



**Gabi Mahamud** é arquiteta de formação, cozinheira por paixão e ativista por convicção. Quando criança, queria ser presidente e mudar o mundo; mais tarde, viu no urbanismo um jeito de melhorar a qualidade de vida das pessoas, mas ela queria mais.

Foi na culinária que Gabi encontrou a sua vocação. Criou o blog Flor de Sal em 2016, onde compartilha receitas com ingredientes locais e orgânicos, sem origem animal. De quebra, ensina seus milhares de seguidores a combater o desperdício de alimentos e a ter mais consciência na hora de consumir.

A partir de então, muitas outras portas se abriram, inclusive as do Good Truck, um food truck cheio de boas intenções que recolhe frutas, legumes e verduras que seriam descartados pelos fornecedores e prepara refeições saudáveis para pessoas carentes. Gabi já foi convidada a apresentar o projeto, que é apadrinhado pela renomada chef paranaense Manu Buffara, no Unleash Lab, da ONU. Gabi também é membro do Global Shapers e do movimento Slow Food.

<http://flordosal.blog.br>

gabimahamud

## Comida reconfortante, memórias afetivas e alimentação consciente em pratos deliciosos?

Com mais de 60 receitas veganas e sem glúten, este livro do famoso blog Flor de Sal apresenta opções para todas as refeições. Gabi Mahamud preparou, além das receitas, muito conteúdo digital extra, como QR Codes que indicam variações na receita ou mostram algumas etapas do preparo. Seu segredo é combinar sabor e memórias afetivas em pratos saudáveis (e algumas gordices também!). São tortas, massas, salgadinhos, doces, bolos, lanches e bebidas, além de versões vegetais de maionese, requeijão e queijo. Ilustrado com lindas fotos e aquarelas criadas pela própria autora, este livro é indispensável para quem quer alimentar corpo e alma com muito afeto e sabor.

“O livro nos faz enxergar a alimentação como um ato revolucionário e, ao mesmo tempo, de amor.”  
Isabella Mezzadri, terapeuta holística



EDITORA  
**ALAUDE**  
alaude.com.br

/editoraalaude  
 /editoraalaude

ALTA BOOKS  
GRUPO EDITORIAL  
altabooks.com.br



GABI MAHAMUD



Flor de Sal

EDITORA  
**ALAUDE**

GABI MAHAMUD

O LIVRO DE RECEITAS DO BLOG

# Flor de Sal

PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS  
NATURAL E CONSCIENTE

2ª  
edição

EDITORA  
**ALAUDE**

Neste seu primeiro livro, Gabi Mahamud, a criadora do blog Flor de Sal, traz mais de 60 receitas veganas e sem glúten de comidinhas reconfortantes, pratos elegantes e, é claro, algumas gordices, porque ninguém é de ferro!

São preparações para todas as refeições. Por exemplo, o café da manhã pode ter um pãozinho de abóbora acompanhado de um pingado ou uma fatia de um pão sem glúten com requeijão de inhame. Para um almoço rápido, a quiche de cogumelos, alho-poró e abobrinha e a salada de grãos e pães formam uma dupla imbatível.

Já no jantar, a pedida é o macarrão com molho branco, brócolis e bacon de coco (aliás, a autora tem uma dica infalível para este prato se equiparar ao melhor macarrão à carbonara de qualquer restaurante!). O livro também traz receitas de snacks para beliscar entre as refeições e bebidas quentes e frias para qualquer hora.

Para trazer um toque contemporâneo à comidinha caseira, Gabi explica como diversas técnicas de chef podem ser utilizadas no dia a dia para tirar o maior proveito dos alimentos e extrair o máximo de sabor de cada ingrediente.

Mas Gabi não é só uma ótima cozinheira, ela é também uma incentivadora do consumo consciente, por isso o livro reúne dicas para combater o desperdício e instiga o leitor a refletir sobre seus hábitos dentro e fora da cozinha.

Sempre com bom humor e simplicidade, o livro ainda traz dicas contra o desperdício e técnicas para valorizar os ingredientes e turbinar o paladar.

Phon de Sal

AMOSTRA



GABI MAHAMUD

O LIVRO DE RECEITAS DO BLOG

# Por de Sal

PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS  
NATURAL E CONSCIENTE

EDITORA  
**ALAÚDE**

Copyright do texto e das fotos © 2018 Gabrielle Emily Mahamud  
Copyright desta edição © 2018 Alaúde Editorial Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora.

O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1º de janeiro de 2009.

