

NUTRIR O CORAÇÃO COM RECEITAS NATURAIS

Os alimentos são uma dádiva, enchem nossos olhos, nos encantam, nos nutrem e nos dão tanto prazer. Hummmm quem resiste a um prato cheiroso e colorido??? Primeiro nós comemos com os olhos e depois com a boca, por isso é muito importante que estejamos atentos na hora de escolher os alimentos, este é o momento chave, pois o nosso corpo fala e se estamos no presente percebemos o que necessitamos e à medida que exercitamos esta percepção, mais fácil é de reconhecer o que nos faz bem, cabe saber sentir e escutar a natureza e a nós mesmos.

Todos os alimentos tem um Princípio Vital, que é determinante de sua expressão, força e atuação em nosso corpo, este princípio se refere a força de vida contida no alimento. Quanto mais fresco e natural o alimento mais energia vital ele conterà, por isso é importante optarmos por alimentos integrais e orgânicos. E nos vegetais o ideal é que sejam colhidos perto do momento de consumo, que estejam novinhos, melhor ainda se forem colhidos da nossa horta, desta forma garantimos uma alimentação rica em vitaminas e sais minerais.

O nosso compromisso nos 21 dias é de consumirmos os alimentos na forma mais natural possível, incluindo muitas frutas, sucos, verduras, legumes, grãos integrais, chás, frutas secas, amêndoas, castanhas, amendoim, sementes de girassol, sementes de abóbora, pão integral, leguminosas, brotos, granola, etc... E para substituir os doces vamos utilizar o mel, o açúcar mascavo e a stevia em quantidades moderadas. Também é importante que durante as refeições tomemos no máximo 1 copo de 200ml de água(não gelada), isto é porque ela dilui os nossos sucos gástricos e torna a nossa digestão mais lenta. E no caso dos sucos, os mesmos devem ser consumidos de preferência com o estômago vazio, pelo menos uma hora e meia antes ou depois das refeições, pois eles tem alta concentração de açúcares e amidos e podem fermentar no trato digestivo dificultando a digestão.

E com o objetivo de deixar o nosso canal energético sutil e refinado, e com isto, nos referimos aos nadis ou canais de energia, aos chacras em seu nível etérico e as tramas entre os chacras, vamos excluir do nosso cardápio durante os 21 dias os seguintes alimentos: carne, açúcar, químicos de nenhuma espécie, comidas sem energia fresca e natural, ovos e derivados do leite(com exceção de iogurtes naturais e leites fermentados com lactobacilus), álcool, refrigerantes, doces, alimentos industrializados, café e chocolate.

Também neste período é recomendável fazer 3 jejuns, um dia de jejum a cada 7 dias. E porque é importante fazer estes jejuns?? Para eliminar toxinas do nosso organismo e fazer com que o sistema digestivo descanse e se recupere. Lembrem que estamos em um processo de desintoxicação e o jejum nos ajuda muito nesta limpeza física e energética.

O jejum começa após a última refeição da noite e só voltamos a comer alimentos sólidos no mesmo horário do dia seguinte. Por exemplo: se escolhermos fazer jejum no sábado, faremos a última refeição sólida na sexta-feira à noite e só comeremos novamente no sábado no mesmo horário. É importante que em caso

de algum tipo de restrição alimentar se converse com o médico ou com a nutricionista para saber como proceder.

Neste dia de jejum consumiremos sucos e sopas naturais, e lembrem, sem nenhum tipo de aditivo químico, isto quer dizer não vamos consumir sucos industrializados. Tomaremos de 250ml a 500ml de suco fresco de vegetais ou de frutas ou sopas de legumes em cada refeição. É interessante também adicionar aos sucos pólen, germe de trigo, farelos de aveia ou de trigo. E entre as refeições líquidas, tomaremos água natural ou com limão ou levemente adoçada com açúcar mascavo ou mel. A recomendação é que nos dias de jejum tomemos aproximadamente 3 litros entre sucos, sopas e água. Não devemos exigir muito de nós mesmos durante o jejum, vamos evitar compromissos e saídas, relaxar, meditar, namorar, ler, fazer trabalhos e exercícios leves. Devemos moderar nossa energia e canalizá-la para a reorganização interna que está acontecendo no nosso organismo. O jejum deve ser ajustado aos dias que fiquem mais adequados para cada um de nós, bem como as nossas necessidades e desejos. No final do jejum é importante que se coma com moderação, em pequenas quantidades até que o estômago volte ao normal.

As nossas refeições devem ser sempre um ritual, seja em casa, no escritório, num restaurante. É fundamental que estejamos tranquilos, sem pressa, comendo com prazer, mastigando bem, sentindo cada alimento que estamos ingerindo, e se possível em companhia dos nossos queridinhos. O alimento que se ingere em momento de raiva, de mal humor ou de nervosismo produz um estado tóxico no nosso organismo, assim como qualquer coisa que esteja ouvindo ou vendo é incorporada ao nosso organismo junto com a comida, por isso é importante que quando estejamos preparando a comida o ambiente esteja harmonioso.

É também essencial cuidar do entorno da mesa, uma flor, uma toalha alegre, uma música tranquila, predispõe o corpo a uma boa digestão. E é muito bom que antes de servir a comida, visualize de onde vem cada alimento e agradeça a Pachamama pela cadeia luminosa de abundância e nutrição, também ajuda muito cantar quando se cozinha, e melhor ainda se são cantos devocionais, canta peregrino e a glória do amor será tua.

