

COZINHA
VEGANA  
para o dia a dia

COZINHA
VEGANA

para o dia a dia

GABRIELA OLIVEIRA

Sem
lactose

EDITORIA
ALAUDE

Copyright © 2014 Gabriela Oliveira
Copyright desta edição © 2016 Alaúde Editorial Ltda.

Título original: *Cozinha vegetariana para quem quer poupar*

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 1ª de janeiro de 2009.

EDIÇÃO ORIGINAL: Bertrand Editora, Lda.

Fotografia e produção: Gabriela Oliveira

Fotografia da autora: Raquel Wise

Projeto gráfico: Marta Teixeira

PRODUÇÃO EDITORIAL: Editora Alaúde

Edição: Bia Nunes de Sousa

Preparação: Bóris Fatigati

Revisão: Claudia Vilas Gomes

Adaptação de capa e de projeto gráfico: Cesar Godoy

1ª edição, 2016 (2 reimpressões) / 2ª edição, 2022

Impresso no Brasil

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

Oliveira, Gabriela

Cozinha vegana para o dia a dia / Gabriela Oliveira. -- 2. ed. -- São Paulo : Alaúde Editorial, 2022.

ISBN 978-65-86049-85-5

1. Culinária (Receitas) 2. Culinária vegana 3. Veganismo I. Título.

22-110055

CDD-641.5636

Índices para catálogo sistemático:

1. Receitas veganas : Culinária 641.5636

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.alaude.com.br

blog.alaude.com.br

Aos meus filhos, provadores oficiais!

*Ao meu marido, pelo seu apoio
e incentivo constantes.*



SUMÁRIO

LEITES, MOLHOS E PÃES

Leites, Queijos e Pastas Vegetais
- 23 -

Molhos e Maioneses
- 43 -

Pães, Wraps e Pizzas
- 55 -

ENTRADAS E PRATOS PRINCIPAIS

Folhados, Quiches e Empadas
- 73 -

Hambúrgueres e Croquetes
- 89 -

Hortalças e Leguminosas
- 107 -

Tofu, Seitan e Soja
- 127 -

Cereais e Acompanhamentos
- 153 -

SOBREMESAS

Bolos, Cupcakes e Muffins
- 171 -

Tortas, Pudins, Musses e Sorvetes
- 191 -



APRESENTAÇÃO

*Poupar a vida!
A nossa, a dos animais e a do planeta.*

É um prazer ver uma mesa cheia e animada, com refeições saudáveis, completas e apetitosas, gastando pouco e sem perder muito tempo na cozinha. Sou adepta da cozinha vegana saudável, rápida e simples, acessível a todos, independentemente dos conhecimentos ou dotes culinários.

Com meia dúzia de ingredientes e em poucos minutos, podemos aprontar o jantar, adiantar o almoço do dia seguinte ou fazer uma sobremesa especial, sem carne, sem peixe, sem ovos, sem laticínios e até mesmo sem glúten, com muito sabor e com os nutrientes de que necessitamos. Há uma grande diversidade de alimentos que podemos incluir na alimentação diária e adaptar ao nosso regime alimentar, em qualquer idade ou condição física.

Que produtos escolher? Como cozinhá-los? Como fazer leite vegetal, queijo sem lactose ou bife de seitan caseiro? Como fazer bolos e sobremesas sem ovos? Como adaptar pratos tradicionais à cozinha vegana? Como planejar as refeições e reforçar a ingestão de proteínas, cálcio e ferro? Como reduzir os custos e aumentar a qualidade do cardápio? Procurei dar resposta a essas e outras questões, tendo como princípio orientador o uso exclusivo de ingredientes de origem vegetal.

Um número crescente de pessoas está optando pela alimentação vegana. Por motivos de saúde, por razões éticas, ecológicas, religiosas ou pelo prazer de experimentar pratos diferentes, são cada vez mais os que procuram alternativas de vida mais plenas, sem sangue no prato, sem aditivos ou gorduras prejudiciais, cuidando da saúde e do bolso.


Se cada um de nós, pelo menos uma vez por semana, substituir a carne e seus derivados por alimentos naturais de origem vegetal, estará contribuindo para uma vida mais saudável, para a sustentabilidade e para o equilíbrio do planeta. As nossas escolhas têm repercussões econômicas, sociais e ambientais que ultrapassam em muito a esfera individual.

