas no azeite de oliva, em uma frigideira, e acrescentar o arroz. Deixar cozinhar por cinco minutos, a seco. Acrescentar três vezes o volume de água. Pôr para ferver e deixar cozinhar no forno, durante quinze minutos.

#### **Ratatouille**

Refogar, com azeite de oliva, em uma frigideira e separadamente, todos os legumes, cortados em grandes quadrados. Colocá-los em um prato refratário, acrescentar tomates sem pele, alho, manjeriço e azeite de oliva, levando ao forno, a 200o , por 20 minutos, mais ou menos. Antes de servir, acrescentar um filete de azeite de oliva, para realçar os perfumes dos legumes. Pode-se degustar quente ou frio.

#### **Purê de batatas**

Cozinhar as batatas, com casca, no leite, durante 20 ou 25 minutos. Descascar as batatas e bater em purê, integrando, lentamente, o azeite de oliva. Servir com flor de sal e pimenta moída na hora

#### **Bruschetta**

Cortar boas fatias de pão do tipo italiano, banhá-las copiosamente em azeite de oliva, acrescentar sal e deixá-las cinco minutos na grelha do forno. Todo cuidado para que o pão não queime. Deve-se degustar como aperitivo ou "tira-gosto", simples, ou com tapenades, azeitonas, verduras cruas, ou acompanhando um aioli.

#### **Notas:**

- Flor de sal (fleur de sel): primeiras amostras do sal marinho extraído em salinas, com o sabor muito mais puro.
- Déglacage (déglacage): operação de dissolver a crosta caramelizada, no fundo de uma panela
- Tapenade (tapenade): pasta mediterrânea, de azeitonas, basicamente.
- Aioli (aioli): pasta à base de alho e azeite de oliva, típica do sul da França.

#### **Dois lembretes importantes:**

- Ao elevar-se a temperatura do óleo de oliva (e qualquer outro óleo) durante uma fritura, por exemplo, ele sofre uma transformação química que o torna saturado, perdendo a sua proteção à saúde.

#### **Então, nunca frite-o.**

- Uma colher de sopa de óleo de oliva contém 120 calorias. Não deixe de consumi-lo por causa disto. Ingira bastante óleo de oliva fazendo uma substituição de calorias menos saudáveis.

## PASTAS/PATÊS/GELEIAS

### Licopeno

#### Pasta de Tomate

Utilize, de preferência, tomates da variedade conhecida como pomaróla, italiano, rasteiro, etc (é aquele bem cumprido), porém que não esteja muito maduro. O tomate bem maduro, quando se deixa ferver muito tempo, para que evapore o excesso de líquido, tende a ficar ácido. Para tentar corrigir coloque uma pitada de açúcar.

*Alerta-se que esse recurso não será suficiente para pessoas que tenham problemas com alimentos ácidos.*

#### Como limpar os tomates

Deixe de molho em água com vinagre por 30 minutos, após lave bem com uma bucha específica para tal. Utilize, se possível, tomate orgânico.

#### 1ª opção

Coloque os tomates, previamente lavados, de molho em água fervente, retire as pele, as sementes, pique bem miúdo, coloque em uma panela, leve ao fogo para dar uma leve fervura. Retire do fogo e coloque pouco sal e um fio de azeite

#### 2ª opção

Corte em pedaços pequenos e reserve (pode-se tirar a semente e a pele – a gosto). Soque bem o alho com sal e coloque em uma panela para refogar até ficar dourado (utilize o mínimo possível de azeite para tal), despeje o tomate picado e deixe ferver até amolecer os pedaços, experimente para ver se não está com gosto de cru, corrija o sal. Deixe ferver para secar um pouco o

caldo. Retire do fogo e acrescente azeite de oliva.

#### 3ª opção

2 tomates bem maduros, 1 maçã, ½ cebola, 1 cenoura, manjeriço, 1 pitada de chá de açúcar mascavo e 1 colher de sobremesa de sal.

Modo de fazer:

Retire as tampas dos tomates e bata com os demais ingredientes do liquidificador. Leve ao fogo brando; semi tampado por cerca de 20.

Conserva-se por cerca de 10 dias na geladeira. Rende 1 copo americano grande.

*Usou-se a maçã como conservante e a cenoura como espessante.*

*Se desejar coloque salsa bem picada, porém o tempo de conservação será bem menor.*

#### Ricota

Utilize uma ricota de boa qualidade (procedência)

Bata no liquidificador ou processador um pouco de ricota com leite. Retire do liquidificador acrescente um fio de azeite de oliva, salsa e sal a gosto.

Obs. Este processo poderá ser substituído por deixar a ricota de mergulhada em uma tigela com leite, na geladeira, de um dia para outro

- a ricota absorverá, será hidratada pelo leite. Mexa bem se necessário acrescente mais um pouco de leite e bata no processador ou liquidificador.

#### Pasta de berinjela

1 pimentão vermelho, 1 cebola grande, 2 berinjelas pequenas, 1 colher de chá de alho desidratado, orégano, sal, vinagre e azeite de oliva extravirgem.

#### Modo de fazer:

Rale ou pique em tiras pequenas e bem finas as berinjelas.

Deixe-as de molho em água com 2 colheres de sopa de vinagre, por cerca de 15" ou enquanto rala os demais ingredientes.

Escorra bem e coloque num refratário com tampa as berinjelas, a cebola, o pimentão e parte do orégano. Leve ao forno por 40".

Descubra e espere esfriar um pouco. Tempere com sal, orégano, azeite de oliva extra virgem e o alho desidratado. Coloque num vidro e cubra com azeite de oliva

#### Maionese de soja natural – básica

1 Copo (300ml ) de água

2 Colheres de sopa bem cheia de leite de soja em pó

2 Batatas cozidas com casca tamanho grande (reserve ½ batata)

Bata tudo junto no liquidificador, por último, se necessário, acrescente a outra metade da batata para dar a consistência similar a maionese tradicional.

Para dar mais cremosidade coloque, ao bater, azeite de oliva extra virgem.

*Variar com temperos: alho, salsinha, ervas aromáticas para saborizar o patê.*

#### Maionese de soja

##### Ingredientes:

1 xícara (chá) de extrato de soja "leite" gelado

1 colher (sopa) de caldo de limão

1 colher (chá) de sal

5 azeitonas picadas

1/4 de cebola picada

Azeite de oliva extra virgem

##### Modo de preparo:

Adicionar todos os ingredientes, com exceção do óleo, no copo do liquidificador e bater.

Adicionar o óleo, bem devagar, no centro da massa até atingir uma consistência firme, quando ocorre o fechamento do "furo" no centro da maionese e o liquidificador não consegue mais bater.

#### Patê de alho

Coloque de molho 2 pão francês amanhecido, cortado em rodela, em uma mistura de água com vinagre, (2 colheres para ½ copo d'água), em seguida, para não encharcar demais, esprema bem para sair todo o excesso de líquido.

Coloque no liquidificador o pão, o sal e 6 dentes de alho, vá batendo e colocando aos poucos, aproximadamente, ½ xícara de azeite de oliva. Ficar, ao final, um creme grosso. Pode-se reduzir a quantidade de azeite de oliva. Conserva-se bem, em geladeira, por até 1 semana.

*Obs. Usa-se como patê no pão ou na preparação de torradas*

**BERINGELA****Ingrediente**

100 gramas de passas secas, branca - sem semente

100 gramas de passas pretas - sem semente

100 gramas de castanha de caju torrada - sem sal - pode ser a quebrada

100 gramas de nozes (aquelas de natal) quebrada.

1 pimentão vermelho - médio ou grande - a gosto

1 pimentão amarelo - médio ou grande - a gosto

6 berinjela pequenas, ou 4 médias - bem firme

5 dente de alhos médio – picado ou socado

2 cebolas média picada a gosto

azeite de oliva extra virgem – a gosto

vinagre – a gosto

**Modo de fazer**

Pique as berinjelas em pedaços pequenos, coloque em água com sal

deixe por 15 minutos, escorra em uma peneira.

Coloque a berinjela em forma de ágata, ou pires e junte os pimentões picado em tiras ou em cubos, as cebolas, o alho e tempere com sal, vinagre e azeite de oliva (generosamente) junte os demais ingrediente e mexa bem.

Cubra a forma com papel manteiga e leve ao forno por 1:20 hs aproximadamente.

Mexa uma 2 vezes durante o tempo de forno e aproveite o momento para ajustar o sal.