Preparação: Camile Mendrot e Tatiane Ivo (Ab Aeterno)

Revisão: Claudia Vilas Gomes, Rosi Ribeiro Melo

Capa e projeto gráfico: Rodrigo Frazão

Fotos: Iuri Poletti (p. 2), Bruna Michellin (p. 119) e Lex Kozlik (p. 144)

Objetos: Panipano (panos e avental); Estúdio Boitató e Vida Feita à Mão (cerâmicas)

Logo do blog: Greco Design

Agradecimentos: Maitê César (medicina integrativa e preventiva), Marcia Bello (coach),  
Valentina Slaviero (nutricionista funcional)

1ª edição, 2018 / 2ª edição, 2022

Impresso no Brasil

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Mahamud, Gabi

Flor de sal : o livro de receitas do blog para uma alimentação mais natural e consciente / Gabi Mahamud. -- 2. ed. -- São Paulo : Alaúde Editorial, 2022.

ISBN 978-65-86049-82-4

1. Alimentos naturais 2. Blogs (Internet) 3. Blog Flor de Sal (Programa de Internet) 4. Culinária brasileira 5. Gastronomia 6. Receitas culinárias I. Título.

22-110058

CDD-641.5981

---

Índices para catálogo sistemático:

1. Blog Flor de Sal : Receitas : Culinária brasileira : Economia doméstica 641.5981

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

*O conteúdo desta obra, agora publicada pelo Grupo Editorial Alta Books, é o mesmo da edição anterior.*

2022

A Editora Alaúde faz parte do Grupo Editorial Alta Books

Avenida Paulista, 1337, conjunto 11

01311-200 – São Paulo – SP

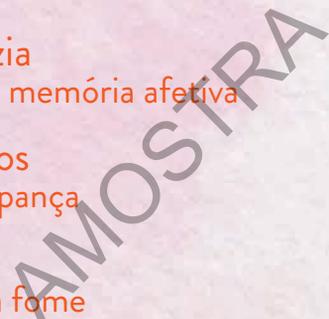
www.alau.de.com.br

blog.alau.de.com.br



# Sumário

Introdução	6
Comer é um ato revolucionário	9
Comida é afeto	11
Desperdice menos	14
Minha avó fazia comidinhas de memória afetiva	17
Pratos salgados para encher a pança	41
Snacks para enganar a fome	69
Doces agradados	91
Bebidas para molhar o bico	113
Receitas úteis para facilitar a vida	127
Índice alfabético	142



# Introdução

“A grandeza não está em ser forte, mas no correto uso da força (...). Grande é aquele cuja força impulsiona mais corações pela atração do próprio coração!”

Henry Ward Beecher

Quando criança, o que você queria ser quando crescesse? Já parou para pensar nos motivos que te levaram a seguir ou não esse caminho? Quando era criança, eu queria ser presidente.

Sempre fui meio esquisita, meio espoleta, vivia com o dedão machucado e não perdia a chance de me divertir, mas tinha uma coisa que, desde bem pequena, fazia meu coração doer demais: as desigualdades! Ver alguém com fome ou na rua me deixava muito chateada. Um dia perguntei para a minha mãe o que eu deveria me tornar se quisesse mudar essa situação, mudar o mundo, e ela respondeu – tentando resumir a informação do jeito mais fácil possível para uma criança de 6 anos: “Presidente”.

Mas você deve estar se perguntando – o que isso tem a ver com comida? Vem comigo que eu explico :)

Nasci numa família mineira bem simples e comida sempre foi um ponto focal em casa. Férias de julho era sinônimo de família reunida para fazer pamonha com o milho que vinha da roça a 300 metros de casa. Comíamos até a barriga doer. Claro que sempre bisbilhotei tudo muito atentamente – e às vezes nem tão atenta assim: aos 10 anos, por distração, quase coloquei fogo na casa da minha avó tentando cozinhar sozinha.

Na minha adolescência, minha mãe resolveu abrir um restaurante. A cozinha era comandada por uma chef formada na França, e ela mudou completamente o meu olhar sobre a comida. Eu já estava acostumada a comer bem – minha mãe e minha avó sempre tiveram mão boa para cozinhar, raramente





precisavam seguir receita –, mas o que me encantou naquela chef foi a forma como ela usava técnicas para que os pratos tivessem o melhor sabor possível. Cá entre nós, foi o petit gâteau que mais me impressionou: um trem que quase não levava farinha, não cozinhava direito e ficava bom daquele jeito? Só podia ser bruxaria!

Quis estudar gastronomia, mas a vida acabou me levando para a arquitetura e, logo de cara, para o urbanismo – uma ferramenta para, quem sabe, fazer a diferença no mundo.

