



DICAS SOBRE A
culinária
vegetal



ALIMENTAÇÃO
CONSCIENTE
BRASIL

PROMOVENDO UM MUNDO
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

A cozinha vegetal tem se tornado cada vez mais atrativa e inovadora. O interesse por uma alimentação mais saudável e sustentável tem aumentado bastante, acarretando o surgimento de pratos que trazem os vegetais como protagonistas, quebrando o preconceito de que eles sejam meros acompanhamentos numa refeição.

Pensando nisso, criei essas dicas para ajudar a desmistificar esses ingredientes, e trazer novas formas de uso para eles.

Esses são só alguns poucos exemplos das infinitas possibilidades que o reino vegetal pode nos proporcionar. Há todo um universo a ser desbravado, uma infinidade de sabores e texturas para ser descoberta.

Convido você a expandir suas fronteiras gastronômicas e se abrir para novas experiências. Além de ampliar o seu conhecimento e o seu paladar, você contribui para um mundo mais saudável, sustentável e justo!



Bárbara Carvalho,
culinarista especialista em culinária vegetal





COMO RECRIAR PRATOS TRADICIONAIS COM INGREDIENTES VEGETAIS

Como reproduzir pratos como feijoada e moqueca de maneira que fiquem tão saborosos quanto os originais?

Para substituir um ingrediente por outro, a dica é procurar entender a função dele na cozinha e na receita que se deseja reproduzir. A partir daí, basta usar a criatividade e fazer adaptações utilizando o que se tem acesso.

Diversos sabores de moqueca

- As mais comuns são de banana-da-terra, palmito, grão-de-bico e legumes (como abobrinha e cenoura), mas dá para fazer até de caju, mamão verde e repolho. Finalizada com leite de coco, um toque de dendê e coentro fresco, é impossível não ficar bom!



Ótima feijoada à base de vegetais

- Utilizar diferentes cortes e técnicas de cocção para os vegetais;
- O sabor defumado pode ser trazido pela berinjela queimada na boca do fogão, páprica defumada ou fumaça líquida;
- Temperos secos também são fundamentais, como cominho, pimenta-do-reino e louro.



COMO SUBSTITUIR OS OVOS

No bolo:

Adicionar 2 colheres de sopa de farinha de linhaça aos ingredientes secos do bolo.

Adicionar 1 colher de sopa de semente de chia deixada de molho em 3 colheres de sopa de água por alguns minutinhos – essa mistura vira um gel que equivale a um ovo na receita.

A combinação de fermento químico + vinagre (ou limão) promove crescimento e maciez extra! Se adicionar uma pitadinha de bicarbonato de sódio então, a mágica acontece a olhos nus!

Omelete:

Para fazer uma massa similar à omelete, mas sem ovo, basta misturar farinha de grão-de-bico com água, cúrcuma e outros temperos de seu gosto. Caso queira deixar ainda mais parecido com ovo, o sal negro, que é um ingrediente muito fácil de ser encontrado à venda a granel em casas de

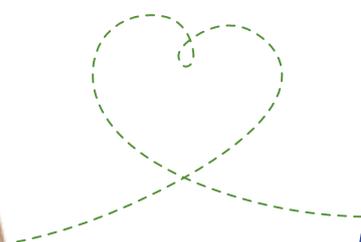
produtos naturais, confere um sabor idêntico a ele!

Ovo mexido:

Para substituir o ovo mexido basta amassar o tofu, que é um queijo feito à base de soja, e refogá-lo com cúrcuma e outros temperinhos. Para ter um sabor parecido com o de ovo, o sal negro funciona muito bem aqui também!

Clara em neve:

A aquafaba é a água que sobra do cozimento de leguminosas, como grão-de-bico, soja e ervilha. Esse líquido, quando batido na batedeira por um tempo (10 minutos, em média), vira uma espuma que pode ser usada para substituir as claras de ovos em muitas receitas doces e salgadas, como mousse, merengue, suspiro, bolo, maionese, assados e muitas outras.



COMO SUBSTITUIR O LEITE

O leite vegetal mais popular é o de soja, porém existem diversos outros tipos: amendoim, aveia, coco, arroz, inhame, gergelim, semente de girassol, amêndoas, castanha de caju, castanha-do-pará, nozes, avelãs, macadâmia etc. Dá para fazer leite de muita coisa, até de semente de melão e de abóbora! Incrível, não é? Cada um tem características próprias de sabor, cremosidade, valor nutricional e preço. Eles podem ser bebidos puros, com achocolatado, e também servem como base para diversas receitas, como vitaminas, bolos e pratos salgados, como um molho branco.

Em geral, para fazê-los é necessário hidratar o grão (deixar de molho em torno de 8 horas) e depois bater com água filtrada, coar com uma peneira fina ou um tecido, e depois armazenar em uma garrafa na geladeira por até 4 dias.

Uma boa proporção é de uma xícara de grão, oleaginosa ou semente para 3 xícaras de água, mas se você preferir um creme mais espesso para um molho branco, por exemplo, é só colocar menos água!





**ALIMENTAÇÃO
CONSCIENTE
BRASIL**
PROMOVENDO UM MUNDO
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL