

A man with dark hair, wearing a white t-shirt, is smiling and holding a black sign with yellow text. The sign is held in front of his chest. The background is a blurred indoor setting with green plants and a window.

**MINHAS
SEGUNDAS
SEM
CARNE**





Minhas Segundas Sem Carne

**Mudança, histórias,
comidas e novos sabores**

André Fraga



sumário



Clique no Ítem
Desejado para
Navegar nas Páginas

PREFÁCIO - EDUARDO JORGE	08
APRESENTAÇÃO	10
O MOVIMENTO SEGUNDA SEM CARNE	14
COMO USAR ESSE EBOOK?	16
O QUE A GENTE COME PODE MUDAR O MUNDO	20
SEGUNDAS SEM CARNE NA SECIS	22
<i>Legumes à chinesa - Vera Martins</i>	24
<i>Falso catado de siri - Luísa Leite</i>	26
<i>Moqueca de banana da terra com castanha de caju - Carol Reis</i>	28
<i>Bobó de aipim com shitake - Verônica Aguiar</i>	30
<i>Cogumelos na moranga - Mia Cazarolli</i>	32
<i>Feijoada vegana - SVB Salvador e Nana Veg</i>	34
<i>Risoto light de shitake - Ravena</i>	36
<i>Vegetais indianos - Ângela Rabelo</i>	38
<i>Massa artesanal de abóbora com molho de tomate - Larissa Reis</i>	40
<i>Batata e abobrinha com mix de grãos - Rafaela Franchii</i>	42
<i>Pudim de chia - Mia Cazarolli</i>	46
<i>Creme mármore com ameixas em calda - Ângela Rabello</i>	48
<i>Bombom de chocolate recheado com coco - Rachel Carneiro</i>	50
<i>Mini cookies de banana d'água e nibs de cacau - Maristela</i>	52



MINHAS SEGUNDAS NA QUARENTENA	54
Meu feijão preto vegano	56
Rocamboles de tapioca e shimeji	58
Talharim de bortalha ao limão siciliano e tomate cereja	60
Torta salgada de cogumelos com palmito	62
Torta folheada	64
<i>Kibe de abóbora recheado de tofupiry - Camila Navarro</i>	66
<i>Arroz ao molho de espinafre - Lais Barreto</i>	68
Escondidinho de caponata	70
Flores de abóboras empanadas	72
Caponata	74
Pizza "árabe"	76
<i>Leites Vegetais - Emanuela Leite</i>	78
<i>Suflê de Brócolis - Mayyara Padrão</i>	80
MEUS "PF"	82
PF do dia: Farofa	84
PF do dia: Carne de jaca	86
PF do dia: "Carne do futuro" com milho refogado	88
PF do dia: Cogumelos com abóbora	90
PF do dia: Arroz de shitake com bortalha e polenta assada	92
PF do dia: Almoço ou Entradas?	94
PF do dia: Meu estrogonofe vegano	96
PF do dia: Vinagrete de feijão fradinho	98
ANDRÉ FRAGA - UM BAIANO QUE NASCEU NO RIO	100

Prefácio

André Fraga me pede um depoimento pessoal sobre a Campanha Segunda Feira Sem Carne como prefácio para seu saboroso e baiano livro eletrônico de receitas.

Meu primeiro contato com o vegetarianismo foi durante a Constituinte da redemocratização em 1987/88. Eu tinha 37 anos de vida onívora. Deputado federal PT/SP morava em Brasília com outro médico também deputado federal pelo Espírito Santo, Vitor Buaiz. Ele era fidelíssimo adepto da macrobiótica, uma das raras correntes vegetarianas naqueles tempos remotos. O café da manhã era sempre o mesmo: mingau de arroz integral cateto que tinha que ficar 2 horas no fogo baixo... Tínhamos que acordar bem cedo para os preparativos a tempo de estar às 8 horas no Congresso Nacional. Na Constituinte o Congresso trabalhava todos os dias de verdade. Por vezes invadindo sábados e domingos. Outros tempos.

Nesta época, para se ter uma ideia, em toda cidade de São Paulo só eram conhecidos dois restaurantes vegetarianos.

Aos poucos, paralelamente à minha evolução política, fui abandonando a alimentação carnívora. Em 1990 deixei sem volta a carne vermelha. Até 2000 deixei as aves em paz. E no começo do século XXI, os peixes e outros animais aquáticos. Os últimos foram bacalhau, sardinha e anchova. Ou seja, um vegetariano gradualista, “reformista”.

Em 2009, secretário do verde e meio ambiente da cidade de São Paulo pelo PV, recebi a visita de Marly Winckler, presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB). Extraordinária militante vegetariana, moradora de Florianópolis SC. Ela queria me falar de uma campanha mundial lançada em 2003 chamada Segunda Feira Sem Carne. Marly contou, divertida, que Paul McCartney e Yoko Ono estavam entre os principais líderes mundiais da campanha! Era uma convergência inédita, sensacional para os que viveram os anos revolucionários da década de 60 do século XX. Uma verdadeira revelação bíblica. O fim dos tempos ou o início de novos tempos?



Hoje, diferente do século XX, o vegetarianismo e veganismo são tendências em rápida ascensão...

A SVB queria o apoio da secretaria para o lançamento da campanha no Brasil naquele ano. Rapidamente nosso pessoal de comunicação (obrigado, Mônica Ribeiro) com a orientação da SVB, elaborou todo o visual de divulgação que é usado até hoje. Com as quatro figurinhas, vaca, porco, galinha e peixe e com as legendas pelas pessoas, pelos animais, pelo planeta.

Passados 10 anos a Segunda Feira Sem Carne do Brasil é a maior de todas que existem em outros 40 países.

Nossa Marly Winckler foi eleita presidente da União Vegetariana Mundial (IVU) entidade fundada em 1908 na Alemanha , hoje sediada em Londres e presente em 120 países.

Hoje, diferente do século XX, o vegetarianismo e veganismo são tendências em rápida ascensão, principalmente entre os jovens. Aqui em São Paulo por exemplo os restaurantes vegetarianos das mais diversas orientações estão por todos os cantos. As lanchonetes e restaurantes tradicionais se adaptam a demanda criando universalmente “ opções vegetarianas/vegas”.

Nesta história a campanha Segunda Feira Sem Carne teve/tem o seu papel pioneiro educativo de um contato inicial, suave, persuasivo de muita gente com uma alimentação saudável, de cultura de paz e mais prudente do ponto de vista ambiental. É um movimento mundial. Que bom!



Eduardo Jorge

 @eduardojorgeoficial

 @eduardojorge

 @eduardojorgeoficial

*Esse não é
um livro de receitas*



Ainda bebê, meus pais me deixavam em uma creche para que pudessem passar o dia trabalhando. Morávamos em São Gonçalo, cidade da região metropolitana do Rio de Janeiro, e todos os dias eles "viajavam" até o centro do Rio para trabalhar, atravessando duas cidades e a ponte sobre a Baía de Guanabara. Em um dia qualquer a creche me alimentou com algo que destruiu minha flora intestinal e fui direto para um leito de UTI. Foram dias difíceis. O tratamento era caro e muito distante de onde morávamos. Resisti. Sobrevivi. A comida me salvou. A comida me salvou.

Aprendi a cozinhar muito cedo. Como meus pais já não queriam me deixar mais sob a responsabilidade de outros e, depois de passar um tempo na casa de Vó Conceição, passei a ficar sozinho em casa. Muito jovem precisava cozinhar, já que não gostava de "comida esquentada". Aprendi acompanhando minha mãe no dia-a-dia, minha avó nas férias de final de ano e meu pai em algumas preparações. Perguntava, ajudava e tentava. Minha Mãe deixava os ingredientes do almoço já preparados para que eu pudesse cozinhar. O arroz lavado, a salada também e um bife, um pedaço de frango, uma bisteca ou outro pedaço de animal descongelado. Se não tivesse, parecia que não estava completo. Comecei então a fazer experimentos misturando ingredientes e aprendendo a cozinhar. As vezes ficava salgada, as vezes sem sal, as vezes queimava e as vezes ficava mal cozida. Naquela época não tinha YouTube e a internet ainda era um projeto distante de uma periferia fluminense. Quando chegou, era discada e muito limitada.

Nossa cultura alimentar trazia elementos de Candido Mota, cidade do interior de São Paulo de onde nasceu e cresceu minha mãe, e do Rio de Janeiro terra do meu pai e onde vivíamos. Os anos 80 e 90 me trazem a memória de uma época feliz. Minha infância e adolescência no Rio foram leves. Mas hoje percebo como éramos desinformados acerca do que comíamos.

Mesmo que, em casa, minha mãe tivesse o costume de cozinhar todo dia nosso jantar e sempre comemos muitas frutas, verduras e legumes, e não exagerássemos nos alimentos processados, lembro bem que uma das coisas que eu mais gostava de comer a tarde depois de jogar futebol ou chegar da escola era passar na padaria comprar pão francês (ou cacetinho como se diz na Bahia), mineirinho (um refrigerante de cor preta que só se encontra no Rio e tem como



A vida me trouxe a Bahia e a Engenharia Ambiental.

base uma planta chamada chapéu-de-couro) e mortadela. Nunca soube os quilos de açúcar que o refrigerante injetava no meu corpo a cada gole, o que significava aqueles nomes impronunciáveis na lista de ingredientes da mortadela (que nunca li), e o que toda a carga de sódio poderia fazer com minha saúde, e que a farinha de trigo branca deve ser consumida com parcimônia. Gostava de cachorro quente, hambúrgueres, doces com muito açúcar e etc..

A vida me trouxe a Bahia e a Engenharia Ambiental. Meus estudos, o avanço da internet com informação mais acessível, e a busca por um desenvolvimento mais equilibrado me fizeram obrigatoriamente chegar ao nosso modelo de produção e consumo de alimentos. E, em especial, de carne!

E, como fazer palestras, dar entrevistas e falar com todos sobre a emergência climática e os problemas ambientais e manter o mesmo modelo de consumo no plano individual, estimulando o mesmo modelo de produção que tanto critico? Como defender animais e seguir fortalecendo a lógica da produção em escala de bicho, reforçando o sofrimento deles? Comecei então pela Segunda Sem Carne em 2015.

Ainda secretário, levava minhas quentinhas para o trabalho, que já ia experimentando nos finais de semana de cozinha, ou procurava opções nos restaurantes da cidade. Ao desenhar a nova sede da Secretaria de Sustentabilidade, Inovação e Resiliência (SECIS), queria um espaço para que nossos colaboradores pudessem se alimentar de forma confortável, mas que também pudesse falar sobre como a alimentação tem uma relação muito estreita com a nossa saúde e do planeta. Criamos uma cozinha equipada e pensei: vamos chamar umas chefs de cozinha para preparar uns pratos veganos ou vegetarianos, e estimular nossos colaboradores a mudar a alimentação ao menos um dia na semana! E não podia ter sido mais incrível. Foi com essas chefs de cozinha que aprendi demais e conseguimos converter muita gente resistente, que não conseguia imaginar um almoço sem bife!

Essa experiência fez com que, pela primeira vez, um evento da ONU como a Semana Latino Americana de Clima, realizado em 2019 em Salvador, tivesse uma praça de alimentação totalmente vegetariana! Um marco histórico global!

Depois que sai da SECIS, entramos na Pandemia. Fiquei ao menos 4 meses completamente isolado sem sair de casa. Pude então aplicar alguns desses aprendizados e consolidar a opção por uma alimentação sem carne.

Ainda não cortei completamente o consumo de carne e derivados da minha dieta, mas hoje eles são coadjuvantes permanentes nas minhas escolhas. Já não fico apenas um dia

sem carne: são quase todos os dias. E todo dia me permito o encontro com um novo sabor, um novo ingrediente, uma nova forma de cozinhar.

Nesse livro alguns pratos ainda possuem derivados como queijo, leite, ovo. Estou no meu tempo. E essa é a mensagem desse livro. Comece. Por que é fundamental deixarmos de comer carne, mas vá no seu tempo. E aqui, você vai encontrar comida pra todo mundo.

Esse não é um livro de receitas. Esse é um livro que conta algumas histórias, fala de alimentação e meio ambiente e que tem algumas receitas muito gostosas de brinde! Se divirta e se lambuze!

OBRIGADO!

A gente não faz nada sozinho né?

Essa história, claro, começa com minha mãe, Eliana, e meu pai, Everardo. Com ele aprendi a cozinhar. Minha Vó Matilde foi outra escola fundamental. Depois a vida e a curiosidade foram me levando e ensinando.

Todo o time da SECIS que acreditava nas minhas ideias, especialmente quando disse: bora cozinhar toda segunda feira na secretaria? E pra isso acontecer tinha toda uma produção liderada por Rosangela, Maristela e Taiane! O coordenador da obra e amigo João Resch e a todo mundo da SECIS que topou encarar o desafio de comer um dia sem carne!

As essas maravilhosas chefs de cozinha (todas mulheres!), que me ensinaram tanto e com quem tive a oportunidade de abrir novas perspectivas sobre a alimentação e a gastronomia. Cada receita aqui, está entremeada de muita conversa e sabor. Muita história e carinho. Obrigado a vocês por se disporem a compartilhar seus conhecimentos, experiencias e energia com a gente! A Camilla Almeida, nutricionista que topou o desafio de colaborar nesse livro, mas que já era uma parceira em eventos e palestras. Seus comentários deixaram o livro completo!

A Luciana, minha namorada, que foi cobaia em muitas dessas receitas da quarentena e que estimulou a realização desse livro.

A todas as cozinhas que visitei e cozinheiras que conversei e aprendi. Foram muitas! Que esse livro sirva a muita gente e que possamos transformar o planeta através da alimentação!

André Fraga

O Movimento Segunda sem carnes

por Camilla Almeida

Do que se trata essa tal Segunda Sem Carne?

A Campanha Segunda Sem Carne existe em mais de 40 países, como no Reino Unido, onde é encabeçada pelo ex-Beatle Paul McCartney, e tem apoio de inúmeros líderes internacionais. No Brasil, foi lançada em 2009 pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) e hoje conta com o apoio de governos, personalidades e empresas, sendo considerada a maior do mundo. A proposta é conscientizar as pessoas sobre como o consumo de animais na alimentação pode impactar a saúde das pessoas, do planeta e, claro, dos animais.

Mas o que tem a ver o meio ambiente com o que eu como?

Tudo o que comemos foi produzido em algum lugar, correto? Acontece que criação de animais para consumo representa uma cadeia dupla de produção. Primeiro planta-se para alimentar o animal, depois o animal vira comida. A questão é que para alimentar a demanda atual, existem 10 vezes mais animais criados em cativeiro abatidos por ano para consumo do que gente no mundo. Isso sem considerar os animais aquáticos, que são contados em toneladas. Cada um desses animais depende de água, terra, alimento e energia, produz quantidade expressiva de dejetos e emite poluentes dispersos no solo, água e ar. Quando viram comida, contribuem apenas com 20% das necessidades diárias de energia. Essa conta não fecha, não é?

A Organização das Nações Unidas (ONU), desde 2010, considera a pecuária como principal atividade responsável pelo desmatamento dos biomas da natureza, incluindo a Amazônia. Além disso, é a maior responsável pela erosão de solos, perda da biodiversidade e contaminação de mananciais aquíferos. Isso sem falar no maior risco para o surgimento de novas epidemias e pandemias, e de resistência aos antibióticos.

Estima-se que para produção de 300 g de carne, 24 g de ovos e 430 mL de leite (ou derivados), itens facilmente consumidos ao longo de um dia de cardápio típico da população brasileira, sejam utilizados 3.400 L de



A ciência não só já comprovou que é possível viver bem consumindo apenas vegetais, como sugere que seja até melhor!

água, 7 Kg de grãos e 24 m2 de terrenos florestais, e emitidos na atmosfera 14 Kg de CO2.

Agora... e se cada um de nós resolvesse tirar esses ingredientes do prato pelo menos uma vez por semana? Já imaginou o impacto?

E é possível viver sem carne?

A ciência não só já comprovou que é possível viver bem consumindo apenas vegetais, como sugere que seja até melhor! Isso porque conseguimos, ao mesmo tempo, nutrir o corpo e respeitar os limites planetários, e essa é a chave para a saúde plena! Por isso diversas iniciativas no Brasil e no mundo vêm estimulando cada vez mais pessoas a experimentarem essa mudança na alimentação.

Nesse sentido, campanhas como o Segunda Sem Carne podem contribuir muito para ajudar as pessoas que querem começar por algum lugar. Foi assim com o André! Agora, com a iniciativa de compartilhar essa experiência, ele pode auxiliar muitas outras pessoas. Aqui você vai encontrar as receitas das delícias que ele andou experimentando nessa jornada, informações sobre os chefes que trabalham com esse tema e até os meus pitacos, trazendo contribuições sobre os aspectos nutricionais de cada preparação.

