

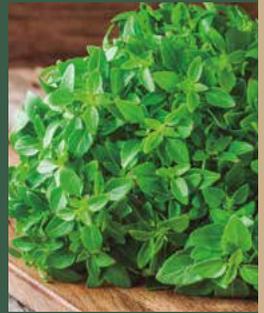


PARTICIPAÇÃO ESPECIAL CHEF RAUL LEMOS,
APRESENTANDO AS OFICINAS CULINÁRIAS.



COMIDA
NADA
BÁSICA

Alimentar
com cultura
faz bem



RECEITAS ECONÔMICAS E NADA BÁSICAS, ASSINADAS POR
RENOMADOS CHEFS, ELABORADAS COM INGREDIENTES DA CESTA BÁSICA.





MINISTÉRIO DA CULTURA E CONSIGAZ
APRESENTAM



*Alimentar
com cultura
faz bem*

patrocínio



1ª edição
São Paulo
2023

Este livro foi produzido por Avant Produções Ltda.
Copyright©2023 by Avant Produções.

Todos os direitos da primeira edição são reservados a Avant Produções.

Idealização e Coordenação
Editorial
Karine Alvesz

Organização de Conteúdo
Avant Produções

Fotografias
Avant Produções
Carolina Vianna
Pedro Arsky
Lais Teixeira
Raphael Criscuolo
Lucas Seixas
Dani Bertusso
Humberto Leão
Tomas Rangel
Dbplus Comunicação
Henrique Tarricone
Iara Venanzi
Thamilou

Revisão de Texto
Sibilla Cielo
Avant Produções

Design
Avant Produções
Bruno Veigas
Metamorphose Marketing
Luiz Uchoa

Capa e Projeto Gráfico e
Diagramação
Thapcom Design+ Ideias

Curadoria – Oficinas Culinárias
Raul Lemos

Estúdio de Gravação Oficinas
Culinárias
Casalab Gastronomia

Gráfica
Leograf Gráfica

www.avantproducoes.com.br
ola@avantproducoes.com.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) **(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Alvesz, Karine

Comida nada básica : alimentar com cultura faz bem / Karine Alvesz.

ISBN 978-65-84850-16-3

1. Alimentação - Obras de divulgação 2. Culinária
(Receitas) 3. Economia doméstica 4. Educação
alimentar e nutricional I. Título.

23-162165

CDD-641.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Receitas : Culinária : Economia doméstica 641.5
Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

MINISTÉRIO DA CULTURA E CONSIGAZ
APRESENTAM



LEI DE
INCENTIVO
À CULTURA



patrocínio



realização



apoio



apresentação

MINISTÉRIO DA
CULTURA



UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

ESCANEE O QR CODE
PARA ACESSAR AS
OFICINAS CULINÁRIAS.



1ª edição
São Paulo
2023

Sumário

- 8** Agradecimentos
- 9** Dedicatória
- 10** Sobre a autora
- 12** Sobre o projeto
- 13** Propósito
- 14** Parceria G10 Favelas
- 14** Parceria Agrofavela Refazenda
- 15** Oficinas
- 16** Dicas de reaproveitamento de alimentos



18

**Receitas
Nada Básicas
com um toque
especial
do Raul**

Chefs convidados

36



Chef **IEDA BASTOS**

INGREDIENTE PRINCIPAL: **FLOCÃO DE ARROZ**

40



Chef **ANTONIO NETO**

INGREDIENTE PRINCIPAL: **FEIJÃO PRETO**

44



Chef **PAULO ROCHA**

INGREDIENTE PRINCIPAL: **AÇÚCAR**

48



Chef **HELENA RIZZO**

INGREDIENTE PRINCIPAL: **SARDINHA**

52



Chef **HENRIQUE FOGAÇA**

INGREDIENTE PRINCIPAL: **FUBÁ**

56



Chef **MARA SALLES**

INGREDIENTE PRINCIPAL: **FEIJÃO CARIOCA**

60



Chef **KÁTIA BARBOSA**

INGREDIENTE PRINCIPAL: **TAPIOCA**

64



Chef **THIAGO CASTANHO**

INGREDIENTE PRINCIPAL: **FARINHA DE MANDIOCA**

68



Chef **RAPHA VASCONCELLOS**

INGREDIENTE PRINCIPAL: **ARROZ**

72



Chef **CLAUDE TROISGROS**

INGREDIENTE PRINCIPAL: **MACARRÃO**

Agradecimentos

Gostaria de agradecer a Latifa Kadri, CEO da Consigaz, que deu todo o gás necessário para tornar esse projeto uma realidade. Desde o início, ela foi a primeira pessoa a conhecer e acreditar na minha ideia, enxergando todo o potencial transformador que este projeto poderia trazer.

Agradeço também à minha amiga Drika Saad por ter sido o nosso elo e por construir pontes para o bem ao me apresentar a Latifa.

Não menos importante, gostaria de expressar meu sincero agradecimento a todos os Chefs e assessores que colaboraram gentilmente com o livro, dedicando seu tempo, compartilhando receitas incríveis e um pouco de sua arte, contribuindo para tornar a gastronomia mais acessível a todos. Muito obrigada a todos por fazerem parte deste projeto.