**Molhos para salada****Maçã****Ingredientes**

1 maçã grande

200ml de creme azedo (ou iogurte)

1 colher (chá) de gengibre ralado

1 colher (chá) de vinagre tinto

1 pitada de açúcar

**Modo de preparo**

Rale a maçã na face grossa do ralo. Misture o creme e o gengibre rapidamente para que não escureça. Acrescente o açúcar e o vinagre de acordo com seu gosto.

**Beterraba****Ingredientes**

1 beterraba média cozida

200g ricota

1 dente de alho

Sal

**Modo de preparo**

Processe a beterraba com a ricota o, alho e sal. Bata até conseguir em molho cremoso.

**Geléia de morango**

Lave os morangos para retirar toda semente, escora bem.

Corte os morangos em fatias no sentido do comprimento (do cabo para a ponta).

Coloque açúcar em uma panela, funda, na proporção de ½ para 1 copo de morango fatiado.

Leve ao fogo e acrescente os morango, deixe aos poucos o açúcar ir dissolvendo, chacoalhe a panela – evite mexer com colher, como tradicionalmente se faz – em círculos para que, ao final a geléia fique transparente.

Ferva até reduzir e engrossar bem o caldo. Retire a espuma que se forma, pelo açúcar, coloque em vidros previamente esterilizado. Tampe imediatamente para criar pressão. Conserve em geladeira por até 3 meses.

## CARNE DE FRANGO

O ideal é utilizar somente a parte branca da carne (peito), ou então, retirar a peles das outras partes a serem utilizadas (cocha, sobre-cocha, etc.).

### Sugestões

Prepare o frango com os temperos ao gosto de cada um (sal, salsinha, cebola, alho) assar em forno ou na brasa, para grelhar, refogar, fazer com molho ou ainda para sopas (canja).

Tempere e refogue, até ficar bem dourado, pedaços pequenos (tiras) de peito de frango. Acrescente mandioquinha salsa (batata baroa) picada e deixe ferver até desmanchar a mandioquinha. Quando estiver quase pronto acrescente tomate picado, deixe até completar o cozimento. Para servir coloque salsa picada, mexa e sirva em seguida.

Previamente, fervente bata doce, batata inglesa (não deixar amolecer), passe em cada pedaço um tempero composto por sal, alho, azeite de oliva. Coloque em assadeira os tubérculos intercalados com pedaços de frango temperado. Cubra a assadeira com papel celofane, ou papel manteiga. Leve ao forno por 40 minutos, retire o papel e retorne ao forno até ficar dourado o frango e as batatas. Sirva com arroz e salada.

Intercale pedaços de frango (previamente temperado) com pedaços de cebola, tomate, pimentão e leve para assar na brasa (churrasqueira). Sirva com salada de folhas verde ou legumes cozidos.

***Obs** para que a carne de frango doure mais rapidamente, acrescente ao tempero com um pouco de suco de laranja.*

## PEIXE

O ideal é comer peixes de origem do mar (salmão, linguado, bacalhau, atum, sardinha, etc), por serem peixes de profundidade, estão menos contaminados com os poluentes do meio ambiente.

### Sugestões

**Salmão/Linguado** – assado na brasa – abra o peixe sem tirar as escamas, tempere com sal, limão e ervas aromáticas de sua preferência. Coloque para assar numa grelha, primeiramente com a parte das escamas para baixo, depois virar para que fique dourado na parte sem a pele.

**Sardinha** – assada na brasa, no forno ou preparada a escabeche.

**A escabeche** – forre o fundo da panela de pressão com uma camada de tomates, cebola, salsa e uma camada de sardinha e sal a gosto, vá intercalando os temperos com camadas de sardinha. Leve ao fogo com a panela tampada por 40 minutos. Verifique se as espinhas estão bem moles (desmanchando). Desligue o fogo e espere esfriar para retirar da panela. Sirva com arroz ou com pão, na hora do lanche.

## RECEITAS A BASE DE SOJA

### Farinha de soja

#### Ingredientes:

Soja em grãos escolhidos e sem lavar.

#### Modo de preparo:

Adicionar a soja em água fervente, conforme descrito para o extrato de soja "leite de soja", e cozinhar por cinco minutos.

Escorrer bem os grãos e colocá-los para secar sobre um pano de algodão limpo e seco ou sobre papel toalha, por cerca de uma hora

Torrar os grãos, no forno em fogo baixo por cerca de uma hora, mexendo sempre com o auxílio de colher de pau (como para torrar amendoim). Triturar os grãos torrados no liquidificador ou em máquina de moer carne.

Peneirar a farinha obtida, utilizando uma peneira fina e, guardá-la em vasilha seca e tampada.

### Hidratação da proteína de soja - PTS

#### Ingredientes:

1 xícara (chá) de PVT

2 xícaras (chá) de água fervente

#### Modo de preparo:

Colocar a PVT em um recipiente de vidro e cobrir com a água fervente. Aguardar 10 minutos para a PVT absolver a água

Escorrer a PVT em peneira (tipo escorredor de macarrão), retirando o excesso de água com o auxílio de uma colher, apertando-a contra a peneira.

*Usar em refogados, molhos, e recheios como substituto da carne moída.*

*Obs.: A Proteína Vegetal Texturizada (PVT) é também conhecida pela denominação de PTS (Proteína Texturizada de Soja).*

### Massa Básica de soja

#### Ingredientes:

2 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos, sem lavar

8 xícaras (chá) de água

#### Modo de preparo:

Ferver três xícaras (chá) de água e, cozinhar os grãos por cinco minutos, contados a partir da segunda fervura.

Escorrer a água e promover o choque térmico, em água fria, lavando os grãos, como descrito para o extrato.

Escorrer a água e colocar a soja de molho com três xícaras (chá) de água fria, por oito horas, aproximadamente.

Escorrer os grãos e separar as cascas. Cozinhar por uma hora em panela aberta, ou por 20 minutos em panela de pressão, adicionando uma colher (sopa) de óleo de soja.

### Massa básica de Soja

Proceder a receita dos grãos cozidos completa e acrescentar o que segue:

Passar a soja cozida em máquina de moer carne, ou bater no liquidificador, adicionando um pouco da água de cozimento, até a obtenção de uma massa homogênea.

*Obs: Esta massa pode ser guardada no freezer para ser utilizada em diferentes receitas.*

### Esfirras de resíduo e PTS

#### Ingredientes:

Massa:

- 2 xícaras (chá) de resíduo de soja
- 3 colheres (sopa) de fermento para pão
- 6 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (chá) de sal
- 1/2 copo de óleo de girassol (150 ml)
- 1/2 copo de água morna

Recheio:

- 1 xícara (chá) de PTS
- 2 xícaras (chá) de água fervente
- 3 tomates sem sementes
- 2 colheres (sopa) de óleo de girassol
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho

- 1 colher (sopa) de molho de tomate

- Cheiro verde

#### Modo de preparo:

Massa:

- Dissolver o fermento em água morna.
- Juntar o açúcar, o sal, o óleo e o resíduo.
- Adicionar aos poucos a farinha de trigo e amassar.

- Formar bolinhas, com a massa obtida, e deixá-las sobre uma superfície limpa.

Recheio

- Hidratar a PTS, com as duas xícaras de água quente, por aproximadamente 10 minutos.

- Espremer a PTS, numa peneira (tipo escorredor de macarrão), para retirar o excesso de água.

- Refogar o alho e a cebola no óleo já

aquecido e adicionar o extrato de tomate.

- Juntar os tomates picados (miúdos) e a PTS hidratada.

- Por último acrescentar o cheiro verde.

#### Preparo das esfirras

- Abrir as bolinhas da massa na palma da mão.

- Rechear com o PTS previamente preparado.

- Fechar as esfirras na forma de um triângulo.

- Colocar as esfirras em assadeiras previamente untadas e polvilhadas com farinha de trigo.

- Assar em forno pré-aquecido, em temperatura média.

### Kinako (farinha de soja torrada)

#### Ingrediente:

1kg de grão de soja

#### Modo de preparo:

Colocar os grãos em uma assadeira rasa média e torrará-los em forno pré-

aquecido, por 20 minutos em fogo baixo, mexendo para que não queimem, até que as cascas do grão soltem-se com facilidade.

#### Deixe os grãos esfriarem.

Moer os grãos em liquidificador até a obtenção de farinha semelhante à

farinha de amendoim. Armazenar a farinha em recipiente fechado.

Dica: Substitua, nas suas receitas, o amendoim por grãos de soja torrados.