E antes de comer vamos sempre agradecer a Pachamama por esta comidinha tão gostosa, agradecer a quem a preparou e aos que estão conosco compartilhando deste momento divino, abençoado e nutritivo.

ÍNDICE DAS RECEITAS

SALADA DE LEGUMES PRENSADA (rende de 8 a 10 porções)	4
SALADA JAPONESA	4
TABULE DE QUINUA COM FOLHAS	4
RECEITA BÁSICA DE COZIMENTO DA QUINUA	5
GHEE (manteiga clarificada)	5
MAIONESE DE SOJA (Receita básica para patês ou molhos)	5
GAZPACHO	5
PATÊS DIVERSOS(serve aprox. 15 pessoas).....	6
Patê de Cenoura:.....	6
Patê de Berinjela:	6
Patê de Beterraba:	6
OUTRAS RECEITAS DE PATÊS	6
Patê de Tofu	6
Patê de Abóbora.....	6
Patê de Abacate	6
Patê de Azeitonas.....	7
Patê de Berinjela	7
Patê de Cenoura.....	7
Patê de Nozes e Mel	7
Patê de Tomate	7
Patê de Grão-de-Bico.....	7
CANJA VEGETAL.....	7
SOPA DE AVEIA EM GRÃO	8
SOPA DE AMARANTO.....	8
ABOBRINHA COM MOLHO DE TOMATE	8
ABOBRINHA RECHEADA.....	8
ALMÔNDEGAS DE LEGUMES.....	9
ARROZ INTEGRAL COM ABÓBORA	9
ARROZ COM PASSAS E ALECRIM	9
ARROZ COM ERVILHA.....	10
ARROZ COM PASSAS E IOGURTE	10
ARROZ INTEGRAL COM CENOURA	10
BIFE DE BATATA	10
BATATA COM ALECRIM	11
BERINJELA ASSADA (salada)	11
TORTA DE CARÁ COM LEGUMES (15 PORÇÕES)	11
ABÓBORA ASSADA	12
TOFU GRELHADO	12
BIFINHOS DE BERINJELA	12
BERINJELAS ASSADAS DE 3 CORES	12
SHITAKE COM ABOBRINHA E ALECRIM.....	13
LEGUMES A MODA ORIENTAL	13
BOBÓ DE PALMITO.....	14
RATATOUILLE	14
EMPADAS INTEGRAIS DE BRÓCOLIS OU DE TOFU.....	15
BOLO DE TOMATE E PIMENTÃO	15
BOLO DE LEGUMES	16
CHAPATI	16
BOLO DE FUBÁ.....	16
BRIGADEIRO SEM CHOCOLATE.....	17
COOKIES	17
DOCE (todos o mesmo sistema).....	17
BISCOITOS DE AVEIA.....	17
BOLINHOS INTEGRAIS DE MAÇÃ E PASSAS.....	17
ARROZ-DOCE	18
BARRA DE CEREAIS.....	18
LEITE DE AMÊNDOAS	18
CHÁ DELICIOSO DE CAMOMILA COM LARANJA.....	18
CHÁ TEMPERADO (gelado ou quente).....	19
SUCO VERDINHO.....	19
SUCO REFRESCANTE.....	19
SUCO NAMORADA	19
SUCO LARANJA GELADA.....	19

SALADA DE LEGUMES PENSADA (rende de 8 a 10 porções)

6 folhas de repolho
1/2 cebola pequena
1 cenoura média
1 pepino japonês
5 rabanetes
Gergelim preto tostado
1/2 maço de brócolis

Molho:

2 colheres de sopa de shoyo
3 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de água
1 colher de sopa de sumo de limão

Lave as folhas de repolho. Separe os talos. Empilhe todas as folhas e corte ao meio, no sentido do comprimento. Empilhe as 2 metades e corte transversalmente em tiras de 1cm de largura. Corte a cebola em gomos finos, a cenoura em palitinhos e separe as flores de brócolis para usar (cortadas iguais ao repolho). Misture o repolho, a cebola, a cenoura e o brócolis. Acrescente 1 colher de sopa de sal e outra de limão. Prende a salada por 1 ou 2 horas, colocando sobre ela um prato e um peso de aproximadamente 2 quilos. Lave o pepino, corte em rodela finas, acrescente uma pitada de sal e deixe descansar. Lave os rabanetes com uma escovinha, corte em rodela finas, acrescente uma pitada de sal e deixe descansar. Esprema levemente o pepino e o rabanete e acrescente-os à salada já pensada e também espremida. Misture bem, acrescente o molho e salpique o gergelim preto por cima.

Obs.: Por ser pensada no sal, essa salada perde muita água, sendo, então, uma boa salada para dias mais frios.

SALADA JAPONESA

1 cabeça de couve-flor
1 pimentão vermelho, amarelo, verde
5 cenouras

Molho:

5 colheres de sopa de shoyo
1 xícara (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de vinagre
1 xícara (chá) de azeite de oliva
5 dentes de alho cortados em rodela

Cozinhe a couve-flor (ao dente). Corte os pimentões e a cenoura em tirinhas e misture com o molho. Prepare na véspera, para ficar bem temperado.

TABULE DE QUINUA COM FOLHAS

1 xícara de quinua cozida
Azeite
Sal e limão
Hortelã fresca

Pepino, rabanete, cebolinha cortados em cubinhos
Frutos frescos ou castanhas
Misture tudo e tempere a gosto. Sirva a salada.