O que comemos influencia o nosso estado de saúde, a forma física, as oscilações de humor ou, até, o modo como nos relacionamos em grupo e com os familiares. Pode ser contraproducente querer implementar, de um dia para o outro, mudanças drásticas na nossa dieta ou no cardápio da família. Mas, quando uma decisão se torna imperativa, a mudança é inevitável. De forma rápida ou gradual, ela vai acabar se concretizando.

Antes de os meus filhos nascerem, eu já não comia carne nem peixe. Hoje, tenho uma grande família vegana que em muito contribui para a minha permanente experimentação gastronômica. Depois de ter escrito o manual *Alimentação Vegetariana para Bebés e Crianças* [título português, ainda não publicado no Brasil], entre outros livros, de ter realizado *workshops* de culinária e de escutar as dúvidas e os desabafos de tantas pessoas sobre a dificuldade em escolher e preparar os alimentos, resolvi pôr à prova algumas receitas nestas páginas.


Espero que gostem e que se sintam inspirados!

Gabriela Oliveira



Deixar de molho, processar e coar — os três passos básicos para preparar leite vegetal caseiro. Em rigor, é uma bebida vegetal, e não leite, mas vamos chamá-la “leite vegetal” porque substitui perfeitamente os laticínios. Com poucos utensílios e recorrendo a cereais, sementes ou oleaginosas, conseguimos facilmente fazer em casa leite, queijo ou manteiga vegetais, sem lactose, sem açúcar, sem aditivos e sem desperdício ambiental.

Alguns conselhos:

- Experimente diferentes tipos de oleaginosas e sementes para preparar leites vegetais (macadâmia, sementes de abóbora, de linhaça ou outras). Tenha como referência a receita do leite de amêndoas e avelãs: siga o mesmo método e mantenha as proporções. Além de variar o sabor, você consegue uma maior diversidade de nutrientes.
 - Deixe os cereais integrais e as oleaginosas de molho durante o tempo recomendado e nunca reaproveite a água em que ficaram de molho. Eles ficam de molho justamente porque nesse processo desprendem os chamados antinutrientes (como os fitatos), que prejudicam a absorção dos nutrientes pelo nosso organismo.
 - Evite aquecer os leites vegetais caseiros, pois podem talhar. Se aquecer, não deixe ferver, a não ser que pretenda preparar molhos. Nesse caso, o leite de aveia é o que tem propriedades mais aglutinantes.
 - Você pode transformar o leite de aveia ou de arroz em nata ou creme culinário. Basta preparar o leite simples, sem adoçar, misturar 1 ou 2 colheres de sopa de azeite para 1 xícara de leite e bater energicamente com o fouet (batedor de arame).
 - Aproveite a polpa que sobra depois de coar os leites vegetais para fazer croquetes e almôndegas ou enriquecer sobremesas.
 - Sempre que possível, prefira cereais e oleaginosas de produção nacional e orgânica.
- 



Leites, Queijos e Pastas Vegetais




• LEITES, MOLHOS E PÃES •



 **5 min.**
Molho: 2h

 **1 l**

 **Muito fácil**

 **Rico em:**
fibras, magnésio,
manganês, zinco e
fósforo

Leite de aveia



1 xícara de flocos de aveia
2 tâmaras (para adoçar, opcional)
3 a 4 xícaras de água mineral
canela em pó a gosto (opcional)
1 pedra de sal marinho

1. Coloque os flocos de aveia e as tâmaras num recipiente com água. Deixe de molho por pelo menos 2 horas.
2. Escorra e descarte a água e coloque a aveia no liquidificador, juntamente com a água mineral, as tâmaras sem caroço, a canela e a pedra de sal. Bata durante 2 minutos na velocidade máxima.
3. Coe o líquido, usando um coador de trama fina. Sirva puro ou adicione 1 colher (sopa) de cacau em pó. Conserve na geladeira por até 3 dias.




Leite de amêndoas e avelãs

 **5 min.**
Molho: 8h

 **750 ml**

 **Muito fácil**


 **Rico em:**
proteínas, cálcio,
ferro, potássio
e magnésio

1. Coloque as amêndoas e as avelãs num recipiente, cubra-as com água e deixe de molho durante 8 a 12 horas. Escorra em uma peneira e enxágue em água corrente.
2. Coloque no liquidificador com 1 xícara de água mineral e bata na velocidade máxima durante 1 minuto. Acrescente as xícaras de água restantes e volte a bater.
3. Coe com um coador, de preferência, de pano. Conserve na geladeira por até 3 dias. Você pode usar apenas amêndoas ou apenas avelãs, misturar cacau ou alfarroba em pó ou adoçar com xarope de agave ou geleia.

