

Tatiana Cardoso

Naturalíssima

A premiada culinária da chef do
restaurante Moinho de Pedra

fotos de Felipe Senatore

EDITORA
ALAÚDE

Sumário

Introdução	9
As 10 leis do bom alimento	12
O que manter na despensa e na geladeira	14
Receitas básicas	16
Brunch	21
Saladas	37
Sopas	49
Massas	64
Grãos	86
Risotos	100
Tortas	111
Pratos completos	123
Sobremesas	144
Bolos e biscoitinhos	161
Sem glúten	171
Sucos	181
Índice alfabético das receitas	188

As 10 leis do bom alimento

Uma boa conduta alimentar se faz pela escolha de bons alimentos. De acordo com o que aprendi em minha escola de formação, a Natural Gourmet Cookery School, existem dez leis do bom alimento que devemos observar.

1) Integral

É o alimento inteiro, com todas as suas partes – fibras, farelos e polpas –, mais próximo de sua origem natural. É mais perecível, mas possui mais nutrientes e energia vital. O processo de refino foi criado para aumentar a durabilidade dos alimentos nas prateleiras dos supermercados, e nesse processo muitos nutrientes são perdidos. Depois do refino, a indústria acrescenta vitaminas, ferro e sais minerais sintetizados, mas isso não traz de volta o que foi retirado. Pior: por serem artificiais, essas substâncias não são absorvidas pelo organismo como seriam se fossem naturais. A ideia, então, é ingerir os alimentos na forma em que são oferecidos pela natureza. Ou seja, vegetais e frutas no lugar de sucos e pílulas de vitaminas.

2) Real

Alimentos reais são aqueles cuja origem está na natureza. Tomemos o caso da manteiga. Durante muito tempo a manteiga foi considerada uma vilã da saúde, mas sabemos hoje que ela não faz mal. Quando decompomos a manteiga, reconhecemos imediatamente os seus componentes. Sua origem é simples e natural, e ela pode ser feita em casa.

Do outro lado, temos a margarina, um produto totalmente sintetizado. Não sabemos sua composição exata e tampouco os processos que envolvem sua fabricação. Sabemos apenas que sua composição molecular se assemelha muito à de matéria plástica.

Recomendo evitar alimentos como margarinas, mortadela, salsicha, maionese, sobremesas e caldos industrializados,

refrigerantes, embutidos, macarrão instantâneo, sopas de pacote e biscoitos recheados. E também alimentos em embalagens Tetra Pak, enlatados, congelados industrializados e alimentos com aditivos, corantes e conservantes.

3) Local

Alimentos cultivados e criados em nosso entorno. Ao consumirmos alimentos da região onde vivemos, estabelecemos uma conexão saudável e energizada com o meio ambiente e o clima do lugar. Além disso, o alimento local é mais barato e nutritivo, uma vez que é colhido mais maduro e não perde nutrientes em longas viagens.

Com a globalização, fica cada vez mais difícil saber de onde veio o alimento que está à mesa. Nada contra consumir peixes amazônicos, por exemplo, mas se a pessoa mora no sul do país, a distância que a separa deles faz da pescada branca e do linguado opções muito melhores.

4) Sazonal

Ao escolher frutas, legumes e verduras da estação, consumimos o alimento em sua melhor fase. Alimentar-se de acordo com as estações significa guiar-se pela sabedoria da natureza. Significa também usar o dinheiro com inteligência, já que os alimentos da estação são mais baratos.

5) Fresco

Para manter uma dieta equilibrada, recomenda-se ingerir no mínimo 30% de alimentos crus e frescos diariamente,

que conservam sua energia, suas enzimas, suas vitaminas e seus minerais como nenhum outro. Há também a clorofila, essencial para a vitalidade do organismo. O resultado desse consumo se mostra na cor da pele, no brilho dos cabelos, na força das unhas, no viço dos olhos e até mesmo no bom humor. Nosso organismo fica mais fortalecido e nosso sistema imunológico atento para evitar a entrada de bactérias, vírus e doenças oportunistas.

6) Livre de modificações genéticas

Todo ou qualquer alimento geneticamente modificado pode gerar consequências negativas para a saúde humana. Ainda não houve tempo para a ciência mensurar esses efeitos para o homem e o meio ambiente.