*No momento final da torra, espalhe um pouco de sal dissolvido em água sobre os grãos volte ao forno até deixe secar – sirva os grãos como tira-gosto.*

### Massa de empadão com resíduo de soja e maionese de extrato de soja

#### Ingredientes:

- 3 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de resíduo de soja
- 1 xícara (chá) de maionese de extrato de soja

#### Modo de preparo:

- Misturar a maionese com o resíduo e adicionar a farinha de trigo, até formar uma massa homogênea.

- Estender a massa, de modo a forrar o fundo e os lados de uma assadeira de tamanho médio, reservar um pouco da massa para a cobertura.

- Recheiar, cobrir o empadão com o restante da massa e pincelar a cobertura com gema de ovo batido

- Assar por 20 minutos e servir quente.

#### Recheio

- 2 xícaras (chá) de PTS seca
- 1 lata de ervilha ou milho verde
- 4 colheres (sopa) de óleo de girassol
- 3 colheres (sopa) de massa de tomate
- 1 cebola pequena picada

Cheiro verde picado

- Sal (a gosto)

#### Modo de preparo:

- Preparar a PTS conforme já descrito em receita anterior.

- Refogar a PTS, os temperos e a ervilha ou o milho verde

*Obs. Espere esfriar para recheiar.*

*Enriqueça com outros recheios a seu gosto.*

*Essa massa pode ser utilizada para o preparo de empadinhas.*

### Massa para macarrão com farinha de soja

#### Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo (400g)
- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 1 ovo
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de óleo de girassol
- 150 ml (1 copo americano) de água morna

#### Modo de preparo:

· Em um recipiente fundo (bacia) adicionar as farinhas de trigo e soja previamente peneiradas, o ovo inteiro e a amassar com o auxílio das mãos;

adicionar o sal, o óleo, e a água morna aos poucos e, continuar amassando até se obter uma liga completa da massa, ou seja quando não mais ficar resíduo de massa aderido às mãos;

cortar a massa em porções;

cilindrar, em máquina manual própria para massas, por três vezes consecutivas, iniciando pela regulagem "grossa" do cilindro e passando, em seguida, pelas regulagens intermediária e fina;

espalhar a massa sobre uma superfície lisa (pedra mármore ou mesa de fórmica) polvilhada com farinha de trigo;

salpicar farinha de trigo sobre as porções de massa já abertas e deixar secar;

cortar a massa no cilindro de escolha (espaguete ou talharim) da máquina manual. O ponto de corte da massa se dá quando as bordas começam a levantar-se. A massa não deve ser cortada muito seca;

depois de cortada a massa, espalhar as tiras de macarrão sobre uma superfície lisa (pedra mármore ou mesa de

fórmica) polvilhada com farinha de trigo;

deixar secar totalmente, ou se preferir cozinhar em seguida como massa tipo "fresca".

#### Cozimento do macarrão:

Em uma panela funda colocar água (suficiente para o cozimento de 500g de macarrão) para ferver e adicionar ½ colher (sopa) de sal e ½ colher (sopa) de óleo de girassol;

após levantar a fervura adicionar as tiras de massa cortadas;

quando levantar a fervura novamente contar de 3 a 4 minutos, nesse ponto o cozimento do macarrão será "ao dente", ou seja com uma consistência mais firme.

Rendimento: aproximadamente 500g ou 4 porções

### Extrato de soja – leite de soja

#### Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de grãos de soja escolhidos e sem lavar
- 4,5 litros de água
- 1 colher (chá) de sal
- 6 colheres (sopa) de açúcar

#### Modo de preparo:

- Ferver um litro e meio de água.
- Colocar os grãos e contar cinco minutos a partir da nova fervura.

- Escorrer a água e lavar os grãos em água corrente.

- Colocar o restante da água (3 litros) para ferver, cozinhar os grãos por cinco minutos. Não descartar a água.

- Quando estiver morno, bater os grãos e a água no liquidificador por três minutos.

- Cozinhar a massa obtida em uma panela aberta por 10 minutos, reduzindo a chama após a fervura, mexendo sempre

- Quando estiver morno, coar em pano de algodão limpo e espremer bem, com

o auxílio das mãos, através do pano.

- O líquido filtrado é o extrato de soja (leite) e a massa restante, o resíduo ou "okara".

- Levar o extrato novamente ao fogo e ferver por dois minutos.

*Obs. Adicionar o açúcar e o sal ao extrato.*

*Para obter sabores diferentes basta acrescentar chocolate em pó, canela, baunilha, etc.*

## Queijo de soja – TOFU

1) Pesar 1 kg de grãos de soja, lavar com água de torneira e escorrer. Em seguida, colocar os grãos lavados em um recipiente e adicionar água filtrada até cobri-los e deixar de molho por uma noite (8-10 horas) em temperatura ambiente.

2) Escorrer a água do molho, enxaguar os grãos e escorrer a água.

3) Transferir os grãos para um liquidificador, adicionar 8 litros de água e liquidificar. Como os liquidificadores domésticos têm uma capacidade pequena, essa operação pode ser feita em diversas etapas, tomando-se o cuidado de manter a proporção de grãos e água e, ao final do processo, juntar todas as porções.

4) Transferir a mistura obtida para uma panela de alumínio grossa e cozinhar por 10 minutos numa temperatura de 95-100°C, mexendo sempre para não pegar no fundo da panela.

5) Deixar esfriar e coar em tecido de trama fina ou em tecido próprio para coar coalho de leite de vaca - "pano de queijo".

6) Separar a porção líquida "leite de soja" obtida e medir o volume.

7) Preparar o agente coagulante - sulfato de magnésio (sal amargo). Para cada litro de leite de soja, dissolver uma colher de sobremesa rasa de ½ copo de água morna.

8) Adicionar a solução coagulante ao leite também morno (75-80°C), agitando com uma colher para misturar bem o agente coagulante ao leite de soja.

9) Deixar o leite coagular e, após a formação do coágulo (tofu), esperar de 15 a 20 minutos sem mexer.

10) Transferir o coágulo para uma forma (caixa de metal ou madeira) perfurada e forrada com um tecido de malha fina e úmido. Cobrir com uma tampa também perfurada e que se encaixe no interior da forma. Prensar a forma com pesos homogeneamente distribuídos sobre a tampa durante 15 a 20 minutos. (pode-se improvisar com potes plásticos perfurados, ou utilizar formas próprias para queijos de leite de origem animal)

11) Colocar a forma contendo o tofu prensado dentro de um recipiente (bacia) contendo água gelada e deixar

por 5 minutos. A seguir, desenformar removendo o pano.

12) Cortar o coágulo obtido (tofu) em pequenos pedaços (cubos) e colocá-los em um recipiente contendo também água gelada. Deixar os cubos na água gelada por 1 hora.

13) Armazenar em geladeira os cubos de tofu em recipiente hermeticamente fechado com água gelada. Os cubos de tofu podem ser também armazenados em sacos plásticos selados em seladora elétrica ou tipo "zip lock" contendo também parte da água gelada do item anterior (12). Obs.: conservar sempre em geladeira (2-4°C)

**ATENÇÃO:** Como agente coagulante pode ser utilizado também o Cloreto de Cálcio (CaCl<sub>2</sub>), na mesma proporção recomendada para o Sulfato de Magnésio (sal amargo).

*TOFU: Em 100g, tem 7g de proteína e boas quantidades de cálcio, fósforo, ferro, potássio, magnésio e zinco. Ótimo em saladas, sopas, patês, refogados e no recheio de tortas, acrescido de legumes e como recheio de panquecas; além da utilização em doces como pudins, manjares e suflês.*

## Queijo de soja – tipo ricota

### Ingredientes:

- 3/4 de xícara (chá) de suco de limão;  
- sal a gosto (grosso ou fino);  
- 4 xícaras (chá) de grãos de soja, deixados de molho no dia anterior.

### Modo de preparo:

- Bater a soja no liquidificador - para cada xícara (chá) de grãos de soja utilizar 4 xícaras (chá) de água potável (filtrada);  
- coar num pano de algodão e, levar ao fogo o "leite" obtido;

- quando ferver, diminuir o fogo e acrescentar aos poucos o suco de limão e não mexer mais;

- deixar em fogo brando até o coágulo obtido subir à superfície e, formar uma "massa" ligada, firme e rígida;

- despejar a massa (coágulo) num pano de algodão sobre uma peneira;  
- lavar com água fervendo por três vezes;

- acrescentar o sal e despejar o coágulo numa forma plástica (própria para queijo), forrada com pano de algodão fino ("pano de queijo");

- deixar escorrer por uma noite, prensando;  
- retirar da forma e armazenar em refrigerador.

