



VEGETARIANDO

*Mais de 60 receitas
para todas as ocasiões*


Senac

EDITORA
ALAÚDE

ANDRÉ FRONZA
BEATRIZ CARVALHO
BRUNA PAVÃO
CALOCA FERNANDES
CLÁUDIA MORAES
DALTON RANGEL
DANIEL BORK
ERIC SLYWITCH
GABI MAHAMUD
GIL GONDIM
JULIA GUEDES
KATIA CARDOSO
MÔNICA RANGEL
NATÁLIA WERUTSKY
PATI BIANCO
TEREZA PAIM
ZENIR DALLA COSTA

VEGE



TARIANDO


Senac

EDITORA
ALAÚDE



DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
(Jeane Passos de Souza – CRB 8ª/6189)

Vegetariando / André Fronza... [et al.] – São Paulo : Editora Senac São Paulo; Editora Alaúde, 2020.

Autores: André Fronza, Beatriz Carvalho, Bruna Pavão, Caloca Fernandes, Cláudia Moraes, Dalton Rangel, Daniel Bork, Eric Slywitch, Gabi Mahamud, Gil Gondim, Julia Guedes, Katia Cardoso, Mônica Rangel, Natália Werutsky, Pati Bianco, Tereza Paim, Zenir Dalla Costa.

Bibliografia.

ISBN 978-65-5536-218-3 (impresso/Editora Senac São Paulo)

ISBN 978-65-86049-10-7 (impresso/Editora Alaúde)

e-ISBN 978-65-5536-219-0 (ePub/Editora Senac São Paulo)

e-ISBN 978-65-86049-16-9 (ePub/Editora Alaúde)

e-ISBN 978-65-5536-220-6 (PDF/Editora Senac São Paulo)

1. Gastronomia 2. Culinária vegetariana 3. Cozinha vegetariana (receitas e preparo) I. Fronza, André. II. Carvalho, Beatriz. III. Pavão, Bruna. IV. Fernandes, Caloca. V. Moraes, Cláudia. VI. Rangel, Dalton. VII. Bork, Daniel. VIII. Slywitch, Eric. IX. Mahamud, Gabi. X. Gondim, Gil. XI. Guedes, Julia. XII. Cardoso, Katia. XIII. Rangel, Mônica. XIV. Werutsky, Natália. XV. Bianco, Pati. XVI. Paim, Tereza. XVII. Costa, Zenir Dalla.

20-1172t

CDD – 641.5636
BISAC CKB086000

Índice para catálogo sistemático:

1. Gastronomia : Culinária vegetariana 641.5636

Nota das EDITORAS



PARA ATENDER aos quase 30 milhões de vegetarianos no Brasil, as editoras Alaúde e Senac São Paulo trazem, nesta publicação, receitas para as mais diversas ocasiões, desde o café da manhã às refeições no trabalho e aos encontros com família e amigos. Do clássico arroz e feijão ao mais sofisticado e inusitado, como a tartelette mediterrânea, os amanteigados feitos com flores ou o bolo azul de jenipapo, cada receita é ilustrada com fotos, indicando-se o preparo mais apropriado e possíveis substituições de ingredientes. Além disso, o livro dá dicas para montar saladas com mais textura e ensina a elaborar molhos naturais para incrementá-las.

Este livro também não deixa de fora a discussão sobre os aspectos nutricionais relacionados à dieta vegetariana, apresentando os quesitos

para a elaboração de um cardápio saudável e as orientações alimentares específicas tanto para os adeptos dessa dieta quanto para quem está na transição. A obra ainda aborda os fatores que têm influenciado cada vez mais pessoas a diminuir o consumo de produtos de origem animal, levantando estatísticas e dados científicos que associam essa escolha à busca por sustentabilidade, à preocupação com a preservação de nosso planeta e à demanda por alternativas que tirem a carne do centro do prato, visando autonomia alimentar e combate aos meios tradicionais de produção.

Com este lançamento, as editoras esperam informar, aguçar o paladar e diversificar a alimentação de todos aqueles que estejam buscando pratos mais coloridos, saborosos e nutritivos.