7) Em harmonia com a tradição

Devemos procurar nos alimentar de acordo com as tradições culinárias do lugar onde vivemos. Isso está ligado ao conceito de ancestralidade, muito importante e em geral muito ignorado. Temos em nosso DNA o conhecimento intrínseco de quais são os melhores alimentos para nós. Por exemplo, o leite é inadequado para os japoneses, criados com a cultura da soja e de seus derivados, e não com o costume dos queijos de origem animal, como os europeus. Para um brasileiro, a soja não é um bom alimento, pois ela não era cultivada nem consumida pelos nossos antepassados. É melhor consumir carboidratos como mandioca, cará, inhame ou abóbora.

8) Sustentável

Alimento sustentável é aquele que faz bem ao produtor, ao vendedor e ao consumidor. É aquele em cuja produção não existe desperdício de energia e de água, sofrimento de

animais, desmatamento de florestas e um prejuízo descomunal ao meio ambiente.

9) Equilibrado

Apresenta todas as partes em proporções corretas, como planejado pela natureza. Alimento desequilibrado é aquele cujas partes foram substituídas por artificiais, como os produtos diet e light. Quando a gordura, por exemplo, é retirada e substituída por espessantes, adoçantes, gomas e outros produtos artificiais, o resultado é um alimento sem nutrientes e sem sabor. Quem quer controlar o peso deve consumir quantidades menores de produtos integrais. Ficará mais alimentado e terá mais prazer à mesa.

Os diabéticos devem evitar sobremesas que contenham ciclamato e aspartame, optando por sobremesas adoçadas com açúcar da própria fruta ou com xarope de agave ou mel.

10) Orgânico

É todo alimento não modificado geneticamente, produzido sem agrotóxicos, sem adubo químico, sem antibióticos e sem hormônios. O alimento orgânico também não é irradiado. Ou seja, ele preserva a vitalidade da natureza. É bom para o homem e para o planeta.

“É melhor consumir sua sobremesa predileta uma vez por semana do que comer todos os dias uma sobremesa diet, ou seja, é melhor ser inteiramente feliz uma vez por semana do que um pouco infeliz todos os dias.”

O que manter na despensa e na geladeira

Para garantir uma alimentação saborosa, nutritiva, criativa e integral, tenha sempre em casa os seguintes ingredientes:

Grãos e sementes

Arroz: basmati integral, cateto integral biodinâmico, negro, vermelho
Aveia e amaranto em flocos
Farinha de mandioca
Farinha de trigo integral e farinha comum
Fubá italiano para polenta (*pode ser encontrado em lojas de produtos naturais*)
Leguminosas: lentilha libanesa, lentilha rosa, feijão-branco, feijão-carioca, grão-de-bico
Massas de grano duro
Quinoa em grão e em flocos

Gorduras e temperos

Azeite de oliva extra virgem
Cacau orgânico em pó e nibs
Chocolate amargo em barra
Especiarias: açafraão-da-terra, canela, cominho, curry, páprica, sementes de mostarda
Extrato de tomate orgânico
Manteiga clarificada
Óleo de coco
Picles artesanal orgânico
Pimenta rosa
Sal marinho
Shoyu Daimaru (*molho de fermentação natural, sem glúten e sem adição de glutamato monossódico, conservantes e açúcar, encontrado em casas especializadas em produtos japoneses ou macrobióticos*)

Adoçantes naturais

Açúcar: cristal, demerara, mascavo
Mel
Melado
Xarope de agave

Na geladeira

Frutas orgânicas: além das típicas da estação, tenha sempre limão e laranja-lima, excelentes para sucos
Legumes da estação lavados e secos, guardados em recipientes fechados forrados com papel toalha
Yacon (*raiz originária dos Andes; pode ser consumido cru*)
Folhas orgânicas lavadas, higienizadas e secas, guardadas em recipientes fechados e forrados com papel toalha. Quando orgânicas, duram até uma semana na geladeira.
Ervas frescas lavadas e secas, guardadas em recipientes forrados com papel toalha: escolha sempre dois tipos de ervas de cada vez para deixar à mão na geladeira. Use extensivamente na finalização e no preparo dos pratos.
Ovos caipiras
Castanhas e sementes: guarde na geladeira em pote fechado para elas durarem mais. Leve em conta que estamos em país tropical; altas temperaturas e umidade aceleram a oxidação desses ingredientes.



