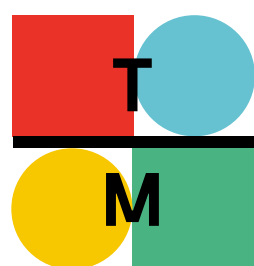




Clínica Einstein: Alimentos Funcionais & Fitoterapia

Clínica Einstein & Bea Porciuncula





Tá na Mesa

sobre nós

A nova plataforma digital do Atelier Gourmand, escola pioneira em oferecer aulas interativas de gastronomia, tem o objetivo de ser um ponto de encontro entre você e os mais renomados chefs, especialistas e apaixonados por gastronomia – assim como nós.

Como funciona? Durante uma semana nós acomodamos nossos convidados numa grande mesa virtual. E, neste cenário, todo mundo tem a oportunidade de compartilhar histórias, técnicas, curiosidades e (claro!) muitas receitas.

O melhor de tudo é que essa mesa é a extensão da sua casa! Você pode “puxar uma cadeira” e acompanhar todo esse bate-papo online, de onde você estiver.

Depois que a mesa termina, os seguidores recebem um ebook como este, recheado de conteúdo e receitas irresistíveis, que produzimos com todo carinho para você. E lembrando que o ebook também está disponível para download pelo site tanamesa.com. Quer saber mais? Puxe uma cadeira, que Tá na Mesa!

quem esteve nessa mesa



Bea Porciuncula
Líder da Mesa

Nutricionista de formação, Beatriz deu os primeiros passos no mundo da gastronomia no restaurante Dalva e Dito, onde trabalhou durante um ano. No currículo traz ainda passagem pelos restaurantes Mercearia do Francês e Kinoshita, entre outros. Enriqueceu sua experiência no ramo trabalhando na Itália e com uma temporada de estudo na França. Atualmente, está à frente da empresa Luveat Gastronomia, especializada na produção de refeições saudáveis em sistema de delivery. Faz participações como chef no programa *Você Bonita*, da TV Gazeta, em que ensina receitas saudáveis, de preparo simples, mas com um toque de sofisticação. Também ministra aulas e workshops sobre culinária saudável.



Clínica Einstein
Líder da Mesa

A Clínica Einstein oferece uma equipe formada por médicos e enfermeiros, com apoio de nutricionistas, educadores físicos, psicólogos, entre outros profissionais, que trabalham juntos para construir um plano de cuidado exclusivo para seus pacientes. Essa equipe leva em conta o histórico de saúde e comportamentos do paciente, entre outros fatores, para definir, junto com ele, suas metas de saúde e programar consultas e orientações com o objetivo de melhorar sua qualidade de vida.

Daniela Sartori Paoli Casemiro
Líder da Mesa

Nutricionista das Clínicas Einstein, especialista em nutrição e fitoterapia funcional, especialista em saúde, nutrição e alimentação infantil, mestre em ciências.



o que temos aqui

<i>Comida não é só para matar a fome</i>	<i>pág. 05</i>
<i>Afinal, o que são alimentos funcionais?</i>	<i>pág. 06</i>
<i>Fitoterapia e plantas medicinais</i>	<i>pág. 08</i>
<i>Ervas e especiarias na gastronomia</i>	<i>pág. 10</i>
<i>Plantas amigas da saúde</i>	<i>pág. 12</i>
<i>Receitas da Mesa</i>	<i>pág. 18</i>




comida não é só para matar a fome

**Neste ebook você vai
saber mais sobre como
os alimentos podem
ser aliados valiosos da
saúde**

Você já deve ter ouvido falar de alimentos funcionais, fitoterapia e plantas medicinais, não é mesmo? Nestes tempos em que o termo alimentação saudável está cada vez mais em voga, vira e mexe pipoca um alimento da moda que promete tudo e mais um pouco em termos de promoção da saúde e do bem-estar.

E, de fato, muitos alimentos contam com alguns componentes que podem ser valiosos aliados nesse sentido. Mas é preciso se informar direitinho para saber quais efetivamente têm essa contribuição a dar e de que forma você pode tirar o melhor proveito deles. Pensando nessa necessidade, a parceria entre o Hospital Israelita Albert Einstein e Clínica Einstein e o site Tá na Mesa elegeram Alimentos Funcionais & Fitoterapia como tema de mais um ebook. Nele, a nutricionista Daniela Sartoni, da Clínica Einstein, reuniu as principais informações sobre o assunto. E, no capítulo das receitas, você conta com uma seleção incrível feita pela chef Bea Porciuncula, da Luveat Gastronomia, especializada na produção de refeições saudáveis. Sirva-se à vontade!



afinal, o que são alimentos funcionais?

**Entenda o que eles precisam
entregar para se enquadrarem
nessa classificação**

Para serem classificados como funcionais, os alimentos devem produzir efeitos benéficos para a saúde, além de cumprir sua função nutricional básica. Ou seja, eles não curam doenças, mas podem contribuir para a redução dos riscos de desenvolver enfermidades degenerativas crônicas, como câncer, diabetes, doenças cardiovasculares, entre outras.

Mas, claro, não há milagres. Para usufruir dessa contribuição benéfica, você precisa consumir esses alimentos regularmente e, principalmente, integrá-los a uma rotina alimentar balanceada, equilibrada.

E, afinal, quais são esses componentes alimentares que dão um reforço extra para a nossa saúde? É o que muitos pesquisadores investigam mundo afora. A seguir, veja alguns desses compostos alimentares que são investigados pela ciência e os benefícios que prometem:

ALIMENTO	COMPONENTE ATIVO	BENEFÍCIO
Soja e derivados	Proteína da soja	Reduz os níveis de colesterol.
Peixes como sardinha, salmão, atum, anchova, truta e arenque	Ácidos graxos ômega-3	Reduz o colesterol ruim (LDL) e tem ação anti-inflamatória
Óleos de linhaça, soja, nozes, amêndoas, castanhas e azeite de oliva	Ácido graxo poliinsaturado (ácido linoleico)	Estimula o sistema imunológico, tem ação anti-inflamatória e minimiza o risco de doenças cardiovasculares
Azeite de oliva, óleo de canola, azeitona, abacate e oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas)	Ácido graxo monoinsaturado (ácido oleico)	Previne a formação de ateromas (placas de gordura que se formam nos vasos sanguíneos), e tem ação anticancerígena, imunológica e hipotensora (reduz pressão arterial)
Chá verde, cereja, amora, framboesa, uva roxa, mirtilo e vinho tinto	Catequinas e resveratrol	Pode prevenir certos tipos de câncer, reduz o colesterol, estimula o sistema imune e tem ação antioxidante
Tomate e derivados (molho, suco), goiaba vermelha, pimentão vermelho e melancia (frutas avermelhadas)	Licopeno	Tem ação antioxidante, reduz os níveis de colesterol e possivelmente previne o risco de certos tipos de câncer, em especial o de próstata
Folhas verdes em geral (espinafre, couve, mostarda) e milho	Luteína e zeaxantina	Tem ação antioxidante, protege contra degeneração macular (alterações na visão) e catarata
Cenoura, manga, abóbora, pimentão vermelho e amarelo, acerola e pêssego (frutas alaranjadas)	Betacaroteno	Tem ação hipotensiva (reduz a pressão arterial)
Couve-flor, repolho, brócolis, couve-de-bruxelas, rabanete e mostarda	Indóis e isotiocianatos	São indutores de enzimas que podem proteger contra alguns tipos de câncer, principalmente o de mama
Soja, frutas cítricas, tomate, pimentão, alcachofra, cereja e salsinha	Flavonoides	Podem prevenir o risco de certos tipos de câncer, tem ação vasodilatadora, anti-inflamatória e antioxidante
Aveia, centeio, cevada, leguminosas (feijão, ervilha, lentilha) e frutas com casca	Fibras solúveis, insolúveis e beta-glucana (aveia).	Podem auxiliar na redução do risco de câncer de cólon e contribuem para o bom funcionamento intestinal. Auxiliam no controle da glicemia (fibras solúveis), podem aumentar a sensação de saciedade e reduzir os níveis de colesterol
Alho e cebola	Sulfetos alílicos (alil sulfetos)	Podem auxiliar na redução de colesterol e pressão sanguínea e na prevenção de câncer gástrico, além de ajudar nos processos do sistema imunológico
Linhaça e noz-moscada	Lignananas	Podem auxiliar na inibição de alguns tipos de tumor



fitoterapia e plantas medicinais

As propriedades das plantas que podem auxiliar na manutenção de nossa saúde

A utilização da fitoterapia, que significa o tratamento pelas plantas, acompanha o homem desde épocas remotas. Os registros mais antigos desse uso foram descobertos por estudos arqueológicos em ruínas do Irã. Registros encontrados na China, de 3000 a.C., compilavam as ervas e as suas indicações terapêuticas. No Brasil, a terapia alternativa com o uso de plantas foi construída a partir da troca de conhecimento entre índios, jesuítas e fazendeiros. Fortaleceu-se, assim, uma cultura popular de cura com o uso de plantas e seus aspectos medicinais que sobrevive de modo marginal até os dias de hoje.

Qual a diferença entre fitoterápico e planta medicinal?

As plantas medicinais são aquelas capazes de aliviar ou curar enfermidades e têm tradição de uso como remédio numa população ou comunidade. Para usá-las, é preciso conhecer a planta e saber onde colhê-la e como prepará-la. Normalmente, são utilizadas na forma de chás e infusões.

Quando a planta medicinal é industrializada para se obter um medicamento tem-se como resultado o fitoterápico. O processo de industrialização evita contaminações por micro-organismos e substâncias estranhas, além de padronizar a quantidade e a forma mais adequada de ministrar o medicamento, permitindo maior segurança de uso.

Os fitoterápicos industrializados devem ser regularizados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) antes de serem comercializados. Também podem ser feitos em farmácias de manipulação autorizadas pela vigilância sanitária. Nesse caso, não precisam de registro sanitário, mas devem ser prescritos.

Como as plantas são aproveitadas pela fitoterapia?

A fitoterapia aproveita diversas partes das plantas, como raízes, cascas, folhas, frutos e sementes, de acordo com a erva em questão. Há também diferentes formas de preparação, sendo o chá a mais utilizada.

Veja a seguir alguns métodos para extrair os princípios terapêuticos das plantas:

DECOCÇÃO

Nesse caso, a planta é fervida com água potável por um tempo determinado (10 minutos). Esse método é indicado para partes da planta com consistência rígida, como cascas, raízes, rizomas, caules, sementes e folhas coriáceas (gingibre, açafrão etc.). A cocção deve ser feita em fogo baixo, em recipiente tampado. Depois, é só coar e beber. Dica: coar em coador de pano (para poder espremer).