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO, 8
BEATRIZ CARVALHO

BOLO AZUL DE JENIPAPO, 14
BEATRIZ CARVALHO

SALPICÃO DE MAMÃO VERDE, 17
BEATRIZ CARVALHO

CAPONATA DE MANGARÁ, 18
BEATRIZ CARVALHO

AMANTEIGADOS FLORIDOS, 20
BEATRIZ CARVALHO

ALIMENTAÇÃO SEM CARNE
E COM SAÚDE, 22
ERIC SLYWITCH

START NO DIA

PÃO DE FÔRMA, 32
ANDRÉ FRONZA

MINGAU DE TAPIOCA, 35
TEREZA PAIM

CUSCUZ DE MILHO, 36
CALOÇA FERNANDES

PÃO ROXO, 39
JULIA GUEDES

IOGURTE DE CASTANHAS, 40
PATI BIANCO

GELEIA DE CASCA DE ABACAXI, 43
GIL GONDIM

MARMITEIRO, SIM!

LEGUMES ASSADOS COM
CUSCUZ MARROQUINO, 46
DANIEL BORK

ARROZ DE RICO, 49
MÔNICA RANGEL

PENNE COM MOLHO DE TAHINE, 50
NATÁLIA WERUTSKY

ARROZ INDIANO COM LENTILHA
E COUVE-FLOR, 53
JULIA GUEDES

QUIBE ASSADO DE
GRÃO-DE-BICO, 54
GABI MAHAMUD

CHARUTINHO DE QUINOA, 56
DANIEL BORK

PAD THAI DE LEGUMES, 59
KATIA CARDOSO

PIMENTÕES RECHEADOS, 60
BRUNA PAVÃO

COMFORT FOOD

SUFLÊ DE ABOBRINHA, 64
ZENIR DALLA COSTA E
CLÁUDIA MORAES

MUFFIN DE TOMATE, 66
ZENIR DALLA COSTA E
CLÁUDIA MORAES

CUSCUZ DE FARINHA OVINHA, 69
MÔNICA RANGEL

RATATOUILLE, 70

QUENELLE DE RICOTA
E ESPINAFRE, 73

ENSOPADO DE LENTILHA
COM ABÓBORA, 74
ANDRÉ FRONZA

CANELONE DE BERINJELA, 77
DANIEL BORK

NHOQUE DE ESPINAFRE, 78
BRUNA PAVÃO

RISOTO DE ASPARGOS, 81

ALMOÇO DE DOMINGO

ALMÔNDEGAS DE BERINJELA, 84
KATIA CARDOSO

NHOQUE COM PESTO
DE ORA-PRO-NÓBIS, 87
GABI MAHAMUD

BOBÓ DE LEGUMES COM
FAROFA DE PINOLI, 88

MOQUECA DE
BANANA-DA-TERRA, 90

DOCE DE MAÇÃ VERDE, 93
GIL GONDIM

PAVÊ DE PAÇOCA, 94
KATIA CARDOSO

MAIS FÁCIL QUE MACARRÃO INSTANTÂNEO

SALADA DE BATATA BOLINHA, 98
GIL GONDIM

TORTINHA DE LEGUMES, 101
KATIA CARDOSO

ESPAGUETE COM MOLHO
DE COGUMELOS, 102
DALTON RANGEL

FRITADA DE CEBOLA
E ERVAS, 105

TARTELETTE
MEDITERRÂNEA, 106

LEGUMES CREMOSOS
AO FORNO, 109
DANIEL BORK

CHEESECAKE COM CALDA
DE CHOCOLATE E FRUTAS, 110

PARA DIVIDIR COM A GALERA

BRUSCHETTA DE TOMATE, PASTA
DE AZEITONA PRETA E ALHO, 114
KATIA CARDOSO

CHUTNEY PICANTE DE
TOMATE-CEREJA, 117
KATIA CARDOSO

CROQUETE DE PALMITO, 118
ANDRÉ FRONZA

CUSCUZ DE FUNDO DE
ALCACHOFA E BANANA, 121
NATÁLIA WERUTSKY

PIZZA, 122
BRUNA PAVÃO

BOLO DE CASCA DE ABACAXI, 125
ZENIR DALLA COSTA E
CLÁUDIA MORAES

BOLINHO DE ESTUDANTE, 126
TEREZA PAIM

COMER E COMEMORAR

ANTEPASTO DE COGUMELO, 130
GIL GONDIM

SOPA DE PINHÃO EM CROSTA
DE MASSA FOLHADA, 133
MÔNICA RANGEL

SALADA DE MANGA
APIMENTADA, 134
DALTON RANGEL

ESTROGONOFE, 136
GABI MAHAMUD

ABÓBORA PAULISTA
RECHEADA COM LENTILHA NA
LARANJA E PIMENTÕES, 138
JULIA GUEDES

DOCINHO DE AMEIXA E COCO, 141
KATIA CARDOSO

PUDIM DE TAPIOCA
COM CALDA DE ESPUMANTE
E ESPECIARIAS, 142
TEREZA PAIM

TORTA DE CHOCOLATE, 144
GABI MAHAMUD

RECEITAS SUPERPROTEICAS

MUFFIN PROTEICO, 148
JULIA GUEDES

BOLINHOS DE FEIJÃO-BRANCO, 151
BRUNA PAVÃO

HAMBÚRGUER DE FALAFEL, 152
ANDRÉ FRONZA

O BÁSICO

ARROZ INTEGRAL, 156
FEIJÃO, 157

FAROFA DE BANANA, 158
DALTON RANGEL

PURÊ DE BATATA
COM ORA-PRO-NÓBIS, 161
MÔNICA RANGEL

COMO MONTAR UMA SALADA, 164

MOLHOS DE SALADA, 165

ÍNDICE DE RECEITAS, 166



INTRODUÇÃO

Beatriz Carvalho