### Obs.:

1. Não é necessário deixar o "queijo" de soja em água gelada, como normalmente é feito com o **tofu**.
2. O "queijo" obtido tem a textura semelhante à do queijo tipo **ricota**.

**Pão caseiro com farinha de soja****Ingredientes:**

- 1 xícara (chá) de água morna
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 3 colheres (sopa) rasa de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de farinha de soja (kinako)
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 30g de fermento biológico (2 tabletes)

**Modo de preparo do fermento:**

Em um recipiente (bacia), dissolver o fermento em água morna, adicionar o açúcar e uma xícara de farinha de trigo; Cobrir com plástico e deixar em repouso por 15 minutos.

**Preparo da massa:**

- Misturar ao fermento já preparado o óleo, o sal, os ovos e a farinha de soja.
- Adicionar aos poucos o restante da farinha de trigo, trabalhando a massa

até que os ingredientes se unam e a massa desprenda dos dedos.

- Moldar os pães no formato desejado
- Dispor os pães em formas untadas e polvilhadas com farinha de trigo.
- Deixar crescer por uma hora; assar por aproximadamente trinta minutos, com temperatura média à baixa, em forno já pré-aquecido.

Rendimento: 2 pães.

**Bolo de laranja com farinha de soja****Ingredientes da massa**

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 1 xícara (chá) de suco da laranja
- 1 xícara (chá) de óleo de soja de girassol
- 4 ovos inteiros
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- sal a gosto

**Ingredientes da cobertura**

- 2 xícaras (chá) de açúcar de confeitado
- 4 colheres (sopa) de água

**Modo de preparo da massa**

Retirar a película das gemas com a auxílio de um garfo, ou passar as

mesmas através de uma peneira fina (para evitar que o bolo apresente aquele cheiro característico de ovo cru depois de pronto)

No liquidificador, acrescentar o suco de laranja, o óleo, o açúcar e os ovos inteiros (claras e gemas sem película) e bater por 3 minutos.

Despejar a mistura batida em um recipiente fundo (bacia)

Acrescentar aos poucos as farinhas de trigo e soja previamente misturadas e peneiradas e misturar bem com uma espátula de borracha.

Adicionar o fermento em pó e misturar bem

Despejar a massa em forma (assadeira média) previamente untada com óleo de girassol e polvilhada com farinha de

trigo

Levar para assar em forno pré-aquecido, em temperatura média, por aproximadamente 35 minutos

Deixar esfriar e confeitado

**Preparo da cobertura.**

Em um recipiente acrescentar o açúcar de confeitado, a água e misturar bem até obter a consistência de creme ou pasta

Despejar sobre a superfície do bolo e espalhar com o auxílio de uma espátula de borracha ou colher.

**Rendimento**

Aproximadamente 25 porções

**Strudel de Maçã**

- 1 xícara de chá de água morna
- 1/2 xícara de chá de óleo de girassol
- 1 colher de sopa de vinagre.
- Farinha de trigo suficiente para soltar a massa da tigela.

Amasse e deixe descansar por aproximadamente 40 minutos envolta em plástico.

Abra a massa bem fina, de forma retangular.

Mentalmente divida a massa em três partes no sentido vertical. Na parte do meio coloque fatias de maçã polvilhada

com canela. Feche com a parte da massa das laterais.

Leve ao forno por 40 minutos.

*Obs. Variação substitua na farinha de trigo - 30% de trigo integral ou de farinha de soja.*

## **QUIBE DE PTS (Proteína Texturizada de soja)**

### **Ingredientes**

100 gramas de PTS médio/escuro  
 200 gramas de trigo para quibe  
 3 tomates sem pele/semente (bem firme) picado em cubos  
 1 tomate fatiado em rodela  
 1 cebola picada - a gosto  
 1 maço de salsa - picada  
 1 maço de hortelã - picada  
 3 dentes de alho socado, ou picado bem miúdo.  
 3 colheres de shoyo (molho de soja)  
 Sal a gosto  
 100 gramas de azeitonas pretas ou verdes  
 ¼ de xícara de vinho branco (opcional)

1 ovo – grande  
 ½ xícara de farinha de trigo (aproximadamente) para dar liga  
 2 colheres de azeite de oliva

### **Preparo**

Coloque de molho, em vasilhas separadas, a PTS e o trigo, em água fervente, por 15 minutos. Escorra bem para retirar todo excesso de água.

Junte o trigo e a PTS misture bem.

A seguir acrescente o tomate, as azeitonas picadas, o alho, a hortelã, a salsa o shoyo, o azeite de oliva e por último acerte o ponto do sal.

Tampe a vasilha e conserve em geladeira. O ideal é que fique temperado, aproximadamente, por 4 horas antes de assar. (quanto mais tempo mais acentua o sabor dos

temperos). Pode ser preparado na véspera.

Acrescente, antes de levar ao forno, o ovo batido e a farinha de trigo para dar liga na massa. Aproveite para acertar o ponto do sal.

Unte uma forma com azeite de oliva, espalhe a massa para que fique com aproximadamente 3 cm de espessura.

Coloque a seguir, em cima da massa, rodela de tomates e cebola. Regue com um fio de azeite e leve ao forno pré-aquecido por 40 minutos (até pegar cor).

*Dicas - Coloque na forma e congele. Retire do frizer e leve diretamente ao forno.*

## RECEITAS SALGADAS

### BOBO VEGETARIANO

#### Ingredientes

- 1 kg de mandioca cozida
- 1 litro de caldo de legumes (aproveite o caldo do cozimento dos legumes)
- ¼ xícara (chá) de azeite de oliva
- 3 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 pimentas-de-cheiro picadas
- 2 cenouras cortadas em cubos e pré-cozidas
- 1 pimentão vermelho pequeno cortado em cubos
- 3 tomates picados em cubos pequenos
- 100 g de vagem macarrão pré-cozida
- 120 g de mini-milho em conserva (opcional)
- 300 g de palmito cortado em 3 partes
- 100 g de azeitona verde sem caroço
- 100 g de azeitona preta sem caroço

- 1 xícara (chá) de ervilha (de preferência fresca)
- 300 ml de leite de coco
- 4 colheres (sopa) de molho shoyu
- sal a gosto
- cheiro verde e coentro picado a gosto

#### Modo de preparo

Num liquidificador bata a mandioca cozida e caldo de legumes, bata em 2 ou 3 etapas para não forçar o liquidificador. Reserve este creme.

Numa panela em fogo médio com azeite de oliva e azeite de dendê, refogue cebola picada, alho picado, pimenta-de-cheiro, por 5 minutos.

Junte as cenouras, pimentão vermelho, tomates picados, vagem macarrão, 120 g de mini-milho em conserva, 300 g de palmito cortado em 3 partes, 100 g de azeitona verde sem caroço, 100 g de

azeitona preta sem caroço e xícara (chá) de ervilha.

Mexa bem e acrescente o creme de mandioca (que foi batido no liquidificador), 300 ml de leite de coco, 4 colheres (sopa) de molho shoyu, e acerte o sal. Depois que ferver deixe cozinhando por +/- 10 minutos.

Salpique cheiro verde e coentro picado a gosto.

Rendimento: 10 a 12 porções

*Obs. Aproveite as sobras.*

*A mandioca e os demais legumes utilizados na receita permitem Congelamento.*

*Substitua os legumes por: peito de frango e cogumelos, ou camarão - retirar a barrigada (aquele fio preto nas costas do camarão).*

### SOPA DE AGRIÃO E SAGU

#### Ingredientes

- ½ xícara (chá) de sagu
- 1 litro de água para deixar o sagu de molho
- 1 ½ litro de caldo de legumes
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada grosseiramente
- 3 dentes de alho picados
- 4 xícaras (chá) de folhas de agrião (rúcula/escarola)
- sal a gosto

#### Modo de preparo

Numa tigela coloque ½ xícara (chá) de sagu com 1 litro de água e deixe de molho por 2 horas ou mais.

Escorra o sagu e leve para uma panela com caldo de legumes. Cozinhe em fogo médio mexendo de vez em quando até o sagu ficar transparente, mas sem desmanchar. Desligue o fogo e reserve.

Numa outra panela, aqueça o de azeite em fogo médio, cebola, alho, folhas de

agrião. Refogue por 5 minutos (apenas para murchar o agrião).

Transfira o refogado de agrião para o copo do liquidificador e bata até obter um creme. Junte este creme ao sagu cozido, ligue o fogo novamente, corrija o sal e cozinhe por mais 5 minutos apenas para agregar sabores.

Rendimento: 4 a 6 porções

**Curiosidade:** o sagu é um sub-produto do amido da mandioca, pode ser utilizado em qualquer tipo de sopa.

*Em qualquer tipo de sopa poderá ser incluído o sagu.*

**Curiosidades do agrião:** É um alimento rico em Vitaminas A, C e Vitaminas do Complexo B, em menor quantidade.

*Também possui boas quantidades dos minerais Enxofre, Potássio, Cálcio, Fósforo, Magnésio, Cloro, Sódio e Ferro. 100 gramas de agrião fornecem 23 calorias.*

**Pessoas com problemas com ácido úrico não devem comer agrião e feijão seguidamente**

### CALDO DE FEIJÃO PRETO

Cozinhe previamente o feijão. Deixe engrossar. Coe o caldo e separe.

Coloque para cozinhar somente no caldo sal a gosto, 4 dentes de alho, 2 beterrabas, 2 cebolas, tudo cortado em 4 partes, até os ingredientes ficarem bem macios. Poderá ser utilizado somente o caldo ou todo os ingredientes cozidos.

Neste caldo pode-se incluir outros legumes como: couve, repolho, cenoura, alho poró, salsão, etc...

*Obs. Para que o caldo do cozimento seja mais encorpado deixe o feijão de molho por uma noite ou em água fervente por 2 horas.*

*Utilize preferencialmente panela de ferro para cozinhar o feijão e os legumes ou, se preferir, somente na hora do cozimento dos legumes.*

### Sopa de Batata e Alho-poró

Cozinhar batata e alho-poró (não é necessário refogar em óleo ou azeite de oliva)

A proporção é 2/3 de batata para 1/3 de alho-poró (usar só o caule branco do alho-poró).

Cozinhe com pouca água, para a sopa ficar bem cremosa.

Bater no liquidificador.

Volta para a panela para aquecer.

Servir quente com salsinha e/ou cebolinha picada e um fio de azeite de oliva.

Acompanha torradas.

O alho-poró tem um gosto distinto, fica a critério de cada um colocar os temperos que eventualmente goste.

É ótima no inverno.

---

### NHOQUE DE AIPIM

- 1 kg de aipim cozido em água e sal  
- 1 ovo

- 100 g de farinha de trigo (mais ou menos)  
- Sal a gosto

#### Modo de preparo

Numa tigela, coloque o aipim (já cozido em água e sal). Amasse-o com o auxílio de um garfo ou passe-o num espremedor de batatas.

Acrescente 1 ovo, 100 g de farinha de trigo (mais ou menos) e acerte o sal.

Continue amassando até obter uma massa homogênea.

Faça rolinhos com a massa em superfície enfarinhada e corte no formato de nhoque (ou formato desejado).

Leve para cozinhar em panela com água fervente. Após o cozimento, retire-os da panela com uma escumadeira e transfira-os para um recipiente com água e gelo por alguns minutos (choque térmico). Depois, passe-os em óleo e reserve.

*Obs.: se quiser guardar os nhoques por dois dias na geladeira, banhe-os em óleo, coloque dentro de um saco plástico ou recipiente com tampa.*

---

### Gnocchi di baccalà al pesto de rúcula

#### Ingredientes

##### Para a massa:

500g de batata cozida e amassada

150g de bacalhau limpo desfiado

1 ovo

½ cebola

1 dente de alho

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

3 folhas de sálvia fresca

Sal, pimenta e noz moscada à gosto

##### Para o molho:

100ml de azeite de oliva extra virgem

1 xícara de rúcula picada

1 dente de alho pequeno

50g de parmesão

50g de pinoli ou castanha do Pará

Sal a gosto

#### Modo de preparo

1. Para o preparo da massa, refogue em azeite de oliva a cebola e o alho inteiro. Junte o bacalhau desfiado e salteie até dourar levemente. Acrescente a sálvia picada grosseiramente e reserve.

2. Coloque a batata amassada já fria em um recipiente. Junte o ovo, sal, pimenta, noz moscada e o bacalhau reservado e amasse bem.

3. Junte, aos poucos, a farinha de trigo até obter o ponto do gnocchi. É importante não sovar muito para a massa ficar mais leve.

4. Faça rolinhos e cozinhe em água fervente até que os gnocchi subam.

5. Para o preparo do molho, bata todos os ingredientes no liquidificador. Não deixe que a rúcula fique totalmente triturada.

6. Incorpore a massa à parte do molho. Sirva em porções individuais decoradas com folhas de rúcula.

*Obs. Na escolha da batata para preparar os gnocchi, prefira a Asterix com pouca umidade.*

*Para decorar o prato a sugestão é acrescentar cubos de tomate e salpicar com pedaços de castanha para ficar crocante*

---

## BOLOS/TORTAS

### PÃO DE LÓ DE LARANJA

#### Ingredientes

2 ½ xícara de trigo  
2 xícara de chá de açúcar  
6 ovos  
1 colher de sopa de fermento  
1 xícara de chá de caldo de laranja

Bater as claras em neve, juntar as gemas o caldo de laranja por último a farinha de trigo aos poucos.

### BOLO DE MANDIOCA

#### Ingredientes

4 ovos  
1 xícara de açúcar  
uma pitada de sal  
2 colheres de óleo de linhaça  
½ kg de mandioca ralada  
Baunilha – opcional  
Fermento Royal

Ralar a mandioca em ralo grosso ou médio (na sua preferência), espremer

com a mão suavemente para retirar um pouco da goma.

Bater os primeiros ingredientes com a batedeira.

Juntar a mandioca ralada e se necessário juntar um pouco de leite para que a massa não fique muito dura, mexa suavemente com uma colher e junte umas gotas de baunilha e uma colher de fermento Royal

Leite (só o necessário para dar ponto)

### BOLO DE ABÓBORA

#### Ingredientes

2 xícaras (chá) de açúcar  
4 colheres (sopa) de margarina  
4 gemas  
1 colher (chá) de raspas de laranja  
500 g de abóbora cozida e amassada com garfo  
1 xícara (chá) de farinha de trigo peneirada  
1 xícara (chá) de amido de milho  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
1 xícara (chá) de coco ralado seco, hidratado.

4 claras batidas em neve

#### Modo de preparo

Numa batedeira coloque açúcar, margarina e as gemas e bata por 5 minutos. Junte raspas de laranja e abóbora cozida e amassada. Cubra a batedeira com um pano (para não espirrar) e aos poucos junte farinha de trigo peneirada, amido de milho e fermento em pó. Misture bem. Acrescente coco ralado seco, previamente hidratado, e claras batidas em neve. Misture delicadamente incorporando todos os ingredientes.

Despeje a massa numa assadeira retangular (39 cm X 27 cm), untada e enfarinhada e leve ao forno pré aquecido a 180° C por +/- 1 hora. Desinforme e coloque a cobertura a gosto.

**Rendimento:** 20 porções

**DICA:** deixe a abóbora sobre uma peneira para tirar o excesso de água do cozimento.

**Coco:** hidratar com 1 xícara de chá de água fervente, deixar de molho por 15 minutos.

### BOLO DE MAÇÃ I

#### Ingredientes:

2 colheres de sopa de óleo  
2 colheres de sopa de margarina ou manteiga  
1 colher de sopa de fermento em pó  
2 xícaras de chá de fubá  
½ xícaras de chá de leite  
½ xícaras de chá de açúcar  
4 maçãs médias picadas  
2 ovos

#### Modo de fazer

Junte todos os ingredientes no copo do liquidificador e bata bem. Coloque em uma assadeira untada com margarina e polvilhada com farinha e asse por + ou

30 minutos em forno pré aquecidos. Se desejar polvilhe canela e açúcar.

### BOLO DE NOZES

#### Ingredientes

100 gramas de nozes moída  
06 ovos  
06 colheres de açúcar  
06 colheres de sopa de farinha de pão (torrado)

#### Modo de fazer

Bata as claras em neve até ficar bem firme, junte as gemas mexa bem, o açúcar aos poucos, as nozes, por último a farinha de pão.

Leve para assar, em uma forma retangular, untada e polvilhada com

farinha de rosca, 0,15X0,26cm ou, 012x0,30cm em forno médio espere esfriar e desenforme.

#### Cobertura

#### Ingredientes

01- lata de leite condensado cozido.  
100gr - de nozes picadas

Cozinhe por 30 minutos uma lata de leite condensado, espera esfriar. Cubra a torta e polvilhe com as nozes picadas e alguns pedaços maiores para enfeitar

**TORTA DE MAÇÃ**

1 xícara de farinha de trigo

**Ingredientes**

4 colheres de maisena  
 4 colheres de açúcar  
 1 colher de fermento Royal  
 2 gemas  
 3 colheres de sopa, de óleo de girassol

**Modo de fazer**

Misturar tudo, se precisar junte mais farinha até desgrudar dos dedos. Coloque a massa numa assadeira, espalhe até ficar uma camada bem fina, fure a massa com um garfo e leve para assar até dourar.

Recheio: descasque as maçãs (8) corte em fatias.

Coloque em uma panela com um pouco de água e açúcar a gosto.

Quando estiver cozida coloque duas colheres de maisena diluída em água deixe ferver para cozinhar a maisena e deixe esfriar. Coloque espalhada na massa, previamente assada

**BOLO DE MAÇÃ ESPECIAL****Ingredientes**

03- xícara de chá de farinha de trigo  
 02- xícara de chá de açúcar  
 ¾ - de xícara de chá de óleo de girassol ou girassol (= 180ml)  
 03- xícara de chá de maçã (tipo gala aquela bem suculenta)– picada miúda com casca – (aproximadamente 1,5cm)  
 01- xícara de chá de uva passa – sem caroço, (pode misturar da branca e da escura)  
 01- xícara de chá de nozes picada manualmente (grosseiramente)  
 01- colher de chá de pó Royal  
 01- colher de chá de bicarbonato  
 01- colher de chá de canela em pó  
 01- colher de chá de baunilha  
 03- ovos ligeiramente batidos (ovos médio ou 4 pequenos)

**Modo de fazer**

- Junte todos os ingredientes secos, mexa bem faça um furo no centro e separe.
- A seguir junte os ovos o óleo e a baunilha, misture bem. (Fazer manual, não usar batedeira). Coloque essa mistura nos ingredientes seco e incorpore-os aos poucos
- A massa não fica lisa, ela é bem consistente. Se a massa estiver muito dura junte mais 01 ovo batido.(dependendo do tamanho) A consistência desta massa é muito diferente do bolo tradicional.
- Junte as maçãs picada, as passas e as nozes,. misture bem. Junte na massa,. mexa devagar para a massa se ligar bem em todas as frutas (fica com se as frutas estivessem sujas ).
- Na forma previamente untada e enfarinhada, distribua a massa aos poucos. Por a massa ficar firme e melhor distribuir a colheradas.

- Leve para assar, em forma furada no centro (0,25cm), com forno médio (leve) por mais ou menos 1:00hs a 1:20hs.
- *Obs é uma massa demorada para assar, após o tempo previsto, introduza um palito ou ponta de faca na massa, para testar se está bem assado.*
- *É um bolo de tamanho médio para grande. Coloque para assar em forma com furo (0,25cm). Em formas sem furo, ele pode demorar a assar no centro e ressecar perdendo sua característica .*
- *Poderá, também ser assado em forma tipo bolo inglês – pão de forma*

*Obs. a xícara utilizada contem a medida oficial, ou seja 240ml*

**BOLO DE ABOBRINHA**

½ xícara de óleo

**Ingredientes:**

1 xícara de farinha de trigo  
 1 colher de chá de bicarbonato  
 ½ colher de chá de fermento em pó  
 ½ colher de chá de sal  
 1 ½ colher de chá de canela em pó  
 2 Ovos  
 ¾ de xícara de açúcar

1 colher de chá de baunilha

1 ½ xícara de abobrinha crua ralada – ralo fino ou médio

½ xícara de passas sem caroço

½ xícara de castanha do Pará ralada

Junte todos os ingredientes secos e reserve.

Bata os ovos inteiros, com um garfo, junte o açúcar, o óleo, a baunilha, mexa bem. Junte a abobrinha, misture

bem e junte a seguir a castanha do Pará e as passas. Mexa bem e vá juntando aos poucos a mistura dos ingredientes secos .

*Asse em forma untada e enfarinhada em forno médio 180 a 200 graus, por aproximadamente 40 minutos ou até ficar bem corado. Ele irá escurecer normalmente.*

*Desenforne ainda morno ou quente.*

## PÃES

Para fazer pães é costume, desde a época das nossas avós, preparar uma massa básica, também conhecida como esponja.

Como o tempo dedicado à culinária geralmente é curto, nos dias de hoje, ao fazer pão abrevio o preparo pulando este passo. Sendo possível, entretanto, é melhor realizá-lo, uma vez que dá mais qualidade ao produto final e evita que se percam os demais ingredientes, especialmente no caso do fermento estar com o poder de fermentação reduzido ou sem efeito.

### Fermento básico – Esponja

A esponja é elaborada com farinha, sal, açúcar, água ou leite.

Peneirar a farinha numa tigela juntando o sal e o açúcar. Esfarelar por cima o fermento e misturar com uma colher, juntando aos poucos a água ou o leite morno, até que a massa se desprenda do fundo. Mexer bem, cobrir e deixar descansar até dobrar de volume. O tempo de crescimento dependerá da temperatura ambiente, (no inverno será sempre maior). Após o crescimento colocar numa vasilha apropriada e acrescentar os demais ingredientes. Desconsiderar, ao elaborar a receita as quantidades dos ingredientes (farinha, sal, açúcar e água ou leite) utilizados para preparar a esponja.

A massa crescerá mais rapidamente se for colocada em uma vasilha com tampa. Poderá também ser coberta com um guardanapo (de tecido) e colocada dentro de um saco plástico. A falta do oxigênio agiliza o crescimento

Para acompanhar o crescimento da massa coloca-se uma bolinha da mesma em um copo com água, na temperatura ambiente. Quando a bola subir indicará que a massa já está no ponto, ou seja dobrou o tamanho.

**Alerta:** Tudo que será dito sobre o tempo de crescimento da massa, deverá levar em conta as condições climáticas (frio ou calor)

*Curiosidades: A quantidade de grãos transformada em produtos alimentícios de cereais varia muito de país a país.*

**Trigo.** *A Bulgária tem um dos mais altos usos per capita de trigo: 279 kg por pessoa por ano. Outros exemplos são a Austrália, 142; a Arábia Saudita, 123; a França, 109; os Estados Unidos, 86; a China, 67; e Brasil, 55.*

## PÃO INTEGRAL

- 2 ½ - xícara de farinha de trigo especial  
 2 xícara de farinha de trigo integral fina  
 1 xícara de farelo e germe de trigo junto (pacote já vem misturado)  
 ½ xícara de leite de farinha de soja em pó  
 2 colheres de sopa (bem cheia) de leite de soja em pó  
 1 colher de lecitina de soja (que irá substituir 4 de óleo)  
 4 colheres de sopa de semente de linhaça  
 1 colher de sobremesa de sal marinho (se preferir mais salgado juntar mais ½ colher)  
 2 colher de chá de açúcar  
 1 tablete 15gr de fermento biológico fresco ou 1 pacotinho de seco  
 1 ovo médio  
 2 xícara de água morna

### Modo de fazer

1- Bater no liquidificador: o ovo, fermento, leite em pó, linhaça, sal, açúcar, com 01 xícara de água, até triturar bem a linhaça. Se ficar muito mole e a linhaça não dissolver, junte uma ou duas colheres de farinha para engrossar. Junte a outra xícara de água e bata mais um pouco

2 - Peneirar e misturar bem as farinhas em uma tigela grande, junte o farelo e o germe de trigo e a farinha de soja, misture bem. Faça um buraco no centro e coloque os ingredientes batidos no liquidificador.

3 - Vá aos poucos agregando as farinhas, e amassando bem. Fica uma massa mais firme porém um pouco grudenta, trabalhe sempre sovando a massa e polvilhando as mãos e a mesa com farinha de trigo comum ou integral. Quanto mais sovar melhor fica, libera mais o glutens. (até 10 minutos) Se ficar muito mole junte aos poucos farinha integral e trigo (meio/meio) até dar um ponto que fique firme (não se espalhe pela mesa).

4 - Deixe a massa crescer na tigela coberta com um guardanapo, por aproximadamente 2:00hs, ou até dobrar de volume. (dependerá do clima, se frio ou quente)

5 - Sove um pouco, só para abaixar a massa, faça um pão grande ou se preferir dois menores, coloque em forma (tipo pão de forma) para que ele mantenha o formato (o pão integral costuma ficar tipo esborrachado se ficar solto na forma). Deixe crescer novamente até dobrar de volume, asse em forno com temperatura média ((termostato 3) pré-aquecido por

aproximadamente), por 45 a 50 minutos (do contrário ficará cru por dentro)

**Obs.** Prestar bem atenção no crescimento, quanto mais crescido melhor, porém se ele começar a fazer um barulhinho (tipo bolinha de ar estourando) **é porque passou** de crescido; aí amasse novamente e repita a operação.

Se **assar o pão que passou do crescimento** ele ficará (embutumado) pesado. Normalmente um pão com o crescimento certo ao colocar no forno ele crescerá mais um pouco. Para ter certeza que está totalmente assado bata no fundo do pão com os dedos, produzirá um som oco.

**Atenção** - Dosagem – xícara medida oficial = 240ml

*O pão após ser assado, quando bem crescido, deverá ficar leve. Desenforme e coloque em uma grelha ou similar para esfriar, do contrário ficará molhado pelo suor .*

*OBS. Se quiser simplificar faça só com as farinhas e as fibras, dispense a farinha de soja e o leite em pó e reduza um tiquinho a água.*

***Linhaça** - deve ser moída, para melhor aproveitamento, de seus nutrientes,*

## PÃO DE LINHAÇA/GERGELIM

### Ingredientes

- 2 ovos  
 1 tablete de fermento – biológico  
 1 colher (sobremesa) rasa de sal marinho  
 3 colheres (sobremesa) de açúcar  
 5 colheres de sopa de óleo de girassol ou girassol  
 3 colheres de sopa de semente de linhaça  
 3 colheres de sopa de gergelim  
 1 copo de água morna (tipo de requeijão) – 300 ml  
 1 xícara de farinha de trigo integral  
 4 ½ xícara de farinha de trigo branco especial (aproximadamente)

### Modo de fazer

Bata no liquidificador (os 7 primeiros ingredientes) o fermento, o óleo, os

ovos, a linhaça, o gergelim, o sal e o açúcar, com meio copo de água e 3 colheres de farinha de trigo até quebrar bem a linhaça, despeje na tigela da batedeira.

Use o restante da água para aproveitamento dos ingredientes que ficar no liquidificador, despeje na tigela. Junte uma xícara de farinha de trigo e bata com a batedeira, vá juntando, aos poucos, a farinha de trigo comum já previamente misturada com a farinha integral até ficar uma massa bonita, como de bolo. Bata bem, até ficar macio.

Junte o restante da farinha de uma só vez. Mexa como se estive juntando claras em neve em um bolo, delicadamente, do fundo para cima. Junte, se necessário, mais farinha de trigo para dar ponto.

A massa não deve ficar dura. Sove na mesa por 5 a 10 minutos.

Devolva a massa na tigela, cubra e deixe crescer até dobrar de volume. Faça 4 pães pequenos, ou 2 maiores. Deixe crescer novamente até dobrar de volume (fica bem leve). Asse em forno pré-aquecido (180-200C ) por 40 a 45 minutos.

Unte levemente o fundo da forma, ou somente polvilhe com farinha de trigo, ou forre com papel manteiga untado, se for usar forma de alumínio.

*Obs. Para agilizar o crescimento todos os ingredientes deverão estar com a temperatura/ambiente.*

*Se depois de assado o pão não ficar leve, é porque não cresceu o suficiente.*

*Faça uma bolinha da massa e coloque em um copo com água na temperatura ambiente, quando a bola subir será porque os pães já estão crescidos, ou seja dobrou o tamanho.*

**PÃO COM DIVERSAS FARINHAS**

½ kg de farinha de trigo orgânica);  
 1 xícara de sementes ou farinhas variadas (linhaça, girassol, abóbora e papoula)  
 1 colher de chá de sal marinho  
 3 colheres de sobremesa de fermento para pão.  
 300 ml de água (aproximadamente – tudo depende do tipo da farinha e das misturas)

Amassar bem e coloque para crescer por uma hora.

Amassar ou dar um tapas (tipo soco) na massa para baixar (se preferir o pão mais fofo deixar crescer 2 vezes)

Preparar os pães, deixar crescer até dobrar de volume e colocar para assar.

Faça uma bolinha da massa e coloque em um copo com água na temperatura ambiente, quando a bola subir será porque a massa já está crescida, ou seja dobrou o tamanho.

Forno 180-200C por 45 minutos.

*Obs. pode misturar alguns tipos de farinha grossa, a gosto de cada um, mas é preciso colocar pelo menos 50% de farinha de trigo comum para o pão crescer bem e não ficar pesado.*

**PÃO DE ERVAS****Ingredientes:**

1 ½ colher (sopa) de fermento biológico para pão  
 1 colher (chá) de sal  
 1 colher (chá) de açúcar  
 ½ xícara (chá) de leite morno (opção substitua por leite de soja ou água)  
 1 kg de farinha de trigo  
 3 xícaras (chá) de água  
 ½ xícara (chá) de cebola picada  
 1 dente de alho  
 4 colheres (sopa) de óleo de girassol  
 1 ovo  
 1 colher (sopa) de orégano  
 2 colheres de manjericão

**Modo de fazer**

Dissolva o fermento com o sal e o açúcar, adicione o leite e três colheres de sopa de farinha de trigo. Cubra com um pano e deixe crescer por 20 minutos.

Bata no liquidificador a água a cebola, o alho, o óleo e o ovo. Despeje essa mistura sobre o fermento já crescido. Acrescente o orégano e o manjericão, mexa e junte a farinha de trigo aos poucos, amassando sem parar. Adicione farinha só até a massa soltar das mãos. Sove por 5 minutos e divida a massa em dois pães. Coloque em assadeira untada e enfarinhada. Cubra com um pano e deixe crescer até dobra de volume. Asse em forno médio pré-aquecido até que fiquem dourados.

Dicas alguns temperos podem ser substituídos por suas ervas favoritas, entre elas: alecrim, sálvia, tomilho. Se usar salsinha e cebolinha não coloque cebola na receita.

Faça uma bolinha da massa e coloque em um copo com água, com temperatura ambiente, quando a bola subir será porque a massa já está crescida, ou seja dobrou o tamanho.

Forno 180-200C por 45 minutos.

*Obs. Para enriquecer a qualidade do alimento substitua na farinha de trigo 3 xícaras do trigo comum por 3 de trigo integral*

## CAFÉS/CHÁS/SUCOS

### CAFÉ

O sargento-mor a mando de Dom João VI trouxe da Guiana Francesa cinco plantas da chamada coffee arabica e as entregou em Belém para os primeiros portugueses que se interessaram pela cultura do café. Muito se fala a respeito dos benefícios e malefícios do café. Sabe-se, portanto, que a ingestão deve ser moderada (até quatro xícaras por dia) para que este não traga problemas a saúde.

Por possuir uma substância estimulante - a cafeína - até ajuda na atenção e capacidade de formação de memória, espanta o sono e a fadiga. Porém, se consumido em excesso, promove a contração das veias e artérias, dificultando a circulação sanguínea. Além disso, aumenta os batimentos do coração. Quem toma muito café está sujeito a sofrer de pressão alta e/ou de arritmia cardíaca.

O brasileiro que durante muito tempo tomou “café ruim” (muitas vezes misturado com soja, milho ou cevada), a partir do início da década passada passou a ter a opção de escolher um café puro, já que a Associação Brasileira da Indústria do Café (ABIC) criou o seu selo de pureza garantindo que os produtos que o levam não recebem misturas.

Para preparar um bom café não basta escolher de um pó de qualidade, mas a forma como este é feito deve ser observada.

#### Veja algumas dicas para preparar o cafezinho:

- Escolha um pó de qualidade, prestando atenção no rótulo;
- Retire a água do fogo no início da fervura, a cerca de 90°C;
- Nunca misture o açúcar ao pó de café;
- Dê preferência aos filtros de papel;
- As cafeteiras comuns, embora práticas, nem sempre conseguem o mesmo resultado, a não ser no caso do expresso;
- Alterne a colocação da água no filtro, não jogue tudo de uma vez;
- Sinta o aroma. Depois de meia hora, o seu cafezinho não serve para ser bebido. Evite guardá-lo em garrafas térmicas quando a intenção for preparar uma bebida realmente saborosa.

Fonte: [WWW.cozinhonet.com.br](http://WWW.cozinhonet.com.br)

---

#### CAFÉ CREMOSO

1 vidro pequeno de café solúvel (usar como medida)

1 ½ medida de água (bem quente, sem ferver)

4 medidas de açúcar refinada

Bater na batedeira por 10 minutos, até ficar bem cremoso

**OBS.** Cubra a batedeira com um pano de prato para não espirar, por, pelo menos 2 minutos até começar a engrossar.

Para conservar guarde em congelador, tire na hora de servir. Após retorne ao congelador .

*Use no leite, ou no próprio café tradicional.*

**Obs.** Experimente inicialmente fazendo meia receita.

**Obs. O ideal é mais saudável é passar o café em coador de pano.**

---

### CHÁS

Vários são os tipos de chás, mas, no momento, aqui será citado somente o Chá preto – *camelia sinensis* – indicado pelo Espírito Leocádio José Correia.

Poderá ser utilizado na forma tradicionalmente conhecida como chá preto – queimado ou com suas folhas secas (verdes – porque não foram queimadas) que tem, entre outras, a função de reduzir os níveis de colesterol. Não se deve adoçá-lo, pois poderá causar constipação intestinal.

**Modo de fazer**

Ferva água e despeje em cima da erva, deixe em infusão por alguns segundos. Tome em seguida, pois o sabor será alterado após algum tempo

**Suco de uva**

Faz parte das recomendações do Espírito Leocádio José Correia a utilização do uso do suco de uva, 1 copo na parte da tarde e/ou a noite ¼ de copo. Deve-se tomar (deglutir) vagarosamente, isto é dar tempo para que haja uma salivação antes de engolir.

**Para fazer o suco** utilize uva das variedades Terci ou Isabel, se possível, cultivadas sem agrotóxicos (orgânica)

Lave bem, coloque no vinagre de molho por 30 minutos os cachos de uva. Enxágüe e deixe escorrer bem a água. Coloque em uma panela de ágata, inox ou vidro, somente os grãos, esprema um pouco para soltar o suco da uva. Deixe ferver até que as uvas estejam desmanchadas. Coe o suco desprendido numa peneira, esprema levemente. Espere esfriar engarrafe e coloque em geladeira para conservar ou utilize o mesmo sistema para conserva de geléias e doces.

**Aproveitamento – faça geléia**

Passe o bagaço da uva por uma peneira para retirar as sementes, acrescente açúcar, na seguinte proporção: 1 copo de massa para ½ copo de açúcar. Deixe ferver até formar bolhas, como o ponto de calda. Retire uma amostra e resfrie num pires, se ficar com ponto de geléia desligue o fogo e imediatamente coloque em vidros (reutilizado) previamente esterilizado, feche bem para criar um vácuo.

*Conserva em geladeira por até 4 meses. Se preferir uma geléia mas doce utilize 1 copo de açúcar para cada copo de massa.*

**Sucos de Melão – 1 copo ao dia – (repõe potássio)**

Bata no liquidificador 3 fatias médias de melão, tome imediatamente após o preparo – sem adição de açúcar

**Suco de Alface - Fito químico e suas variações**

Lave as folhas da alface, coloque em uma solução de 1 litro de água para cada colher de vinagre branco, ou de maçã, deixe de molho por 20 minutos. Repita este processo para toda verdura que for utilizar na preparação do fito químico. (de preferência a verduras sem agrotóxicos)

A base para a preparação será sempre de folhas de alface onde serão acrescentadas outras verduras;

Bater em liquidificador 3 folhas de alface grande e uma folha, media, de couve\* e 1 copo médio de água – não deve ficar muito espesso

\*alternar a couve do suco a cada 2 dias por: chicória, acelga, almeirão, salsa de quintal, espinafre, repolho, ou mostarda de acordo com seu paladar.

Ingerir diariamente 1 copo médio, 15 minutos antes café da manhã.

Obs. Deve se ingerir **imediatamente**, após alguns minutos da preparação o suco se oxidará perdendo seus efeitos terapêuticos.

## DICAS

### Uso do vinagre – de maçã

O vinagre pode ser utilizado de diversas formas:

**Na cozinha** - para tempero de saladas, na preparação de alguns pratos. Na água para esterilizar as verduras (na proporção de 2 colheres de sopa para 1 litro de água).

**No uso da limpeza diária** - para limpar internamente (esterilizar) o refrigerador, no último enxágüe da roupa principalmente das meias, calcinhas e cuecas (dissolvido na água numa proporção de meio copo para uma máquina cheia). Lavar sempre separado as calcinhas e as cuecas das meias.

**Obs.** Para a roupa utilizar o vinagre branco – de álcool

### Panela, formas, chaleiras, etc.

Os utensílios utilizados na cozinha panela, chaleiras, formas, etc. devem ser preferencialmente: ferro, barro, ágata, esmaltado, inox e vidro. O alumínio, conforme algumas pesquisas têm demonstrado, é um dos causadores do mal de Alzheimer, entre outros desequilíbrios da saúde.

Batata doce – para aumentar a imunidade - cozida, assada etc.

Clara de ovo – poché - duas vezes na semana proteína – repõe proteínas - aumenta a imunidade. Bata levemente a clara de ovo, acrescente sal. Leve ao fogo um frigideira com um pouco d'água, espere ferver, em seguida coloque a clara para cozinhar.

## DICAS/REGINA BRAINTA

- Procure variar o sabor do iogurte e da fruta.
  - Torradas e Queijo Cottage – 2 torradas de pão preto, integral ou centeio e 1 camada fina de queijo cottage
  - Fruta e Iogurte – Sugere-se um copo pequeno de iogurte natural desnatado com um punhado de frutas vermelhas, como morango e amora, misturadas com o iogurte, ou um pouco de fruta picada como damasco, manga, ameixa, mamão, nectarina, maçã ou pêra. Podem ser espalhadas por cima sementes como as de girassol, abóbora ou linhaça.
  - Fruta e Castanhas – Uma porção de frutas como uma maçã, pêra, pêssego, nectarina ou dois damascos, ameixas, mexerica, tangerina.
  - Bolachas de Arroz ou Pão Sueco – Dois biscoitos de arroz ou de outro tipo de bolacha, como água e sal ou pão tipo sueco
  - Salada de Frutas com Linhaça – Metade de uma laranja, maçã, uma banana pequena, uma fatia fina de mamão. Colocar uma colher (sopa rasa) de linhaça.
- **DIETA VEGETARIANA** - substituir a carne por: soja, tofu, linhaça, lentilha, feijão.

**Fonte: Regina Brainta**

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>Café da manhã</b>	Café Leite Pão integral Queijo, mamão Azeite	Café, Leite Pão Integral Geléia Melão	logurte Granola banana	Café, Leite Pão integral Queijo, laranja Geléia	Café Leite Pão com queijo	Café/Leite Pão integral Geléia Uva	Leite, pão integral azeite de oliva Geléia, Mamão/melão
<b>Lanche</b>	Barra de cereais	Fruta e Castanhas	Bolachas de Arroz ou Pão Sueco	Barra de cereais	Aveia Mamão	Barra de cereais	Clube social
<b>Almoço</b>	Salada Repolho, Agrião e Tomate  Proteína de Soja  Legumes Gratinados  Arroz Integral/ Feijão Gelatina com maçã	Salada Alface/ Cenoura - Ervilha  Frango crocante (Assado ) Batata doce Assada/cozida Arroz Branco/ Feijão Mamão a francesa	Salada Rúcula - Tomate/ Cenoura - Brócolis Ovo Poche/omelete Couve à Mineira Arroz Branco Abacaxi	Salada Verde – Cenoura / Abobrinha  Frango ao molho de ervas Batata Salsa Assada Arroz Branco melão	Salada Agrião/ Beterraba - Milho  Peixe grelhado Ervilha à Parmentier Arroz Branco laranja	Salada Acelga – Tomate/ Cenoura - Chuchu  Frango grelhado  Espaguete  Melancia	Salada Alface/agrião com manga  Salmão grelhado  Creme de Milho Arroz Branco Salada de Fruta
<b>Lanche</b>	Pão integral Geléia, Chá	Fruta	Barra de cereais Chá	Pão integral Geléia Leite	Fruta	Pão integral Geléia Chá	Bolo seco Chá
<b>Jantar</b>	Hambúrguer de frango com vegetais Suco de Laranja	Canapés de atum e de queijo branco Com vegetais Gelatina	Salada mista com crótons e peito de frango Leite com morango Pêra	Pizza com queijo branco e vegetais Suco de goiaba	Sanduíche natural Light (cenoura, alface, pepino, tomate...) Suco de melão	Panqueca Recheada Gelatina com Morango	Salada de vários tipos de verde com Queijo branco e com torradas, Suco melão
<b>Ceia</b>	logurte Granola	Fruta e Castanhas	logurte com cereais sem açúcar	Fruta e logurte	Salada de Frutas com Linhaça	logurte Com aveia	Torradas com Queijo Cottage