Cabe lembrar que, apesar da ideia ter sido batizada de “Segunda Sem Carne”, originalmente, a proposta é que não tenha nem carnes, nem laticínios, nem ovos. Só que nesse processo de transformação não existem regras, cada um adapta como quer, sempre na medida do possível e praticável. Nas receitas em que aparecem laticínios ou ovos você vai encontrar contribuições minhas sobre como reproduzir a preparação no formato zero bichos!

Eu sou nutricionista, vegana, educadora, pesquisadora e amante da alimentação baseada em plantas. Está sendo muito legal acompanhar essa transição do André rumo a um caminho mais consciente, ético e justo. Convido você a fazer o mesmo! Que tal?



Camilla Almeida

Nutricionista, pós-graduada em Nutrição Clínica e em Nutrição Clínica Funcional; mestra em Alimentos, Nutrição e Saúde pela Universidade Federal da Bahia; doutoranda em Patologia Humana pela Fiocruz Bahia; nutricionista do Programa Escola Sustentável, iniciativa do Ministério Público da Bahia para levar alimentação baseada em vegetais para mais de 30 mil escolares do sertão do estado.

 @canalnutro

Chef

se ligue na nutri

ASSITA AGORA
Minhas Segundas
Sem Carne

Se ligue nos comentários da nutricionista

Fique sabendo sobre a chef

Clique nos links das redes sociais para ser levado direto à elas

Consulte as dicas da nutricionista

Faça a leitura do QR Code para assistir ao vídeo da receita com a chef e André

**come pode mudar o mundo
pior.**

es são responsáveis por aproximadam
missões de gases de efeito estufa
o sem carne por semana é o mesmo
nte três meses disso, lembre-s
o! 1/3 de tudo se produz para
diçado global. Comer uma
o desperdício pode re
s de efeito mais de 6
ria salvar a cada a
te, reduz as emiss
ulação des de pe
mudar iss
prear co e sa



O que a gente come pode mudar o mundo. Para melhor ou pior.

Os sistemas alimentares são responsáveis por aproximadamente 30% de todas as emissões de gases de efeito estufa do planeta. Uma refeição sem carne por semana é o mesmo que rodar com um carro durante três meses! Além disso, lembre-se de reduzir o desperdício! 1/3 de tudo que se produz para nos alimentar é desperdiçado globalmente.

Juntos podemos mudar isso! Sem deixar de saborear comidas gostosas e saudáveis!

Um prato saudável e responsável deve ter



50%

Legumes e Verduras



25%

Feijões e Sementes



25%

Cereais e Tubérculos



OVO
24 G



CARNES
311 G



**LEITE E
DERIVADOS**
430 ML



DIA SEM ANIMAIS NO PRATO

IMPACTOS
NO PLANETA
EM 1 DIA SEM
CONSUMO
DE CARNES,
OVOS, LEITE
E DERIVADOS



TERRAS

24M2
POUPOADOS



CO2

14 KG DE
REDU, IÇÃO
NA EMISSÃO



ÁGUA

ECONOMIA
DE 3.400 LITROS



GRÃOS

REDU, IÇÃO DE
CERCA DE 7KG.
ESPECIALMENTE
EM RA, IÇÃO
ANIMAL



CAMINHOS POSSÍVEIS

ESTÃO EM
NOSSAS MÃOS





Segundas Sem Carne

na SECIS

Legumes à Chinesa

Ingredientes



1 pimentão amarelo
1 pimentão vermelho
1/4 acelga
1/4 repolho roxo
1 cebola
1 cenoura
250 g de tofu
200 g de castanha de caju

Modo de Preparo



Para o refogado, corte o pimentão, a acelga, o repolho, a cebola e a cenoura na diagonal em pedaços médios. Refogue em óleo de gergelim e shoyu. Passe em uma grelha os pedaços de tofu com um pouco de shoyu e azeite de oliva. Refogue em outra panela os cogumelos com shoyu e azeite. Misture todos os ingredientes das etapas acima em uma panela e por final acrescente as cebolinhas e mais sal marinho se for necessário. Para o molho, coloque a castanha de caju de molho em

1 bandeja de cogumelos refogados
1 maço grande de manjericão
1 dente de alho
Óleo de gergelim tostado ou azeite de oliva a gosto
Molho shoyu a gosto
Cebolinha a gosto
Sal a gosto

água por 2 horas. Retire a água do molho e bata no liquidificador as castanhas com azeite, manjericão, sal marinho e o dente de alho. Sirva as verduras refogadas com o tofu e os cogumelos acrescentando o molho de manjericão por cima.



Vera Martins Chef



Formada em química pela academia e em alquimia pela vida. Com 36 anos de experiência em culinária natural e um livro publicado, é proprietária das lojas de produtos naturais e restaurante Viva o Grão, pioneiro em Salvador na promoção de um mundo mais consciente através da alimentação natural. Por meio do @cozinhaevolutiva compartilha conhecimentos sobre saúde, alimentação natural, autonomia alimentar e sua visão de um mundo melhor.

Saiba mais

 @vivaograo

 @cozinhaevolutiva

Rosana Viana



Assistente Chef

Estuda e pratica a alimentação como forma de conexão consigo mesma e com o planeta desde os 19 anos. Através do Cozinha Evolutiva e da AZ4 Projetos, aplica e compartilha o que aprendeu sobre alimentação consciente, natural, viva, vegetariana e sustentabilidade.

Saiba mais

 __rosanaviana

 @azquatroprojetos



se
ligue
na
nutri

Essa receita super colorida está recheada de nutrientes e compostos bioativos poderosos. Como destaques proteicos e fontes de aminoácidos importantes podemos citar o tofu e os cogumelos. As gorduras do bem ficam por conta das castanhas, do óleo de gergelim e do azeite de oliva. Temos ainda vários vegetais contendo diferentes carotenoides que, para a planta são defesas, para nós são nutrientes e para o prato são os responsáveis por esse arco-íris de sabores.

Rende 10 porções de aproximadamente 150 g e pode ser tanto um acompanhamento como funcionar como um prato único. Nesse caso é só caprichar mais na porção. Por falar nisso, cada porção de 150 g fornece 7 g de proteínas e 180 mg de cálcio. Adivinha? O mesmo que você encontra em 1 copo de leite.

Dica da Nutri,

Incremente com grão de bico germinado e cozido. Vai agregar sabor, textura e aumentar ainda mais o teor proteico.

Falso Catado de Siri

Ingredientes



2 repolhos brancos
1 coco seco ralado (para fazer 1 L de leite)
10 colheres de azeite de oliva
3 tomates
2 cebolas

1 pimentão vermelho
1 pimentão amarelo
1 salsa
1 coentro
2 pimentas verdes de cheiro
Sal e azeite de dendê a gosto

Modo de Preparo



Corte o repolho em tiras bem fininhas usando o auxílio de um ralo. Bata o coco no liquidificador com 1 L de água morna. Coe e reserve o leite e o bagaço. Coloque o azeite de oliva para aquecer, refogue a cebola até ficar dourada. Em seguida, acrescente os pimentões, os tomates cortados em

tiras bem finas, o repolho, o sal, as pimentas, o bagaço do coco, o leite, o tempero verde. Deixe cozinhar por cerca de 20 minutos e por último acrescente o azeite de dendê.



Luísa Leite Chef



Uma empreendedora que faz arte com alimento, considerado por ela um agente de transformação. Natural chef e coach de saúde integral pela N.O.S. Escola (RJ). Vem realizando seu sonho com a Da Vila, que expande o acesso a alimentação saudável, através de soluções nutritivas, simples e sustentáveis. Aprofundou seus estudos na San Francisco Cooking School (CA), Science & Cooking (Harvard) e no natural Gourmet Institute (NY), em contato com estilo de vida integrado com a ideia de sustentabilidade.

Da Vila

Nascemos com a missão de expandir o acesso à uma alimentação saudável, natural e orgânica, pensando em soluções nutritivas, simples e sustentáveis.

Dica da Chef

O livro Alimentação Sem Carne, Eric Slywitch.

Saiba mais

 @alimentosdavila



ASSITA AGORA
Minhas Segundas
Sem Carne



se
ligue
na
nutri

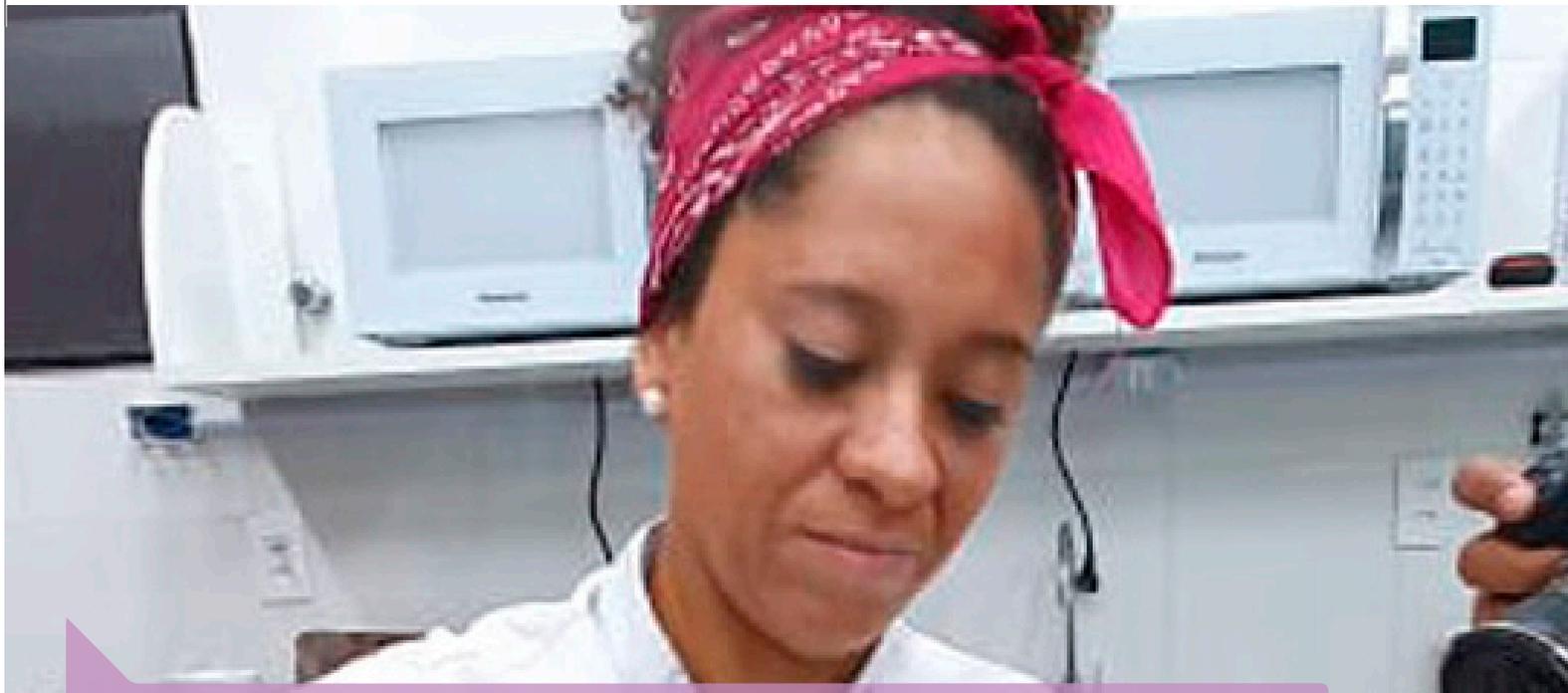


Essa receita é daquelas pra gente fazer pegadinha com es amigues. Não tem quem diga que é fake! Fica uma delícia, mesmo aspecto da original e sem vidas animais comprometidas.

Rende mais ou menos 12 porções de 180 g e é bastante rica em cálcio e potássio. Já que 66% dela é gordura (muito bem-vinda) e apenas 27% é carboidrato, dá pra caprichar nos acompanhamentos.

Dica da Nutri,

Você pode incrementar acrescentando cogumelo hiratake ou qualquer outro de sua preferência. Agrega proteínas e deixa o sabor semelhante ao de crustáceos. Vai bem com arroz vermelho e uma farofinha crocante de amendoim.



Moqueca de Banana da Terra com Castanha de Caju

Ingredientes



6 bananas da terra
200 g de castanha de caju
2 cebolas picadas
2 dentes de alho picados
500 mL de leite de coco
Pimentão, cebola e tomate em rodela

Pimenta cominho a gosto
Coentro a gosto
Sal a gosto
Dendê a gosto

Modo de Preparo



Refogue a cebola, o cominho e o alho em um pouco de azeite de dendê. Adicione a banana da terra cortada em rodela e a castanha de caju. Acrescente o leite de coco. Em seguida, coloque o pimentão, o tomate e a outra cebola cortados em rodela. Adicione o sal e o restante do azeite de dendê. Por fim, acrescente o coentro picado, desligue o fogo e tampe a panela para apurar o sabor.



Carol Reis Chef



Ativista alimentar, nutricionista, chef de cozinha do Restaurante Rango Vegan e terapeuta ayurveda. Rango Vegan é um dos primeiros restaurantes veganos do nordeste. Meu trabalho, juntamente com outras mulheres, foi buscar fomentar um público consumidor inexistente 14 anos atrás. Nosso foco era criar alternativas para a geração de renda com bases éticas e sustentáveis, sendo a alimentação vegana a nossa principal abordagem prática. Hoje em dia, o empreendimento é um dos espaços mais bem conceituados em Salvador, no bairro do Santo Antônio, que conseguiu popularizar o veganismo e reunir a diversidade cultural da cidade. Afinal, “cozinhar é uma ato revolucionário”.

Dica da Chef

Os livros, Sabor da Harmonia (Laura Pires) e Alimentação Sem Carne (Eric Slywitch).

Saiba mais

📷 @carolxreis

📷 @rangovegan.ssa



ASSITA AGORA
Minhas Segundas
Sem Carne



se
ligue
na
nutri



Para um bom banho de Bahia, nada como um pouco de dendê, não é mesmo? Quem não abre mão do autêntico sabor baiano, mas quer experimentar uma versão sem bichos precisa conhecer essa moqueca! Além de conter os tradicionais ingredientes da preparação original, essa receita vem com dois bônus, a banana da terra e a castanha de caju, alimentos ancestrais e genuinamente brasileiros.

O componente proteico principal aqui é a castanha de caju, que também é fonte de minerais importantes e gorduras do bem. Por falar nelas, ainda temos o leite de coco e o abençoado azeite de dendê, o que faz das moquecas preparações mais gordurosas sim, mas com predominância de gorduras boas (poli e monoinsaturadas), e de muita história pra contar. Isso sem falar nos mil benefícios do coco e nos carotenóides antioxidantes do dendê. Essa receita rende em torno de 8 porções de aproximadamente 180 g e pode vir acompanhada de arroz, farofa e uma pimentinha.

Dica da Nutri,

Você também pode usar o maturi, que é a castanha de caju verde, e caso queira dar aquele gostinho de mar, acrescente alga Nori em pedacinhos. Fica uma delícia!



Bobó de Aipim com Shitake Fresco, Pimentões Coloridos e Brócolis

Ingredientes

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| 1 pimentão verde pequeno | 200 mL de leite de coco natural |
| 1 pimentão vermelho pequeno | 80 g de açafrão da terra |
| 1 pimentão amarelo pequeno | 1 Kg de aipim |
| 2 cebolas médias | 5 colheres de azeite de oliva |
| 4 tomates rasteiros pequenos | 1 molho de coentro |
| 1 brócolis pequeno | 200 g de molho de tomate natural |
| 300 g de shitake fresco | Azeite de oliva para refogar |

Modo de Preparo

Cozinhe o aipim junto com todos os temperos, acrescentando o açafrão e o coentro após cozimento. Bata tudo junto no processador até formar um creme e reserve. Em seguida, corte o brócolis e o shitake em pedaços, refogue no azeite com a cebola ralada e alho. Acrescente o molho de tomate, misture o refogado ao creme de aipim e o leite de coco. Leve a mistura ao fogo baixo e finalize com coentro fresco picado.



Verônica Aguiar Chef



Formada em Administração de Empresas pela UNIFACS, pós-graduada em Relações Públicas pela UNEB, MBA em Marketing pela UNIFACS. Proprietária do Restaurante Cuca Alimentos Saudáveis, restaurante vegano e vegetariano em Stella Maris. Acreditamos que através da nossa alimentação podemos não só impactar positivamente a nossa saúde como também o nosso planeta.

Dica da Chef

Uma das grandes inspirações e Tati Loud.

Saiba mais

 @cucaalimentos



ASSITA AGORA
Minhas Segundas
Sem Carne



se
ligue
na
nutri



Originalmente mani-oca (“a casa de Mani”), hoje é conhecida por diversos nomes, a depender da região do país. Há quem chame de mandioca, macaxeira, aipim, castelinha, uaipi, mandioca-doce, pão-de-pobre e muitos outros. Mas uma coisa é certa, ninguém, do Oiapoque ao Chuí, questiona que esse alimento é uma das riquezas da nossa cultura alimentar ancestral.

Essa receita deliciosa rende, aproximadamente, 10 porções de 250 g. Entre os nutrientes que se destacam está a vitamina C, graças aos pimentões coloridos. Outro campeão aqui é o cálcio, graças ao brócolis. Ele e o cogumelo contribuem também com aminoácidos importantes.

Dica da Nutri,

Querendo dar um reforço proteico para essa refeição, não mexe nela não! Prepara umas PANC refogadas de entrada! Veja quais estão disponíveis perto de você. Sugestão: folhas de ora-pro-nobis e caruru refogadas com amendoim.

Sabe o que são as PANC? Plantas alimentícias não convencionais, também chamadas de hortaliças tradicionais. São todos os milhares de vegetais que carregam a riqueza da nossa biodiversidade e que poderiam fazer parte da nossa alimentação. Que tal?



Cogumelos na Moranga

Ingredientes

1 moranga média (aproximadamente 1,5 kg)

600 g de cogumelo Paris

300 mL de leite de coco grosso

100 g de cebola branca

50 g de alho

100 g de coentro

Azeite de oliva, sal e pimenta do reino ou mix de pimentas a gosto

Modo de Preparo

Lave, corte a tampa, retire e reserve as sementes da moranga. Unte por dentro e por fora com azeite, sal e pimenta do reino ou mix de pimentas moídas. Coloque em uma assadeira (fechada com a tampa cortada) e leve ao forno até que fique macia ao toque do dedo indicador. Enquanto isso, limpe os cogumelos com papel toalha, retire os talos e corte-os. A cabeça do talo em tamanho similar a um camarão médio. Em uma panela, refogue a cebola e o alho em cubos no azeite. Adicione os cogumelos cortados, tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Refogue ligeiramente até que estejam cozidos e reserve. Bata as sementes da abóbora

no liquidificador com o de leite de coco e coe em seguida. Reserve o “bagaço”. Retire a abóbora já assada do forno e reduza a polpa de dentro com ajuda de uma colher. Adicione a polpa aos cogumelos refogados, mexendo bem. Em seguida, acrescente o leite de coco batido com a sementes, corrija o sal (se necessário) e finalize com o coentro finamente picado ou a erva de sua preferência (salsa, tomilho, alecrim). Despeje esse recheio dentro da moranga, tampe e reserve. Cerca de 15 minutos antes de servir, leve ao forno médio por 10 minutos.



Mia Cazarolli Pettinati



Chef

Chef executiva, apaixonada pelas culinárias de afeto, natural e vegetariana. Cozinhar faz bem para a sua alma e para a de quem come. Pelo perfil @verdeverdinho promove a culinária para crianças.

Dica da Chef

O Livro, Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) No Brasil

Saiba mais

📷 @chef_mia_carazoli



ASSITA AGORA
Minhas Segundas
Sem Carne



se
ligue
na
nutri



Essa receita linda e deliciosa rende em torno de 10 porções de aproximadamente 200 g. O destaque aqui é para o teor de micronutrientes. Como leva a semente da abóbora, acaba sendo riquíssima em minerais como ferro e selênio. Mas o nutriente que bate todos os records nessa preparação é mesmo a vitamina A. Cada porção tem 525 mcg, sendo suficiente para alcançar 100% das necessidades diárias de mulheres adultas e quase suficiente para os homens, que precisam de 625 mcg.

Vale lembrar que a vitamina A de origem vegetal está na forma de beta-caroteno, o pigmento que confere aquela cor linda às abóboras. Essa substância, além de ser convertida na vitamina A ativa (retinol) pelo organismo, ainda pode atuar como um poderoso antioxidante. Para garantir a absorção, precisamos consumir com fontes de gordura, o que torna a receita ainda mais perfeita, já que leva leite de coco e azeite de oliva.

Dica da Nutri,

eproduza a mesma receita usando outros legumes no lugar da abóbora. Batatas nativas recheadas com cogumelos, por exemplo, também ficam uma delícia! E tem receita de batata recheada por aqui também!



Feijoada Vegana

Ingredientes



300 g de feijão preto
50 g de castanha de caju
100 g de tofu defumado cortado em cubos
1/2 pacote de calabresa vegetal cortada em rodelas
50 g de shitake fresco fatiado
200 g de cenoura picada
2 cebolas picadas

3 dentes de alho amassados
1 tomate picado
1 pimentão picado
Óleo de girassol
Coentro a gosto
Cominho a gosto
Sal a gosto (a calabresa e o tofu já são salgados)

Modo de Preparo



Deixe o feijão de molho na água por, no mínimo, 12 horas. Na panela de pressão, refogue a cebola e o alho até dourar. Acrescente o tomate e o pimentão e deixe refogar por 3 minutos. Misture o tofu, a calabresa, o shitake e o cominho e deixe cozinhar por 5 minutos. Acrescente o feijão e água (até cobrir os grãos) e deixe ferver

até apitar. Quando apitar, conte 5 minutos, desligue e espere a pressão sair para abrir a panela. Acrescente o coentro e o sal e pode correr pro abraço!



Sociedade Vegetariana Brasileira

Núcleo Salvador



O Núcleo Salvador da SVB conta com muitos voluntários e atua promovendo localmente as campanhas da SVB nacional, entre elas o programa Segunda Sem Carne. O objetivo é propagar informações sobre a importância da alimentação baseada em vegetais para a construção de um mundo melhor, #pelaspessoas #peloplaneta #pelosanimais. Estiveram presentes nesta segunda de feijuca a coordenadora do Núcleo, Patrícia Rafaela Carvalho, a voluntária Camilla Almeida (ambas nutricionistas e veganas), e a voluntária Nana Veg.

Nana Veg

Nana Veg surgiu da vontade de Ilza Heckert, mais conhecida como Nana, continuar a cozinhar e ter uma renda extra. Vegana desde 2010, encontrou no ato de cozinhar uma forma de tornar a transição mais fácil. Além de um espaço onde serve café da manhã e almoço, a Nana Veg também produz marmitas, salgados e buffet, e participa de feiras e eventos.

Dica das Chefs

Os documentários What the Health e Cowspiracy, disponíveis da Netflix, e A Carne é Fraca, do Instituto Nina Rosa, disponível no YouTube.

Saiba mais

- 📍 @svbsalvador
- 📍 @patriciarafaelanutri
- 📍 @canalnutro
- 📍 @nanaveg



ASSITA AGORA
Minhas Segundas
Sem Carne

se
ligue
na
nutri

Nossa tradicional feijoada brasileira, na verdade, é uma adaptação de pratos da culinária portuguesa. Maaaas, tendo o feijão como estrela principal dá muito bem pra chamar de brasileira e adaptar ainda mais, deixando essa maravilha sem bichos, mais saudável e tão deliciosa quanto! As proteínas aqui vêm do feijão, mas você pode enriquecer com as adicionais do tofu e da linguiça vegetal.

Essa receita rende 10 porções de aproximadamente 120 g, é boa fonte de proteína, ferro, cálcio e magnésio. Mas é importante lembrar que para aproveitar os minerais de todos os feijões é fundamental colocar de molho por, pelo menos, 12 horas antes de cozinhar. Esse processo acorda o grão para a vida, inibindo as toxinas e expondo os nutrientes para melhor absorção.

Dica da Nutri,

Acrescente folhas de louro! Dá um sabor maravilhoso e ainda ajuda na digestão. Vai bem com arroz, farofa de alho e taioba refogada, além da tradicional laranja e da boa e velha pimentinha. Tudo que tem na feijoada convencional, só que levinha levinha!



Risoto de Shitake

Ingredientes



2 xícaras de arroz vermelho
200 g de shitake fresco fatiado
200 g de alho poró fatiado
100 mL de molho shoyo (sem glutamato)
1 colher de sopa de azeite de oliva
200 g de cebola

1/2 xícara de coentro
5 dentes de alho
300 g de abóbora cabotiá
100 g de cenoura
4 xícaras de água
1 colher de sopa de sal

Modo de Preparo



CALDO DE LEGUMES

Coloque a cebola cortada em cubos pequenos e o azeite para refogar. Acrescente o alho triturado e o alho poró até ficarem macios. Acrescente a cenoura, o coentro, a abóbora (com casca mesmo), a água e o sal. Deixe cozinhar até que fiquem macios. Reserve.

SHITAKE

Coloque uma frigideira para aquecer. Acrescente o shitake fatiado, o azeite e o shoyo. Salteie até que fique macio.

RISOTO

Em uma panela coloque o restante da cebola, do alho poró e refogue com um fio de azeite. Acrescente o arroz e o

shitake, e misture. Coloque o caldo de legumes até cobrir o arroz. Deixe um pouco de caldo para ir acrescentando durante o cozimento. O risoto estará pronto quando o arroz estiver macio e úmido.

Deixa um pouco de caldo para ir acrescentando durante o cozimento. O Risoto estará pronto quando o arroz estiver macio e úmido.

PURÊ DE LEGUMES

Com os legumes que sobraram do caldo, faça um purê. É só bater tudo no liquidificador e voltar para o fogo para reduzir. Sirva com o risoto.



Rarye Peret Chef



Formada em Recursos Humanos, especialista em Comportamento Organizacional Líder Coach, Chefe Confeiteira e Sócia da Ravegana Doceria.

Dica da Chef

O livro Alimentação Sem Carne, Eric Slywitch.

Saiba mais

 @arachelcarneiro

se
ligue
na
nutri



Essa receita tem cara de comida que abraça! Pense num sabor leve e aconchegante? É preciso ressaltar que o arroz vermelho, além de ser uma das riquezas do nosso nordeste, possui substâncias que ajudam a controlar os níveis de colesterol do corpo. Acompanhado do cogumelo, já sabemos que vai trazer muitos aminoácidos importantes.

E olha que legal! Os legumes do caldo viram um purê de acompanhamento. Não precisa nem dizer que a cenoura e a abóbora vão chegar com uma explosão de beta-caroteno, né? Combinação perfeita!

Dica da Nutri,

Se você quiser agregar mais proteínas, gorduras do bem e um sabor ainda mais intenso, sugiro acrescentar castanhas raladas por cima. Pode ser do Pará, de caju, de baru, de licuri, ou qualquer outra que seja comum na sua região.



ASSITA AGORA
Minhas Segundas
Sem Carne



Vegetais Indianos

Ingredientes



300 g de grão de bico demolhado do dia anterior e cozido em pressão por 25 minutos
3 cenouras grandes
3 pimentões vermelhos
2 abobrinhas
2 berinjelas

2 cebolas brancas
3 batatas doces
200 g de abóbora japonesa
1 punhado de Garam Masala
1 colher de chá de curry em pó
Leite de um coco seco (200 g)

Modo de Preparo



Em uma caçarola grande, refogue a cebola. Adicione os pimentões, as cenouras, as abobrinhas, as berinjelas, as batatas e a abóbora cortados em cubos. Acrescente o leite de coco. Incorpore o grão de bico já cozido e deixe no fogo por mais 15 a 20 minutos, até reduzir. Finalize com o curry em pó e o garam masala, cozinhando por mais 5 minutos.



Ângela Rabello Chef



Sou soteropolitana, psicóloga, venho de família grande de Salvador que sempre apreciou a arte culinária. Minha mãe, sensível que era, sempre nos deixou participar do dia-a-dia da casa, inclusive na acompanhamento da preparação dos pratos feitos para festas ou para dias normais. Daí surge o interesse e o saber cozinhar. Sou psicóloga e também dona de um restaurante na parte mais linda de Salvador: O centro Histórico. Desde que precisei procurar um médico que me passou uma dieta natural e macrobiótica que fiquei com desejo de me alimentar melhor e oferecer uma comida mais saudável, menos calórica para meus clientes. Sempre foi uma luta para mim manter um peso saudável. Enfim, inaugurei o Romã há 12 anos e ele tem sido uma opção muito bacana para quem quer se alimentar com sabor e saúde.

Dica da Chef

o livro, Lugar de médico é na cozinha: Cura e saúde pela alimentação viva Alberto Peribanez Gonzalez (Autor)



ASSITA AGORA
Minhas Segundas
Sem Carne



se
ligue
na
nutri

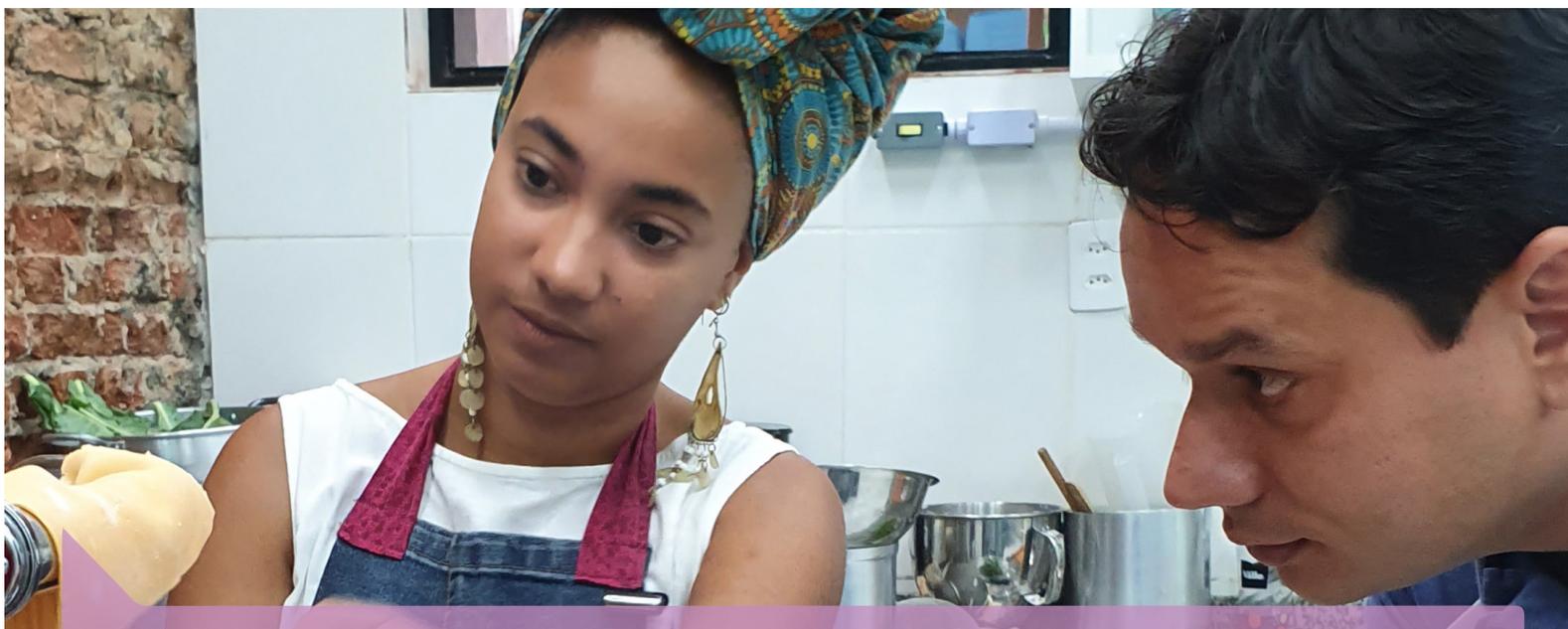


Essa receita é um deleite tanto para o olfato quanto para o paladar! Rende mais ou menos 20 porções de 180 g e é riquíssima em fitoquímicos e compostos bioativos com atividade anti-inflamatória e antioxidante.

Destaque aqui também para o grão de bico, por ser uma ótima fonte de triptofano, o aminoácido precursor da famosa serotonina, aquele neurotransmissor que faz a gente ficar feliz. Todos esses vegetais e temperos poderosos tornam esse prato não só delicioso, mas terapêutico.

Dica da Nutri,

Funciona como prato único, bem quentinho, para aquecer o corpo e a mente em dias frios, mas também vai bem com o risoto de shitake feito com arroz vermelho da chef Rarye Peret. A receita também está aqui no livro!