O MUNDO MUDA O TEMPO TODO. É um processo natural, ocorreria mesmo sem a presença humana. Mas a humanidade... Ah, essa vive e promove transformações impressionantes! Essas metamorfoses, demandas, criações, adaptações, estímulos, modismos e influências podem mudar tudo da água para o vinho, às vezes conscientemente, de forma planejada, outras vezes nem tanto.

Com a alimentação não é diferente. De tempos em tempos, os cardápios assimilam o que é mais oportuno, atraente, condizente com os desejos ou as necessidades daquele momento, com o que é tendência. No entanto, é comum engavetar o que ficou menos interessante para o agora e, quem sabe no futuro, fazer aquele alimento voltar ao gosto popular.

Compreendemos, a partir disso, que, apesar de ser uma necessidade básica, muitas vezes guiada pelos instintos, comer é um comportamento social, um traço cultural, um ato político, sendo algumas dietas verdadeiras manifestações de novas identidades. Se, por acaso, você tem repensado o que come e considera o vegetarianismo um caminho a ser seguido, saiba que não se trata apenas de cogitar uma nova dieta, mas de se ajustar a uma mentalidade de consumo que pode revolucionar os sistemas de produção de alimentos pelo mundo e avançar rumo à tão almejada sustentabilidade.

VOCÊ É O QUE VOCÊ COME OU VOCÊ COME O QUE VOCÊ É?

Há décadas, pesquisadores da nutrição estudam a importância da alimentação saudável, observando os impactos que cada alimento traz para o corpo e descobrindo as combinações ideais para a saúde.

“Você é o que você come” é uma expressão muito usada para explicar que nosso corpo é resultado do que consumimos. A partir daí, a expressão “você come o que você é” propõe um novo olhar sobre a relação das pessoas com a comida e os fatores que determinam as escolhas alimentares de diversos grupos em diferentes contextos.





APRENENDO COM O PASSADO

A história da alimentação é constituída por inúmeros aspectos: ancestrais, místicos, religiosos, os quais tornam as escolhas alimentares complexas e interessantes, sendo preciso considerar muitas variáveis antes de julgar uma pessoa pelo que ela come.

Ainda que o vegetarianismo seja uma conceituação recente, que sequer existia até o século XIX, a recusa da carne não é algo moderno. A dieta “pitagórica” se espelha na alimentação vegetariana de Pitágoras, que encontrou adeptos em nomes como Da Vinci, Gandhi, Einstein e outras figuras importantes.

Em determinadas épocas ou lugares, a única maneira de ter carne para o jantar seria caçando. Domesticar os animais facilitou essa tarefa; com isso, os rebanhos cresceram, dando lugar a extensas e intensas criações, que aumentaram a oferta de carne, mas limitaram a variedade de espécies consumidas pela humanidade.

No Brasil, durante o processo de colonização, a alimentação típica dos povos nativos recebeu influências de diversos lugares do mundo. Culturalmente, portanto, nossa rica culinária é a junção de ingredientes, técnicas e sabores que traduzem essa construção histórica e simbolizam a identidade do nosso povo.