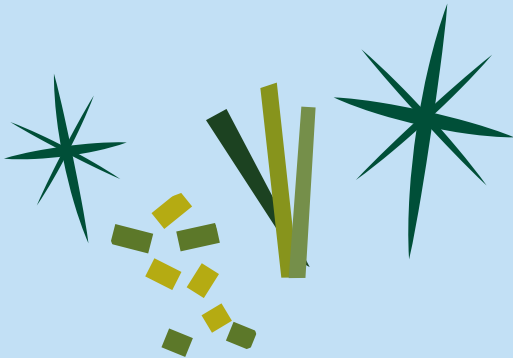
INFUSÃO

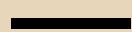
A erva é colocada num recipiente e adiciona-se água quente (60°C a 80°C) sobre ela, depois é tampar e esperar 10 minutos. Esse procedimento é indicado para partes mais delicadas da planta, como folhas, flores, inflorescências e frutos, ou com substâncias ativas voláteis e aromáticas (camomila, lavanda etc.).

MACERAÇÃO

Esse método é usado quando se deseja obter princípios ativos solúveis em toda a sua integridade. As plantas são colocadas num recipiente com água fria, álcool, vinagre (para evitar decomposição) ou outro líquido e deixadas a macerar à temperatura ambiente por horas, dias ou semanas. Depois desse tempo, basta coar.

A expressão “se é natural, não faz mal” tem estimulado o consumo de fitoterápicos e de plantas medicinais. Mas não é bem assim. É preciso ter cautela e sempre procurar um profissional habilitado a realizar a avaliação e prescrição. Isso porque o uso inadequado desses produtos, como qualquer outro medicamento, pode provocar reações adversas, como intoxicações, enjôos e irritações.





ervas e especiarias na gastronomia

**Tem maneira mais gostosa do que
essa de usar os alimentos em favor
da saúde e do bem-estar?**

Adicionar ervas aromáticas e especiarias aos pratos que preparamos é uma ação quase automática, não é mesmo? Nem pensamos em quanto esse ato está carregado de história. Há séculos esses ingredientes são usados pelo homem para agregar sabor e melhorar a aparência das preparações. Muitas especiarias eram usadas até com fins medicinais.

E você sabia que elas têm relação com grandes acontecimentos que marcaram a história mundial? Sim, foi em busca de especiarias no Oriente que portugueses e espanhóis se lançaram ao mar nas grandes navegações e vieram dar nas Américas.

No caso das ervas aromáticas, em geral são usadas apenas as folhas, frescas ou secas. No time das mais usadas no Brasil, são destaques salsinha, coentro (que divide os brasileiros entre os que amam e os que odeiam seu sabor marcante), manjerição, orégano, tomilho, alecrim, entre outras.

Já as especiarias são feitas a partir de partes secas das plantas (flores, frutos, sementes, caules, raízes ou seivas desidratadas). De sabor e aroma marcantes por conta da presença de óleos essenciais, elas têm grande durabilidade, preservando suas propriedades por longo tempo de estocagem. Nesse grupo estão pimenta-do-reino, noz-moscada, cravo-da-Índia, canela, anis-estrelado, gengibre, coentro em grão, mostarda, açafrão etc.



DICAS DE CONSERVAÇÃO

Para aproveitar ao máximo esses temperos maravilhosos, é preciso observar alguns cuidados.

As ervas frescas, por exemplo, podem oxidar rapidamente quando picadas, em contato com o ar elas escurecem. Por isso, corte-as apenas na hora de adicionar ao preparo. Um truque para evitar a oxidação é regar a erva com um pouquinho de azeite antes de picá-la. Quando acondicionados de forma adequada, esses temperos frescos preservam o valor nutricional e o sabor e o aroma originais de maneira mais eficiente do que as versões que passam por processamentos térmicos, como a desidratação.

Já as especiarias são sempre encontradas secas. Seu uso na cozinha é praticamente ilimitado. Muitas já são vendidas em pó. Mas algumas vêm em grãos, caso da pimenta-do-reino, coentro e mostarda. São uma opção incrível para quem quer moer na hora ou mesmo adicionar os grãos inteiros ao preparo e aproveitar ao máximo o sabor e o aroma que liberam. Para guardar na despensa, use sempre potes fechados hermeticamente. Também não convém deixar esses temperos muito expostos à luz. Fique atento ao local da compra, à forma de armazenamento e ao prazo de validade.



TEMPEROS FRESCOS

As ervas frescas têm pouca durabilidade, mas existem algumas dicas que ajudam a contar com esses ingredientes sempre prontos para enriquecer preparos de carnes, molhos, refogados, sopas, caldos, pães, patês e muitos outros pratos. Veja algumas ideias:

NA GELADEIRA

Em plástico

Coloque as ervas entre duas folhas de papel-toalha úmidas, dentro de sacos ou potes plásticos (com folga) e feche. Também é possível utilizar apenas o saco ou pote plástico.

Em copo

Corte os caules diagonalmente, disponha num copo com água e cubra com um saco plástico folgado. Troque a água diariamente.

NO CONGELADOR

Em gelo

Coloque as folhas das ervas inteiras ou picadas numa fôrma de gelo vazia, preencha com água, cubra e congele.

Em azeite de oliva

Coloque as folhas das ervas inteiras ou picadas numa fôrma de gelo vazia, preencha com azeite de oliva, cubra e congele.

Em saco plástico

Coloque as folhas das ervas inteiras ou picadas em sacos ou potes plásticos, feche e congele.

plantas amigas da saúde

Neste pequeno guia você descobrirá mais sobre as características e benefícios de alimentos comuns no nosso dia a dia

Apresentamos neste capítulo informações básicas sobre algumas plantas usadas em nossa alimentação que prometem algum efeito fitoterápico. Apesar de seus benefícios nutricionais e fitoterápicos, muitas delas devem ser usadas com cuidado. Há precauções de uso e até contraindicações, principalmente em caso de gestantes.

Além disso, pessoas em tratamento com alguma medicação devem ter cautela no uso das plantas, uma vez que pode haver interação medicamentosa e efeitos adversos. Portanto, antes de usar é aconselhável procurar sempre um profissional especializado para ter orientações corretas.

Açafrão-da-terra (Curcuma longa)

Utiliza-se o rizoma (caule subterrâneo) dessa planta originária da Índia e do Sudeste da Ásia. Além do uso como tempero, é adotada tradicionalmente pela medicina Ayurveda há cerca de 6 mil anos. Muitos a confundem com o açafrão verdadeiro (veja verbete).

Benefícios: um de seus componentes, a curcumina, que dá a cor alaranjada ao tempero, tem poder antioxidante e anti-inflamatório.

Como usar: pode ser empregado na paella espanhola, em molhos, frango, peixe, arroz, purês, crustáceos, risotos, dobradinhas, carne de carneiro, sopas, pães e biscoitos.

Cuidados: contraindicada para pessoas com sensibilidade ou alergia à curcumina ou que tenham úlceras gástricas, obstrução de ductos biliares, distúrbios hemorrágicos ou que usam medicamentos que alteram o processo de coagulação. Extrato, tintura e chá não devem ser administrados a gestantes, lactantes e crianças.

Açafrão (Crocus sativus)

Tempero conhecido desde a antiguidade, é extraído do pistilo (um filamento) que fica no centro da flor da *Crocus sativus*, planta de origem asiática. Pode ser comprado em pó ou na forma de pistilo desidratado.

Benefícios: alivia sintomas da TPM e reduz os níveis de estresse. Por ser rico em magnésio, que ajuda na absorção do cálcio, contribui para o fortalecimento dos ossos. Tem ação antioxidante, previne problemas circulatórios e melhora os níveis de colesterol.

Como usar: é a alma do risotto alla milanese, prato típico italiano. Essa especiaria está presente em especial na culinária mediterrânea, no preparo de paellas, caldos, risotos e massas.

Cuidados: Não deve ser usado por gestantes ou mulheres que estejam amamentando.

***Alcachofra* (Cynara scolymus)**

Provavelmente nativa da região do Mediterrâneo, rica em ácidos fenólicos, flavonoides (antioxidantes), cinarina, sais minerais, mucilagem, ácido cafeico, tanino, pectina, ácidos orgânicos, enzimas, vitaminas A, B1, B2, C.

Benefícios: pode ajudar na prevenção da aterosclerose e no tratamento de sintomas da síndrome do intestino irritável, entre outros.

Como usar: em saladas, massas, risotos etc.

Cuidados: lactantes não devem consumir, pois pode reduzir a produção de leite, assim como pacientes em tratamento com anticoagulantes. Pessoas com tendência a fermentação intestinal devem evitar.

***Alecrim* (Rosmarinus officinalis)**

Dele se aproveitam as folhas, flores e óleos essenciais. Originário do Mediterrâneo, é apreciado praticamente no mundo todo.

Benefícios: estimula a digestão, combate a azia, ajuda no relaxamento dos vasos sanguíneos e auxilia em casos de problemas respiratórios. O chá é estimulante e combate o cansaço físico e mental.

Como usar: é ótimo para saborizar batatas assadas e aromatizar azeite. Combina muito bem com carnes vermelhas (boi, carneiro, porco), aves e peixes. Enriquece molhos, ensopados, sopas, cremes, patês, saladas, ovos mexidos etc.

Cuidados: Não deve ser usado por pessoas com doenças gástricas, na próstata, dermatológicas ou com histórico de convulsão. Também é contraindicado para gestantes e pessoas alérgicas ou com hipersensibilidade ao alecrim.

***Alho* (Allium sativum)**

Sucesso culinário desde os tempos dos faraós, este bulbo é rico em aliina, alinase, alicina, saponinas, proteínas, sais minerais e outros compostos.

Benefícios: é antimicrobiano e antifúngico. Previne trombose e hipertensão, ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue e combate a formação de gases intestinais. O composto alicina é apontado como um aliado na prevenção do câncer.

Cuidados: não deve ser usado por gestantes, lactantes e crianças em amamentação ou menores de 2 anos, dependentes alcoólicos, diabéticos, pessoas com gastrite, úlceras gastroduodenais, hipotensão arterial e hipoglicemia. Também é contraindicado para pessoas com episódios de hemorragia ou em tratamento com anticoagulantes.

***Camomila* (Matricaria chamomilla)**

Planta usada desde a Antiguidade pelos egípcios, gregos e romanos, que reconheciam nela propriedades medicinais, cosméticas, ornamentais e aromáticas.

Benefícios: tem ação antiinflamatória e é usada para combater cólicas intestinais, prisão de ventre, vômitos. Por sua ação calmante, também é empregada em quadros leves de ansiedade.

Como usar: uma das formas mais recorrentes de empregá-la é por meio de infusões.

Cuidados: é aconselhável evitar durante a gravidez.

Canela (Cinnamomum zeylanicum)

Casca interna de várias espécies de árvores do gênero Cinnamomum, é usada em receitas doces e salgadas. De sabor marcante, essa especiaria é rica em polifenóis, cromo, aldeídos aromáticos, mucilagens e outros nutrientes.

Benefícios: tem ação analgésica, antiespasmódica, antimicrobiana, antiparasitária e antioxidante. Contribui para o controle glicêmico, cólicas leves, flatulência e sensação de estufamento gástrico.

Como usar: em pau ou em pó pode ser adicionada a molhos, bolos, doces, biscoitos, caldas, compotas, panquecas, canjicas, pães, bebidas frias ou quentes, carnes e frutos do mar.

Cuidados: não deve ser usada por grávidas, lactantes e pessoas com hipersensibilidade à canela.