Massa Artesanal de Abóbora com Molho Caseiro de Tomate

Ingredientes

500 g de Fettuccine de abóbora da Mafuá
100 g manteiga
Azeite de oliva
200 g tomate rasteiro
50 g cebola branca ou roxa
10 g alho

150 g de azeitona preta
1 maço de manjericão
Sal a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela grande coloque a água para ferver. Enquanto a água ferve, em outra panela coloque manteiga, alho picado e mexa bem até dourar, acrescente a cebola picada e refogue bastante. Tempere com sal, acrescente agora o tomate ralado e as azeitonas pretas e coloque um fio de azeite de oliva. Deixe ferver até formar um molho, finalize com folhas de manjericão e reserve. Coloque a massa fresca desidratada na água em ebulição e deixe cozinhar por 4

minutos. Escorra a massa e misture no molho, coloque umas folhinhas de manjericão no prato para decorar e um fio de azeite.



Larissa Rêis Chef



Gastróloga de formação e cozinheira por amor, ativista do Slowfood, entusiasta da culinária regional, luta contra o desperdício de alimentos e aproveitamento integral do mesmo, acredita que e devemos tratar de forma justa quem nos fornece a alimentação, a terra, o agricultor e toda a cadeia que o alimento passa até chegar ao consumidor final. “Cozinhar é orquestrar panelas, é dançar no mar, é transformar trabalho em diversão.” L.Rêis.

Mafuá

Mafuá, cozinha artesanal, especializada em massas frescas desidratadas sem sódio e conservantes, e deliciosos molhos artesanais.

Dica da Chef

Como você está cuidando da sua alimentação? O que você come interfere diretamente na sua saúde! Cozinhe mais, compre menos rótulos e a mais alimentos que estão mais próximos de você. E assim gastará muito mais dinheiro na feira, e muito menos na farmácia.

Saiba mais

 @lari23reis

 @mafuuua



ASSITA AGORA
Minhas Segundas
Sem Carne



se
ligue
na
nutri



Que maravilha transformar abóbora numa massa! Tudo de bom que esse legume maravilhoso tem, na forma daquele macarrão que a gente adora. Já falei da abóbora aqui, na receita da chef Mia Cazarolli, mas vou pontuar algumas curiosidades. Eu não sei se você sabe, mas a aboboeira é uma planta facilmente adaptável em qualquer solo, o que quer dizer que temos o prazer de encontrar esse fruto, em suas várias espécies, em todas as regiões do país e o ano todo. Bora aproveitar, né?

Essa receita rende duas porções de aproximadamente 250 g, é pouco calórica, e rica em vitamina A e fibras. Sem falar que o molho de tomate ainda vem trazendo o licopeno antioxidante e o manjericão contribui com diversos compostos bioativos que controlam a glicemia. Combinação perfeita!

Dica da Nutri,

É claro que você pode substituir a manteiga pelo azeite de oliva, de licuri, de buriti, de pequi, de dendê ou qualquer outro de origem vegetal que seja comum na sua região! Além disso, para ajudar na saciedade e complementar o teor de proteínas, faz uma salada de grãos de entrada. Tem receita disso por aqui também!



Batata e Abobrinha com Mix de Grãos

Ingredientes



Batata recheada com queijo
2 batatas médias
1/2 pote de requeijão cremoso
30 g de queijo muçarela
30 g de queijo parmesão

Azeite de oliva extra virgem
1/2 cebola
Orégano a gosto
Sal a gosto

Modo de Preparo



BATATA RECHEADA COM QUEIJO
Em uma panela com água e sal (1 colher de chá) coloque as batatas para ferver, inteiras e com casca (em média de 20 a 30 minutos). Vá observando a consistência. Pode testar com um garfo para ver se já amoleceu a ponto de poder abrir com facilidade para rechear. Depois que estiver cozida, espere esfriar, faça um corte pequeno em cima da batata e retire a polpa com uma colher. Cuidado para não deixar as bordas finas, retire a polpa do meio e deixe as laterais resistentes para suportar o recheio e não vazarem. Depois que retirar a polpa coloque em um recipiente e use a criatividade para

fazer um recheio do seu gosto. Em nossa segunda sem carne usamos requeijão cremoso, queijo parmesão, queijo muçarela e misturamos com a parte do miolo da batata que retiramos. Faz tipo um creme. Refogamos com meia cebola ralada, azeite doce e acertamos o sal (a gosto). Depois é só colocar o recheio na batata! =) Pra dar o toque final colocamos queijo ralado e orégano também. E agora é só colocar 20 minutinhos no forno e tá pronta nossa batata recheada muito delis. Você pode rechear como quiser, vai testando e se divertindo com novos sabores =P



Batata e Abobrinha com Mix de Grãos

Ingredientes

Abobrinha recheada com queijo
2 abobrinhas
1/2 pote de requeijão cremoso
30 g de queijo muçarela
30 g de queijo parmesão

Azeite de oliva extra virgem
1/2 cebola
Cúrcuma
Orégano a gosto
Sal a gosto

Modo de Preparo

ABOBRINHA RECHEADA COM QUEIJO
Após lavar as abobrinhas faça um corte de ponta a ponta no meio dela, tipo em formato de canoa. Com uma colher, retire a parte da semente, o miolo e reserve. Vai ficar tipo uma canoa mesmo tá? Essa é a intenção. Rs Em uma panela com água e sal (1 colher de chá) coloque as abobrinhas para ferver em média de 15 a 20 minutos. Vá observando a consistência. É só pra dar um choque mesmo, não para amolecer. Retire as abobrinhas e deixe esfriar. Agora vamos montar nosso recheio. Em uma panela refogue o azeite, alho e cebola. Quando estiver dourando você pega a parte da abobrinha que retiramos do miolo (e que eu pedi pra reservar hein?), corte

picadinho e coloque na panela para refogar com o alho e cebola. Depois é só colocar os outros ingredientes do recheio (requeijão cremoso, muçarela e parmesão) e misturar tudo na panela. Depois de finalizar o recheio, pegue sua canoa de abobrinha e coloque um fio de azeite dentro dela com uma pitadinha de cúrcuma (misture com o dedo mesmo) e é só colocar o recheio a vontade. Finalizamos com queijo ralado por cima e orégano. Fica incrível! Agora coloque no forno em média 20 minutos e tá prontinha nossa abobrinha recheada. Depois teste novos recheios e aproveite de uma receita fácil, saudável e saborosa.



Batata e Abobrinha com Mix de Grãos

Ingredientes

Mix de grãos
100 g de quinoa em grãos
100 g de grão de bico
100 g de lentilha
4 dentes de alho
1 cebola

Azeite de oliva extra virgem
1 colher de sopa de cúrcuma
4 folhas de couve
Coentro
Sal

Modo de Preparo

MIX DE GRÃOS

Coloque para ferver em panelas separadas com uma pitada de sal a quinoa, a lentilha e o grão de bico. Deixe em média 25 minutos e verifique o ponto ideal a seu gosto. Em outra panela, refogue com azeite o alho e a cebola. Corte a couve em tiras finas. Quando o alho estiver douradinho coloque a couve para refogar. Quando a couve estiver refogada, jogue os grãos já cozidos e misture. Acrescente a cúrcuma e o coentro a gosto. Agora é só acertar no sal ao seu gosto e se deliciar.



Rafaela Franchi Chef



Advogada por formação e empreendedora apaixonada. Descobri no empreendedorismo um universo de possibilidades para gerar valor ao mundo, realizar sonhos e fazer acontecer. Founder @franchifitfood.

Franchi Fit Food

A Franchi Fit Food tem por objetivo levar saúde, bem estar e praticidade até sua casa através de uma alimentação saudável e cheia de sabor.

Colaboradores

Rosinha (cozinheira) e Débora (ajudante)

Dica da Chef

O livro, O Poder do Hábito. Foi muito importante na minha trajetória de reeducação alimentar e inserção de novos hábitos alimentares.

Saiba mais

 @franchifitfood

se
ligue
na
nutri



Esse combo de três receitas pode ser servido junto, como um prato único, ou na forma de preparações separadas. As batatas e as abobrinhas recheadas são super versáteis! A versão tradicional, que leva carne moída ou frango, aqui foi feita com um mix de queijos.

Já o mix de grãos foi a cereja do bolo! A receita rende 6 porções de aproximadamente 100 g e é rica em proteínas, cálcio, ferro, magnésio e vitaminas do complexo B, em especial a B9 (ácido fólico). Isso sem falar nos nutrientes e fitoquímicos anti-inflamatórios e antioxidantes. Vale lembrar que para aproveitar tudo isso, tanto o grão de bico como a lentilha precisam ficar de molho na água por, no mínimo, 8 horas antes do preparo.

Dica da Nutri,

Nem preciso dizer que você pode adaptar os recheios para uma versão 100% vegetal, né? Para isso, use tofu ou queijos à base de castanhas. Também vai muito bem com proteína de soja bem temperadinha ou com o próprio mix de grãos! Opções e motivos não faltam para repensar também os laticínios, o que torna a preparação ainda mais nutritiva e zero colesterol! Que tal uma Segunda Sem Leite?



ASSITA AGORA
Minhas Segundas
Sem Carne





Pudim de Chia

Ingredientes



Via Pittman

300 g de chia
300 g de manga Tommy madura (mais ou menos 3 unidades)
500 mL de leite de coco (caseiro)
Hortelã fresco

Modo de Preparo



Descasque as mangas e reserve a casca. Bata no liquidificador as cascas com 1 manga até virar um purê liso e grosso. Corte as demais mangas em cubos e reserve. Hidrate a chia com o leite de coco. Se quiser, adoce com melão ou xarope de tâmaras. Em tacinhas, faça camadas de manga em cubos, chia hidratada e purê de manga. Finalize com coco seco ralado ou em lascas e folhinhas de hortelã.



Mia Cazarolli Pettinati



Chef

Chef executiva, apaixonada pelas culinárias de afeto, natural e vegetariana. Cozinhar faz bem para a sua alma e para a de quem come. Pelo perfil @verdeverdinho promove a culinária para crianças.

Dica da Chef

O Livro, Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) No Brasil

Saiba mais

📷 @chef_mia_carazoli



ASSITA AGORA
Minhas Segundas
Sem Carne



se
ligue
na
nutri



Vai ter nutri falando dos doces também? Mas é claro! Só que ninguém aqui vai ficar contando calorias. A ideia é se deliciar com as preparações sem culpa! Afinal, são feitas de comida de verdade, ingredientes vegetais e carregam muita história e afeto. Sempre tem lugar pra isso!

Essa receita, por exemplo, é tão linda quanto deliciosa. Super nutritiva, rica em gorduras do bem e até ômega 3! E a ideia de usar frutas para adoçar é genial! Por não levar açúcar de adição, pode ser consumida até pelas pessoas que precisam controlar a glicemia, até porque a chia contém fibras que ajudam o corpo a absorver menos o açúcar dos alimentos. Maravilha, não é mesmo?

Dica da Nutri,

Reproduza a mesma receita usando outras frutas. Vai bem com morango, maracujá e açaí!

Creme Mármore com Ameixas em Calda

Ingredientes

2 L de leite de coco natural
200 g de amido de milho
1 xícara de açúcar
1 xícara de chocolate em pó
1 pitada de sal

Modo de Preparo

Separe 200 mL de leite de coco, dissolva o chocolate em pó e uma colher de amido de milho e reserve. Em seguida, na panela, dissolva o amido de milho, o açúcar e o sal no leite de coco e leve ao fogo até ficar um mingau bem grosso. Despeje metade desse mingau em um pirex e a outra metade leve ao fogo novamente com o chocolate dissolvido e deixe cozinhar mais um pouco mexendo sem parar para não formar bolinhas. Quando estiver no mesmo ponto do primeiro

mingau despeje no pirex por cima do creme branco, em formato de mármore. Sirva com ameixas em calda.



Ângela Rabello Chef



Sou soteropolitana, psicóloga, venho de família grande de Salvador que sempre apreciou a arte culinária. Minha mãe, sensível que era, sempre nos deixou participar do dia-a-dia da casa, inclusive na acompanhamento da preparação dos pratos feitos para festas ou para dias normais. Daí surge o interesse e o saber cozinhar. Sou psicóloga e também dona de um restaurante na parte mais linda de Salvador: O centro Histórico. Desde que precisei procurar um médico que me passou uma dieta natural e macrobiótica que fiquei com desejo de me alimentar melhor e oferecer uma comida mais saudável, menos calórica para meus clientes. Sempre foi uma luta para mim manter um peso saudável. Enfim, inaugurei o Romã há 12 anos e ele tem sido uma opção muito bacana para quem quer se alimentar com sabor e saúde.

Dica da Chef

O livro, Lugar de médico é na cozinha: Cura e saúde pela alimentação viva Alberto Peribanez Gonzalez (Autor)



ASSITA AGORA
Minhas Segundas
Sem Carne



se
ligue
na
nutri



Credo, que delícia! Por aqui temos chocolate e leite de coco. Tem como a combinação entre cacau e coco não dar certo? Impossível! São fontes de gorduras boas e muitos fitoquímicos poderosos para a saúde, e além de tudo deliciosos.

Cabe ressaltar que a gordura do coco, os famosos triglicerídeos de cadeia média, são digeridos e absorvidos quase que totalmente no estômago, não dependendo do intestino, da bile e de todo aquele processo mais demorado das outras gorduras. Ou seja, essa ideia de que leite de coco é indigesto é muito mais mito do que verdade.

Dica da Nutri,

Aqui também pode ser usada a fécula de araruta no lugar do amido de milho. “Engrossa o que tá ralo e fortalece o que tá fraco”, já diz o ditado. É produzida na região do recôncavo baiano por agricultores familiares e pode ser encontrada em vários locais do estado da Bahia.



Bombom de Chocolate Recheado com Coco

Ingredientes

1/2 xícara de chá de amendoim
torrado e triturado
1/4 de xícara de chá de cacau em pó
2 colheres de sopa de óleo de coco
4 colheres de sopa de açúcar mascavo
4 colheres de sopa de coco ralado seco

Água até dar liga (cerca de 3 colheres
de sopa)

150 g de chocolate amargo para
banhá-los

Modo de Preparo

Em uma vasilha, coloque o amendoim,
o cacau, o óleo de coco, o açúcar
mascavo, o coco ralado e adicione
água até conseguir modelar bolinhas.
Se quiser, adicione pedacinhos de
damasco ou frutas secas no meio.
Modele as bolinhas, coloque em uma
assadeira forrada com papel manteiga
e leve ao freezer por uma hora ou até
ficar dura. Derreta o chocolate amargo
e tempere ele como preferir (não é
obrigatório temperar o chocolate,
mas ao temperar você deixa ele mais

resistente e derreterá com menos
facilidade). Banhe as bolinhas nesse
chocolate, coloque novamente na
assadeira com papel manteiga e leve
à geladeira até endurecer (cerca de 1
hora).



Rachel Carneiro Chef

Bacharela em humanidades, estudante de administração pela UFBA, empreendedora e apaixonada por doces. A Ravegana veio para atrair pessoas para um novo estilo de vida, mais sustentável e sem crueldade animal. Através dos doces mostramos para as pessoas que veganismo é mais do que um prato de salada, mas sim um universo de possibilidades.

Dica da Chef

O livro, 50 Doces Veganos. Katia Cardoso (autora)

Saiba mais

 @raveganadoceria



ASSITA AGORA
Minhas Segundas
Sem Carne



se
ligue
na
nutri



Olha a casadinha aqui de novo! Já que já falei sobre o coco na receita anterior, agora vou me dedicar ao cacau. As amêndoas, que nos fornecem esse ouro negro, são riquíssimas em fitoquímicos antioxidantes, daqueles mais potentes que existem. Além de proteger nosso corpo dos radicais livres, o cacau é tão bom que, acreditem, tem até bactérias intestinais chocólatras. Isso mesmo! Estudos mostram que a ingestão de cacau em pó ou chocolates amargos pode favorecer o crescimento de bactérias boas no intestino.

Aqui a receita ainda ganhou o reforço do amendoim. Como se não bastasse tudo, o bombom ainda é proteico, tem cálcio e não leva uma gota de leite! Dá pra ficar melhor?

Dica da Nutri,

Coma 2, ao invés de 1. E lamba os dedos depois!



Mini Cookies de Banana D'água e Nibs de Cacau

Ingredientes



- 2 bananas bem maduras
- 2 xícara de aveia em flocos finos
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 5 gotas de extrato de baunilha
- 1/2 xícara de nibs de cacau

Modo de Preparo



Amasse bem as bananas com ajuda de um garfo. Em seguida, acrescente os demais ingredientes misturando bem até ficar uma massa homogênea. Com a ajuda de uma colher pequena ou de um saco de confeiteiro faça os biscoitos já colocando numa assadeira untada com óleo de coco. Leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos.



Maristela Souza Chef



Relações Públicas de formação e especialista em qualquer técnica exercida por amor. Quando a alma está com fome, além da arte artesã, tenho fascínio pela cozinha. Com arte de cozinhar, aprendi a força de estar em equilíbrio. Aprendi a respeitar o tempo e a intensidade de cada coisa. Aprendi a dividir, distribuir, satisfazer e acima de tudo, com tempero e amor, reunir.

Dica da Chef

O Livro, Segunda sem carne (Autor), Laura Tremolada

Saiba mais

- @maristelasouza
- @banhoecheiro
- @maristela.aces
- @maristelabolos



ASSITA AGORA
Minhas Segundas
Sem Carne

se
ligue
na
nutri



Pega tudo o que falei sobre as amêndoas do cacau e multiplica! Isso porque aqui a receita leva a própria amêndoa triturada, ou seja, preserva ainda mais todas as propriedades do cacau.

Como se não bastasse tudo isso, temos banana! A banana vem trazendo o que faltava para tornar essa preparação uma verdadeira terapia para o sono, melhora do humor, controle da TPM, ansiedade e tudo mais que a serotonina fizer de bom no nosso corpo. Isso porque a combinação entre banana e cacau fornece as medidas certas de triptofano, magnésio e vitaminas B3 e B6, necessárias para produção desse neurotransmissor. A receita da felicidade!

Dica da Nutri,

A aveia é excelente pra saúde, pois contém beta-glucanas, fibras prebióticas que fazem bem para as bactérias boas do intestino. Mas, querendo usar outras farinhas, essa receita também fica ótima com as farinhas feitas com a biomassa que sobra no coador quando fazemos leites vegetais. Já falamos sobre alguns deles aqui! Vamos ver como fazer com o leite de amendoim?

Tome nota: coloque 200 g de amendoim seco de molho na água de um dia pro outro. Escorra, lave e liquidifique com 1 L de água por 3 minutos. Coe com um pano de voal ou coador de café (novo). Conserve o leite na geladeira por até 5 dias. Pegue a biomassa que ficou no coador, leve ao forno baixo por 20 minutos para secar e depois liquidifique até formar uma farinha. Pronto! Temos leite e farinha de um único alimento poderoso para você usar em qualquer receita que desejar!



Receitas da quarentena

A pandemia chegou.

Falamos pouco sobre a origem do CoronaVirus, mas os problemas que enfrentamos agora tem uma conexão muito forte com a forma como nos alimentamos e destruimos nosso biodiversidade. Tudo começou quando um Pangolim (um animalzinho como nosso tatu-bola) foi capturado e encarcerado em meio a tantos outros animais de outros lugares. Ali, com um morcego trocaram fluidos diversos (sangue, pus, urina, fezes) permitindo que uma ponto para o vírus fosse criada e chegasse a um humano. Assim, como todos os outros vírus que nos afetam também vem de animais, o coronavirus tem origem zoonótica. Seja por que nos alimentamos deles, seja por que destruimos nossas florestas desequilibrando o ambiente que vivemos, permitindo que esses vírus cheguem até nós.

Foram quatro meses dentro de casa. E depois de entender a origem do vírus, se fortaleceu ainda mais essa convicção da necessidade de deixarmos de consumir carne. E aí, como gosto de cozinhar, lá fui eu pro fogão aprender novas receitas!

O novo sempre me move, e não tinha forma melhor de encarar a quarentena, além das lives, apoio a projetos e acoes sociais e tantas outras atividades dentro de casa.

Nessa seção você vai encontrar receitas feitas por mim, a partir de alimentos que tinha na geladeira no dia, de receitas de chefs que mandaram por email ou comidas que vi na internet.

Aqui está um pouco da minha história.



Meu Feijão Preto Vegano

Ingredientes



Feijão Preto
Tofu defumado
Shitake seco
Azeite
Alho
Cebola
Alho poró
Folhas de Louro

Modo de Preparo



Deixe o feijão de molho por 24 horas, trocando a água a cada oito horas. Coloque o shitake para hidratar por 4 horas. Em uma panela de pressão coloque o feijão escorrido com as folhas de louro e água. Depois que pegar pressão, cozinhe por 20 minutos. Em outra panela refogue as folhas de alho poró, a cebola, o alho bem picados e o tofu defumado, cortado em cubos, no azeite de oliva. Inclua o feijão cozido, os cogumelos shitake hidratados com a água da hidratação e deixe cozinhar até o caldo engrossar.

Dica do André

Nesse dia, para acompanhar, fiz um arroz branco, uma banana da terra assada (só

cortar ela e colocar no forno), um vinagrete de carambola e uma taioba refogada (corta ela fininha e refoga no azeite e alho). Faça uma boa quantidade de feijão e congele em porções para facilitar os outros dias.

Pitaco da Nutri

Aquela nossa feijoada, traduzida numa versão mais simples, pro dia a dia. E arrasou nos acompanhamentos, hein André?! A carambola veio trazendo a vitamina C necessária para a absorção do ferro desse feijão maravilhoso. Que tal uma farofa de talos pra acompanhar esse banquete? Dá para fazer com talos de cenoura, beterraba, nabo ou rabanete.



Rocambole de Tapioca e Shimeji



Ingredientes



1 kg de tapioca granulada
1 L de leite de coco
500 g de cogumelo shimeji
4 colheres de shoyo (sem glutamato)
1 maço de cebolinha
Azeite de oliva

Chef João Teles



Restaurante Saúde Brasil, Adm. Ufba
Artes plásticas Ufba. Chef . Senac
Amo trabalhar com vegetais, pratos crus,
saladas, molhos e sucos especiais.

Dica do Chef

Essa receita fica muito gostosa. Quando eu fiz, refoguei umas raspas de gengibre junto com o shimeji e usei um shoyo de coco.

Saiba mais

 @restaurantesaudebrasil

 @joaotellesarte

Modo de Preparo



Hidratar a tapioca no leite de coco e aguardar por meia hora. Enquanto isso, refogue o cogumelo no azeite. Inclua o shoyo e finalize com cebolinha. Estenda um papel filme PVC, ou similar biodegradável (de preferência), em uma bancada e molde a tapioca fazendo uma base. Recheie a tapioca com os cogumelos refogados e rode até fechar o rocambole. Sirva a temperatura ambiente.

Dica do André

Essa receita fica muito gostosa. Quando eu fiz, refoguei umas raspas de gengibre junto com o shimeji e usei um shoyo de coco.

Pitaco da Nutri

André, querido, que tal bater esse leite de coco com cenoura, beterraba ou couve pra ficar colorido? Imagina um pouco de cada? Que arco-íris que ia ficar esse rocambole?



Thalharim de Bertalha ao Limão Siciliano e Tomate Cereja



Ingredientes



MASSA

300 g de farinha de trigo tipo 1
3 colheres de sopa de chia hidratada
9 colheres de sopa de água
15 folhas de bertalha

MOLHO

1 limão siciliano
3 dentes de alho picadinhos
Folhas de manjeriço
20 tomatinhos cereja
3 colheres de sopa de azeite
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo



MASSA

Deixe a chia de molho na água por 20 minutos. Coloque a farinha numa bacia, abra um buraco e acrescente a chia hidratada. Misture com um garfo e em seguida sove a massa por uns 10 minutos. Se achar que está molhada acrescente mais farinha. Deixe descansar por 20 minutos coberta num saco plástico.

Enfarinhe uma superfície e abra a massa com um rolo até ficar bem fina. Corte com a faca no formato desejado. Se tiver a máquina de massa, pode usar também.

Coloque uma panela com água pra ferver. Assim que levantar fervura acrescente o sal e a massa. Deixe cozinhar até estar macia.

MOLHO

Aqueça o azeite, acrescente o alho, as folhas de manjeriço e os tomatinhos cortados ao meio. Refogue rapidamente, acrescente suco de meio limão siciliano, sal, pimenta e a massa já cozida misturando bem. Finalize com folhas de manjeriço e as raspas do limão siciliano.

Dica do André

Então... Foi a primeira vez que fiz massa! E já foi vegana! E ficou muito... massa! Desculpem a

Chef Márcia Valéria Siciliano Pires



Cozinheira, Educadora, Coordenadora de Projetos de Mobilização Comunitária, empreendedora da marca Della Nonna, Massas e Molhos Artesanais.

Saiba mais

 @dellanonna

piada, mas ficou muito gostosa mesmo. Acabei mexendo um pouco na receita de Márcia. A receita apenas finalizava com as folhas de manjeriço, e eu já as refoguei no início. E esqueci de colocar o sumo de limão. Conheci Márcia em uma feirinha aqui em Stella Maris, bairro onde moro. Ela é uma empreendedora que produz massas com PANC e sabores incomuns (tem até de dendê). Conversamos e nos demos bem, afinal o assunto era comida né? Daí quando vi estava em casa preparando a receita de Márcia com a máquina dela emprestada!

Pitaco da Nutri

Tá bem André, tá perdoado! Afinal de contas, fica massa mesmo! E se me permite um pitaco, que tal acrescentar amendoim nesses tomates? Vai agregar mais proteínas e gorduras do bem. Sem falar que, né?! - amendoim é a nossa leguminosa ancestral, produzida nos quatro cantos deste país! Por falar em ancestralidade, bora resgatar esse dendê aí? O que chamamos hoje de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) são, na verdade, as nossas hortaliças tradicionais. Se moramos na Bahia, esse azeite de oliva pode muito bem ser substituído pelo nosso azeite de dendê. Que tal?



Torta Salgada de Cogumelos com Palmito

Ingredientes



360 ml farinha de aveia
160 ml farinha de arroz
120 ml de azeite de oliva
Duas colheres de sal
Salsa a gosto
Cebolinha a gosto
160 ml de água
1 limão
160 ml de chia

Shitake
Azeitona preta
Palmito
Cúrcuma
Alho em pó
Pimenta do reino
Cebola desidratada
1 colher de fermento

Modo de Preparo



Bata no liquidificador a salsa, cebolinha, azeite, sal, pimenta, cúrcuma, cebola, chia, limão e água. Adicione a essa mistura as farinhas e misture. Inclua manualmente os cogumelos, azeitonas e palmitos. Ao final, inclua o fermento. Unte um refratário e leve a mistura ao forno a 180°C por 30 minutos.

Pitaco da Nutri

Delícia e prática essa receita! Cabe aqui ressaltar a importância da cúrcuma. Essa raiz poderosa faz muito mais do que colorir as preparações, ela tem propriedades anti-inflamatórias potentes. Se quiser, também pode substituir os cogumelos por castanha de caju. Basta hidratar por 4 horas antes do preparo. Vai agregar ainda mais valor nutritivo.



Torta Folheada

Ingredientes



Abobrinha
Azeitona preta
Queijo coalho
Tomate seco
Palmito
Cebolinha

Cebola
Alho
Azeite
Pimenta do reino
Massa folheada

Modo de Preparo



Numa frigideira aquecida acrescente azeite de oliva, junte a cebola, o alho e a abobrinha. Deixe secar bem o líquido da abobrinha. Depois disso, adicione tomate seco, azeitona e palmito. Siga refogando até secar bem o líquido. Deixe esfriar e acrescente o queijo coalho em cubos com a cebolinha picada. Recheie a massa folheada, pincele com ovo e leve ao forno baixo por 40 minutos.

Dica do André

Essa massa eu comprei pronta, facilmente encontrada em qualquer supermercado. Siga as orientações de uso da embalagem. Pode ser feita sem ovo e queijo.

Pitaco da Nutri

Ainda bem que você já adiantou, né André? Esse queijo é opcional e o papel do ovo na massa pode ser feito pelo azeite de oliva. O pitaco aqui também vai pra abobrinha, que pode ser substituída pela berinjela. Também fica uma delícia!



Kibe de Abóbora Recheado de Tofupiry

Ingredientes



MASSA

¼ de abóbora moranga com casca cozida em água
500 g de trigo para Kibe
¼ xícara de óleo vegetal de sua preferência
2 cebolas
Alho a gosto
1 colher de chá de gengibre em pó
1 colher de chá páprica defumada

1 colher de chá de salsa seca
½ colher de chá de curry
Cominho, pimenta preta e sal a gosto

RECHEIO

500 g de tofu
300 g de inhame cozido em água
Óleo vegetal de sua preferência
1 cebola
1 dente de alho
Sumo de 1 ½ limão

Modo de Preparo



Processe a abóbora com 500 mL da água do cozimento, ainda quente, em um liquidificador ou mixer e passe para uma bacia grande. Acrescente os temperos, a cebola e o alho refogados no óleo vegetal e misture bem. Coloque o trigo e mexa até que fique homogêneo. Deixe descansar por 25 minutos, ou até que o grão fique macio. Com um processador ou mixer processe o tofu, o inhame e 200 mL da água do cozimento. Acrescente a cebola e o alho refogados no óleo vegetal, o sumo do limão, a pimenta e o sal. Processe até que fique uma pasta homogênea, acrescente mais água de cozimento se

necessário. Na montagem, coloque uma camada de kibe, recheio e kibe de novo. Coloque a cobertura e leve ao forno pré aquecido à 250°C por 25 minutos em média, varia com o forno. Para a cobertura use as sementes da abóbora lavadas em água corrente. Passe na frigideira antiaderente com chimichuri a gosto e um fiozinho de azeite. Se for do seu gosto acrescente sementes variadas como gergelim, girassol etc, Deixe que doure um pouco e antes de estarem torradas coloque sobre o kibe. O processo de torragem finalizará no forno.



Camila Navarro Chef



Cozinheira profissional desde os 19 anos, começou a cozinhar ainda bem nova com sua avó, uma confeitadeira e baiana de mão cheia. Aos 22 já possui sua própria empresa, a Cozinha Integral, é pesquisadora em Gestão de Resíduos e reflete em seu trabalho sua ideologia de vida, alcançada através da experiência em Gastronomia para crianças, como Coordenadora em cozinha de produção industrial/artesanal, em Agrofloresta, Cosmética Natural e Ecologia doméstica.

COZINHA INTEGRAL

Cozinha baseada em plantas que acredita que através da alimentação natural se promove consciência coletiva. É um restaurante e loja delivery e produtora de conteúdo.

Dica da Cheff

Esse prato é o preferido pelos clientes, amigos e família, e o melhor: é super prático e versátil.

Saiba mais

 @cozinha_integral



ASSITA AGORA
Minhas Segundas
Sem Carne

se
ligue
na
nutri



Eu AMO essa preparação! Olha quanta coisa boa reunimos aqui: a abóbora (e tudo de bom que ela traz novamente), o tofu e o trigo (como bases proteicas), o inhame (para dar aquela cremosidade) e vários temperos com atividade anti-inflamatória e antioxidante. Além de deliciosa, fica linda!

Essa receita rende mais ou menos 10 porções de 200 g e é bem rica em proteínas e fibras. Isso sem falar que o inhame é rico em vitaminas do complexo B e fitoquímicos que modulam o nosso sistema imunológico e hormonal. Seja inhame ou cará, seja em inglês ou tupi, essa raiz é maravilhosa!

Dica da Nutri,

Caso você seja intolerante ao glúten ou prefira não utilizar trigo por outras razões, pode reproduzir essa receita usando quinua em grãos! E se quiser brincar com as cores, acrescenta um pedacinho de beterraba quando for bater o tofupiry. Vai ficar lindo e ainda mais nutritivo!



Arroz ao Molho de Espinafre

Ingredientes



200 g de folhas de espinafre
1/3 de xícara de azeite de oliva
1/2 de xícara de leite vegetal castanha
ou coco
200 g de tofu
400 g de macarrão de quinoa, arroz
integral ou grão de bico

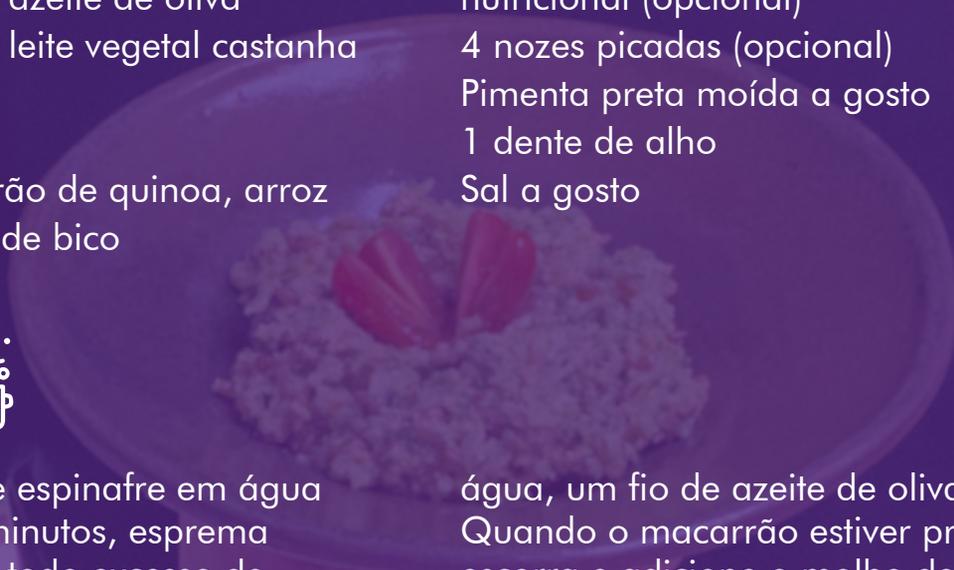
1 colher de sopa de levedura
nutricional (opcional)
4 nozes picadas (opcional)
Pimenta preta moída a gosto
1 dente de alho
Sal a gosto

Modo de Preparo



Leve as folhas de espinafre em água fervendo por 3 minutos, esprema as folhas e retire todo excesso de água. Adicione todos ingredientes no liquidificador até ficar uma mistura cremosa. Cozinhe o macarrão em

água, um fio de azeite de oliva e sal. Quando o macarrão estiver pronto, escorra e adicione o molho de espinafre e as nozes picadas.





Laís Barreto Chef



Nutricionista funcional e integrativa, trabalha na área clínica há 9 anos. Apaixonada pela Nutrição, quer deixar um legado de ressignificar a alimentação com leveza e consciência alimentar, transformando vidas.

Saiba mais

 [laisbarretonutri](#)



ASSITA AGORA
Minhas Segundas
Sem Carne

se
ligue
na
nutri



Esse creme delicioso vem trazendo o tofu como reforço proteico e o espinafre como excelente fonte de muitos nutrientes e compostos bioativos. Aliás, é por causa dessa casadinha que essa receita, que rende 5 porções de 200 g, tem mais cálcio do que qualquer copo de leite. Mas para que possamos aproveitar os nutrientes desses folhosos, o processo de ferver é fundamental.

Agora um recado para as pessoas que querem ou precisam reduzir o consumo de glúten, todas as massas sugeridas são isentas! As de arroz são ótimas fontes de vitaminas do complexo B, as de quinua agregam ainda mais cálcio e as de grão de bico somam ainda mais proteínas.

Dica da Nutri,

Esse prato no estilo Popeye também vai bem com macarrão de milho! Assim como as outras massas, é isenta de glúten, tem aquele saborzinho de cuscuz que a gente ama e fica com um contraste de cores muito brasileirístico.



Escondidinho de Caponata

Ingredientes



Batata doce
Mostrada em grãos
Salsa picada
Noz moscada
Pimenta do reino
Sal
Beiju
Castanha de caju

Caponata (a minha)
Cogumelos
Tomate pelado
Lentilha rosa
Cebola
Alho
Alho poro

Modo de Preparo



PURÊ
cozinhe as batatas em água abundante e folhas de louro. Depois de bem cozinhadas, coloque-as em recipiente com duas colheres de mostrada em grãos, sal, pimenta, folhas de salsinha e cebolinha e noz moscada ralada. Misture bem.

RECHEIO
em uma frigideira quente coloque a caponata, com a cebola, tomate, cogumelos, alho e alho poro. Refogue bem e inclua a lentilha rosa. Junte água e deixe cozinhar. Quando a lentilha estiver cozida, inclua azeitona e palmito.

Em uma travessa coloque o recheio e por cima o purê. Por cima, coloque

uma farofa de beiju com castanha de caju e azeite.

Pitaco da Nutri

Impactada com essa receita! Quanto sabor e quantos nutrientes temos aqui! Meu pitaco (e meus aplausos) vão para a lentilha. Essa é uma leguminosa super proteica e que tem uma vantagem. Lentilhas, de uma forma geral, são as que germinam mais rapidamente, o que quer dizer que só de colocar de molho de um dia para o outro elas já estão prontas para comer, sem precisar de fogão! Essa lentilha rosa, então, germina em poucas horas. Já dá pra incrementar o arroz, a sopa, o feijão e até esse recheio aqui, apenas salteada com a caponata. Delícia!



Flores de Abóbora Empanadas

Ingredientes



Flores de abóbora
Farinha de trigo
Fermento em pó

Cerveja gelada
Cebolinha
Óleo Vegetal para fritar

Modo de Preparo



Coloque o óleo pra esquentar em uma panela. Em uma tigela misture a farinha de trigo, o fermento em pó e junte a cerveja gelada aos poucos. Misture bem até ficar com uma consistência firme, mas cremosa. Junte a cebolinha e misture. Passe as flores de abóbora lavadas e secas na mistura cobrindo toda a superfície. Leve para fritar no óleo quente até ficarem douradas. Escorra e sirva.

Então...

“Hoje tem peixe para o almoço”.

Eu adorava quando ouvia isso na casa de meus avós no interior de São Paulo. Mas não é o que vocês estão pensando. Afinal, lá não tem mar e o rio mais perto não é muito perto. Na verdade, ia ter flores de abóbora empanadas para o almoço! Também conhecidas como cambuquira. Um dia comum de pré campanha eu tava em uma visita na beira das lagoas do Flamengo e o que eu vejo? Um monte de flores de abóbora! Pensei: vou levar e fazer peixe! Tá aí! Bom demais, viu. Receita simples e VEGANA.

Dica do André

Substitua a cerveja por água por água com gás, se preferir. Sirva com algum molho de entrada ou complemente um PF de almoço.

Pitaco da Nutri

Como se não bastassem todos os nutrientes que carrega, a PANC ainda trouxe as memórias da infância. Meu recado aqui é para quem tem medo de frituras. Primeiramente, sim, precisamos evitar que faça parte do dia a dia, porque aquecer demais óleos pode trazer prejuízos nutricionais. Segundamente, quando elas aparecerem, vez ou outra, se jogue e aproveite!

O outro pitaco é que, sim, as frituras por imersão, essas em que a comida mergulha no óleo quente, são as mais saudáveis, ao contrário do que muita gente pensa. Fritar um alimento assim é muito mais rápido, o que quer dizer que ele vai ficar menos tempo ali e menos gordura vai conseguir impregnar. O resultado pode ser uma comida frita, porém com menos gordura do que se tentássemos usar “um fiozinho de óleo só pra não grudar”, já que assim leva mais tempo pra ficar pronto. Captou?



Caponata

Ingredientes



Abobrinha
Tomate cereja
Ramos de alecrim
Cebola
Berinjela
Azeitonas verde
Azeitonas pretas

Azeite de oliva
Sal
Cogumelos – shimeji, shitake,
champingnon, porto belo
Dentes de alho inteiros
Folhas de louro

Modo de Preparo



Corta todos ingredientes picadinhos, sendo as cebolas em pétalas. Deixa os tomates inteiros. Rega com bastante azeite de oliva, leva ao fogo baixo (180°C) e vai observando. Quando todos ingredientes estiverem

Dica do André

A caponata pode ser utilizada como antepasto, recheio de tapioca, molho para macarrão e escondidinho.

Pitaco da Nutri

E pode levar também algum grão! Já fiz com amendoim e com grão de bico. Fica uma delícia e de quebra ainda complementa com mais proteínas. Também vai bem no sanduba e na pizza!



Pizza “Árabe”

Ingredientes



Pão sírio
Passata de tomate
Queijo

Orégano
Azeite de Oliva
Vegetais diversos para cobertura

Modo de Preparo



Aqueça o forno em alta temperatura. Em um pão sírio, espalhe a passata de tomate. Espalhe o queijo em cubos. Inclua vegetais de sua preferência, com a combinação que te satisfaz. Leve ao forno. Não leva mais que 5 minutos. Salpique orégano ao tirar do forno e um fio de azeite. Fica crocante e deliciosa.

SUGESTÕES DE SABORES

Misture palmitos cortados em cubos e azeitonas pretas.
Tomate seco e rúcula. A rúcula, picada, deve entrar apenas depois de tirar a pizza do forno.
Cogumelos refogados com creme de vinagre balsâmico, tomates cerejas e azeitonas pretas.

Então...

Sempre que ia comer pizza, pra mim só valia mesmo se fosse pepperoni, portuguesa, atum ou calabresa. Por isso fiz questão de trazer combinações aqui que não possuem esses ingredientes, dos mais populares nas pizzas brasileiras. A forma que faço também, usando o pão sírio, ou árabe, é simples e prática.

Dica do André

Quando tenho um pouco mais de tempo e disposição, uso uma lata de tomate pelado, e

refogo em azeite, alho e manjericão, para usar no lugar da passata. Se tiver com mais disposição ainda, faça seu próprio molho.

Pitaco da Nutri

É possível fazer essas delícias sem o queijo? Sim! Querendo fazer das suas segundas sem carne também segundas sem leite, esse queijo que dá a base salgadinha e a cremosidade das pizzas pode ser substituído por versões vegetais também disponíveis nos mercados ou por pastinhas que você mesmo faz em casa! Uma ótima opção é o tofupiry da Chef Camila Navarro que está lá na primeira parte do livro. Outra receita que fica mara é a pastinha de semente de girassol! Conhece? Olha eu aqui trazendo mais receita no meio das receitas! Pegue 200 g de semente de girassol e coloque de molho na água de um dia pro outro. No dia seguinte, escorra, lave e leve para o liquidificador com limão, sal e alho. Acrescente um tico de água só pra ajudar o liquidificador no início, pois as sementes hidratadas já têm bastante água. Bata até ficar um creme com consistência de requeijão. Vá experimentando e ajustando os sabores como preferir. Temperos adicionais também são bem-vindos! Fica mara-vi-lho-so!

Leites Vegetais

Ingredientes

LEITE DE AVEIA

2 xícaras de aveia em flocos (finos, médios ou grossos)

4 xícaras de água

AMÊNDOAS

1 xícara de amêndoas cruas e sem sal

4 xícaras de água filtrada

Modo de Preparo

AVEIA

Deixe a aveia de molho na água por 1 hora. Depois, bata no liquidificador. Coe a mistura em uma peneira bem fina ou num voal. Conserve na geladeira e consuma em até 3 dias.

Conserve na geladeira e consuma em até 3 dias.

AMÊNDOAS

Coloque as amêndoas de molho por 8 horas. Descarte a água do demolho e lave bem os grãos. Transfira as amêndoas para o liquidificador e adicione a água filtrada. Bata por 2 a 3 minutos, até que o leite fique homogêneo. Coe o leite de amêndoas utilizando um voal, um pano limpo ou uma peneira bem fina. Esprema bem para extrair todo o leite. Você pode utilizar o resíduo para outros preparos. Conservar em geladeira e consumir em até 5 dias.



Emanuela Leite Chef



Emanuela Carvalho, professora, escritora e empreendedora. À frente da Levinho Zero Lactose produz alimentos 100% veganos, naturais, sem conservantes.

Dica da Cheff

Consumir alimentos naturais. "Quanto mais tempo um alimento dura na prateleira do supermercado, menos ele faz bem à nossa saúde"

Saiba mais

 @emanu.carvalho

 @levinhozerolactose



ASSITA AGORA
Minhas Segundas
Sem Carne

se
ligue
na
nutri



Chamamos de "leite vegetal" pra facilitar o entendimento, assim como as "carnes de planta", óquei?! Mas, de que importa o nome? O importante mesmo é saber que podemos sim ter substitutos aos leites animais!

Eles podem ser de cereais, como esse de aveia, os de arroz e os de quinua. Também temos os de frutos oleaginosos, como esse de amêndoas, os de castanhas e o de coco. Há ainda os de leguminosas, como os de amendoim e os de soja. A composição nutricional deles é bem diferente. Saiba que os de cereais são os que menos agregam nutrientes. Os de oleaginosas são ricos em gorduras boas e os de leguminosas são mais concentrados em proteínas.

Dica da Nutri,

Esses leites podem ser usados no dia a dia, com café, na vitamina, no mingau, nos bolos e nas sobremesas. Como dito pela Chef, a biomassa que sobra no coador deve ser aproveitada! Dá pra fazer um monte de receitas e você vai encontrar algumas delas aqui!



Suflê de Brócolis



Ingredientes



- 01 Xícara de brócolis
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 01 xícara de leite (pode ser vegetal)
- 02 ovos
- 02- Colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 01 colher de chá de fermento
- Sal a gosto

Modo de Preparo



Bata no liquidificador, o leite, os ovos, a farinha de trigo, o queijo, 2 pedaços de brócolis e o sal.

Depois acrescente o fermento e mexa com uma colher, despeje essa mistura em um pirex untado com manteiga e farinha de trigo, mergulhe o restante dos brócolis e leve ao forno por 15 minutos. Sirva com um fio de azeite.

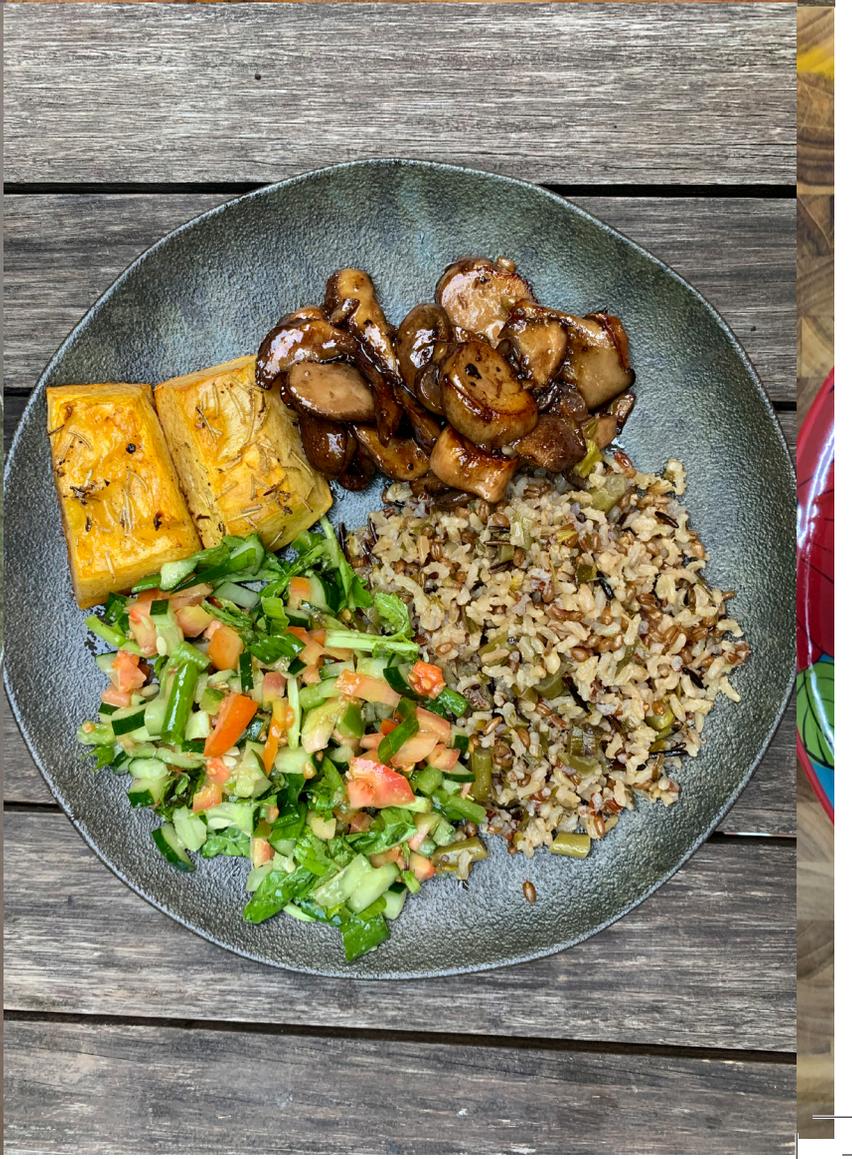
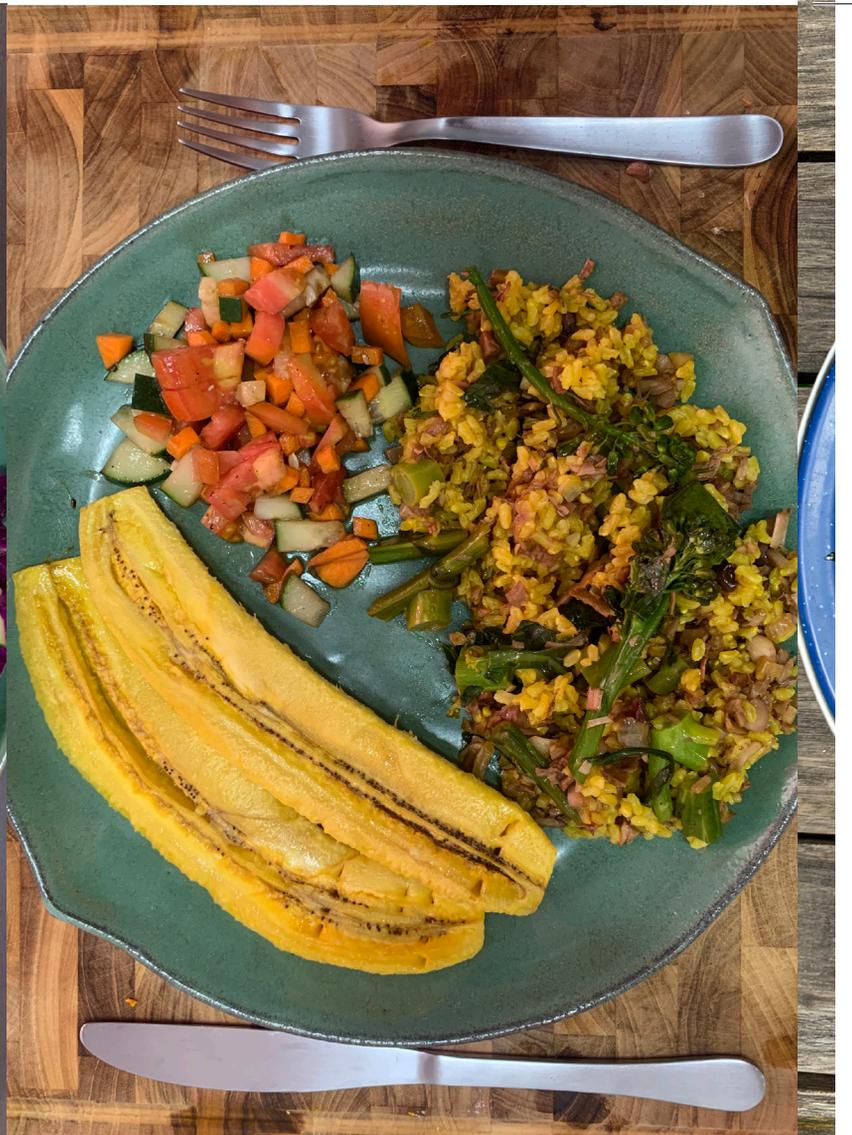
Chef Mayara Padrão



É jornalista e apresentadora de TV. Através da plataforma "Com Brócolis", cria e compartilha conteúdo com o propósito de contribuir para a qualidade de vida das pessoas e do planeta, através da comunicação e da ação. É atleta de canoagem, mergulhadora, defensora do Oceano, vegetariana e, apesar de não ser exatamente uma "mestre cuca", experimenta receitas sem em seu canal no YouTube, numa série intitulada "Aprenda com quem não sabe". O objetivo, segundo ela, é provar que todos podem desfrutar de um cardápio nutritivo e saboroso, sem proteína animal, ainda que não saiba cozinhar.