Receitas básicas

Caldo de legumes

Rendimento: 2 litros

Ingredientes

3 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
1 xícara (chá) de cebola grosseiramente picada
1 dente de alho cortado ao meio
1 xícara (chá) de cenoura grosseiramente picada
1 xícara (chá) de salsão grosseiramente picado
1 tomate cortado em quartos
2 folhas de louro
2 xícaras (chá) cheias de talos, folhas e cascas de legumes residuais do preparo de suas receitas
3 litros de água filtrada

Preparo

Em uma panela grande, coloque o azeite de oliva, a cebola, o alho, a cenoura e o salsão. Doure por 10 minutos. Adicione o tomate e o louro e doure por mais 10 minutos, misturando sempre com uma colher de pau. Despeje a água e espere ferver. Abaixar o fogo, conte 30 minutos de cozimento e desligue. Coe o caldo. Guarde em recipiente fechado na geladeira por 7 dias ou no freezer por 3 meses.

Manteiga clarificada

Rendimento: 3,5 litros

Ingredientes

5 kg de manteiga fresca sem sal

Preparo

Coloque a manteiga em uma panela de fundo grosso. Leve-a ao fogo bem baixo para derreter, mas sem deixar ferver.

Com uma escumadeira, retire aos poucos a espuma que se formar na superfície. Tome o cuidado de não mexer no fundo da panela para não misturar os depósitos que forem se queimando.

À medida que a espuma parar de emergir na superfície, a manteiga estará se clarificando. Ao final do processo, não haverá mais espuma e a manteiga ficará límpida, com um tom amarelo-claro.

Deixe esfriar um pouco e, com o auxílio de uma concha e um funil, passe para um recipiente de vidro.

Mantenha tampado e fora da geladeira por tempo indeterminado.

Molho de tomate

Rendimento: 3 xícaras (chá) ou 750 ml

Ingredientes

¼ de xícara (chá) de azeite de oliva extra virgem
1 xícara (chá) de cebola grosseiramente picada
2 dentes de alho finamente laminados
12 tomates cortados em cubos com casca e sem sementes
4 xícaras (chá) de caldo de legumes
1 colher (chá) de sal marinho
1 colher (sopa) de açúcar demerara ou mel
1 colher (sopa) de folhas de manjeriço

Preparo

Numa panela, coloque metade do azeite, a cebola e o alho e doure por 5 minutos mexendo sempre com uma colher de pau. Adicione o tomate e continue dourando, mexendo por mais 5 minutos.

Adicione o caldo e leve para ferver. Abaixar o fogo e cozinhe por 20 minutos.

Desligue a chama, deixe esfriar um pouco e bata no liquidificador. Peneire e leve de volta à panela. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe por mais 25 minutos.

Retire do fogo e acrescente o restante do azeite, o sal, o mel (se necessário, para retirar a acidez) e o manjeriço, misturando até os ingredientes se combinarem por completo.

Guarde em recipiente fechado na geladeira por 5 dias ou no freezer por 3 meses.

Molho branco

Rendimento: 3 xícaras (chá) ou 750 ml

Ingredientes

2 xícaras (chá) de leite fresco

2 colheres (sopa) de farinha de trigo comum

1 xícara (chá) de creme de leite fresco

1 colher (chá) de sal marinho

½ colher (chá) de noz-moscada moída na hora

Preparo

Coloque o leite em uma panela média e leve ao fogo. Deixe ferver e desligue.

Espere esfriar e bata no liquidificador com a farinha. Ponha de volta na panela, acrescente o creme de leite, o sal e deixe ferver de novo, mexendo constantemente com uma colher de pau para não empelotar.

Após 10 minutos, desligue o fogo, acrescente a noz-moscada, tempere com o sal e reserve.

Leite de coco natural

Rendimento: 600 ml

Material

1 pedaço de voile (tecido fino e transparente de estrutura telada)

Ingredientes

500 ml de água filtrada

250 g de coco fresco ralado

Preparo

Leve a água ao fogo e, assim que levantar fervura, desligue. Acrescente o coco fresco ralado e deixe descansar, tampado, por 20 minutos.

Transfira para o liquidificador e bata até o coco moer por completo.

Cubra a boca de uma tigela grande com um pedaço de voile e, aos poucos, vá despejando o conteúdo do liquidificador. Após todo o líquido ter sido coado, junte as pontas do tecido e torça, espremendo bem para extrair todo o leite do coco (descarte a polpa).

Utilize-o imediatamente, pois azeda com facilidade, ou congele-o para usos futuros.

Leite de amêndoas

Rendimento: 400 ml

Material

1 pedaço de voile (tecido fino e transparente de estrutura telada)

1 peneira

Ingredientes

1 xícara (chá) de amêndoas inteiras com a pele

2 xícaras (chá) de água filtrada fervente

1 ½ xícara (chá) de água filtrada em temperatura ambiente

Preparo

Coloque as amêndoas em um recipiente e cubra-as com a água fervente. Deixe de molho por 30 minutos. Escorra a água em que as amêndoas ficaram de molho e descarte-a.

Coloque as amêndoas e 1 xícara de água fria no copo do liquidificador e bata até obter um creme espesso. Balance

com cuidado o liquidificador para ajudar a misturar. Acrescente o restante da água e bata mais um pouco, até obter uma mistura homogênea.

Cubra a peneira com o voile e coloque-a sobre um caldeirão ou panela pequena. Despeje metade do conteúdo do liquidificador sobre o voile. Segure as pontas do tecido com as mãos e torça-as, espremendo delicadamente com as mãos. Separe a polpa e reserve-a.

Repita o processo com o restante do conteúdo do liquidificador, espremendo bem para retirar todo o leite. Reserve novamente a polpa e guarde-a na geladeira por até 3 dias em recipiente fechado.

Sal de ervas

Rendimento: 2 xícaras (chá)

Ingredientes

2 xícaras (chá) de sal marinho
2 colheres (sopa) de folhas de manjeriço lavadas e secas
2 colheres (sopa) de folhas de alecrim lavadas e secas
2 colheres (sopa) de folhas de sálvia lavadas e secas
2 colheres (sopa) de cebolinha lavada e seca
2 colheres (sopa) de folhas de endro (dill) lavadas e secas
2 colheres (sopa) de folhas de salsa lavadas e secas

Preparo

Preaqueça o forno em temperatura baixa (150 °C).

Em uma assadeira, espalhe todas as ervas; em outra, o sal marinho. Leve as duas assadeiras ao forno por 10 minutos, para secar os ingredientes.

Coloque pequenas quantidades do sal e das ervas no liquidificador e pressione o botão de pulsar algumas vezes, até as ervas triturarem por completo. Repita o procedimento até terminar a mistura.

Guarde em um recipiente seco fechado com tampa.

Massa fresca semi-integral

Rendimento: 1,5 kg

Material

máquina de fazer macarrão caseira

Ingredientes

750 g de farinha de trigo comum, mais um pouco para polvilhar as assadeiras
250 g de farinha de trigo integral
6 ovos caipiras passados pela peneira
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
125 ml de água filtrada
1 colher (chá) de sal marinho

Preparo

Sobre uma superfície de trabalho lisa, peneire as duas farinhas e misture-as. Em uma tigela média, coloque os ovos, o azeite, a água e o sal e bata levemente com um garfo.

Forme um monte com a mistura de farinha e faça uma cavidade no centro. Despeje o conteúdo da tigela aos poucos. Com os dedos, misture delicadamente a farinha aos ingredientes líquidos até incorporar. Passe a misturar com as mãos até formar uma bola de massa.

Sove durante 10 minutos, esticando a massa com a parte de baixo da palma das mãos e pressionando-a contra a superfície de trabalho. Se a massa estiver seca, adicione um pouco de água para facilitar o manuseio.

Divida a massa em pedaços pequenos. Passe um de cada vez pela máquina, repassando o mesmo pedaço pelo rolo até obter uma massa fina e fácil de manusear, mas que não se quebre facilmente.

Coloque os pedaços de massa aberta lado a lado, sem sobrepor, em uma assadeira polvilhada com farinha de trigo. Cubra-as com filme de PVC e coloque outra camada de massa. Repita o processo até ter passado toda a massa pelo rolo da máquina.

Conserve na geladeira por 3 dias ou até utilizar na receita.