½ xícara de amêndoas e avelãs
(com pele)

3 xícaras de água mineral

NOTA: Aproveite a polpa que sobra após coar o leite para fazer bolinhas de nozes (p. 101). Acrescentando flocos de aveia, você pode também preparar almôndegas (p. 103).



Para que comprar pronto se podemos fazer em casa mais saboroso, mais saudável e mais barato, sem o risco de ingerir conservantes, aromatizantes, realçadores de sabor ou outros aditivos industriais? Usando apenas ingredientes frescos e alguns condimentos, os molhos e as maioneses podem dar um toque especial às refeições e constituir mais uma fonte de nutrientes.

Alguns conselhos:

- Evite o uso de vinagre e opte por suco de limão-siciliano para integrar receitas ou temperar saladas. O limão-siciliano tem propriedades mineralizantes, alcalinizantes e depurativas, ao contrário do vinagre comum, que dificulta a digestão e impede a correta assimilação dos minerais. Se usar, opte por vinagre de maçã ou vinagre balsâmico de boa qualidade.
- Prefira azeite extra virgem, de primeira prensagem e com baixa acidez, em vez de azeites e óleos refinados. O azeite possui nutrientes importantes, como vitamina E, ômega-3 e outros componentes antioxidantes, que exercem um efeito protetor no nosso organismo.
- Utilize alho fresco ou desidratado nas suas receitas. Além de dar sabor à comida e contribuir para reduzir o consumo de sal, o alho tem nutrientes valiosos e ação anti-inflamatória e antioxidante.
- Reforce o consumo de ervas aromáticas frescas, de preferência recém-colhidas e orgânicas, pelo seu elevado teor de micronutrientes. Ter pequenos vasos com ervas aromáticas na janela da cozinha ou na varanda pode ser uma boa solução.
- Nos molhos e nas maioneses, use sempre leite vegetal sem açúcar, pois o sabor doce compromete o resultado final.
- Aproveite a época do tomate, quando o fruto está maduro, carnudo e suculento, para preparar molho de tomate, que você pode armazenar congelado. Divida em sacos de congelamento ou em pequenos frascos, para tê-lo disponível quando precisar.



Molhos e Maioneses



• LEITES, MOLHOS E PÃES •



Maionese tradicional

5 min.

300 g

Fácil

Rico em:
gorduras poli-
insaturadas e
monoinsaturadas
e flavonoides

1. Coloque o leite no liquidificador; junte um pouco de sal, o suco de limão-siciliano e a folha de manjeriço.
2. Bata na velocidade máxima, enquanto acrescenta o óleo em fio, lentamente, pela abertura da tampa. Quando atingir uma consistência cremosa, a maionese está pronta (se quiser uma consistência mais firme, junte um pouco mais de óleo). Guarde num frasco de vidro com tampa e conserve na geladeira por até 3 dias.

NOTA: Você pode acrescentar à mistura alho e ervas aromáticas frescas, como salsinha, cebolinha e coentro.

*1/3 de xícara de leite de soja
sem açúcar*

sal a gosto

*1 colher (chá) de suco de
limão-siciliano*

1 folha fresca de manjeriço

1 xícara de óleo ou azeite

10 min.

300 g

Fácil

Rico em:
gorduras poli-
insaturadas,
magnésio e
flavonoides

Maionese de castanhas



*4 castanhas portuguesas assadas
(ou castanhas-do-pará cruas)*

*1/3 de xícara de leite de soja sem
açúcar ou água gelada*

sal a gosto

1 folha fresca de manjeriço

1 xícara de óleo


*1 colher (chá) de suco de
limão-siciliano*

pimenta-do-reino a gosto

*coentro e cebolinha picados
a gosto*

1. Coloque as castanhas no processador e triture durante 1 ou 2 minutos, até obter um pó.
2. No liquidificador, junte o leite, um pouco de sal, as castanhas trituradas e a folha de manjeriço.
3. Bata na velocidade máxima, enquanto despeje o óleo em fio, até obter uma textura consistente. Tempere com o suco de limão-siciliano e pimenta-do-reino e adicione o coentro e a cebolinha picados. Use para acompanhar palitos de legumes crus ou para temperar saladas.