Todavia, é importante considerar as condições em que cada grupo estrangeiro se estabeleceu aqui, levando em conta privilégios que enaltecem algumas culturas em detrimento de outras e provocam a sobreposição dos hábitos alimentares, afetando a transmissão de algumas heranças culinárias e sua manutenção. Igualmente atrelada às desigualdades históricas está a situação econômica de certos grupos, o que interfere diretamente no acesso à comida de qualidade.

ALIMENTANDO O FUTURO

O mundo enfrenta hoje o desafio de alimentar as próximas gerações. Estima-se que até 2050 não haverá mais suprimento para toda a população caso os sistemas produtivos não sejam repensados em capacidade e eficiência.

Escolher o que comemos faz a diferença nesse contexto? A resposta é “sim”. Quando os hábitos de consumo refletem uma vontade coletiva, demandam adaptações que podem contribuir com a sustentabilidade dos sistemas alimentares. A produção de carne ocupa espaços e consome recursos que poderiam ser mais bem aproveitados para o cultivo de vegetais. A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO/ONU) calcula que a produção de grãos consome até 90% menos água do que a produção de carne bovina, por exemplo. Sem falar na emissão de gases, na compactação e contaminação do solo e demais fatores que depõem contra o consumo massivo de produtos de origem animal.

Outro ponto de atenção é o risco que as criações intensivas de animais proporcionam para a humanidade, já que são ambientes ideais para recombinações genéticas e o surgimento de novos vírus que utilizam os animais como hospedeiros. A recente pandemia de COVID-19 levanta a discussão sobre a correlação entre os hábitos alimentares onívoros e o surgimento de doenças globais, descrita no livro *Pandemias, saúde global e escolhas pessoais* (Cria Editora), escrito pelos brasileiros Cynthia Schuck Paim e Wladimir J. Alonso, pesquisadores da Universidade de Oxford, na Inglaterra.







Start

NO DIA



PÃO



roxo

JULIA GUEDES • RENDIMENTO: 12 A 15 UNIDADES

2 xícaras de batata-doce roxa cozida (400 g)

1½ xícara de polvilho doce

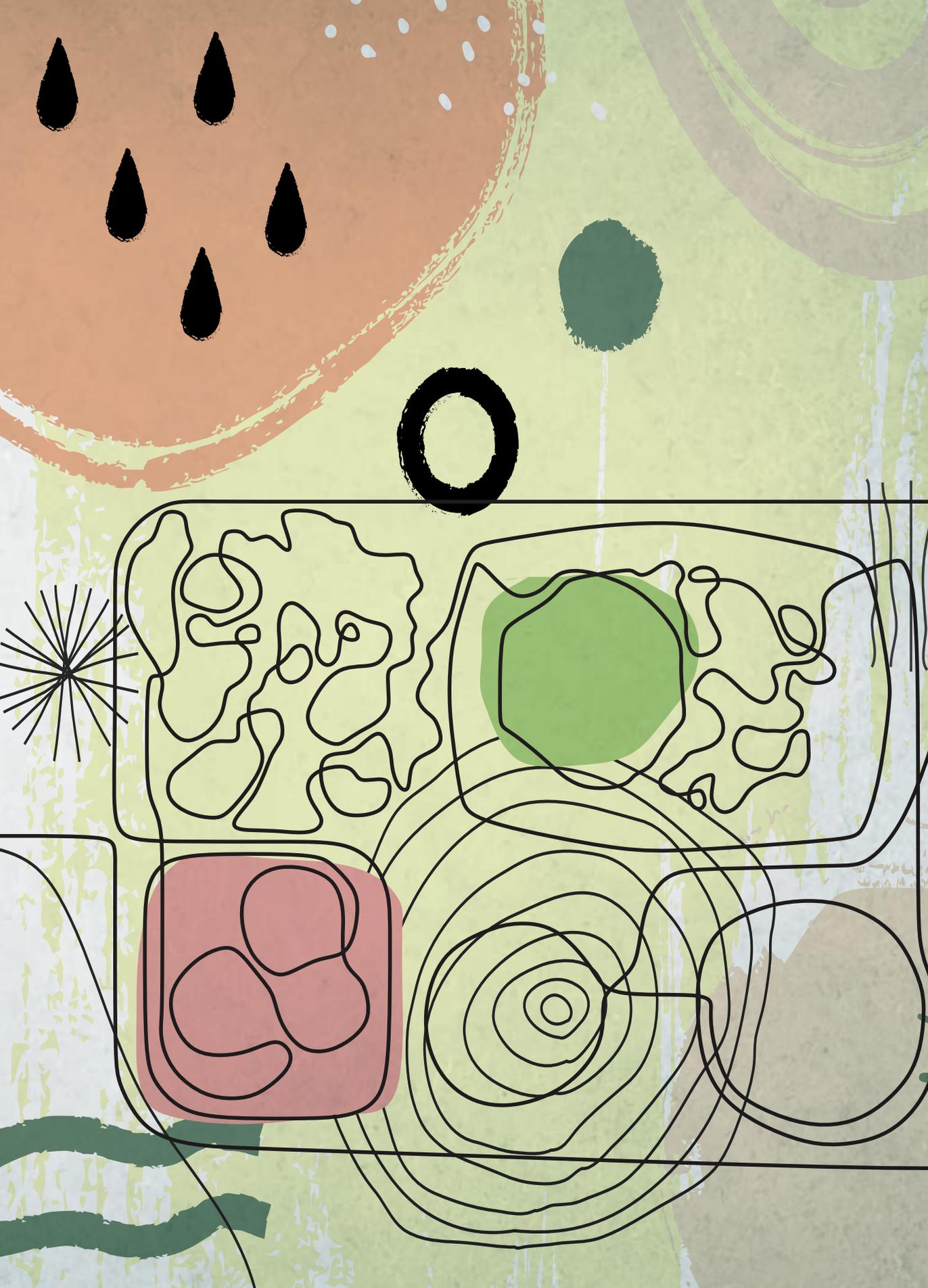
½ xícara de polvilho azedo

2 colheres (sopa) de chia

1 colher (chá) de sal

5 colheres (sopa) de azeite, mais um pouco para untar

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Amasse a batata-doce roxa com a ajuda de um garfo e transfira para uma tigela. Junte os dois tipos de polvilho, a chia e o sal. Misture bem. Adicione o azeite e misture até formar uma massa consistente e que não grude nas mãos. Se necessário, acrescente mais polvilho até dar o ponto.
3. Unte as mãos com azeite e modele bolinhas de massa do tamanho de uma bola de pingue-pongue. Distribua as bolinhas em uma assadeira untada com azeite.
4. Leve ao forno e asse por 30 minutos ou até formar uma casquinha na base. Retire e deixe esfriar sobre uma grelha.





Marmiteiro, **SIM!**

LEGUMES ASSADOS

 ... *com cuscuz marroquino*

DANIEL BORK • RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

LEGUMES

2 abobrinhas italianas cortadas em rodela finas

2 cenouras descascadas, cortadas em rodela finas

300 g de abóbora cabotiá com casca, cortada em gomos e depois em triângulos finos

3 ramos de alecrim

sal e pimenta-do-reino a gosto

CUSCUZ

2 xícaras de cuscuz marroquino

1 xícara de caldo de legumes quente

2 colheres (sopa) de manteiga

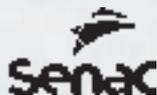
½ xícara de pinoli

1 xícara de uva-passa branca

½ xícara de folhas de coentro fresco

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Coloque os legumes em uma assadeira com o alecrim e tempere com sal e pimenta. Misture tudo. Leve ao forno e asse por cerca de 30 minutos ou até que fiquem levemente dourados.
3. Enquanto isso, coloque o cuscuz em uma vasilha, regue com o caldo de legumes quente e misture. Cubra com filme plástico e deixe hidratar por cerca de 15 minutos.
4. Em seguida, derreta a manteiga em uma panela e doure levemente os pinoli. Acrescente a uva-passa e deixe hidratar em fogo baixo por aproximadamente 5 minutos. Adicione ao cuscuz, misture o coentro e sirva com os legumes assados.





**ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DO SENAC
NO ESTADO DE SÃO PAULO**

Presidente do Conselho Regional
Abram Szajman

Diretor do Departamento Regional
Luiz Francisco de A. Salgado

**Superintendente Universitário
e de Desenvolvimento**
Luiz Carlos Dourado

EDITORA SENAC SÃO PAULO

Conselho Editorial

Luiz Francisco de A. Salgado
Luiz Carlos Dourado
Darcio Sayad Maia
Lucila Mara Sbrana Sciotti
Jeane Passos de Souza

Gerente/Publisher

Jeane Passos de Souza

Coordenação Editorial/Prospecção

Luís Américo Tousi Botelho
Dolores Crisci Manzano

Administrativo

grupoedsadministrativo@sp.senac.br

Comercial

comercial@editorasencsp.com.br



ALAUDE EDITORIAL LTDA.

Publisher

Antonio Cestaro

Coordenação Editorial/Prospecção

Bia Nunes de Sousa

Administrativo

Joana Marcondes

Comercial

vendas@alaude.com.br

Preparação de Texto

Ana Clara Cornelio

Revisão de Texto

Bianca Rocha
Carolina Hidalgo Castelani

Projeto Gráfico e Diagramação

Antonio Carlos De Angelis

Fotografias

Acervo Alaúde: pp. 71, 72, 89, 91
AdobeStock: pp. 1-12, 22-31, 44-45, 62-63,
82-83, 96-97, 112-113, 128-129, 146-147,
154-155, 162-167, capa
André Fronza: pp. 33, 75, 119, 153
Antonio Rodrigues: pp. 47, 57, 76, 80, 104,
107, 108, 111
Bruna Pavão: pp. 61, 79, 123, 150
Caloca Fernandes: p. 37
Cesar Godoy: pp. 58, 85, 95, 100, 115, 116, 140
Gabi Mahamud: pp. 55, 86, 137, 145
Isadora Mira: pp. 51, 120
Julia Guedes: pp. 38, 52, 139, 149
Leandro Rodrigues: pp. 15, 16, 19, 21
Luna Garcia – Estúdio Gastronômico: pp. 34,
42, 48, 65, 67, 68, 92, 99, 103, 124, 127, 131, 132,
135, 143, 159, 160
Pati Bianco: p. 41

Impressão e Acabamento

xxx

Proibida a reprodução sem autorização expressa.
Todos os direitos desta edição reservados às editoras:

EDITORA SENAC SÃO PAULO

Rua 24 de Maio, 208 – 3º andar
Centro – CEP 01041-000 – São Paulo – SP
Caixa Postal 1120 – CEP 01032-970
Tel. (11) 2187-4450 – Fax (11) 2187-4486
E-mail: editora@sp.senac.br
Home page: <http://www.livrariasenac.com.br>
© Editora Senac São Paulo, 2020

ALAUDE EDITORIAL LTDA.

Av. Paulista, 1.337 – cjto. 11
Bela Vista – CEP 01311-200 – São Paulo – SP
Tel. (11) 3146-9700
E-mail: alaude@alaude.com.br
Home page: <http://www.alaude.com.br>

© Alaúde Editorial Ltda., 2020

Ser vegetariano deixou de ser moda para virar uma realidade cada vez mais presente em nosso cotidiano. Nos centros urbanos, incluir mais vegetais na dieta se tornou sinônimo de saúde, bem-estar e variedade na alimentação, um hábito inspirado nas melhores práticas do campo, onde se aproveitam ao máximo as frutas, os legumes e as verduras conforme a safra, quando estão mais saborosos e nutritivos. Em uma colaboração inédita, as editoras Alaúde e Senac São Paulo reúnem neste livro as melhores receitas vegetarianas do seu catálogo, uma homenagem de nossos autores aos quase 30 milhões de vegetarianos do Brasil e uma forma de incentivar quem quer diminuir o consumo de carne e inserir mais cor e sabor nas refeições do dia a dia.

ANDRÉ FRONZA
BEATRIZ CARVALHO
BRUNA PAVÃO
CALOCA FERNANDES
CLÁUDIA MORAES
DALTON RANGEL
DANIEL BORK
ERIC SLYWITCH
GABI MAHAMUD
GIL GONDIM
JULIA GUEDES
KATIA CARDOSO
MÔNICA RANGEL
NATÁLIA WERUTSKY
PATI BIANCO
TEREZA PAIM
ZENIR DALLA COSTA



EDITORIA
ALAÚDE

EDITORA SENAC



EDITORA ALAÚDE