Saiba mais

- @mayarapadrao
- @combrocolis







PF do Dia: Farofa Especial, Arroz, Milho e Cogumelos

Ingredientes



Arroz branco

Milho em espiga

Cogumelos Shitake

Repolho Roxo

Tomate

Salsinha

Pepino

Farinha de mandioca

Cebola

Alho

Azeito de Oliva

Modo de Preparo



Esse PF é bem simples. O arroz usei parboilizado e coloco apenas água e sal. Assim como o milho: água e sal para cozinhar. O shitake fresco, refogo com azeite, sal e pimenta. A salada: repolho, tomate, pepino e salsa com o tempero de sempre: azeite, vinagre e sal. A farofa, aproveitei uma farinha bolinha que trouxe de uma viagem a Manaus, refoguei cebola e alho no azeite e depois juntei a farinha até ficar bem crocante. PF simples, rápido e gostoso.

Pitaco da Nutri

Comida simples e prática, de novo no bom e velho estilo "abri a geladeira e usei o que tinha". Para esses dias, uma boa dica pra complementar o prato com proteínas é acrescentar sempre uma

leguminosa, aquele grupo dos feijões, ervilha, lentilha, grão de bico, soja, etc. E se não tiver nada disso pronto, uma ótima opção é colocar amendoim! Amendoim tem em qualquer lugar, em qualquer época do ano e a gente já compra torrado e pronto pra comer. Apesar de comermos como uma castanha, como eu já disse aqui, o amendoim é, na verdade, uma leguminosa e acaba sendo a solução mais prática para aqueles dias em que não tem feijão pronto. Aí nesse PF, por exemplo, poderia estar misturado com os cogumelos ou na farinha.



PF do dia: Carne de Jaca com Arroz, Brócolis e Banana Assada

Ingredientes



Arroz Cateto
Carne de Jaca
Brocolis
Banana da Terra
Tomate
Pepino

Cenoura
Curcuma
Azeite
Alho
Cebola

Modo de Preparo



Outro PF simples e rápido. Para o arroz, refogue a cúrcuma, o alho e a cebola no azeite, inclua o arroz cateto, o brócolis, a carne de jaca e deixe cozinhar. As bananas, corte no meio e leve ao forno até estarem assadas. Pra completar, um vinagrete de pepino, tomate e cenouras picadas. Tá pronto.

Dica do André

comprei a carne de jaca pronta. Mas dá pra fazer em casa. É basicamente cozinhar uma jaca verde e desfiar a carne cozida. Dá pra rechear tortas, pasteis, coxinhas, etc.

Pitaco da Nutri

Ah, a “carne de jaca”! Que maravilha! Essa PANC, aqui traduzida como Parte Alimentícia Não Convencional, é uma excelente opção para tornar as refeições mais nutritivas e saborosas. Como bem disse o André, pode ser encontrada já desfiada, congelada. Daí é só descongelar e preparar. Com dendê e leite de coco, vira uma moqueca divina. Com molho de tomate e cominho, faz a mente lembrar das preparações com frango. Pode ser uma excelente opção para escondidinhos, empadas e coxinhas.



PF do dia: Carne do Futuro com Milho Refogado, Arroz e Salada

Ingredientes



Carne moída (da Fazenda Futuro)
Duas espigas de milho fresco
Sal
Cebola
Salsinha
Cebolinha
Tofu defumado

Cúrcuma ralada
Arroz branco
Folhas a gosto
Azeite
Alho
Pimenta do reino

Modo de Preparo



Carne moída (da Fazenda Futuro): refogue a cebola, o alho e o tofu defumado. Acrescente a carne moída e continue refogando até ficar bem soltinha. Finalize com salsinha picada.

MILHO
debulhar as espigas e refogar no azeite. Coloque um pouco de água para cozinhar e finalize com salsinha.

ARROZ
em uma panela quente coloque o azeite, a cebola e a cúrcuma ralada. Refogue bem, inclua o arroz, água e espere secar.

SALADA
nesse dia tinha apenas alface na minha casa. Temperei com azeite, vinagre e sal.

Dica do André

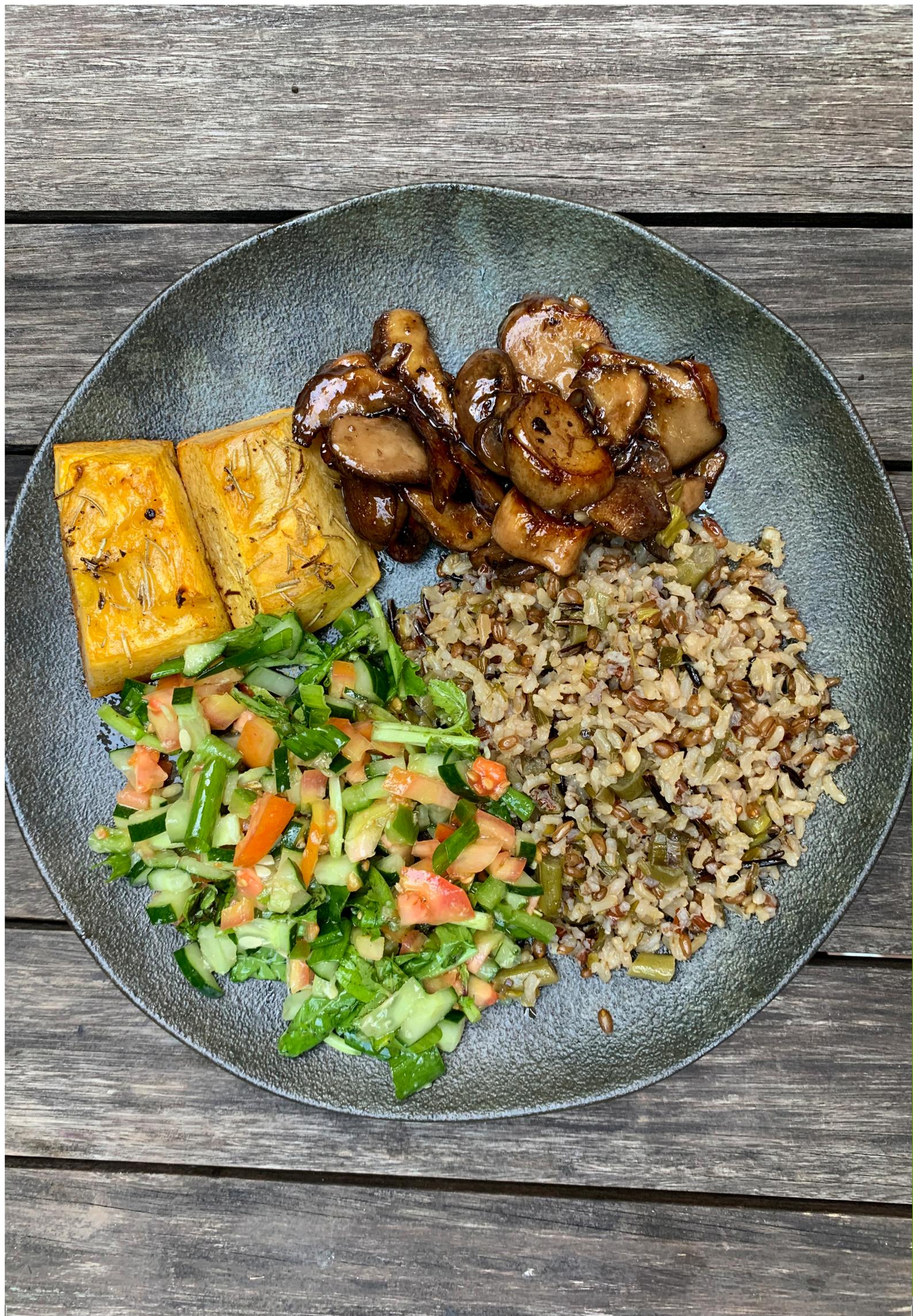
A carne moída da Fazenda Futuro pode ser encontrada em alguns supermercados. Desfaça com a mão antes de colocar na panela. É um ingrediente para aqueles dias em que você ainda sente vontade de comer algo parecido com

carne mas não quer comer animais, pois é um produto ultraprocessado, com elevado teor de gordura e sódio, e não podemos abusar.

Pitaco da Nutri

Muito bem André! Primeiro, vamos lembrar aqui que para o prato estar completo não é necessário ter algo que imite a carne. Tendo feijão ele já é rico em proteínas. Mas, querendo variar o cardápio, carnes de plantas são bem-vindas. Sempre que possível opte pelas artesanais, que usam alimentos de verdade.

Uma outra opção é a proteína texturizada de soja, aquela que chamamos popularmente de "carne de soja". O segredo é colocar de molho na água morna por uns 10 minutos e depois escorrer e lavar bem. Daí, é só colocar todos os temperos da casa que fica uma delícia. Eu coloco limão, sal e pimenta do reino. Depois refogo alho e cebola com um pouco de óleo de girassol, acrescento a "carne" já temperada e complemento com molho de tomate caseiro, coentro, noz moscada, cominho e páprica defumada. Pense numa delícia?



PF do dia: Cogumelos com Abóbora, Arroz e Salada

Ingredientes



Cogumelos Portobelo frescos (pode outro tipo)

Abóbora (a que você mais gostar)

Pimenta do reino

Alecrim

Vinho branco

Arroz sete grãos (pode ser o que você preferir)

Talos de brócolis

Creme de vinagre balsâmico (calma que tem como substituir)

Vegetais crus para salada

Modo de Preparo



PARA OS COGUMELOS

Esquente o azeite em uma frigideira. Refogue os cogumelos. Coloque sal e pimenta do reino. Inclua o creme de vinagre balsâmico.

PARA A ABOBORA

Coloque pedaços de abóbora numa travessa. Tempere com sal, pimenta e azeite. Coloque dois ramos de alecrim e despeje vinho. Leve ao forno até o vinho secar e a abóbora estar cozida e macia.

PARA O ARROZ

Refogue cebola e talos de brócolis. Inclua o arroz da sua preferência. Refogue um pouco mais. Água a água e espere até secar.

PARA A SALADA

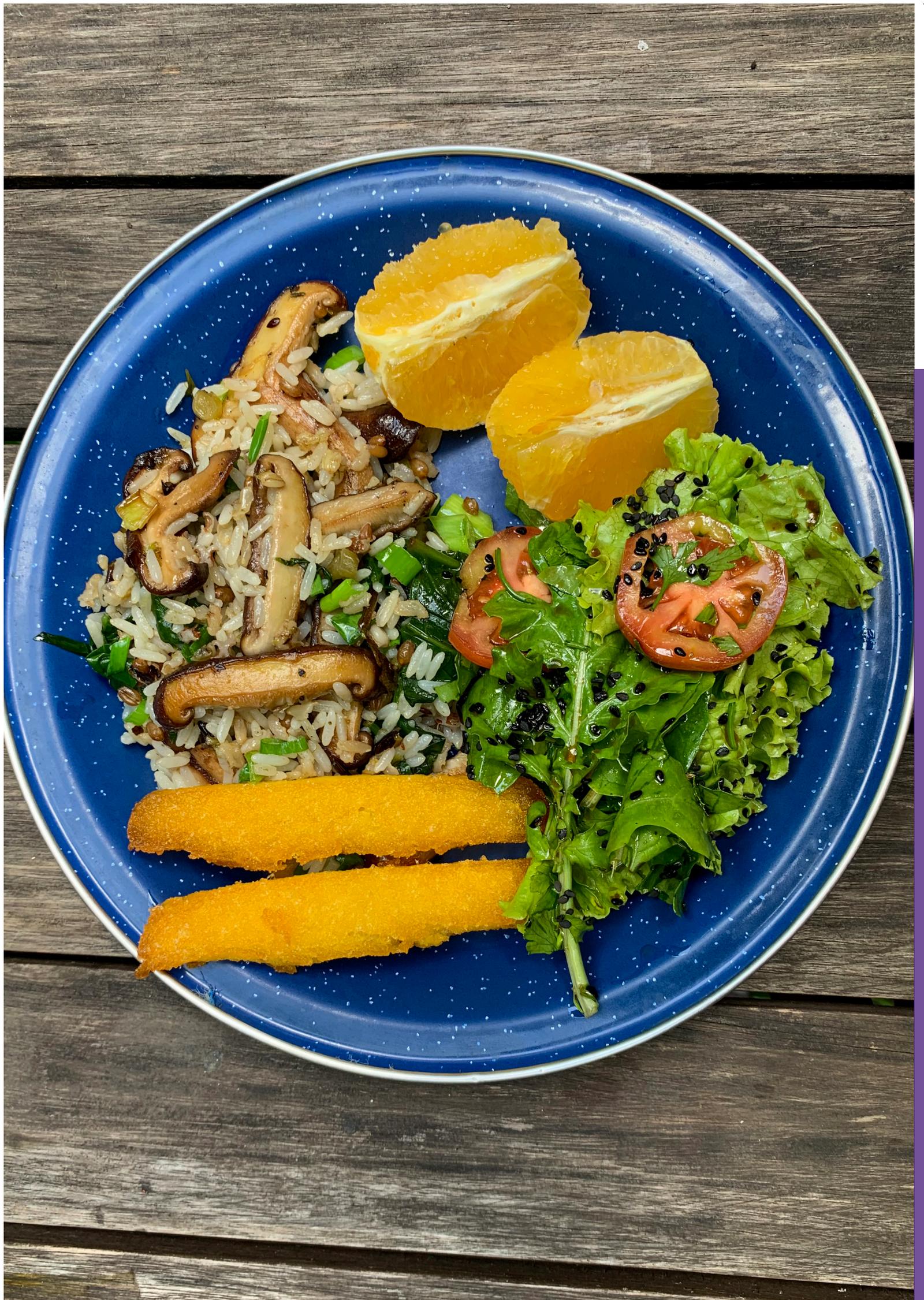
Nesse dia fiz um catado na geladeira. Tinha um resto de rúcula, pepino, cebolinha e tomate. Meu tempero básico é azeite, sal, pimenta do reino, vinagre e limão.

Dica do André

Faça uma quantidade de arroz e guarde na geladeira. Dura uma semana até. Esses cogumelos ficam incríveis para rechear uma tapioca. Se não tiver o creme de vinagre balsâmico, dá pra colocar também com açúcar mascavo e shoyo. Fica muito bom também.

Pitaco da Nutri

No prato do dia temos cores, sabores e muitos nutrientes. André, essa sua ideia de aproveitar os vegetais disponíveis é ótima. Chamamos de PVPS - "Primeiro que vence, primeiro que sai". É o bom e velho "abrir a geladeira, ver o que vai estragar se eu não comer hoje e aproveitar". Nesse raciocínio, dá pra aproveitar todos os legumes, verduras, talos e sementes e incrementar bem tanto os cogumelos quanto o arroz. Super nutritivo!



PF do dia: Arroz de Shitake com Bertalha, Polenta Assada e Salada

Ingredientes



Arroz sete grãos
Folhas de bertalha
Shitake fresco
Cebolinha
Cebola
Alho

Polenta
Laranja
Folhas para salada
Azeite de oliva
Pimenta do reino
Sal

Modo de Preparo



ARROZ:

numa frigideira refogue alho, cebola e shitake fresco. Tempere com pimenta do reino e sal. Inclua as folhas de bertalha e o arroz cozido. Finalize com cebolinha picada.

POLENTA:

ferva a água e coloque a farinha de milho para polenta até ficar com a consistência bem firme. Leve ao refratário e deixe descansar. Depois, corte em tiras e leve ao forno com azeite até ficar crocante.

SALADA

nesse dia eu tinha em casa rúcula, alface e tomate. Temperei com vinagre, azeite, shoyo e gergelim preto.

Pitaco da Nutri

Arrasou na polenta, hein André? Os pitacos aqui vão para a escolha da farinha de milho e para a salada de folhas. O milho é o nosso cereal ancestral ameríndio e precisa ser enaltecido sempre. Quando possível, consuma milho e seus derivados produzidos pela agricultura familiar local, não transgênico e sem venenos. Para a salada, folhas convencionais são bem-vindas, mas sempre que possível dê a vez para os matos da vida! Folhas de cenoura e beterraba podem ser aproveitadas. E a vinagreira? Conhece? A folha que já vem temperada pela natureza! Delícia!



PF do Dia: Almoço ou Entradas?

Ingredientes



Aipim

Cogumelos Shitake

Tofu

Farinha de mandioca

Tomate

Cenoura

Pepino

Cebolinha

Azeite

Paprica defumada

Alho em pó

Salsinha

Modo de Preparo



Cozinhe o aipim. Passe na farinha e leve ao forno em uma assadeira com azeite de oliva até ficar crocante.

O shitake, basta saltear na frigideira com azeite, temperar com sal e pimenta do reino e finalizar com cebolinha picada.

O vinagrete não tem segredo, né? Pepino, tomate e cenoura picados e temperados com azeite, vinagre, sal e pimenta do reino. Gosto da crocância da cenoura crua no vinagrete.

Tofu, azeite, sal, páprica defumada e alho em pó, no processador, viram uma pasta que acompanha muito bem o aipim assado. Finalize com a salsinha.

Parece uma sequência de entradas, mas foi o almoço nesse dia.

Pitaco da Nutri

Adorei André! Várias preparações que podem ser consumidas separadas, aqui viraram um prato único e bem completo. O aipim faz a base dos carboidratos, o vinagrete vem trazendo cor, nutrientes e alegria, os cogumelos agregam o sabor e os aminoácidos importantes, e ainda chega o tofu complementando as proteínas. Se não tiver tofu disponível, esse mesmo creme pode ser feito com amendoim hidratado!



PF do Dia: Meu Estrogonofe Vegano

Ingredientes



Castanhas de caju

Alho poró

Cebola

Alho

Pimenta do reino

Shitake seco

Funghi seco

Mostarda em grãos

Mostarda em molho

Ketchup

Molho inglês

Passata de tomate

Conhaque

Arroz sete grãos (ou o que você gostar mais)

Batata palhaaaaaaaa

Modo de Preparo



Deixe a castanha de caju de molho de um dia para o outro. Troque a água umas duas vezes. Coloque os cogumelos também de molho. Eu gosto de usar os secos porque acho que concentram sabor e podemos depois usar a água do molho deles para reforçar ainda mais o sabor da preparação.

Descarte a água da castanha. Coloque as castanhas no liquidificador com a água dos cogumelos, dois ou três cogumelos de cada, e mais um pouco de água. Bata até virar um creme bem homogêneo.

Na panela, refogue as folhas de alho poró bem picadinhas com a pimenta do reino ralada. Junte a cebola e depois o alho também bem picados. Adicione duas colheres de mostarda em grãos. Inclua o conhaque e tente flambar (eu também não consigo sempre). Coloque o molho inglês, o creme de castanhas, a passata de tomate e os

cogumelos cortados. Deixe ferver até reduzir. Quando estiver na consistência bem cremosa, inclua uma colher de sopa de mostarda e outra de ketchup. Corrija o sal e sirva com arroz e batata palha, né?

Dica do André

Não se apegue aos ingredientes, substitua, adapte. Faça o seu estrogonofe. Mude o tipo de arroz e de batata. Nesse dia usei uma batata doce palha. Esse estrogonofe fica muito, muito bom!

Pitaco da Nutri

Disso eu não tenho dúvida André! Então a nutri vai chegar aqui apenas pra fazer figuração. Dá muito bem pra substituir esse ketchup por um bom molho de tomate caseiro, hein? E eu não sei se vocês sabem, mas dá pra colocar grão de bico no estrogonofe também. Dá um croc croc legal e aumenta bastante o teor de proteínas.



PF do Dia: Vinagrete de Feijão Fradinho, Abóbora Assada, Salada e Bolinho de Aipim

Ingredientes



Feijão fradinho
Tomate
Cebola
Hortelã
Abóbora
Pimenta do reino
Alecrim
Vinho branco

Arroz sete grãos
(pode ser o que você preferir)
Rabanete
Salsa
Couve
Folhas de louro
Vinagre
Azeite de oliva

Modo de Preparo



PARA O VINAGRETE

Deixe o feijão de molho por 24 horas, mudando a água a cada oito horas. Cozinhe o feijão com água abundante e folhas de louro, na panela de pressão, por 25 minutos. Em um recipiente, coloque a cebola bem picada, o tomate cortado, o feijão, e tempere com vinagre, sal, pimenta e folhas de hortelã.

PARA A ABÓBORA

Coloque pedaços de abóbora numa travessa. Tempere com sal, pimenta e azeite. Coloque dois ramos de alecrim e despeje vinho. Leve ao forno até o vinho secar e a abóbora estar cozida e macia.

PARA A SALADA DE RABANETE

Passe o rabanete num ralador mandolim, bem fininho. Tempere com bastante azeite, um pouco de vinagre, sal e pimenta do reino. Finalize com a salsinha.

PARA A SALADA DE COUVE

Lave bem as folhas. Corte em tiras finas. Tempere com azeite, sal, vinagre e limão.

PARA O BOLINHO

Esse bolinho eu comprei pronto. Ele é muito bom, e tem como ingredientes apenas aipim e sal. Dá pra fazer parecido em casa. Compre um aipim bom, que cozinhe rápido e fique bem macio. Cozinhe ele em água e sal. Quando estiver bem cozido, retire da água e leve ao forno médio com um fio de azeite. Deixe ficar crocante.

Pitaco da Nutri

Minha contribuição aqui é pra esse bolinho de aipim! Adoro fazer aqui em casa! Sigo esse passo a passo do André e depois acrescento todos os temperos disponíveis, cenoura ralada e a farinha que eu tiver. Como eu já disse lá nas preparações doces, costumo usar a biomassa dos leites vegetais que sobra no coador. Seja de soja, amendoim ou coco, asso no forno até secar e depois bato no liquidificador pra ficar fininha. Guardo em potinhos e sempre que preciso de alguma farinha pra dar liga uso essas. Daí é só misturar tudo com o aipim já amassado e temperado, moldar as bolinhas e levar pro forno. Dá pra fazer em maior quantidade e congelar. Também dá pra fazer com outras raízes! Fica uma delícia com batata doce!

André Fraga

Um baiano que nasceu no rio

“Um baiano que nasceu no Rio”, é como André Fraga se descreve. Gosta de ler, cozinhar, pedalar, plantar e jardinar. Engenheiro Ambiental, pós-graduado em Gerenciamento de Projetos pela Fundação Getúlio Vargas (FGV) e doutorando pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), é Vice-Presidente da Sociedade Brasileira de Arborização Urbana. Ex-Secretário Municipal de Sustentabilidade, Inovação e Resiliência de Salvador, é Líder da Rede de Ação Política pela Sustentabilidade (RAPS) e aluno RenovaBR Cidades, onde também foi professor da disciplina Políticas Públicas Municipais para a Sustentabilidade no módulo avançado. Representou Salvador em redes internacionais de cidades como a C40 Cities-Climate Leadership Group, 100Cidades Resilientes, Cities4Forests e ICLEI-Local Governments for Sustainability, além de ter sido o coordenador geral da Semana Latinoamericana e Caribenha do Clima promovida pela ONU em Salvador em 2019. Ocupou a vice-presidência da Associação Nacional de Órgãos Municipais de Meio Ambiente (ANAMMA) e foi Coordenador Nacional do Fórum de Secretários de Meio Ambiente das Capitais Brasileiras (CB27) entre 2017 e 2018.

Em 2020, deixou a Secretaria de Sustentabilidade, Inovação e Resiliência de Salvador para encarar um novo desafio. André Fraga é candidato a Vereador pelo Partido Verde.



Com apenas
28 anos
André liderou
o PV, como
presidente do
partido,





Militante ativo do movimento estudantil durante seus estudos universitários exerceu a presidência, por dois mandatos, da Executiva Nacional dos Estudantes de Engenharia Ambiental (ENEEA). Também foi presidente do Diretório Acadêmico de Engenharia Ambiental e do Diretório Central dos Estudantes além de Vice-Presidente da União dos Estudantes da Bahia. Ainda como estudante estagiou no Parque Nacional Marinho de Abrolhos, no extremo sul da Bahia.

Filiado ao Partido Verde, integra a Direção Nacional, Estadual (Bahia) e Municipal (Salvador) da agremiação partidária, além de ter sido delegado nas conferências internacionais Global Greens, que reúnem partidos verdes e ecologistas de mais de 90 países. Em 2012, liderou aos 28 anos (como Presidente), o PV Salvador, deixando para trás mais de 10 anos de fracassos e retomando o protagonismo político na cidade ao eleger a Vice-Prefeita e dois vereadores, fato inédito para os verdes em toda a sua história na cidade.

Aos 30 anos se tornou o mais jovem integrante do primeiro escalão da gestão municipal da capital baiana. É membro titular do Conselho da Cidade, do Conselho Municipal de Patrimônio Cultural, do Conselho do Plano Municipal de Mobilidade Urbana Sustentável e Presidente do Conselho Municipal de Meio Ambiente de Salvador. Integra ainda o Conselho de Qualidade Acadêmica da Universidade Salvador (UNIFACS) e o Júri Nacional do Programa Bandeira Azul.

Internacionalmente participou e palestrou em congressos no Senegal, Guatemala, Estados Unidos, África do Sul, México, Itália, Argentina, Inglaterra, Dinamarca, França, Alemanha, Portugal, Equador, Dubai e Holanda. Na Conferência Rio+20, integrou a delegação da Associação Nacional de Engenharia Ambiental, e foi membro da delegação oficial do Brasil na COP 21, em Paris e na COP 23, em Bonn. Participou ativamente da fundação da Associação Baiana de Engenharia Ambiental (ABENA), ocasião em que presidiu a assembleia de fundação da entidade.

Seu projeto no Programa de Pós Graduação em Patologia, pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), investiga a relação entre o acesso e uso de áreas verdes urbanas e os efeitos na saúde humana, especificamente o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e diabetes, a partir de uma coorte em curso em Salvador. Como professor, ministrou a disciplina Arborização Urbana no curso de Arquitetura Paisagística do Centro Universitário de João Pessoa (UNIPÊ). Entre tantas atividades

gosta de conhecer referências urbanas de outras realidades, ler e cozinhar, além de escrever e conversar sobre sustentabilidade, cidades para pessoas e design urbano.

Em 2019 foi selecionado entre mais de 31 mil inscritos para o RenovaBR Cidades. A iniciativa que nasceu na sociedade civil prepara novas lideranças para entrar para a política.

Quando ocupou a presidência do PV Salvador (2011-2013), construiu de forma colaborativa, e apresentou ao então Candidato a Prefeito de Salvador ACM Neto, uma Carta Compromisso contendo 43 pontos programáticos para efetivar sua aliança com os verdes.

Esse formato possibilitou a criação, desenvolvimento e implantação de políticas públicas como a ampliação exponencial da infraestrutura cicloviária, a criação do ficha limpa municipal, e a formulação do novo Plano Diretor de Desenvolvimento Urbano do Município de Salvador (PDDU), criando mais de 17 milhões de metros quadrados de novas áreas protegidas, e novos parques como Pedra de Xangô em Cajazeiras, Parque Marinho da Barra e Parque da Mata Escura.



À frente da Secretaria de Sustentabilidade, Inovação e Resiliência de Salvador (SECIS), enfrentou o desafio de resgatar e implementar uma agenda ambiental municipal. Promoveu a requalificação completa do Parque da Cidade em 2016, devolvendo ele ao status de espaço verde de integração e coesão social depois de décadas de abandono. Elevou o status do Jardim Botânico de Salvador a partir da implantação de um novo projeto, que transformou o espaço em uma referência internacional em etnobotânica.

Formulou e implementou a Política Municipal de Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável, desenvolveu o primeiro Inventário de Emissões dos Gases de Efeito Estufa de Salvador, planejou e implantou a Coleta Seletiva de resíduos sólidos e participou do processo



de retomada do uso dos espaços públicos na cidade com projetos como a instalação de parklets e adoção de praças por cidadãos. Em parceria com a sociedade civil a SECIS implantou mais de 50 de hortas urbanas e 20 hortas em escolas municipais, promovendo qualidade de vida, alimentação saudável e coesão social.

Com a criação do premiado Programa Salvador Capital da Mata Atlântica, a cidade passou a contar com mais de 30 iniciativas para ampliar a cobertura do bioma, desde a implantação do Plano Diretor de Arborização Urbana, o Manual Técnico de Arborização Urbana com Espécies Nativas da Mata Atlântica, a implantação de 7 novos parques urbanos, a requalificação de parques já existentes e o plantio de mais de 50 mil árvores nativas.

Através do Para-Praia proporcionou o acesso a mais de 1000 pessoas com deficiência ao banho de mar em Salvador, possibilitando o reencontro dessas pessoas com o lazer mais simples dx soteropolitanx. Fez de Salvador a primeira cidade do Norte/Nordeste com uma praia certificada no Programa Internacional Bandeira Azul de sustentabilidade, atendendo 34 critérios que vão de balneabilidade à resolução de conflitos. Implantou o primeiro Parque Marinho da cidade, da Barra, preservando naufrágios e mobilizando a sociedade civil, a partir do controle social.

Práticas inovadoras, a Outorga Verde, IPTU Verde e IPTU Amarelo foram implementadas pela SECIS para incentivar empreendimentos imobiliários a contemplarem a sustentabilidade em suas construções, proporcionando descontos no IPTU e na Outorga Onerosa para casas e edifícios que economizem água, promovam energias renováveis e reduzam as emissões de gases de efeito estufa.

Liderou projetos que ajudaram a colocar a capital baiana no mapa da sustentabilidade mundial como a construção e operação do Centro Municipal de Inovação de Impacto COLABORE, primeiro coworking público voltado para o desenvolvimento de soluções que contribuam para o atingimento dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), da ONU. Na área de inovação, em 2019, a capital baiana tornou-se a primeira cidade do Norte-Nordeste e a oitava do Brasil com maior número de startups em atuação. Em 2017, Salvador era apenas a 18ª colocada no ranking nacional. Através de parceria com SENAI e SEBRAE, acelerou mais de 20 startups através de seleção e mentoria.

Em 2019, liderou o desenvolvimento da Estratégia de Resiliência de Salvador e a implementação do Painel Salvador de Mudança do Clima, uma iniciativa que reúne profissionais e pesquisadores para criar uma agenda climática na cidade pensando de forma preventiva nas tomadas de decisões sobre a mudança do clima. Ainda em 2019, iniciou o debate público e o processo de construção da Política Municipal de Mudanças Climáticas de Salvador.





Os sistemas alimentares são responsáveis por 30% de todas as emissões de gases de efeito estufa do planeta. Uma refeição sustentável é aquela que roda sem carro durante o transporte, reduz o desperdício de alimentos e desperdício de água, é sustentável e evita o uso de pesticidas e as emissões de gases de efeito estufa. A "Dieta Planetária" é a dieta sustentável recomendada para o planeta.

"Cozinhar é o mais privado e arriscado que se coloca no mundo. Cozinhar não é serviço. Cozinhar é amar os outros".