É um prazer sentir o cheirinho de pão quente que se espalha pela casa e saborear algo feito por nós mesmos, com ingredientes simples e sem componentes duvidosos. Se os nossos antepassados sempre assaram o pão em casa, por que não havemos nós de o fazer também? Preparar pão, wraps ou pizzas não requer técnicas complexas ou equipamentos especiais e, para algumas receitas, nem o uso do forno é obrigatório.

Alguns conselhos:

- Evite comprar pão fresco com aditivos e conservantes ou pão de longa duração, com uma extensa lista de ingredientes, repleta de siglas industriais. Opte por pão tradicional feito à base de farinha, água e fermento natural. Não deixe de ler os rótulos, pois algumas marcas de pão integral e de farinhas com a mesma designação também contêm aditivos.
- Misture sempre uma parte de farinha de trigo integral ou farinhas de outros cereais, como centeio, milho, arroz, espelta, aveia ou kamut, para garantir maior diversidade de nutrientes.
- Nas receitas sem glúten, use igualmente fermento sem glúten.
- Inclua sementes inteiras ou moídas na preparação das receitas, como linhaça, abóbora, girassol, gergelim ou chia. As sementes são boas fontes de fibras, vitaminas, sais minerais, proteínas e antioxidantes. Podem também ser demolhadas e germinadas para potencializar os nutrientes e o seu efeito preventivo no organismo.
- Experimente fazer pão tipo chapati ou tortilha na frigideira. Você vai se surpreender por ser tão rápido e saboroso.
- Ensine as crianças a fazer o próprio pão ou a base para a pizza. Elas adoram a experiência de misturar, amassar e modelar a farinha, além de poder se deliciar com o pão recém-saído do forno.
- É fácil fazer panquecas e crepes sem ovos se adicionarmos sementes moídas ou as triturarmos ao preparar a massa. Pignoli, amêndoas ou nozes também podem conferir o mesmo efeito.
- Pães, wraps ou panquecas podem ser congelados depois de prontos. Se sobrar, guarde para aqueles dias em que não vai ter tempo para cozinhar.



Pães, Wraps e Pizzas




• LEITES, MOLHOS E PÃES •



 35 min.
+ descanso: 30 min.

 8 un.

 Médio

 Rico em:
proteínas,
fibras, cálcio
e ferro

Pãezinhos de cereais



*1 ½ xícara (chá) de farinha
de trigo sem fermento*

*1 xícara (chá) de farinha
de trigo integral*

*3 colheres (sopa) de farinha
de centeio*

3 colheres (sopa) de fubá

*2 colheres (sopa) de flocos
de aveia finos*

*1 colher (sopa) de linhaça
moída*

*20 g de fermento biológico
fresco ou 10 g de fermento
biológico seco*

1 xícara de água morna

1 colher (chá) cheia de sal

*1 colher (sopa) de azeite, mais
um pouco para pincelar*

*flocos de aveia, gergelim, linhaça
e sementes de abóbora para
cobrir*

1. Num recipiente grande, misture as farinhas, o fubá, os flocos de aveia, a linhaça e o fermento esfarelado. Num recipiente pequeno, coloque a água morna, dissolva bem o sal e junte o azeite. Faça uma cova no centro das farinhas e despeje a mistura líquida, mexendo bem para incorporar os ingredientes.
2. Enfarinhe os dedos e amasse, puxando a massa das pontas para o centro, até formar uma bola macia e elástica. Se precisar, adicione mais um pouco de farinha para não grudar. Com uma faca, corte a massa em 8 partes iguais e modele bolinhas com as mãos umedecidas em azeite.
3. Transfira as bolinhas de massa para uma assadeira forrada com papel-manteiga. Pincele-as com azeite e polvilhe flocos de aveia e sementes por cima.
4. Aqueça o forno por 2 minutos a 50 °C e desligue. Coloque a assadeira dentro do forno e deixe os pães crescerem durante 30 minutos ou até duplicarem de volume.
5. Aumente a temperatura para 180 °C e coloque no assoalho do forno um recipiente com água quente, para dar umidade ao pão. Deixe assar durante 20 a 25 minutos. Retire do forno e esfrie os pãezinhos colocando-os sobre uma grelha.

NOTA: Se usar a máquina de fazer pão, programe o ciclo de sova e coloque primeiro a água, o azeite e o sal, e só depois adicione a mistura das farinhas e o fermento. Fica igualmente bem assado na fôrma de bolo inglês.