RECEITA BÁSICA DE COZIMENTO DA QUINUA

1 xícara de quinua para 2 xícaras de água

Lave a quinua em água fria, retire as cascas soltas e escorra, antes de cozinhar. Coloque com água numa panela até ferver, depois diminua o fogo ao mínimo e cozinhe com panela tampada por 15 minutos ou até absorver o caldo.

GHEE (manteiga clarificada)

Ingredientes:

500g a 2Kg de manteiga sem sal, de boa qualidade.

Material necessário para o preparo:

Uma panela de vidro ou esmalte (evite alumínio), um recipiente de vidro, uma peneira fina metálica e um recipiente com tampa.

Modo de preparo:

Corte a manteiga em pedaços e coloque em uma panela. Acenda o fogo, deixando no mínimo. Aqueça até derreter completamente. A manteiga irá derreter e começará a formar uma espuma na parte superior. Com a ajuda de uma colher, retire a espuma após o derretimento completo da manteiga.

Desligue o fogo enquanto a panela se mantiver quente para evitar que a manteiga queime. Continue alternando esse processo de retirada da espuma com o fogo aceso (sempre no mínimo) e desligado.

Você perceberá que resíduos se formarão no fundo da panela. Desligue o fogo e lentamente passe pela peneira, sempre tentando segurar o máximo de resíduos na própria panela. Despreze-os ou os utilize para enriquecer massas de pão.

MAIONESE DE SOJA (Receita básica para patês ou molhos)

Coloque o leite de soja no liquidificador, na quantidade que desejar. Acrescente óleo ou ghee, aos poucos, até criar consistência, tempere a gosto.

GAZPACHO

Para cada pessoa:

1 tomate

¼ de pimentão vermelho

½ cebola,

Um pedaço de pepino (se quiser)

1 dente de alho

Bater no liquidificador com sal, vinagre e azeite. Deve ficar líquido. Servir frio, com pedacinhos de pimentão, pepino e tomate, se quiser. Pode-se acompanhar com pedacinhos de pão integral torradinho (crouton).

PATÊS DIVERSOS(serve aprox. 15 pessoas)

Patê de Cenoura:

Faça um refogado com 2 cenouras médias picadas, 1 cebola, salsa, orégano, temperos de sua preferência e sal. Deixe esfriar um pouco e passe no processador (ou liquidificador) ou, se quiser, pique bem pequeno os ingredientes antes de refogar. Junte 1 copo da maionese de soja. Use em torradinhas integrais, pão integral, bolachas salgadas, ou para rechear torta fria, etc..

Patê de Berinjela:

Use duas berinjelas cortadas em pedaços pequenos, cebola, temperos, sal a gosto. Refogue tudo, deixe esfriar. Junte 1 copo de maionese de soja e use como desejar.

Observação: Se a berinjela for cortada um pouquinho maior, dá para usar em pratos de salada.

Patê de Beterraba:

Refogue duas beterrabas médias picadas com cebola, salsa, alho, orégano e os temperos que desejar. Depois de frio, passe no processador ou liquidificador.

OUTRAS RECEITAS DE PATÊS

Patê de Tofu

Bata no liquidificador o tofu, alho, salsa, sal e azeite. Sirva com biscoitos, pão integral, cenoura ou aipo em palitos.

ou

Escalde o tofu e escorra bem. Para cada 5 xícaras de tofu escaldado e escorrido, 1 xícara de palmito temperado com cebola e alho e 1/2 xícara de óleo de oliva. Bata no processador.

Patê de Abóbora

500 g de abóbora japonesa

Curry

Sal e cebolinha verde

Cozinhe a abóbora, bata no liquidificador ou passe no espremedor de batatas. Tempere com curry, sal e sirva com cebolinha verde picada.

Patê de Abacate

1 abacate médio

2 dentes de alho (ralados)

2 colheres de sopa de azeite

1 tomate

1/2 limão(sumo)

Sal a gosto

Amasse o abacate e acrescente o alho, o sal, o azeite, suco de limão e o tomate picado. Misture tudo e sirva com pão integral.

Patê de Azeitonas

Bata no liquidificador ½ copo de azeitonas descaroçadas, juntamente com o dobro do seu volume em torradas de pão integral, previamente amolecidas em água bem quente.

Podem-se juntar: salsinha, tomate (sem casca), orégano, manjericão, alho, cebola, um pouco de azeite e umas gotas de limão, espremidas no momento de comer.

Patê de Berinjela

Asse as berinjelas, retire as cascas possíveis, bata com sal, óleo de oliva.

Para cada 5 xíc de berinjela assada, 1 xíc. de molho de tomate (tomate, cebola, alho e orégano), 1/2 xíc de óleo de oliva e 3 colheres de tahine (pasta de gergelim moído).

Patê de Cenoura

Para cada 5 xícaras de cenoura cozida use 1 xícara de tempero (molho de tomate, cebola e alho) e 1/2 xícara de azeite. Bata e sirva.

Patê de Nozes e Mel

Ralar a quantidade desejada de nozes ou avelãs, castanhas, etc. Juntar com ½ xícara de mel puro e 1 colher (de chá) de gotas frescas de limão. Misturar bem.

Patê de Tomate

Para 5 xícaras de molho de tomate sem pele e temperado (com cebola, alho, orégano ou manjericão), coloque 1/2 xícara de óleo de oliva e use pão dormido ou farinha de rosca, até o ponto de patê.

Patê de Grão-de-Bico

250 g de grão-de-bico

3 colheres de sopa de tahine (manteiga de gergelim ou pode trocar por azeite)

A água do cozimento do grão-de-bico

2 dentes de alho, gotas de limão

Sal e pimenta Síria

1 colher de salsinha picada

Coloque o grão-de-bico de molho em água na véspera. No dia seguinte, cozinhe em panela de pressão por aproximadamente 20 minutos, até que fique bem macio. Escorra-o e passe no liquidificador com um pouco da água em que foi cozido. Deve ficar uma espécie de purê espesso.

Tempere com sal e pimenta síria e inclua o tahine ou azeite, o alho e o limão e bata para misturar bem. Leve à geladeira e na hora de servir decore com salsinha picada. Sirva com pão sírio integral.

CANJA VEGETAL

2 litro de água

2 xícaras (café) de massa integral ou arroz integral

1 chuchu picadinho

2 cenouras médias picadinhas

Sal marinho

Hortelã a gosto ou salsinha (para aromatizar ao final)

Coloque a cenoura e o chuchu numa panela de água, leve ao fogo e quando levantar fervura junte a massa. Depois de cozido tempere com sal. Coloque o hortelã ou a salsinha ou ambos se preferir.

SOPA DE AVEIA EM GRÃO

1 xícara de aveia em grão hidratada

1/2 litro de água

1 cenoura picadinha

1 pedaço de abobrinha

2 chuchus picadinhos

Coentro e cebolinha picados fininho

Nirá ou alho poró picadinho;

Para temperar: missô ou azeite de oliva extra.

Bater a aveia com água no liquidificador. Em seguida misturar com a cenoura, a abobrinha e os chuchus. Temperar com missô (dissolvido) e cozinhar em fogo brando. No final, adicionar o azeite e acrescentar o cheiro verde.

SOPA DE AMARANTO

Cozinhar o amaranto: 1 xícara de amaranto para 3 xícaras de água.

Refogar legumes cortados em cubinhos: cebola, cenoura, couve-flor, etc.

Depois do amaranto cozido, acrescentar os legumes também cozidos e temperar com sal ou shoyo. Servir com cebolinha verde.

ABOBRINHA COM MOLHO DE TOMATE

3 abobrinhas médias

1 colher (sopa) de azeite

1 colher (chá) de orégano

350g de purê de tomates

Sal, pimenta do reino

Corte as abobrinhas ao longo e ao meio. Numa travessa, coloque o azeite e por cima coloque as abobrinhas com o lado cortado para cima e salpique orégano, sal e pimenta. Junte o purê de tomates, tampe e cozinhe por 10 minutos.

ABOBRINHA RECHEADA

Abobrinhas maduras

Arroz integral cozido (uma colher de sopa para cada abobrinha)

Soja temperada (duas colheres de sopa para cada abobrinha)

Azeite de oliva

Hortelã fresca

Corte as abobrinhas ao meio, no sentido do comprimento e tire a polpa cuidadosamente para não cortar a casca. À parte, misture os ingredientes e recheie as abobrinhas. Com essa mistura você pode levar ao forno de duas

formas: as abobrinhas abertas como um barquinho, ou as duas partes juntas amarradas com ramos de cebolinha crua. Leve ao forno coberto com molho de tomate por dez minutos.

ALMÔNDEGAS DE LEGUMES

Ingredientes:

100 g de farinha de rosca
200 g de cenoura crua ralada (no ralo grosso)
200 g de chuchu cru ralado (no ralo grosso)
Salsinha picada
10 g de margarina
Sal

Modo de fazer:

Misture todos os componentes e faça as bolinhas. Coloque em forma untada e leve ao forno.

ARROZ INTEGRAL COM ABÓBORA

300g (1 e 1/2 xícara) de arroz integral
700 ml (3 xícaras) de água
1 colher de sopa de manteiga
2 colheres de sopa de óleo de girassol
1 colher de chá de sal
1/2 kg de abóbora cortada em cubos médios
Lave e escorra o arroz. Aqueça o óleo e frite. Acrescente a água fervente e o sal. Acrescente a abóbora. Quando a água estiver secando e o arroz estiver macio estará pronto. Salpique salsinha.

ARROZ COM PASSAS E ALECRIM

1 xícara de arroz integral cru
560 ml de caldo de legumes
2 colheres de chá de azeite de oliva
2 talos de aipo
2 colheres de sopa de alecrim fresco
2 cebolinhas
¼ colher de chá de pimenta do reino
¼ colher de chá de sal
½ xícara de uvas passas brancas
Pré-aqueça o forno. Unte uma travessa refratária com um pouco de manteiga. Em uma panela média, aqueça o azeite em fogo médio. Acrescente a cebolinha picada, o aipo e refogue por 3 minutos, mexendo sempre. Acrescente o arroz e deixe refogar até que fique dourado (aproximadamente mais 3 minutos). Acrescente o caldo, as uvas passas, o alecrim, o sal e a pimenta e deixe levantar fervura. Reduza a chama, tampe e deixe cozinhar lentamente por 15 minutos. Transfira para a travessa refratária preparada com antecedência e asse, sem tampar, até que doure, mais ou menos 40 minutos. Para servir, divida em quatro pratos individuais.

ARROZ COM ERVILHA

200g de arroz integral

250g de ervilha

1/4 de uma couve-flor cortada em pedacinhos

2 tomates picados

1 colher de chá de cúrcuma

2 colheres de chá de coentro (ou uma verdura verde) fresco picado

Sal marinho a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

Ferva a ervilha em água salgada e aromatizada com a cúrcuma até ficar macio. Reserve. Numa outra panela, cozinhe a couve-flor com o cominho. Deixe levantar fervura, baixe o fogo e tampar. Mexa de vez em quando para evitar que grude no fundo da panela. Cinco minutos antes de retirar, misture os tomates, coloque se quiser pimenta-do-reino. E antes de servir, coloque as ervilhas e guarnesça com coentro picado.

ARROZ COM PASSAS E IOGURTE

2 xícaras de arroz integral

3 xícaras de água

2 colheres de chá de manteiga ou ghee

1 copo de iogurte

1 xícara de passas

1 colher de chá de óleo

1 colher de chá de grãos de mostarda

2 pimentas fortes amassadas ou bem picadas

Lave o arroz e deixe de molho em água fria por 20 minutos. Derreta a manteiga, e frite a mostarda em panela tampada. Em seguida, coloque a pimenta e o gengibre. Junte o arroz, frite e acrescente a água fervente. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por 15 minutos. Acrescente as passas. Deixe por mais 5 minutos no fogo. Quando faltar 2 minutos para retirar do fogo, junte a manteiga e o iogurte, mantendo a panela destampada para que o vapor saia. Pode ser servido tanto quente quanto frio.

ARROZ INTEGRAL COM CENOURA

300g (1 ½ xícara) de arroz integral

700 ml (3 xícaras) de água

1 colher de sopa de manteiga ou ghee

2 colheres de sopa de óleo de girassol

1 colher de chá de sal

1/2 kg de cenoura ralada bem grossa

Lave e escorra o arroz. Aqueça o óleo e frite. Acrescente a água fervente e o sal. Acrescente a cenoura. Quando a água estiver secando e o arroz estiver macio estará pronto. Salpique salsinha.

BIFE DE BATATA

2 xícaras de batata crua, ralada com casca

1 xícara de cenoura ralada fininha

1 xícara de farinha de trigo
1/4 de xícara de cheiro verde picado
Farinha de rosca para dar consistência
Sal e temperos a gosto (cominho fica muito saboroso ou também o curry)
Misturar todos os ingredientes e formar os bifés. Assar em forma untada

BATATA COM ALECRIM

1 kg de batatas
Azeite de oliva
Alecrim
Sal grosso
Cozinhe as batatas sem deixá-las muito moles e corte em cubos. Ponha numa assadeira. Regue com azeite de oliva e polvilhe sal grosso e alecrim a gosto. Asse por 20 min. As batatas devem dourar. Pode ser acompanhada com proteína de soja em molho de tomates.

BERINJELA ASSADA (salada)

1 kg. de berinjela
2 ½ colheres (sopa) de suco de limão
Sal a gosto
1 colher (chá) de gengibre ralado
1 colher (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de salsinha picada
Aqueça o forno a 180°. Arrume as berinjelas numa assadeira, numa só camada, e leve-as ao forno para assar por 35 a 40 minutos. Retire-as, deixe-as esfriar e retire suas cascas. Corte-as ao meio pelo comprimento e, com cuidado, remova as sementes. Pique bem a polpa das berinjelas. Coloque as berinjelas picadas numa frigideira, junte o gengibre, uma colher do suco de limão, e o sal. Tampe e leve ao fogo médio para cozinhar por 20 a 25 minutos, mexendo de vez em quando. Tire do fogo e deixe esfriar. Acrescente o azeite, o suco de limão restante e a salsinha picadinha.

TORTA DE CARÁ COM LEGUMES (15 PORÇÕES)

1kg de cará
600g de cebola
400g de vagem
Orégano
Azeite
1 pacotinho de cogumelo shitake
Lave bem o cará com escova vegetal. Descasque-o em uma bacia com água e sal, para que não escureça (oxidação). Corte o cará em rodela grossas, coloque em uma panela e cubra com água; deixe cozinhar até ficar macio. Passe, ainda quente, por um espremedor de legumes e reserve. Corte a cebola em cubos. Lave a vagem e corte-a em rodelinhas. Refogue a cebola em uma panela pré-aquecida e com um pouco de óleo, até que fique macia e transparente. Acrescente por cima (sem misturar) a vagem, com uma pitada de sal, tampe e abaixe o fogo. Deixe cozinhando até a vagem ficar macia. Ao final, misture e tempere adequadamente

com shoyo (não muito, para não escurecer). Refogue o cogumelo à parte e acrescente-o aos legumes já cozidos. Misture o cará com o refogado de legumes e tempere com sal. Monte a torta em um pirex untado, pressionando firmemente a massa de cará. Alise a superfície com um garfo e decore com rodelas de tomate e cebola. Regue com azeite e salpique orégano. Asse a torta em forno pré-aquecido por 20 a 30 minutos.

ABÓBORA ASSADA

Escolha uma abóbora japonesa madura, lave com escova vegetal, parta ao meio, tire as sementes e passe araruta ou maizena em sua polpa. Passe uma camada grossa de missô na polpa e envolva a abóbora toda em papel alumínio. Asse em forno alto até a abóbora ficar macia.

Obs: ao assar qualquer alimento com papel alumínio, usar o lado brilhante para dentro, porque o lado fosco oxida.

TOFU GRELHADO

1/2 peça de tofu

Shoyo e óleo vegetal

Gengibre

Açafrão

Corte a peça de tofu em triângulos. Coloque-os sobre um pano de algodão, cubra com outro pano e coloque uma tábua sobre eles. Prende com um peso leve, para tirar o excesso de água do tofu, por, aproximadamente, 10 minutos. Faça um molho de shoyo, gengibre e açafrão, coloque no tofu e misture bem (se preciso, acrescente um pouquinho de água). Esquente uma chapa ou frigideira de ferro, unte com um pouco de óleo e grelhe o tofu dos 2 lados. Acrescente mais shoyo, caso você sinta que precisa de mais tempero. Sirva com legumes e verduras variados.

BIFINHOS DE BERINJELA

Ralar a berinjela com casca no lado mais grosso do ralador.

Temperar a massa como se fosse carne moída para fazer hambúrguer: coloque sal alho, cebola, orégano, pimenta, 1 ovo e um pouco de farinha de trigo para dar liga.

Molde os bifinhos na mão e coloque num pirex. Coloque molho de tomate por cima e leve ao forno para assar.

Nota: Se quiser pode colocar uma fatia de mozzarella em cada bifinho antes de levar ao forno.

Se não comer ovo, pode substituir o ovo por linhaça (coloque 1 colher de sopa de linhaça, de molho em um pouco de água, por pelo menos ½ hora. Bata no liquidificador e use como substituto do ovo.

Se preferir pode usar farinha integral ou miolo de pão em vez da farinha de trigo. Eu costumo colocar uma parte de farelo de trigo.

BERINJELAS ASSADAS DE 3 CORES

4 berinjelas

4 tomates

5 cebolas

5 dentes de alho

Orégano, alfavaca, sal, pimenta, salsinha

Azeite de oliva

Corte as berinjelas longitudinalmente e faça 3 cortes ao longo de cada metade. Coloque em salmoura por ½ hora para tirar o amargo. Corte as cebolas e os tomates em rodela, guardando as pontas. Cubra o fundo de um pirex com um pouco de tomate, cebola, e um molho (frio) feito com as pontas da cebola, dos tomates, alho e os temperos a gosto.

Tire as berinjelas do molho, seque-as e coloque no pirex, em cima do molho. Coloque rodela de cebola e tomate nos cortes feitos na berinjela (preenchendo os 3 cortes em cada metade) e coloque por cima o resto do molho feito. Depois, coloque o azeite (pode usar um pouco do azeite no molho e regar por cima depois). Leve ao forno por mais ou menos 1 hora a uma temperatura de 180°C. Pode comer quente ou frio.

SHITAKE COM ABOBRINHA E ALECRIM

2 xícaras de abobrinha cortada em fatias

2 xícaras de shitake inteiro (se forem muito grande s pode cortar ao meio ou em fatias grossas)

2 colheres (sopa) de pimentão vermelho picado

2 colheres (sopa) de azeite

Alecrim a gosto

Sal e pimenta do reino moída na hora

Aqueça o azeite em frigideira. Junte o Shitake e o pimentão e frite-os mexendo, por 1 minuto. Retire e reserve. Ponha a abobrinha na frigideira e frite da mesma maneira por 2 minutos e coloque sal e pimenta. Junte o cogumelo e aqueça. Polvilhe com alecrim e sirva.

LEGUMES A MODA ORIENTAL

Ingredientes:

3 colheres (sopa) de óleo de gergelim

2 dentes de alho amassados

1 colher (sopa) de gengibre ralado

1 cebola média cortada em cubos

1 brócolis (só com as flores)

1 pimentão vermelho médio

1 pimentão amarelo médio

150 g de cogumelos laminados

5 colheres(sopa) de molho de soja

2 colheres (sopa) de melado

Sal à gosto

Modo de preparo:

Numa frigideira grande aquece o óleo de gergelim, junta o alho, o gengibre e a cebola. Refogue, em fogo baixo, durante 4 minutos, ou até a cebola começar a

ficar transparente. Acrescente os brócolis, os pimentões cortados em cubos e os cogumelos e refogue até que os legumes estejam macios, mas ainda com as cores bem vivas. Desliga o fogo e reserve.

À parte, numa tigela, misture o molho de soja, o melado e o sal. Coloque novamente a frigideira em fogo baixo, despeje o molho por cima e mexa até o molho ficar bem distribuído. Retire do fogo e sirva em seguida.

BOBÓ DE PALMITO

Ingredientes:

1kg de mandioca descascada e picada

500g de palmito em pedaços

300ml de leite de côco

Suco de 1 limão grande ou 2 pequenos

1/2 xícara azeite de oliva

5 colheres de sopa de óleo de girassol

1 pimenta vermelha bem picadinha

6 tomates grandes bem picadinhos

2 cebolas bem picadinhas

4 dentes de alho

1 maço de salsinha

1/2 maço de cebolinha

Sal à gosto



Modo de preparo:

Cozinhe a mandioca sem excesso de água até ficar bem macia. Quando já estiver bem cozida, sem jogar o restante da água fora, amasse a mandioca com um garfo. No centro do miolo há uma parte dura, que lembra o pavio de uma vela, esta parte deve ser desprezada. Em seguida, coloque a massa obtida no liquidificador, adicionando o leite de côco. Ao ligar o liquidificador, caso seja necessário, adicione mais água. O objetivo é que se forme um purê espesso. Reserve.

Tempere o palmito com o suco do limão. Reserve.

Coloque o óleo e o azeite em uma panela grande e leve para aquecer. Junte todos os ingredientes e refogue bem, formando um molho. Adicione o palmito ao molho e refogue mais uns 5 minutos em fogo baixo. Por último acrescente o purê de mandioca e deixe ferver por mais 10 minutos.

RATATOUILLE

4 abobrinhas

2 berinjelas

4 tomates maduros

3 pimentões verdes pequenos

1 pimentão vermelho médio

1 cebola grande ou 3 pequenas

2 dentes de alho

1 folha de louro
Salsinha picadinha
Manjericão picadinho
Sal a gosto
Pimenta do reino
Azeite

Separe e prepare os vegetais nesta ordem: Corte a cebola em fatias e o alho batidinho. Corte os pimentões ao meio, limpe e retire as sementes e corte em quadrados. Corte as berinjelas e a abobrinha em cubinhos. Lave os tomates, retire as sementes e corte em cubinhos. Corte a salsinha e o manjericão batidinhos. Em uma panela média, refogue a cebola, o alho e os pimentões no azeite em fogo médio e mexendo de vez em quando. Coloque sal e pimenta do reino. Quando o pimentão estiver quase que amolecendo, coloque a berinjela, após uns 10 minutos coloque as abobrinhas, a seguir os tomates e o restante dos ingredientes.

EMPADAS INTEGRAIS DE BRÓCOLIS OU DE TOFU

Farinha integral
Um pouco de sal marinho
1 copo de leite-de-coco (aproximadamente).
Misturar aos poucos, numa tigela de louça, a farinha com o leite-de-coco, até a massa ficar macia como massa de pão. Forre pequenas formas de empada já untadas com azeite de oliva ou farinha integral para não grudar. E depois coloque o recheio de brócolis ou tofu (ou pode ser outro vegetal da sua escolha) e asse no forno pré-aquecido em temperatura média. A mesma receita serve para fazer um único empadão.

BOLO DE TOMATE E PIMENTÃO

1 xícara de farinha de trigo branca
1 ½ xícara de farinha de trigo integral
1 colher de chá de sal
1 colher de fermento em pó
1/2 xícara de óleo vegetal (ou ghee)
2 xícaras de água
2 tomates maduros cortados em fatias
10 azeitonas pretas sem caroços e picadas
1 pimentão cortado em rodela
Orégano, cheiro verde e pimenta
Numa tigela peneire as farinhas, o sal, o fermento e misture bem. Junte a água, os temperos (menos o orégano) e o óleo. Misture mais e reserve.
Unte uma forma para bolo redonda ou retangular e despeje metade da massa sobre ela. Cubra a superfície com fatias de tomate, pimentão e azeitonas. Polvilhe orégano. Despeje por cima o resto da massa.
Leve para assar em forno pré-aquecido moderado por 25 minutos. Sirva quente.
Pode-se fazer a mesma receita com recheios variados.

BOLO DE LEGUMES

3 xícaras de farinha integral e branca(meio a meio)
6 colheres de chá de fermento em pó
½ xícara de óleo de arroz, milho ou girassol (se puder, senão água)
1 colher de sopa de salsinha picada
½ xícaras de azeitonas picadas
250 g de vagens cozidas picadas
2 cenouras cozidas picadas
½ xícara de palmito picado
1 ½ xícara de leite de soja
1 colher de chá de sal

Numa tigela, misture a farinha, o fermento e o sal. Junte o óleo, o leite de soja e misture. Junte os legumes cozidos frios, as azeitonas picadas e a salsinha. Bata tudo por 1 minuto com uma colher de pau. Despeje na forma preparada. Leve ao forno médio (180°C) por 45 minutos. Verifique se o centro está seco. Se não estiver, deixe no forno por mais alguns minutos. Deixe o bolo esfriar por dez minutos, e então, tire-o da forma. Pode ser servido frio ou quente. Para reaquece-lo, embrulhe o bolo ou fatias do mesmo em papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido por 10-15 minutos.

CHAPATI

250 g de farinha integral (2½ xícaras) ou pode ser também meia branca e meia integral
50 g de manteiga derretida (ghee)
1 pitada de sal
Água morna

Numa tigela, misture a farinha e o sal, juntando água morna aos poucos. Sove a massa por 10 minutos ou até estar lisa e firme. Cubra com um pano e deixe descansar por 30 minutos. Forme bolinhas de 4 cm de diâmetro e abra cada uma até obter círculos. Aqueça uma frigideira de ferro ou outra que preferir, e coloque o chapati. Espere por 1 a 2 minutos e vire-o. Com um pegador tipo pinça, pegue o chapati e coloque-o diretamente sobre o fogo até que se infle como um balão. Quando pronto, espalhe manteiga (opcional) sobre o chapati e mantenha-o quente, embrulhando num pano até a hora de servir.

BOLO DE FUBÁ

1 xícara de farinha
1 xícara de fubá amarelo
4 colheres de chá rasas de fermento
2 colheres de sopa de iogurte ou leite de soja
3 colheres de sopa de óleo de arroz, milho ou girassol
½ xícara de açúcar mascavo
1 xícara de água
Erva doce moída

Peneire a farinha, o fubá e o fermento. Junte o açúcar, o iogurte, o óleo, a água e a erva doce. Misture tudo com uma colher de pau. Despeje na forma untada. Asse o bolo em forno médio(180°C) por 30 minutos. Verifique se o centro está seco. Se

não estiver, deixe no forno por mais alguns minutos. Deixe o bolo esfriar por dez minutos antes de tirá-lo da forma e corte-o em quadrados ou retângulos.

BRIGADEIRO SEM CHOCOLATE

2 xícaras (chá) de ameixa seca sem caroço

2 xícaras (chá) castanha de caju

2 xícaras de água

½ xícara de mel

Bata os ingredientes no liquidificador. Leve ao fogo mexendo com uma colher de pau até desprender da panela. Quando esfriar enrole em bolinhas, passe por coco e se quiser, coloque em forminhas de papel.

COOKIES

1 copo de aveia grossa

1 copo de água

½ copo de farinha de trigo integral

2 colheres de uva passa

2 colheres de gergelim

½ copo de açúcar mascavo

1 colher de manteiga ou óleo de canola

1 colher de chá de fermento em pó

Misturar tudo, colocar em forma untada com colher de sopa formando os cookies e assar até dourar ligeiramente.

DOCE (todos o mesmo sistema)

Beterraba: Depois de cozida bata no liquidificador.

Berinjela deve ser cozida com cravo e só depois por açúcar mascavo.

Doces descascados: abacaxi, banana, pêra, maçã, manga podem ser batidos no liquidificador ou não.

O açúcar mascavo deve ser dissolvido em um pouco de água quente.

O doce deve ser cozido no açúcar mascavo com cravo.

BISCOITOS DE AVEIA

2 xícaras de farinha de aveia

1 xícara de aveia em flocos

1 xícara de água

¼ de xícara de óleo

¾ de xícara de açúcar mascavo ou mel

Canela em pó

1 colher de sobremesa rasa de fermento

Raspas de limão

Colocar a aveia em flocos na água por 20 minutos, misturar tudo, fazer os biscoitos usando a colher e assar até dourar.

BOLINHOS INTEGRAIS DE MAÇÃ E PASSAS

1 xíc de farinha de trigo branca

2 xíc de farinha de trigo integral
1 colher de chá de fermento em pó
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
1 colher de chá de canela em pó
1/4 de colher de chá de erva doce
1 xíc de água
1/3 xíc de melado de cana ou malte de cevada
2 maçãs sem caroços e cortadas bem finas
1/2 xíc de passas
Pré-aqueça o forno a 200º C. Misture os ingredientes numa bacia larga e forme 18 bolinhos. Unte as formas com óleo de canola (forminhas de empadas). Coloque para assar durante 20 minutos e logo após deixe esfriar.

ARROZ-DOCE

2 xícaras de arroz cozido sem temperos
1 ½ xícaras de leite de soja ou coco
1/2 xícara de açúcar mascavo ou demerara
2 colheres de sopa de manteiga ou ghee
1/2 xícara de uva passa
1 colher de café de canela em pó
1 colher de café de essência de baunilha
1 pitadinha de noz moscada e sal
Numa panela coloque o leite e o arroz junto com os outros ingredientes. Cozinhe em fogo baixo mexendo sempre até a mistura engrossar. Espere esfriar e coloque na geladeira. Sirva frio.

BARRA DE CEREAIS

2 colheres de sopa de sementes de gergelim
1 copo de fibras de trigo
1 copo de flocos de arroz
2 colheres de sopa de aveia prensada
1 copo de açúcar mascavo
1 copo de água
1 copo de castanhas picadas (caju e pará)
3 colheres de sopa de glucose de milho
Modo de preparo
Ferva a água, o açúcar mascavo e a glucose até obter o ponto de fio, coloque por cima os ingredientes secos, misture, abra entre um plástico e corte as barrinhas.

LEITE DE AMÊNDOAS

12 a 20 amêndoas hidratadas sem pele
1 copo (200ml) de água
Bater as amêndoas com a água no liquidificador. Fica uma delícia se acrescentar frutas.

CHÁ DELICIOSO DE CAMOMILA COM LARANJA (Quente ou Gelado)

1 colher de sopa de flores de camomila
2 fatias de casca de laranja (sem parte branca)
1/2 litro de água
Ferver por um minuto. Descansar 10 min. Coar.
Pode-se acrescentar folhas de hortelã no momento do descanso.

CHÁ TEMPERADO (gelado ou quente)

Use um chá natural sem cafeína
4 xícaras de água
Canela em pau
Cardamomo
10 cravos inteiros
1 ¼ xícara de leite de soja (opcional)
2 ½ colheres de mel a gosto.
Ferver a água com a canela, cardamomo e os cravos em uma panela média, fogo forte. Reduzir o fogo e cozinhar por 10 minutos.
Agregar o leite de soja, o mel e ferver de novo. Filtrar e servir imediatamente.

SUCO VERDINHO

3 limõezinhos médios
1 folhinha de couve manteiga bem verdinha
Folhinhas de hortelã
Folhinhas de erva cidreira ou capim santo
Gelo e mel à gosto!
Depois de lavar tudo, corte os limõezinhos em 4 partes, junte com as folhas, o gelo e o mel e bata tudo juntinho no liquidificador, coe e sirva-se de um super suco verdinho, para a grande família Arco-Iris ficar fortalecida com a energia da cor verde.

SUCO REFRESCANTE

1,5 l de água
1 maço de capim-santo
2 limões sem sementes e sem a parte branca do miolo
1 folha de couve-manteiga(opcional) – para aumentar teor de clorofila
Bata tudo no liquidificador e coe. Adoce à gosto e sirva.

SUCO NAMORADA

5 cenouras médias
1 maçã pequena
½ beterraba média
Lave bem os ingredientes. Centrifugue e sirva em seguida.

SUCO LARANJA GELADA

2 laranjas médias
½ xic de morangos

½ banana

Lave os morangos e descasque a banana. Leve-os ao congelador. Misture o suco da laranja com as frutas congeladas e bata no liquidificador, em velocidade média, por um minuto. Sirva.



Mística Andina