A photograph of a breakfast setting. On the left, a white ceramic cup filled with coffee sits on a white plate. Next to it are several golden-brown fried items, possibly fritters or breaded vegetables. The items are placed on a white plate which rests on a blue and white checkered tablecloth. The background is dark and out of focus, showing more of the table and possibly other dishes. The overall lighting is soft and natural, highlighting the textures of the food and the fabric.

Brunch

Mingau de aveia com maçã, pera e leite de castanhas-do-pará	22
Panquecas integrais de banana com óleo de coco	24
Granola com amêndoas, raspas de laranja e gengibre	27
Pão integral com sementes	28
Grigliata de legumes ao molho de alcaparras	31
Frittata de batata e espinafre acompanhada de salada de tomate ao molho de alecrim e mel	32
Salada morna de berinjela e banana-da-terra grelhadas com molho oriental e pimenta biquinho	35

Mingau de aveia com maçã, pera e leite de castanhas-do-pará

Rendimento: 2 porções grandes

INGREDIENTES

Mingau

4 xícaras (chá) de água filtrada
1 xícara (chá) de maçã desidratada
1 xícara (chá) de aveia em flocos
¼ de colher (chá) de sal marinho
1 xícara (chá) de pera sem casca cortada em cubos de 1 cm
frutas vermelhas frescas (morango, amora e mirtilo), para guarnecer
hortelã fresca a gosto
mel de laranjeira a gosto
canela em pó a gosto

Leite de castanhas-do-pará

½ xícara (chá) de castanhas-do-pará de molho por 6 horas em água fria
1 xícara (chá) de água filtrada
1 pedaço de fava de baunilha com 3 cm de comprimento

PREPARO

Mingau

Em uma panela, coloque a água e a maçã desidratada e leve ao fogo alto. Assim que levantar ferver, abaixe o fogo e cozinhe por 10 minutos. Desligue o fogo e mantenha esse chá abafado por 5 minutos.

Coe, descarte a maçã e coloque o chá em uma panela junto com a aveia. Leve ao fogo. Assim que levantar ferver, mexa a mistura constantemente por cerca de 5 minutos. Se necessário, acrescente mais água para que o mingau não fique muito espesso.

Desligue o fogo e adicione a pera cortada. Mantenha tampado por 5 minutos.

Leite de castanhas-do-pará

Escorra as castanhas e descarte a água. Bata no liquidificador com metade da água mineral e a fava de baunilha. Vá acrescentando o restante da água mineral aos poucos, até obter um creme sedoso e homogêneo. Peneire num chinóis ou num coador de malha fina e reserve.

Finalização

Coloque o mingau em um prato fundo, despeje o leite de castanhas-do-pará por cima delicadamente, guarneça com as frutas vermelhas e a hortelã fresca picada, acrescente um generoso fio de mel e canela em pó a gosto. Sirva imediatamente.



Panquecas integrais de banana com óleo de coco

Rendimento: 15 a 20 pequenas

MATERIAL

1 frigideira antiaderente de 12 cm de diâmetro

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
2 colheres (sopa) de farinha de milho flocada
1 colher (chá) de sal marinho
1 colher (chá) de canela em pó
1½ colher (chá) de bicarbonato de sódio
2 ovos caipiras (claras e gemas separadas)
1 xícara (chá) de iogurte natural integral
1 xícara (chá) de água filtrada
3 colheres (sopa) de óleo de coco extra virgem
1½ xícara (chá) de banana-nanica madura cortada em rodelas (cerca de 3 bananas)
xarope de agave, para servir

PREPARO

Misture a farinha de trigo, a farinha de milho, o sal, a canela e o bicarbonato em uma tigela. Reserve.

Bata no liquidificador as gemas, o iogurte, água, o óleo de coco e ½ xícara (chá) da banana. Separadamente, bata as claras em neve.

Junte o conteúdo do liquidificador aos ingredientes secos misturados. Por fim, acrescente as claras em neve e misture com uma espátula. Reserve.

Coloque um fio de óleo de coco no fundo da frigideira e leve-a ao fogo. Quando estiver quente, acrescente uma concha da massa e deixe-a espalhar naturalmente. Coloque 4 rodelas de banana sobre cada pancake e doure por 1 minuto. Vire do outro lado e doure por mais 1 minuto.

Repita o procedimento até finalizar toda a massa. Sirva com um fio generoso de xarope de agave por cima.