Coentro (Coriandrum sativum)

No Brasil são mais usadas as folhas e os talos desse tempero originário do Mediterrâneo, mas suas sementes também servem como condimento. Conta com óleos essenciais, flavonoides, pectinas, taninos, mucilagens, limoneno, entre outros compostos.

Benefícios: antioxidante, digestivo, combate gases intestinais e atua como moderador de apetite.

Como usar: as folhas e talos devem ser adicionadas sempre no final do preparo e não podem faltar em pratos como moqueca de peixe ou baião de dois. Moída ou em grão, a semente incrementa sopas, carnes, legumes, aves, peixes, frutos do mar, recheios de tortas, massas e muito mais.

Cuidados: não há registros de contraindicações.

Chá verde (Camellia sinensis)

Consumido há séculos pelos orientais como uma bebida saudável, é rica em polifenóis (catequinas), vitamina E e C, minerais e oligoelementos.

Benefícios: é um poderoso antioxidante, promove o equilíbrio dos níveis de colesterol e ajuda a combater infecções digestivas e respiratórias. A catequina ajuda na redução da hipertensão. Por ter efeito termogênico, contribui para o controle de peso.

Como usar: em forma de chá, pelo método de infusão.

Cuidados: contraindicado para gestantes e crianças.

Dente-de-leão (Taraxacum officinale)

Planta medicinal da qual se aproveita a folha e a raiz. Entre seus compostos se destacam inulina, resinas, derivados terpênicos, sitosterol e estigmasterol, além de flavonoides e vitaminas A, B1, C, PP e D.

Benefícios: erva diurética, costuma ser usada como auxiliar no tratamento de problemas urinários e também em casos de hipertensão arterial, obesidade e doenças dermatológicas. Também auxilia no combate a cálculo biliar, problemas hepáticos, prisão de ventre, entre outros.

Como usar: pode ser usado como infusão, decocção, tintura ou em pó.

Cuidados: contraindicado para portadores de obstrução dos dutos biliares e do trato intestinal. Também não deve ser usado por pessoas com gastrite, úlcera gastroduodenal e cálculos biliares.

Erva-doce (Pimpinella anisum)

Aromática, essa planta originária do Egito e Grécia é rica em óleos essenciais, cumarinas, lipídios, flavonoides, aminoácidos, carboidratos e terpenos.

Benefícios: é um estimulante gastrointestinal. Combate acidez estomacal, cólicas intestinais, gases, vômito e halitose. Usado também para dores de cabeça, tosse crônica, asma, bronquite, entre outros problemas.

Como usar: das sementes são feitos chás. Elas também são usadas em bolos, como o clássico de fubá. O bulbo e os talos podem ser grelhados e servir como acompanhamentos. Ou virar saladas deliciosas. Folhas e sementes enriquecem a marinada de carnes e dão um toque especial a sobremesas.

Cuidados: esse ingrediente é contraindicado para pessoas com problemas gastrointestinais, como úlceras e inflamações. Também deve ser evitado por quem tem problema de refluxo ou que esteja fazendo suplementação de ferro.



Espinheira santa (*Maytenus ilicifolia*)

Planta medicinal nativa do Brasil, conta com compostos como alcaloides, terpenos, flavonoides, ácido clorogênico, taninos, traços de sais minerais e oligoelementos.

Benefícios: combate azia e gastrite, além de proteger a mucosa gástrica.

Como usar: das folhas e caule são feitos chás por meio de infusão. Também são usados os extratos secos e na forma de pó.

Cuidados: contraindicado para crianças menores de seis anos, para grávidas até o terceiro mês de gestação e para lactantes (promove a redução do leite).

Gengibre (*Zingiber officinalis*)

Originário do Sudoeste da Ásia e do arquipélago Malaio foi trazido para a América pelos europeus. É rico em zingibereno, gingerol, proteínas e outros componentes.

Benefícios: melhora a digestão, combate infecções, náuseas, enjôo e vômito, alivia sintomas de problemas respiratórios e reduz cólicas menstruais. Sua ação termogênica contribui para o controle de peso.

Como usar: seu sabor quente e picante combina bem com receitas doces e salgadas. Entre as comidas, realça pratos de carne, molhos, bolos, legumes e arroz. Também pode ser adicionado a pães, biscoitos e vegetais e enriquecer o sabor de bebidas quentes.

Cuidados: contraindicado para pessoas com problemas de cálculos biliares, irritação gástrica e hipertensão arterial. Crianças menores de seis anos e pacientes com problemas de coagulação também devem evitar esse ingrediente.

Hortelã (*Mentha piperita*)

Planta europeia muito aromática que tem entre seus componentes mais importantes óleos essenciais (mentol), vitaminas C e D, flavonoides e carotenoides, entre outros compostos.

Benefícios: ajuda em casos de má digestão, náusea ou vômito, alivia cólicas menstruais. Em casos de gripe e resfriado, melhora congestão nasal e pulmonar. Combate insônia e auxilia no controle dos níveis de colesterol.

Como usar: tempero marcante na culinária árabe, em pratos como tabule. Vai muito bem como condimento em carnes, sopas, molhos e saladas. Dá sabor especial a sucos e é ótima para aromatizar a água.

Cuidados: contraindicado para grávidas, mães em amamentação, bebês e crianças lactentes. Também não deve ser usada por pessoas com problemas de cálculos biliares.

Louro (*Laurus nobilis*)

As folhas que eram usadas por gregos e romanos para coroar os vencedores de competições é hoje um dos condimentos mais utilizados em diversas tradições culinárias. É rica em óleos essenciais responsáveis pelo aroma marcante que libera durante o preparo dos pratos.

Benefícios: é reconhecido por facilitar a digestão de gorduras e diminuir a presença desse componente no sangue, o que promove o equilíbrio dos níveis de colesterol.

Como usar: suas folhas são usadas tanto frescas quanto secas em cozidos, sopas, peixes, carnes vermelhas, frango e feijão. Também é uma das ervas que compõem o bouquet garni, que entra no preparo de caldos para risotos, sopas, molhos e marinadas de carnes.

Cuidados: o chá de louro não deve ser consumido por gestantes ou mulheres em fase de amamentação.

Manjerição (*Ocimum basilicum*)

De origem asiática, essa erva extremamente aromática ganhou destaque na culinária mediterrânea. Também é chamada de alfavaca e basílico e tem entre seus componentes óleos essenciais (eugenol, timol, carvacrol), ácido chicórico e compostos fenólicos.

Benefícios: graças à presença de compostos como vitaminas A, C, B1, B2 e B3 e minerais como cálcio, fósforo e ferro, tem ação antioxidante e anti-inflamatória e contribui para fortalecer a imunidade. Auxilia na prevenção de doenças como câncer, aterosclerose e diabetes.

Como usar: suas folhas podem ser usadas secas, mas as frescas entregam mais sabor aos preparos. Como é um condimento delicado e sensível ao calor, deve ser acrescentado no final da preparação. Seu gostinho marcante interage muito bem com o azeite e outros condimentos, como cebola, orégano e alho. É ideal para massas e carnes de sabor leve, como frango, vitela e lombo de porco. Vai muito bem com molhos, especialmente o de tomate e os feitos à base de azeite e oleaginosas, como o pesto.

Cuidados: seu uso excessivo não é recomendado para gestantes nos três primeiros meses da gravidez.

Maracujá (*Passiflora incarnata*)

O sabor azedinho do fruto dessa trepadeira chamada popularmente de fruto da paixão transita muito bem entre pratos doces e salgados. Tem poucas calorias e uma lista importante de nutrientes, como vitaminas A, C e do complexo B, cálcio, ferro, fósforo, sódio e potássio, além de fibras solúveis.

Benefícios: é conhecido por sua ação calmante, combate a tensão nervosa e a insônia. A casca do fruto contribui para evitar picos de insulina, uma ação importante para diabéticos, combate o colesterol ruim e pode contribuir para a perda de peso. Suas folhas concentram boa parte dos ativos com ação tranquilizante.

Como usar: suas folhas podem ser usadas em chás calmantes. A polpa é empregada tanto em doces, como a famosa mousse, quanto em molhos para acompanhar peixes, por exemplo. Também rende sucos maravilhosos.

Cuidados: é contraindicado para gestantes e pessoas em tratamento com sedativos e depressores do sistema nervoso.

Melissa (*Melissa officinalis*)

Planta nativa da região do Mediterrâneo e Ásia, conhecida popularmente como erva-cidreira, apresenta óleos essenciais, flavonoides, ácidos carboxílicos (cafeico, clorogênico, elágico e rosmarínico), taninos, entre outros compostos.

Benefícios: auxilia na abordagem de ansiedade, insônia, hipertensão arterial, enxaqueca e asma.

Como usar: pode ser usado na forma de extrato seco, pó, tintura e infusão.

Cuidados: contraindicado em casos de hipotireoidismo e para gestantes e lactantes. Deve ser usado com cautela por pessoas com hipotensão arterial.

Noz-moscada (*Myristica bicuhyba*)

Nativa na indonésia e usada há muito tempo nas culinárias chinesa e indiana, ganhou importância junto aos portugueses. Entre seus compostos, destacam-se cianidinas, óleos essenciais e monoterpenos (sabineno, terpineol, pineno).

Benefícios: tem ação antioxidante, anti-inflamatória e antibacteriana. Também pode auxiliar no combate a problemas digestivos e do fígado.

Como usar: pitadas dessa especiaria de sabor marcante podem ser adicionadas a carnes e legumes, nos mais variados modos de preparo (cozidos, assados e marinadas). É um clássico em molhos brancos e pode dar um toque especial a bebidas à base de chocolate. O ideal é moer ou ralar na hora de usar, para aproveitar todo o seu aroma e sabor.

Cuidados: deve ser usado com muita moderação, pois em doses elevadas pode causar intoxicação (quadros alucinatórios e distúrbios no aparelho digestivo).

Orégano (*Origanum vulgare*)

Facilmente cultivável em hortas caseiras, até em pequenos vasos se dá bem, embora seja mais consumido no país em sua versão desidratada. Vale a pena investir nas folhas frescas que preservam melhor toda a riqueza de seus componentes: vitaminas A, C, K e do complexo B, minerais como zinco, ferro, magnésio, cálcio e potássio, entre outros nutrientes.

Benefícios: como é rica em compostos antioxidantes, essa erva auxilia na prevenção de doenças degenerativas, como o mal de Alzheimer. Também tem ação antibacteriana, anti-inflamatória e diurética.

Modo de usar: a versão seca é um clássico tempero para pizza, massas e outros pratos típicos da culinária italiana. Combina também com carnes brancas, hortaliças, como tomate e abobrinha, e omeletes.

Cuidados: o uso sem exageros não tem nenhuma contraindicação.

Pimenta-do-reino (*Piper nigrum*)

Esse tempero milenar é nativo do sul da Ásia e, dependendo do processo de maturação e secagem, pode ser encontrado numa dessas três versões: branca, verde ou preta. É fonte de vitamina A, C, ferro, potássio, terpenos, flavonas, cumarina e piperina, entre outros nutrientes.

Benefícios: responsável pelo ardor, a piperina fortalece o sistema imunológico. Esse condimento também tem ação anti-inflamatória, analgésica, antioxidante e bactericida, entre outras. Para completar, tem propriedades digestivas e diuréticas.

Como usar: a sugestão é moer na hora para aproveitar todo o seu aroma e sabor ao temperar carnes vermelhas, peixes, sopas, saladas e cremes. Os grãos inteiros podem ser empregados em caldos, marinadas ou conservas.

Cuidados: o consumo em excesso pode piorar o quadro de pessoas com problemas no sistema digestivo (gastrite, úlcera gastroduodenal, pancreatite), hemorroidas e hipertensão arterial.

Salsinha (*Petroselinum crispum*)

Os gregos antigos usavam essa erva para fins medicinais, mas foram os romanos que a introduziram na cozinha. Por ser bastante resistente e versátil, é um dos temperos mais usados pelos brasileiros. Entre seus principais nutrientes, destacam-se o ferro e as vitaminas A e C.

Benefícios: melhora a circulação, prevenindo formação de coágulos e problemas cardiovasculares. Tem propriedades diuréticas, tônica, digestiva e antioxidante.

Como usar: deve ser usada fresca em todos os tipos de carne (vermelhas, brancas, aves e peixes). Pode ser adicionada tanto em pratos refogados e ensopados, quanto em marinadas ou apenas no final, para decorar o prato.

Cuidados: gestantes devem evitar o uso em excesso.

Tomilho (*Thymus vulgaris*)

De sabor picante e folhas miúdas e aromáticas, o tomilho é bastante usado em pratos típicos da costa do Mediterrâneo. É rico em óleos essenciais.

Benefícios: tem propriedades bactericida, cicatrizante e expectorante, entre outras. Melhora a digestão e o sistema respiratório e pode ajudar no tratamento de bronquite e tosse.

Como usar: essa erva pode ser usada fresca ou seca em assados e cozidos. Pode dar sabor especial a pães, bolos e biscoitos. Enriquece sopas e molhos e vai muito bem como aromatizador de azeite.

Cuidados: gestantes devem evitar o consumo em grandes quantidades dessa erva (o uso ocasional como tempero não provoca malefícios).

FONTES

- Tratado de Fitofármaco y Nutraceuticos*, J. Alonso, Editora Corpus: Argentina, 1ªEd., 2004.
- Índice terapêutico fitoterápico* – ITF, L.C. Ávila, Petrópolis, RJ, 2013
- Pharmacopéia dos Estados Unidos do Brasil*, R. Albino, 1ª edição. 1926.
- Tratado de Fitomedicina*, J.R. Alonso, Isis Editora. 1998.
- Vademecum de Precipción de Plantas Medicinales*, (CD-ROM). 3ª edição. 1998.
- Herbarium compêndio de fitoterapia*, M. Teske e A.M.M. Trentini, 3 ed. Curitiba, 1997
- Instrução Normativa ANVISA nº 11, de 29 de set. 2016, Agência Nacional de Vigilância Sanitária, *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 30 de set. 2016, Seção 1, p. 99.
- Memento Fitoterápico: Farmacopeia Brasileira*, Agência Nacional de Vigilância Sanitária Brasília, DF, 2016.
- Práticas Integrativas e Complementares: Plantas Medicinais e Fitoterapia na Atenção Básica*, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília, DF, 2012.
- Portaria nº 02, de 28 de setembro de 2017. *Consolidação das normas sobre as políticas nacionais de saúde do Sistema Único de Saúde*, Ministério da Saúde, *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 03 de out. 2017, Seção suplemento, p. 61.
- Formulário de Fitoterápico Farmacopeia Brasileira*, Agência Nacional de Vigilância Sanitária 1.ed. Brasília, DF: ANVISA, 2018. 160 p.
- Ervas, temperos e condimentos de A a Z*, Tom Stobart, Zahar, 2009.
- Práticas integrativas e complementares: Plantas Medicinais e Fitoterapia na Atenção Básica*, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica, Brasília, 2012.



—

receitas da Mesa





Abacate com Chá Verde

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 750 ml

Dificuldade: facinho

Receita
— Paula Rizkallah

Fotografia
— Carolina Milano

ingredientes

- 3 tâmaras secas (85 g)
- 3/4 de xícara (80 ml) de água
- 1 1/2 xícara (360 ml) de leite de amêndoa
- 1/2 abacate-manteiga médio (350 g)
- 1 envelope (7 g) de chá verde em pó (matcha)
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de cardamomo em pó
- 1/8 de colher (chá) (1 g) de sal marinho em flocos

modo de preparo

1. Deixe as tâmaras de molho na água por 30 minutos, escorra e descarte a água.
2. Coloque as tâmaras no liquidificador, junte os demais ingredientes e bata bem.
3. Sirva em seguida.





Arroz com Açafrão, Tâmara e Amêndoa

Tempo: 2 horas e 40 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 xícara (130 g) de amêndoa crua, inteira, sem pele
4,075 litros de água
1/4 de colher (chá) (1 g) de açafrão em pistilos
2 xícaras (370 g) de arroz basmati
4 colheres (sopa) (56 g) de sal, para o arroz
1 1/2 xícara (100 g) de manteiga sem sal
1/2 xícara (88 g) de tâmara seca picada
1/4 de colher (chá) (1 g) de sal
1/2 colher (chá) (2 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora

modo de preparo

1. Cozinhe a amêndoa em 500 ml de água por 10 minutos, depois escorra, seque, pique grosseiramente e reserve.
2. Deixe o açafrão de molho em 2 colheres (sopa) de água quente por 10 minutos.
3. Lave bem o arroz em água corrente, coloque-o numa tigela grande, cubra com 1,5 litro de água morna, misture 2 colheres (sopa) de sal e deixe descansar de 1 a 2 horas. Depois escorra e lave novamente com água morna.
4. Numa panela alta, ferva 2 litros de água, adicione 2 colheres (sopa) de sal, coloque o arroz e deixe ferver delicadamente por 10 minutos, até que o arroz esteja quase cozido. Confira provando um grão: deve estar meio durinho ainda.
5. Escorra o arroz, lave-o com água morna e deixe descansar para escorrer toda a água.
6. Na mesma panela, derreta 80 g de manteiga e refogue a amêndoa por 4 minutos, até ficar levemente dourada.
7. Acrescente a tâmara e cozinhe por mais 2 minutos.
8. Misture a pimenta, o sal e metade do arroz, pressione com delicadeza essa camada de arroz e coloque o restante por cima.
9. Derreta a manteiga restante e regue o arroz com ela, junto com 3 colheres (sopa) de água.
10. Tampe bem a panela e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos.



11. Retire do fogo, jogue por cima o açafrão e a água na qual ele amoleceu, cubra a panela imediatamente com um pano de prato, tampe por cima e deixe descansar por 10 minutos.
12. Para servir, não mexa o arroz. Use uma colher grande, de servir, para retirar porções com as 2 camadas distintas separadas.
13. Sirva imediatamente.





Bacalhau com Homus

Tempo: 4 horas e 20 minutos

Receita
— Gislaine Oliveira

Rendimento: 10 porções

Dificuldade: facinho

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

homus

450 g de grão-de-bico cozido em conserva
20 g de tahine
2 dentes de alho (10 g)
sal a gosto

bacalhau

1 litro de água
500 g de bacalhau dessalgado congelado
200 g cebola, em tiras
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
5 colheres (sopa) (50 g) de alcaparra
1/2 xícara (120 ml) de azeite de oliva

finalização

1/2 xícara (120 ml) de molho pesto

modo de preparo

homus

1. Escorra o grão-de-bico reservando o líquido da conserva.
2. Coloque os grãos, o tahine e o alho no liquidificador e comece a bater.
3. Vá batendo e juntando aos pouquinhos o líquido da conserva até acertar o ponto.
4. Acerte o sal no final.

bacalhau

5. Ferva a água numa panela, junte o bacalhau e cozinhe por 10 minutos. Escorra e separe em lascas.
6. Misture delicadamente os demais ingredientes, cubra e deixe marinar na geladeira por 4 horas.

finalização

7. Na hora de servir, arrume o bacalhau em taças ou tigelinhas transparentes, disponha o homus por cima e finalize com o pesto.
8. Sirva em seguida.





Batata Gratinada com Temperos Frescos

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita
— Heleninha Drumond

Fotografia
— Carla Fialdini

ingredientes

- 1 batata Monalisa grande (275 g), em fatias bem finas
- 3 colheres (sopa) (45 g) de manteiga sem sal
- 4 colheres (sopa) (60 g) de creme de ricota
- 1 colher (sopa) (3 g) de manjeriço verde picado
- 1 colher (sopa) (3 g) de alecrim picado
- 1 colher (sopa) (2 g) de orégano fresco picado
- 1/2 xícara (18 g) de queijo parmesão ralado
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Unte os ramequins com 1 colher (sopa) de manteiga e monte camadas na seguinte ordem: um pouco de batata, manteiga, creme de ricota, sal, pimenta e uma das ervas escolhidas. Depois batata, manteiga e outra erva. E, por fim, batata, manteiga, creme de ricota e mais uma erva. Use uma porção do creme de ricota a cada 2 camadas de batata.
2. Finalize com o parmesão, cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C por 40 minutos.
3. Então, retire o papel e mantenha a batata no forno até a superfície estar gratinada.
4. Dicas: se desejar usar alho, coloque-o bem amassado após a primeira e a segunda camadas de batata.

utensílios

- 2 ramequins de 9 cm de diâmetro
- Papel-alumínio





Bolo de Banana e Banana Passa

Tempo: 1 hora

Rendimento: 10 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Andrea Gatti

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

2 bananas-nanicas pequenas (200 g), sem casca, em pedaços
1 xícara (180 g) de açúcar
6 colheres (sopa) (90 ml) de óleo de girassol
2 ovos grandes (140 g)
1 colher (chá) (8 g) de glicerina
1 xícara (162 g) de farinha de rosca caseira
4 colheres (chá) (16 g) de fermento químico em pó
3/4 de xícara (100 g) de banana passa picada
1/4 de colher (chá) (1 g) de cravo-da-índia em pó
1/4 de colher (chá) (1 g) de canela em pó
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar
3 colheres (sopa) (24 g) de farinha de rosca caseira, para polvilhar

modo de preparo

1. No liquidificador, junte a banana fresca, o açúcar, o óleo, os ovos e a glicerina e bata até homogeneizar.
2. Numa tigela, misture a farinha de rosca, o fermento, a banana passa, o cravo e a canela.
3. Despeje a mistura líquida na tigela dos secos e misture com uma espátula.
4. Despeje a massa na assadeira untada com manteiga e polvilhada com farinha de rosca e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 40 minutos.
5. Retire do forno e deixe esfriar por 10 minutos antes de desenformar.

utensílios

Assadeira de 25 x 11 cm





Bolo de Cenoura, Especiarias e Mel com Cobertura Crocante de Nuts e Gotas de Chocolate

ingredientes

cobertura crocante

1/2 xícara (68 g) de farinha de trigo
4 colheres (sopa) (60 g) de manteiga sem sal, gelada, em cubinhos
1/4 de xícara (45 g) de açúcar
1 colher (sopa) (10 g) de nozes picadas
1 colher (sopa) (10 g) de nozes-pecãs picadas
1 colher (sopa) (10 g) de pistache picado
1 colher (sopa) (10 g) de amêndoa crua, sem pele, picada
1/2 colher (chá) (2 g) de canela em pó

massa

3 ovos grandes (210 g)
1 xícara (240 ml) de óleo de girassol
2 cenouras médias (300 g), sem casca, picadas
2 xícaras (360 g) de açúcar
2 xícaras (270 g) de farinha de trigo
1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico
2 colheres (sopa) (16 g) de canela em pó
1/2 colher (sopa) (4 g) de cravo-da-índia em pó
1 colher (sopa) (18 g) de mel de laranjeira
100 g de gotas de chocolate ao leite
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar
2 colheres (sopa) (18 g) de farinha de trigo, para polvilhar

Tempo: 1 hora e 35 minutos

Rendimento: 10 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Cristina Paulo

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

cobertura crocante

1. Numa tigela, junte a farinha e a manteiga e misture com a ponta dos dedos até formar uma farofa.
2. Adicione os demais ingredientes e misture bem.
3. Cubra e leve à geladeira enquanto prepara a massa.

massa

4. No liquidificador, junte os ovos, o óleo, a cenoura e o açúcar e bata até homogeneizar.
5. Coloque a farinha numa tigela grande, despeje a mistura do liquidificador e mexa com uma espátula até que tudo esteja bem incorporado.
6. Adicione o fermento, a canela, o cravo e o mel e misture bem.
7. Despeje a massa na fôrma untada com manteiga e polvilhada com farinha, espalhe as gotas de chocolate por cima e passe um garfo na superfície da massa apenas para esconder as gotas de chocolate.



8. Depois espalhe a cobertura o mais uniformemente possível sobre a massa e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 55 minutos aproximadamente.
9. Retire do forno e deixe esfriar antes de cortar e servir.

utensílios

Fôrma de 28 cm de diâmetro





Bolo de Maçã (Fit)

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 10 porções

Dificuldade: facinho

Receita
— Andrea Gatti

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

- 2 xícaras (270 g) de farinha de trigo integral
- 6 colheres (60 g) de açúcar mascavo claro
- 1 1/4 colher (chá) (5 g) de fermento em pó químico
- 1/2 colher (chá) (2 g) bicarbonato de sódio
- 1/2 colher (chá) (2 g) de sal
- 2 colheres (chá) (6 g) de canela em pó
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada
- 1/4 de xícara (60 ml) de óleo de girassol
- 2 maçãs Fuji (540 g), sem casca, em pedaços
- 1 ovo grande (70 g)
- 1/4 de xícara (37 g) de uva-passa clara
- 1/4 de xícara (37 g) de uva-passa escura
- 1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar
- 2 colheres (sopa) (18 g) de farinha de trigo, para polvilhar

modo de preparo

1. Numa tigela, misture a farinha, o açúcar, o fermento, o bicarbonato, o sal, a canela e a noz-moscada.
2. No liquidificador, bata o óleo, a maçã e o ovo até homogeneizar.
3. Despeje a mistura líquida na tigela dos secos e misture com uma espátula.
4. Incorpore as passas e despeje a massa na fôrma untada com manteiga e polvilhada com farinha.
5. Leve para assar em forno preaquecido a 160°C por 35 minutos, ou até que um palito enfiado no centro saia limpo.

utensílios

Tabuleiro de 26 x 19 cm camada uniforme.





Chá de Limão-Siciliano com Gengibre

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 500 ml

Dificuldade: facinho

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

1 pedaço de 5 cm (35 g) de gengibre fresco, descascado, cortada em 4 ou 5 pedaços
1 1/2 xícara (360 ml) de água
1/3 de xícara (60 g) de açúcar
3/4 de xícara (180 ml) de suco de limão-siciliano

modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes numa panela e mexa até o açúcar dissolver.
2. Leve ao fogo médio até ferver e sirva quente ou frio (com bastante gelo).





Chá Verde com Limão e Gengibre

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 750 ml

Dificuldade: facinho

Receita
— Paula Rizkallah

Fotografia
— Carolina Milano

ingredientes

2 talos de capim-limão (6 g)
1 pedaço de gengibre fresco (30 g), sem pele, picado
4 xícaras (960 ml) de água
4 saquinhos (8 g) de chá verde
1 colher (sopa) (15 ml) de suco de romã

modo de preparo

1. Apare e descarte as pontas secas do capim-limão, remova as folhas externas e corte os talos remanescentes em tiras finas no sentido do comprimento.
2. Coloque numa panela, adicione o gengibre e a água e leve para ferver. Então abaixe o fogo e deixe cozinhar em fervura branda por 10 minutos.
3. Retire do fogo, junte os saquinhos de chá e deixe em imersão por 4 minutos. Se deixar os saquinhos mergulhados por mais tempo, o chá ficará mais amargo.
4. Retire os saquinhos, coe o chá, misture o suco de romã e sirva em seguida.





Chutney de Jabuticaba e Banana

Tempo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita
— Helô Bacellar

Fotografia
— Ana Bacellar

ingredientes

- 300 g de jabuticaba inteira, lavada, sem o cabinho
- 70 g de açúcar mascavo escuro
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão Taiti
- 1 banana-nanica (150 g), em rodela
- 1 cravo-da-índia (1 g)
- 1/2 colher (chá) (2 g) de gengibre em pó
- 1/2 colher (chá) (3 g) de sal
- pimenta-do-reino preta moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Coloque a jabuticaba numa panela média, esmague para estourar a maioria das bolinhas e leve ao fogo por uns 5 minutos, até surgir um líquido rosado.
2. Transfira tudo para o liquidificador e bata até obter uma pasta homogênea (não se preocupe com uns pedacinhos de casca).
3. Passe por uma peneira, sem espremer muito, para não “pegar na boca”, e coloque numa panelinha.
4. Junte o açúcar, o suco de limão, a banana, o cravo, o gengibre, o sal e pimenta a gosto e leve ao fogo, misturando até dissolver o açúcar.
5. Mantenha em fogo baixo por uns 15 minutos, mexendo de vez em quando, até que a banana esteja macia.
6. Então, descarte o cravo e deixe esfriar.
7. Transfira para a tigela que irá à mesa e sirva com pão, iogurte, acompanhando grelhados e como pasta para sanduíches.
8. Dica: o chutney se conserva bem em pote fechado na geladeira por até 1 semana.





Confeito (Granola) de Quinoa com Açafrão-da-Terra

Tempo: 35 minutos

Rendimento: 470 g

Dificuldade: facinho

Receita
— Paula Rizkallah

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

- 2 xícaras (160 g) de quinoa em flocos
- 1/2 xícara (40 g) de aveia em flocos grossos
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de coco, derretido
- 1 colher (chá) (3 g) de cúrcuma (açafrão-da-terra)
- 1 colher (chá) (3 g) de canela em pó
- 1 colher (chá) (2 g) de gengibre em pó
- 1/2 xícara (55 g) de avelã grosseiramente picada
- 3/4 de xícara (50 g) de coco seco em flocos
- 1/4 de xícara (35 g) de semente de abóbora verde
- 1/4 de xícara (35 g) de gergelim branco
- 1/2 xícara (50 g) de cranberry seco

modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel-manteiga.
2. Misture 1 xícara de quinoa, a aveia, o óleo de coco, o açafrão-da-terra, a canela e o gengibre numa tigela.
3. Espalhe essa mistura na assadeira forrada e leve ao forno para assar por aproximadamente 15 minutos, ou até que esteja dourado e perfumado.
4. Retire do forno e deixe esfriar.
5. Em outra tigela grande, misture todos os demais ingredientes, incluindo a quinoa restante, adicione a mistura de quinoa assada já fria e mexa para incorporar.
6. Guarde em pote com fechamento a vácuo por até 4 semanas.

utensílios

Papel-manteiga





Matcha Cold Brew

Tempo: 10 minutos

Rendimento: 1 porção

Dificuldade: facinho

Receita
— Lucas Madris

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

- 1 colher (chá) (2 g) de chá verde em pó (matcha)
- 1/2 xícara (120 ml) de leite integral gelado
- 100 ml café coado frio
- 10 cubos de gelo (150 g)

modo de preparo

1. Dissolva o chá verde em metade do leite.
2. Na coqueteleira, junte a mistura de chá verde, o leite restante, o café e os cubos de gelo e agite bem.
3. Despeje no copo e sirva em seguida.

utensílios
Coqueteleira





Mousse de Alcachofra

Tempo: 2 horas e 30 minutos

Receita
— Val Araújo

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

mousse

- 1/2 xícara (120 ml) de creme de leite fresco
- 340 g de fundo de alcachofra em conserva, escorrido e picado
- 5 pimentas-biquinho (12 g), picada
- 1 envelope (12 g) de gelatina sem cor e sem sabor
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de água quente
- sal a gosto

pesto

- 3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
- 4 colheres (sopa) (12 g) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) (16 g) de nozes picada
- sal a gosto

modo de preparo

mousse

1. Numa tigela, bata o creme de leite com batedor de arame até começar a engrossar.
2. Coloque no liquidificador, junte o fundo de alcachofra, a pimenta-biquinho e sal a gosto e bata um pouco mais.
3. Numa tigelinha, dissolva a gelatina na água quente, despeje no liquidificador e bata tudo até formar um creme homogêneo.
4. Despeje o creme nas forminhas molhadas e leve à geladeira por 2 horas.
5. Desenforme a mousse e sirva com o pesto.

pesto

6. No processador, junte o azeite e a salsinha e bata bem.
7. Acrescente as nozes e bata só mais um pouquinho.
8. Tempere com sal e pimenta.

utensílios

Forminhas de silicone de 8 cm de diâmetro





Panqueca de Espinafre

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Receita
— [Bea Porciuncula](#)

Rendimento: 10 unidades

Fotografia
— [Romulo Fialdini](#)

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

ingredientes

molho de tomate caseiro

- 500 g de tomate Débora maduro
- 1 colher (chá) (2 g) de alho picado
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
- 4 folhas de manjeriço (1 g), picadas
- 1/2 xícara (120 ml) de passata de tomate
- sal a gosto

massa

- 1 xícara (240 ml) de leite integral
- 2 ovos grandes (140 g)
- 90 g de folhas de espinafre
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de sal rosa do Himalaia
- 1/2 colher (chá) (4 g) de tempero à base de alho, cebola e sal (preferencialmente caseiro)
- 130 g farinha de grão-de-bico
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva

recheio de frango cremoso

- 1 kg de peito de frango, sem pele e sem osso
- 1,5 litro de água
- 1 1/4 xícara (300 ml) de leite integral ou sem lactose
- 3 1/3 colheres (sopa) (30 g) de amido de milho
- 1 colher (chá) (1 g) de salsinha picada
- 1 colher (chá) (1 g) de tomilho fresco picado
- 1 colher (chá) (1 g) de cebolinha picada
- 1 colher (chá) (1 g) de orégano fresco picado
- 1 colher (chá) (1 g) de manjeriço picado
- sal a gosto

modo de preparo

molho de tomate caseiro

1. Retire a pele e as sementes dos tomates e corte-os em cubos médios. Reserve a pele caso queira utilizá-la no lugar da passata.
2. Numa frigideira, refogue o alho no azeite, depois junte metade do manjeriço e o tomate picado e refogue bem.
3. Acrescente a passata (ou a pele batida) e deixe cozinhar por mais 5 minutos.



4. Tempere com sal e finalize com o manjericão restante para dar mais sabor ao molho.

massa

5. No liquidificador, bata o leite, os ovos e o espinafre.
6. Acrescente o sal, o tempero e, por último, a farinha e bata bem até obter uma massa homogênea.
7. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite, despeje uma concha de massa e gire a frigideira de modo a espalhar a massa numa camada uniforme.
8. Deixe a massa dourar levemente de um lado e então vire para dourar do outro. Não deixe no fogo por muito tempo para não ressecar a massa.
9. Dica: se a massa começar a engrossar, junte leite aos poucos para ela ficar mais fácil de trabalhar.

recheio de frango cremoso

10. Numa panela de pressão, cozinhe o frango na água com sal por 20 minutos, depois escorra, espere amornar e desfie.
11. Em outra panela, junte o frango desfiado, 2 1/2 xícaras do molho de tomate e as ervas e leve ao fogo.
12. Numa tigelinha, dissolva o amido no leite, despeje a mistura na panela do frango, misture bem e deixe cozinhar até formar um recheio bem homogêneo.
13. Ao final, acerte o sal.
14. Recheie as panquecas com o frango, disponha num refratário e cubra com o molho de tomate.





Pão de Alecrim

Tempo: 3 horas e 30 minutos

Receita
— Paula Rizkallah

Rendimento: 12 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

- 2 tabletes (20 g) de fermento biológico fresco
- 1 xícara (240 ml) de água morna
- 1 kg de farinha de trigo, aproximadamente
- 1 colher (sopa) (11 g) de açúcar
- 2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal
- 1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de girassol
- 1/2 xícara (120 ml) de leite semidesnatado morno
- 1/2 colher (sopa) (10 g) de sal grosso
- 2 colheres (sopa) (6 g) de alecrim
- 1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar
- 2 colheres (sopa) (18 g) de farinha de trigo, para polvilhar

modo de preparo

1. Numa tigela grande, dissolva o fermento na água morna e deixe descansar por 10 minutos.
2. Então, junte a farinha, o açúcar e a manteiga e amasse bem com as mãos.
3. Adicione o óleo, o leite, o sal grosso e o alecrim e sove por mais 15 minutos.
4. Cubra a tigela com filme plástico e deixe descansar por 1 hora num local ligeiramente aquecido.
5. Amasse novamente, modele o pão, coloque na fôrma untada e polvilhada, cubra e deixe descansar por mais 1 hora.
6. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 1 hora.
7. Sirva em seguida.

utensílios

- Fôrma de bolo inglês de 20 x 15 cm
- Filme plástico





Pão de Erva-Doce e Açafrão

Tempo: 3 horas

Rendimento: 3 unidades

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita
— Paula Rizkallah

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

- 1 1/4 xícara (300 ml) de água morna
- 1 colher (sopa) (8 g) de fermento biológico seco
- 1 colher (sopa) (11 g) de açúcar
- 2 1/4 xícara (303 g) de farinha de trigo
- 2 colheres (chá) (10 g) de sal
- 1 colher (sopa) (7 g) de sementes de erva-doce
- 1/8 de colher (chá) (1 g) de açafrão em pó
- 1 xícara (155 g) de semolina fina
- 2 colheres (sopa) (18 g) de fubá, para polvilhar
- 2 colheres (sopa) (18 g) de farinha de trigo, para polvilhar

modo de preparo

1. Numa tigela grande, coloque a água morna, o fermento, o açúcar e 1 xícara de farinha, mexa até que esteja bem misturado e deixe descansar por cerca de 5 minutos.
2. Quando a mistura estiver espumosa, acrescente o sal, as sementes de erva-doce e o açafrão e misture bem.
3. Vá acrescentando a semolina aos poucos e mexendo com uma colher até tudo estar bem misturado.
4. Adicione a farinha de trigo restante e trabalhe a massa até que ela esteja bem firme.
5. Transfira a massa para uma superfície ligeiramente enfarinhada e comece a amassá-la, juntando mais farinha de trigo se a massa estiver muito pegajosa.
6. Amasse por cerca de 10 minutos, até a massa ficar lisa e macia, depois a transfira para uma tigela, cubra com um pano e deixe levedar à temperatura ambiente até dobrar de volume, o que deve levar cerca de 1 hora.
7. Com os punhos, abaixe a massa, divida-a em 3 partes, modele cada uma em formato de bola, coloque numa assadeira polvilhada com fubá, cubra com um pano e deixe crescer novamente até dobrar de volume, cerca de mais 1 hora.
8. Quando faltar 20 minutos para concluir o tempo, aqueça o forno a 190°C.
9. Coloque a assadeira bem no centro do forno e asse os pães por uns 40 minutos, até que a casca esteja tostada e dourada.
10. Retire do forno, transfira os pães para uma grade e deixe esfriar completamente antes de cortar.





Pão de Mel e Especiarias de Dijon

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Emmanuel Bassoleil

Fotografia

— Carla Fialdini

ingredientes

1 xícara (240 ml) de leite integral
1/4 de estrela de anis (1 g)
175 g de mel
75 g de açúcar
2 2/3 colheres (sopa) (40 g) de manteiga sem sal
1/4 de colher (chá) (1 g) de canela em pó
1/2 colher (chá) (2 g) de bicarbonato de sódio
170 g de iogurte natural integral
2 xícaras (270 g) de farinha de trigo
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar
2 colheres (sopa) (18 g) de farinha de trigo, para polvilhar

modo de preparo

1. Numa panela, ferva o leite com o anis, retire do fogo, tampe e deixe descansar por 5 minutos.
2. Descarte o anis, aqueça novamente o leite e retire do fogo.
3. Acrescente o mel, o açúcar, a manteiga, a canela, o bicarbonato de sódio e o iogurte e misture até derreter.
4. Coloque a farinha numa tigela, despeje a mistura de leite quente por cima e trabalhe com uma colher de pau até obter uma massa homogênea.
5. Coloque a massa na fôrma untada com manteiga e polvilhada com farinha e leve ao forno preaquecido a 150°C por 20 minutos.
6. Então, aumente para 180°C e asse por mais 30 minutos.
7. Retire do forno e desenforme ainda quente.
8. Dica: esse pão pode ser congelado por até 1 mês.

utensílios

Fôrma de bolo inglês de 26 x 13 cm





Pera Assada com Gengibre

Tempo: 1 hora e 25 minutos

Receita
— Paula Rizkallah

Rendimento: 4 porções

Fotografia
— Romulo Fialdini

Dificuldade: difícil

ingredientes

calda de gengibre

- 1 1/2 xícara (210 g) de açúcar de confeiteiro
- 1 1/4 xícara (150 g) de gengibre fresco picado
- 1 1/4 xícara (300 ml) de água

calda de caramelo

- 1/3 de xícara (60 g) de açúcar demerara
- 1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal
- 3 1/3 colheres (sopa) (50 ml) da calda de gengibre
- 1/3 de xícara (80 ml) de creme de leite fresco
- 1/8 de colher (chá) (1 g) de sal

pera

- 4 peras pequenas maduras (344 g)
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão-siciliano
- 1/2 xícara (100 g) de manteiga sem sal, à temperatura ambiente
- 1 xícara (150 g) de açúcar mascavo claro
- 2 ovos grandes (140 g), ligeiramente batidos

- 1 colher (sopa) (5 g) de cacau em pó
- 1/2 colher (chá) (2 g) de fermento em pó químico
- 1 xícara (135 g) de farinha de trigo
- 12 balas de caramelo (84 g)
- 1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar

modo de preparo

calda de gengibre

1. Numa panela, junte todos os ingredientes e leve para ferver por 10 minutos.
2. Coe, espere esfriar e guarde na geladeira por até 1 semana.

calda de caramelo

3. Numa panela, coloque todos os ingredientes da calda e leve ao fogo baixo para cozinhar apenas até quase abrir fervura.
4. Retire do fogo e reserve.



pera

5. Preaqueça o forno a 180°C. Unte com manteiga os ramequins e forre o fundo de cada um com papel-manteiga.
6. Descasque as peras sem, entretanto, tirar o cabinho.
7. Corte uma fatia na base das peras e reserve essa fatia.
8. Pela parte cortada das peras, escave as frutas para remover o miolo.
9. Molhe as peras com o suco de limão-siciliano, para que não escureçam.
10. Bata a manteiga com metade do açúcar mascavo até a mistura ficar clarinha e espumosa.
11. Aos poucos, vá incorporando os ovos batidos.
12. Em seguida, peneire o cacau em pó, o fermento químico e a farinha de trigo sobre a tigela da manteiga e misture até a massa ficar homogênea.
13. Divida a massa entre os ramequins e coloque 2 balas de caramelo sobre a massa em cada ramequin.
14. Enfie 1 bala de caramelo dentro de cada pera e recoloque em cada uma a parte que foi cortada e reservada.
15. Coloque 1 pera em cada ramequin. Faça isso de modo que a pera fique em pé, bem coberta de massa, mas com o cabinho para fora. Entre a borda dos ramequins e a superfície da massa, deve haver não menos que 3 cm.
16. Polvilhe tudo com o açúcar mascavo restante e leve ao forno por 30 minutos.
17. Retire do forno, espere 5 minutos e então passe uma faca nas bordas internas dos ramequins.
18. Deixe esfriar por 10 minutos antes de servir com a calda de caramelo reservada.

utensílios

4 ramequins de 9 cm de diâmetro

Papel-manteiga





Polenta Cremosa com Alecrim

Tempo: 25 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Helô Bacellar & Clínica Einstein

Fotografia

— Ana Bacellar

ingredientes

- 2 xícaras (480 ml) de água fria
- 40 g de fubá
- 1 galho bem pequeno de alecrim (2 g)
- 1 dente de alho pequeno (3 g), inteiro
- 2 colheres (chá) (10 ml) de azeite de oliva extravirgem
- sal a gosto

modo de preparo

1. Coloque a água, o fubá, o alecrim, o alho e um pouquinho de sal numa panela pequena e aqueça, mexendo até o fubá se dissolver totalmente e a mistura começar a engrossar.
2. Então tampe a panela, abaixe o fogo e, de 5 em 5 minutos, destampe e mexa. Mantenha no fogo por uns 15 minutos, até que a polenta esteja bem lisa e cremosa e tenha perdido o gosto de fubá cru.
3. Descarte o galho de alecrim e o dente de alho e ajuste o sal.
4. Coloque a porção liberada pela dieta num potinho e regue com uma parte do azeite na hora de servir.
5. Dica: você pode substituir o alecrim por outras ervas frescas, como manjerição ou orégano. Deixe o azeite de lado se a dieta não permitir.





Rosti de Batata-Doce

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita
— [Bea Porciuncula](#)

Fotografia
— [Romulo Fialdini](#)

ingredientes

- 2 batatas-doces médias brancas (540 g), sem casca, raladas grosseiramente
- 1 cenoura média (140 g), sem casca, ralada grosseiramente
- 1 ovo grande (70 g)
- 2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal, à temperatura ambiente
- 2 colheres (sopa) (2 g) de orégano seco
- 1 xícara (35 g) de queijo parmesão ralado
- sal rosa do Himalaia a gosto

modo de preparo

1. Numa tigela, junte a batata, a cenoura, o ovo, a manteiga, o orégano e sal a gosto e misture muito bem.
2. Distribua a mistura nas forminhas, polvilhe com o parmesão por cima e leve para assar em forno preaquecido a 230°C por 30 minutos.

utensílios

Forminhas de aro removível de 10 cm de diâmetro



Salada de Beterraba, Alho-Poró e Nozes com Especiarias

Tempo: 1 hora e 50 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita
— Paula Rizkallah

Fotografia
— Carolina Milano

ingredientes

salada

- 4 beterrabas médias (490 g)
- 4 talos de alho-poró médios (360 g), em pedaços de 4 cm
- 2 1/3 colheres (sopa) (7 g) de coentro grosseiramente picado
- 1 1/4 xícara (25 g) de rúcula
- 1/3 de xícara (50 g) de semente de romã (opcional)

molho

- 1 xícara (100 g) de nozes grosseiramente picadas
- 4 dentes de alho pequenos (8 g), finamente picados
- 1/2 colher (chá) (1 g) de pimenta calabresa
- 1/4 de xícara (60 ml) de vinagre de maçã
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de água de tamarindo
- 1/2 colher (chá) (3 ml) de azeite de oliva
- 2 1/2 colheres (sopa) (38 ml) de óleo de amendoim
- 1 colher (chá) (5 g) de sal

modo de preparo

salada

1. Preaqueça o forno a 220°C.
2. Embrulhe as beterrabas individualmente em papel-alumínio e leve ao forno por 1 hora a 1 hora e 30 minutos. (O tempo dependerá do tamanho das beterrabas.) Quando estiverem assadas, você deverá conseguir inserir facilmente uma facinha até o meio das beterrabas. Tire do forno e deixe esfriar.
3. Quando estiverem frias o suficiente para pegar com a mão, descasque as beterrabas, corte-as ao meio e depois corte cada metade de beterraba em cunhas de 1 cm de espessura na base. Ponha numa tigela média e reserve.
4. Numa panela média com água salgada, coloque o alho-poró e leve ao fogo para ferver. Diminua o fogo e deixe em fervura branda por 10 minutos, até ficar ligeiramente cozido. (É importante ferver o alho-poró delicadamente e não cozinhar demais, para que ele não se desmanche.)
5. Escorra o alho-poró e resfrie-o sob água corrente.
6. Com uma faca serrilhada bem afiada, corte cada segmento de alho-poró em 3 pedaços menores, depois enxugue bem os pedaços e transfira-os para uma tigela (separada da tigela da beterraba) e reserve.



7. Divida o molho e o coentro igualmente entre a beterraba e o alho-poró e misture delicadamente.
8. Prove a beterraba e o alho-poró e, se necessário, acrescente mais sal.
9. Para montar a salada, comece espalhando a maior parte da beterraba numa travessa, cubra com um pouco de rúcula, depois com a maior parte do alho-poró e depois com o resto da beterraba. Termine com mais alho-poró e rúcula. Salpique as sementes de romã, se for usá-las, e sirva.

molho

10. Misture todos os ingredientes e deixe descansar por no mínimo 10 minutos, para que todos os sabores se mesquem.

utensílios

Papel-alumínio





Salada de Grão-de-Bico com Especiarias e Hortaliças Frescas

ingredientes

- 1 colher (chá) (4 g) de bicarbonato de sódio
- 1/2 xícara (100 g) de grão-de-bico cru
- 2 pepinos pequenos (260 g)
- 2 tomates grandes (350 g)
- 2 rabanetes médios (240 g)
- 1 pimentão vermelho pequeno (145 g), sem sementes e sem filamentos
- 1 cebola-roxa pequena (100 g) descascada
- 10 g de folhas e caules de coentro grosseiramente picados
- 5 colheres (sopa) (15 g) de salsinha lisa grosseiramente picada
- 6 colheres (sopa) (90 ml) de azeite de oliva
- 1 1/2 colher (sopa) (6 g) de raspas da casca de limão-siciliano
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão-siciliano
- 1 1/2 colher (sopa) (23 ml) de vinagre de xerez
- 1 dente de alho (4 g), amassado
- 1 colher (chá) (4 g) de açúcar
- 1 colher (chá) (2 g) de cardamomo em pó
- 1 1/2 colher (chá) (5 g) de pimenta-da-jamaica em pó
- 1 colher (chá) (2 g) de cominho em pó
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 1 dia e 1 hora

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

modo de preparo

1. Numa tigela grande com bastante água fria e o bicarbonato de sódio, ponha o grão-de-bico de molho de um dia para o outro.
2. No dia seguinte, escorra, coloque numa panela grande, cubra com água que corresponda a 2 vezes o volume do grão-de-bico e leve ao fogo até ferver.
3. Em seguida, diminua o fogo e deixe em fervura branda por aproximadamente 1 hora, até ficar bem macio. (Nesse período, remova qualquer espuma que se formar.) Escorra.
4. Corte o pepino, o tomate, o rabanete e o pimentão em cubos de 1,5 cm e a cebola em cubos de 0,5 cm.
5. Numa tigela, misture esses cubinhos todos com o coentro e a salsinha.
6. Num pote ou recipiente com tampa, misture 5 colheres (sopa) do azeite de oliva, as raspas e o suco de limão-siciliano, o vinagre, o alho e o açúcar, mexendo bem para formar um molho, e tempere com sal e pimenta-do-reino.
7. Despeje o molho sobre a salada e misture ligeiramente.
8. Misture o cardamomo, a pimenta-da-jamaica, o cominho e 1/4 de colher (chá) de sal e espalhe num prato.
9. Adicione a essa mistura de especiarias o grão-de-bico cozido. (Faça isso em algumas porções, para os grãos ficarem bem revestidos das especiarias.)



10. Numa frigideira, aqueça o resto do azeite de oliva em fogo médio e refogue ligeiramente o grão-de-bico por 2 a 3 minutos. (Sacuda delicadamente a frigideira para que o grão-de-bico cozinhe por igual e não grude.) Mantenha o grão-de-bico aquecido.
11. Divida a salada em 4 pratos. Ao fazer isso, espalhe e disponha a salada de modo que ela forme um círculo grande e cheio.
12. Ponha o grão-de-bico quente por cima da salada, sem entretanto cobrir as bordas, e sirva em seguida.





Salada de Quinoa com Manga, Castanha-do-pará, Alga e Gengibre

ingredientes

1 colher (chá) (5 g) de alga hijiki
4 colheres (sopa) (60 ml) de água
1 xícara (185 g) de quinoa preta
1/2 xícara (95 g) de quinoa vermelha
3 xícaras (720 ml) de caldo de legumes
3 1/3 colheres (sopa) (50 ml) de suco de limão Taiti
1 1/3 colher (sopa) (4 g) de raspa de casca de limão Taiti
1/2 xícara (120 ml) de azeite de oliva extravirgem
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
2 colheres (chá) (6 g) de gengibre picado finamente
1/2 xícara (75 g) de pimentão vermelho em cubinhos de 0,5 cm
1/2 xícara (65 g) de castanha-do-pará picada
1/4 de xícara (10 g) de cebolinha-francesa picada
1 1/2 xícara (270 g) de manga Palmer em cubinhos de 1 cm
1/4 de colher (chá) (1 g) de curry

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

1. Numa tigela pequena, junte a alga e a água e deixe de molho por 15 minutos. Depois escorra e reserve.
2. Lave as quinuas em água corrente, revolvendo os grãos para que fiquem limpos por igual.
3. Numa panela coloque as quinuas e o caldo de legumes e cozinhe em fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe com a panela tampada por 20 minutos. Transfira para uma tigela para interromper o cozimento e reserve.
4. Numa saladeira, misture o suco e as raspas do limão, o azeite, o sal, o gengibre, o pimentão, a castanha, a alga, a cebolinha-francesa, a manga e misture.
5. Quando a quinoa estiver completamente fria, junte-a aos outros ingredientes e leve à geladeira por 30 minutos.
6. Polvilhe com curry e sirva.





Sopa de Abóbora com Gengibre

Tempo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: *facinho*

Receita

— Juliana Nicoli & Clínica Einstein

Fotografia

— Carla Fialdini

ingredientes

- 1 cebola pequena (95 g), em cubinhos
- 1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
- 500 g de abóbora japonesa, sem casca, em cubos
- 15 g de gengibre fresco, ou a gosto
- 1 litro de água
- 1 folha de louro (1 g)
- 3 galhos de tomilho (2 g)
- 1/8 de colher (chá) (1 g) de canela em pó
- 1/8 de colher (chá) (1g) de cravo-da-índia em pó
- 1/8 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada
- 1/8 de colher (chá) (1 g) de gengibre em pó
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, refogue a cebola no azeite, junte a abóbora, o gengibre fresco, a água, as ervas e as especiarias e leve ao fogo por uns 20 minutos, ou até que a abóbora esteja macia.
2. Descarte os galhos de tomilho e a folha de louro, tempere com sal e pimenta a gosto e bata com o mixer ou no liquidificador até formar um creme.
3. Acerte o tempero e sirva.





Sopa de Cenoura e Gengibre

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli & Clínica Einstein

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

- 2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
- 1 kg de cenoura, sem casca, em rodela
- 1 cebola (170 g), picada
- 1 dente de alho (5 g), picado
- 1 folha de louro (1 g)
- 3 talos de alho-poró (435 g), em rodela
- 1 talo de salsão (45 g), picado
- 1 colher (sopa) (10 g) de gengibre fresco ralado
- 1 litro de caldo de legumes
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, coloque o azeite, a cenoura, a cebola, o alho, o louro, o alho-poró, o salsão e o gengibre e deixe refogar, com a panela tampada, por uns 20 minutos, mexendo de vez em quando.
2. Junte o caldo de legumes e deixe cozinhar até que tudo esteja macio.
3. Descarte a folha de louro e bata o restante no liquidificador.
4. Tempere com sal e pimenta e sirva em seguida.





Suco de Uva com Gengibre e Manga

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 400 ml

Dificuldade: facinho

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Camila Gama

ingredientes

4 fatias de 1 cm de manga Palmer (120 g)
1/2 maçã Fuji (85 g)
1 xícara (240 ml) de suco de uva integral
1 pedaço pequeno de gengibre (5 g)
1 folha (22 g) de couve-manteiga
2 folhas (4 g) de rúcula
1 colher (sopa) (9 g) de gergelim torrado, para decorar

modo de preparo

1. Bata no liquidificador a manga, a maçã, o suco de uva, o gengibre, a couve-manteiga e a rúcula.
2. Passe o suco pela peneira, decore com o gergelim e sirva.





Torta de Abóbora

Tempo: 3 horas e 30 minutos

Receita
— [Paula Rizkallah](#)

Rendimento: 1 torta

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Fotografia
— [Carolina Milano](#)

ingredientes

massa

- 2 xícaras (270 g) de farinha de trigo
- 1/2 colher (chá) (2 g) de sal
- 180 g de manteiga sem sal, gelada, em cubinhos
- 1/2 xícara (120 ml) de água gelada

recheio

- 1 xícara (240 ml) de creme de leite fresco
- 2 colheres (sopa) (18 g) de farinha de trigo
- 210 g de abóbora-japonesa (ou 425 g de purê de abóbora)
- 3 ovos grandes (210 g)
- 1/4 de xícara (38 g) de açúcar mascavo escuro
- 4 colheres (sopa) (44 g) de açúcar
- 1 colher (chá) (3 g) de canela em pó
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de cravo-da-índia em pó
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de gengibre em pó
- 1/2 colher (chá) (2 g) de sal
- 1 1/2 colher (chá) (8 ml) de conhaque
- pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

massa

1. Coloque no processador a farinha, o sal e a manteiga e pulse até formar uma farofa.
2. Vá adicionando aos poucos a água e pulsando até obter uma massa úmida e lisa.
3. Enrole a massa em filme plástico e leve à geladeira por 1 hora.
4. Passado esse tempo, coloque a massa entre 2 folhas de plástico e abra com um rolo.
5. Forre o fundo e as laterais da fôrma com a massa e leve à geladeira por mais 1 hora.
6. Fure todo o fundo com um garfo, cubra a massa com papel-alumínio e despeje grãos de feijão cru por cima, para fazer peso e evitar que se formem bolhas.
7. Asse por 15 minutos em forno preaquecido a 180°C, então retire a torta do forno, remova o papel-alumínio e os grãos de feijão e asse por mais 7 minutos.

recheio

8. Numa panela, junte 1/4 de xícara de creme de leite e a farinha de trigo, misture e aqueça em fogo baixo até ferver e engrossar.



9. Lentamente, vá acrescentando o creme de leite restante, mexendo sem parar, até a mistura tornar a ferver, e retire do fogo.
10. Numa panela, cozinhe a abóbora em água fervente por 20 minutos, ou até que amoleça, depois escorra e esprema num espremedor de batatas.
11. Numa tigela, misture o purê de abóbora e os ovos.
12. Em outra tigela, junte o açúcar mascavo, o açúcar refinado, a canela, o cravo, o gengibre, o sal e uma pitada de pimenta-do-reino e misture.
13. Incorpore essa mistura ao creme de leite engrossado e ao purê de abóbora, acrescente o conhaque e misture.
14. Despeje esse creme sobre a base da torta e asse por mais 50 minutos.

utensílios

Filme plástico

Papel-alumínio

Rolo de abrir massa

Fôrma de fundo removível de 23 cm de diâmetro





Torta de Alcachofra Cremosa com Queijo da Serra da Canastra

Tempo: 1 hora e 40 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: difícil

Receita

— Tatiana Ferraz e Andrea Aida

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

sal aromático

1/2 xícara (115 g) de sal rosa ou sal grosso
1/3 de xícara (64 g) de gergelim branco torrado
2 colheres (sopa) (4 g) de orégano seco
2 colheres (sopa) (4 g) de manjeriço seco
2 colheres (sopa) (4 g) de manjerona seca
2 colheres (sopa) (4 g) de tomilho seco
2 colheres (sopa) (4 g) de alecrim seco
2 colheres (sopa) (4 g) de salsinha seca
1 1/2 colher (chá) (3 g) de cúrcuma (açafrão-da-terra)
1 1/2 colher (chá) (2 g) de páprica doce
1 1/2 colher (chá) (2 g) de páprica defumada
1 1/2 colher (chá) (2 g) de pimenta-de-caiena
1 1/2 colher (chá) (3 g) de noz-moscada ralada
1 1/2 colher (chá) (5 g) de canela em pó
1 1/2 colher (chá) (3 g) de gengibre em pó
1 1/2 colher (chá) (3 g) de cominho em pó

massa

3/4 de xícara (102 g) de farinha de arroz
3/4 de xícara (105 g) de fubá fino orgânico
3/4 de xícara (83 g) de farinha de amêndoa
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva

1 colher (sopa) (10 g) de semente de chia
3/4 de xícara (180 ml) de água morna
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de coco, para untar

recheio

4 xícaras (580 g) de fundo de alcachofra em conserva, em cubos de 2 cm
2 talos alho-poró (210 g)
2 dentes de alho (10 g), ralados
3 colheres (sopa) (45 ml) azeite de oliva
1 galho de tomilho (1 g)

creme

1 1/2 xícara (165 g) de farinha de amêndoa
2 xícaras (480 ml) de leite de castanha de caju
1 dente alho (5 g), ralado
2 colheres (sopa) (36 g) de missô claro orgânico
1 tomate italiano orgânico (100 g)
1 colher (sopa) (14 g) de mostarda de Dijon
1 colher (chá) (5 g) de sal rosa, ou a gosto
1 colher (chá) (2 g) de curry em pó
1/4 colher (chá) (1 g) pimenta-do-reino branca moída na hora



3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
1 colher (sopa) (18 g) de melado de cana
1 colher (chá) (5 ml) de vinagre de maçã
1/2 xícara (68 g) de farinha de arroz
1 xícara (100 g) de queijo da Canastra, ralado, para finalizar

modo de preparo

sal aromático

1. Coloque todos os ingredientes no processador e triture até virar pó.
2. Passe numa peneira e guarde em pote fechado à temperatura ambiente. Use para temperar carnes, peixe, legumes, etc.

massa

3. Numa tigela, junte as farinhas, o azeite, a chia e 2 colheres (chá) do sal aromático e misture com as mãos.
4. Vá juntando a água morna aos poucos e misturando até obter uma massa homogênea.
5. Abra a massa na fôrma untada com óleo de coco, cobrindo todo o fundo e as bordas com uma camada uniforme, e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 12 minutos.

recheio

6. Numa tigela, junte todos os ingredientes, adicione 1 colher (chá) do sal aromático e misture bem.
7. Coloque tudo numa assadeira e leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos, ou até que a alcachofra fique ligeiramente dourada. Reserve.

creme

8. Aqueça uma frigideira grande, coloque a farinha de amêndoa e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, por uns 5 minutos, ou até dourar. Retire do fogo e deixe esfriar.
9. No processador, junte o leite de castanha, a farinha de amêndoa já fria, o alho, o missô, o tomate, a mostarda, o sal, o curry, a pimenta, o azeite, o melado e o vinagre e bata bem.
10. Coloque a farinha de arroz numa panela, despeje a mistura do processador e leve para cozinhar, em fogo baixo, mexendo sempre, até formar um creme bem firme.
11. Misture o creme com a alcachofra assada e despeje sobre a base de massa pré-assada.
12. Polvilhe o queijo por cima e leve ao forno preaquecido a 180°C por mais 30 minutos, ou até que a superfície esteja dourada.

utensílios

Fôrma de 28 x 21 cm





Torta de Lentilha Rosa

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Receita
— Otávia Somavilla

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

- 1 xícara (185 g) de lentilha rosa
- 500 ml de água
- 1 cebola grande (200 g), picada
- 3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
- 4 galhos de tomilho fresco (2 g)
- 50 g de pimentão vermelho, picado
- 1/2 xícara (55 g) de polvilho doce
- 1/2 xícara (52 g) de farinha de grão-de-bico
- 1 colher (sopa) (15 g) de massa de soja (missô)
- 1 colher (chá) (4 g) de fermento em pó químico
- 1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de girassol, para untar
- sal a gosto

modo de preparo

1. Cozinhe a lentilha rosa na água por 15 minutos, escorra e bata ainda quente no processador. Transfira para uma tigela e reserve até ter esfriado completamente.
2. Numa panela, refogue a cebola em 20 ml de azeite até dourar.
3. Junte o tomilho e o pimentão e refogue até murchar.
4. Coloque o refogado na tigela do purê, adicione o polvilho, a farinha de grão-de-bico, o missô e o azeite restante e misture bem.
5. Acerte o sal e, por último, incorpore o fermento.
6. Despeje a massa na fôrma untada e leve ao forno preaquecido a 200°C por 25 minutos, até dourar.
7. Retire do forno e aguarde 10 minutos antes de desenformar.

utensílios

Fôrma de bolo inglês de 22 x 10 cm





Torta de Maçã com Especiarias

Tempo: 7 horas e 50 minutos

Receita

— Tatiana Ferraz e Andrea Aidar

Rendimento: 12 porções

Fotografia

Dificuldade: *difícil*

— Romulo Fialdini

ingredientes

base

1 xícara (190 g) de tâmara seca, sem caroço
500 ml de água fervente
1/2 xícara (72 g) de amêndoa crua, inteira, sem pele
1/2 xícara (48 g) de nozes

creme de maçã

4 maçãs Fuji (715 g), sem casca, picadas
1/4 de colher (chá) (1 g) de canela em pó
1/4 de colher (chá) (1 g) noz-moscada
1/4 de colher (chá) (1 g) cravo-da-índia em pó
1/4 de colher (chá) (1 g) gengibre em pó
2 colheres (sopa) (20 g) de adoçante xilitol em pó
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de coco

creme branco

1 xícara (130 g) de castanha de caju crua
500 ml de água
1/4 de xícara (60 ml) de água de coco

modo de preparo

base

1. Numa tigelinha, deixe a tâmara de molho na água fervente por 15 minutos e escorra.
2. No processador, bata a amêndoa e as nozes por alguns segundos.
3. Adicione a tâmara escorrida e pulse algumas vezes.
4. Abra a massa na fôrma, pressionando para cobrir o fundo e as bordas com uma camada uniforme.
5. Leve ao freezer por 40 minutos, enquanto prepara o recheio.
6. Retire a base da torta do freezer, recheie com uma camada do creme branco e cubra com o creme de maçã.
7. Decore a gosto com fatias de maçã fresca e algumas gotinhas de suco de limão ou com fatias de maçã seca.

creme de maçã

8. Numa assadeira, coloque a maçã picada, as especiarias, o xilitol e o óleo de coco e leve ao forno preaquecido a 180°C, mexendo de vez em quando, por uns 15 minutos, ou até que a maçã esteja bem assada e quase se desmanchando.
9. Retire do forno, espere esfriar um pouco e passe no processador.



creme branco

10. Numa tigelinha, deixe a castanha de caju de molho em 500 ml de água por 6 horas e escorra.
11. No processador, triture a castanha escorrida.
12. Aos poucos, vá juntando a água de coco e misturando até obter um creme.
13. Leve para gelar por 15 minutos antes de aplicar.

utensílios

Fôrma de quiche de 24 cm de diâmetro



— todo final
de mesa,
compilamos
esse material
para você.



— até a
próxima :)