Durante a faculdade, fui morar na Itália e mudei novamente meu olhar sobre o alimento. Lá, a hora da refeição era mesmo sagrada, os ingredientes eram sempre tão frescos, locais, de qualidade. Mas não foi só o olhar que mudou, meu corpo também, e acabei engordando 10 quilos.

Decidida a mudar de novo, comeci a correr e a observar uma alimentação mais saudável. Foi nessa época também que parei de comer carne. Era um produto bem caro por lá e, como boa estudante, preferia guardar meu dinheiro pra viajar. Foi assim que meu paladar se desacostumou do sabor da carne e aproveitei para me engajar em uma filosofia que eu já paquerava há um tempo, também por questões espirituais e ambientais: o vegetarianismo.

Quanto mais corria, mais lia sobre alimentação. Quanto mais estudava, mais queria contar aos quatro cantos tudo o que estava descobrindo sobre saúde, comida e sustentabilidade.

De volta ao Brasil, fui morar em Curitiba. Descobri uma intolerância à lactose e, mais recentemente, uma sensibilidade ao glúten me surpreendeu. Durante todo esse tempo, me aprofundei nos estudos e fui modificando meu cardápio. Hoje tenho muita consciência de que somos regidos pelos nutrientes que ingerimos, de que a forma como consumimos tem impacto no mundo e no meio ambiente e de que nossas escolhas podem governar (ou desgovernar) a nossa vida.

Dessas descobertas nasceu o blog Flor de Sal. Eu precisava compartilhar as mudanças que aconteceram comigo e dividir as minhas receitas para que



todos que tivessem restrições alimentares ou compartilhassem dos mesmos ideais pudessem saborear pratos saborosos, preparados de forma consciente e sustentável. Por outro lado, meu coração queria lutar por uma causa importante e clara, e então nasceu um projeto social lindo, o Good Truck. Começou com o propósito de recolher frutas, verduras e legumes que seriam jogados fora nos centros de abastecimento e preparar refeições para moradores de rua e comunidades carentes. Hoje também trabalhamos com o desenvolvimento pessoal dos voluntários e falamos sobre alimentação e consumo consciente em empresas e escolas.

No começo, tudo parecia uma loucura da minha cabeça: largar uma profissão para me dedicar a coisas tão incertas como um blog e um projeto social não parecia ser possível para alguém cuja família não tinha muitos recursos financeiros. Mas aos poucos meus esforços foram sendo reconhecidos e minha voz foi ganhando força. Fui selecionada para participar de um evento da ONU na Dinamarca, me tornei membro do Global Shapers (grupo de jovens transformadores ligado ao Fórum Econômico Mundial) e do Slow Food, encontrei na chef Manu Buffara uma grande parceira e amiga, palestrei nos maiores eventos de gastronomia, sustentabilidade e empreendedorismo social do país, recebi uma homenagem da minha cidade natal pelo meu trabalho, tive a grande honra de cozinhar ao lado de excelentes chefs do mundo, como Alex Atala e Christian Puglisi.

Comer é mesmo um ato revolucionário. A comida é uma ferramenta de transformação do mundo – do nosso mundo interior e do mundo ao nosso redor. Se, por um lado, a comida rege o funcionamento da nossa máquina (o corpo), levando-nos ao aproveitamento máximo de nosso potencial (inclusive pela densidade energética de cada alimento que comemos); por outro, é um recurso ameaçado pelo limite da capacidade de produção do meio ambiente. Precisamos rever nossas escolhas, nos reconectar com a origem do que consumimos, nos responsabilizar pelo impacto da trajetória e nos preocupar com o destino final de nossos produtos depois de utilizados. Comer é um ato político, social, histórico, geográfico, religioso, econômico e cultural e, portanto, revolucionário, sim (e muito!).

Pensando nisso, desenvolvi as receitas deste livro com muito carinho porque, ao final, quero que vocês sejam não só leitores, mas grandes amigos, conscientes das suas escolhas, revolucionários comigo. Juntos podemos mudar o mercado, melhorar o estado do mundo, lutar por mais igualdade, cuidar do meio ambiente e deixar um legado de amor. Juntos, somos mais fortes!

AMOSTRA



AMOSTRA



# Minha avó fazia

comidinhas de  
memória afetiva

# Pãozinho de abóbora com alecrim

RENDIMENTO: 20 PÃEZINHOS

3 colheres (sopa) de azeite  
½ xícara de água ou leite vegetal  
(pp. 130-131)  
½ xícara de abóbora assada  
e amassada  
1½ xícara de polvilho azedo  
1 colher (sopa) de linhaça  
1 colher (sopa) de gergelim  
1 colher (chá) de levedura  
nutricional (ver dica)  
1 colher (sopa) de alecrim  
½ colher (chá) de pimenta-do-reino  
sal a gosto

- 1 Preaqueça o forno a 220 °C e unte uma assadeira com um fio de azeite.
- 2 Aqueça o azeite e a água (ou leite) até ferver.
- 3 Enquanto isso, em uma tigela, amasse bem a abóbora até virar um purê. Acrescente o polvilho e misture bem. Despeje o azeite e a água (ou leite) ferventes sobre a mistura de abóbora e polvilho e mexa com a ajuda de uma colher até esfriar um pouco. Então, junte os demais ingredientes, amassando-os com as mãos ou com uma colher até obter uma massa homogênea e um pouco pegajosa.
- 4 Deixe a massa descansar por uns 10 minutos e, em seguida, faça bolinhas um pouco menores do que uma bola de pingue-pongue. Disponha-as na assadeira untada deixando uma distância de cerca de três dedos entre elas para que cresçam sem grudar umas nas outras.
- 5 Leve os pãozinhos ao forno e asse por mais ou menos 30 minutos ou até que estejam bem dourados. Sirva-os quentinhos com requeijão de inhame (p. 135).

Você também pode usar a abóbora cozida em água, mas a quantidade total de água da receita pode diminuir. Nesse caso, despeje apenas metade da água indicada e depois junte mais, se necessário.

Assim que você terminar de misturar todos os ingredientes, sua massa estará bem úmida. Deixá-la descansando é importante para que absorva a água e fique mais fácil de manusear, o que deixará seu pãozinho úmido e macio depois de assado.

A levedura nutricional serve para dar o sabor fermentado do queijo, mas é opcional e pode ser substituída por fermento biológico. Para fazer a receita com mandioquinha ou batata-doce, use as mesmas proporções e ajuste a quantidade de água (geralmente para mais).







# Pratos salgados

para encher a pança

AMOSTRA



# Salada de batata

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

1 xícara de batata-inglesa cortada em cubinhos  
1 xícara de batata-salsa (batata-baroa, mandioquinha) cortada em cubinhos  
1 xícara de batata-doce cortada em cubinhos  
1 xícara de cenoura cortada em cubinhos  
sementes de girassol tostadas a gosto  
salsinha a gosto  
1 xícara de pera cortada em cubinhos  
1 xícara de maionese de semente de girassol (p. 134)  
sal a gosto

- 1 Em uma panela com água, cozinhe as batatas e a cenoura até que estejam al dente. Toste as sementes de girassol, pique a salsinha e corte a pera enquanto os tubérculos cozinham e esfriam.
- 2 Em um recipiente, misture todos os legumes e a maionese. Finalize com salsinha e sementes de girassol tostadas. Ajuste o sal, se necessário. Sirva fria. :)

Acesse o QR Code ou o link e confira uma receita superespecial de salpicão vegano para fazer par com esta salada no próximo churrasco da família.



bit.ly/2H7xOfn





# Snacks

para enganar a fome

AMOSERA

# Pão sem glúten

RENDIMENTO: 8 PÃEZINHOS

2 colheres (sopa) de psílio, farinha de chia ou de linhaça  
1/3 de xícara de água filtrada  
1 xícara de aveia em flocos grossos  
1 xícara de sementes de girassol  
1/4 de xícara de linhaça  
1 colher (sopa) de gergelim  
1 xícara de farinha de grão-de-bico  
1/4 xícara de água  
3 colheres (sopa) de azeite  
1 colher (sopa) de fermento químico em pó  
sal a gosto

- 1 Preaqueça o forno a 200 °C e reserve uma assadeira antiaderente.
- 2 Coloque o psílio para hidratar na água filtrada.
- 3 Bata no liquidificador a aveia, as sementes de girassol, a linhaça e o gergelim até virarem uma farinha.
- 4 Transfira para uma tigela grande e junte a farinha de grão-de-bico. Despeje a água e o azeite aos poucos, misturando delicadamente. Incorpore o psílio hidratado. Deixe a massa descansar por uns 10 minutos para que a água seja bem absorvida e a massa fique modelável.
- 5 Passado esse tempo, adicione o fermento e o sal e misture bem com as mãos.
- 6 Modele os pãezinhos e disponha-os em na assadeira. Esses pães não crescem muito, então não precisa de muito espaço entre eles. Asse por 35 minutos ou até ficarem douradinhos. Para saber se já estão prontos, faça o teste do palito. :)

Criei este pãezinho sem nenhuma farinha refinada, então, para variar o sabor, você pode substituir a farinha de grão-de-bico por farinha de coco.