Agradeço também ao Marcos da Thapcom Design, que compreendeu o quanto esse projeto é especial para mim e me acompanhou com todo o carinho e paciência do mundo durante todo o processo de produção do livro. Da mesma forma, agradeço ao Robinho da Leograf e ao Felipe Filét, da produtora Ragazzi, que foram maravilhosos, colaborando de diversas formas com o projeto. Não poderia esquecer de agradecer ao Waldir Rossett, que esteve comigo, na construção desse projeto.

Muito obrigada a todos que, de alguma forma, me ajudaram a realizar este projeto.

Finalmente, meu muito obrigada ao Raul, a Laura e a toda equipe incrível da CasaLab Gastronomia por aceitarem esse desafio e, assim como eu, acreditarem em um propósito maior.

Nós vemos na segunda edição!



8



Dedicatória

Dedico este livro àquela que me fez descobrir o sentido da expressão "dar água na boca" e que me proporcionou as melhores lembranças e sabores mais incríveis da minha vida: Obrigada mãe Verinha por cada garfada cheia de afeto e por me apresentar o amor de formas únicas, como em cada fatia inesquecível da sua cuca de banana com casquinhas de açúcar e canela, dos incontáveis bifês à milanesa e em cada lata de brigadeiro cozido na pressão, além de tantas outras que até hoje me fazem salivar, como o meu preferido, seu quindão com suspiro. Lembranças que sempre alimentaram principalmente meu coração e me fazem ter a certeza de que cozinhar é a forma mais autêntica de amor, um tempero especial que une os sabores da vida com o carinho que transmitimos a cada prato.

Dedico este livro também a todas as pessoas que, assim como eu, acreditam no impossível e não desistem fácil.

Pessoas que entendem que na vida, da mesma forma que uma sobremesa pode unir ingredientes improváveis, a resiliência nos ensina que é possível encontrar doçura mesmo nos momentos mais amargos da vida.

Espero que a leitura deste livro proporcione aos leitores uma saborosa experiência, como foi para quem o criou.

Mãos na massa e bom apetite!

Sobre a autora

Como publicitária, tenho uma paixão genuína por contar e criar boas histórias.

Ao longo dos últimos anos, tive a oportunidade de trabalhar na criação de diversos eventos e projetos de marketing, sempre buscando elaborar iniciativas singulares que estabeleçam conexões emocionais entre marcas e pessoas, transformando ideias em narrativas cativantes.

Com o Comida Nada Básica, não poderia ser diferente, e não foi apenas uma jornada desafiadora, foi uma verdadeira aventura que me levou a explorar territórios inexplorados.

Eu nunca havia inscrito um projeto cultural, muito menos um livro, mas tinha uma bela ideia em mente e um propósito definido. Busquei auxílio em seis consultorias especializadas em projetos culturais e leis de incentivo, mas todas afirmaram que era impossível eu conseguir uma aprovação. Mesmo eu insistindo em pagar pela assessoria para me ajudar a colocar a ideia em prática, se negaram a dar continuidade.

Nunca consegui entender os motivos pelos quais as pessoas sempre olham na mesma direção, deixando o óbvio passar despercebido. Como sou curiosa e inquieta, decidi ignorar as negativas e comecei a estudar maneiras de fazer isso dar certo, ao longo dos oito meses seguintes. Por fim, acabei inscrevendo o projeto sozinha junto ao Ministério da Cultura e, após mais onze meses de espera pela sua aprovação, hoje estamos aqui! De forma Nada Básica!





Além das receitas desses Chefs maravilhosos, eu gostaria de compartilhar com você a minha própria receita, que aprendi ao escrever este livro: arrisque-se a experimentar novos sabores, ouse criar suas próprias combinações, persista mesmo diante das dificuldades, reinvente-se a cada desafio de vida e não permita que limitem você, suas receitas ou seus sonhos.



Assim como na cozinha, onde a imaginação e a coragem culinária resultam em pratos extraordinários, na vida, a ousadia e a resiliência nos levam a conquistar feitos incríveis. E é exatamente essa ousadia que me trouxe até você hoje.

Portanto, permita que seu apetite por realizações seja insaciável e sempre vá além do “arroz com feijão”. Ouse criar doces histórias e transforme cada desafio em uma verdadeira obra-prima culinária.

Que essa receita esteja presente em todas as suas experiências culinárias e na busca pela realização dos seus sonhos.

Karine Alvesz
Autora do Projeto
e CEO na Avant Produções



Sobre o projeto



PROJETO COMIDA NADA BÁSICA

O Projeto Cultural Comida Nada Básica - Alimentar Com Cultura Faz Bem é realizado através da Lei de Incentivo à Cultura, apresentado pelo Ministério da Cultura, com patrocínio da Consigaz e realização da Avant Produções.

Somos uma iniciativa que une a cultura da culinária brasileira ao propósito de fazer o bem.

Promovemos a inclusão social e a valorização da diversidade da culinária brasileira por meio de ações inéditas que contribuem para transformar a vida das pessoas, utilizando a gastronomia e a cultura como vetores de mudança.

Buscamos impactar positivamente a vida das pessoas, proporcionando o acesso às oportunidades e à educação alimentar dentro das comunidades periféricas, usando a gastronomia e a comida como ferramentas de transformação social para contribuir na melhoria de vida das pessoas.

Nossas iniciativas visam democratizar o acesso à cultura e à educação alimentar por meio da leitura e das oficinas culturais online, tornando a gastronomia mais acessível a todos.

Um dos diferenciais desse projeto é proporcionar a quinhentos moradores de regiões periféricas, que estão em situação de insegurança alimentar, a oportunidade de aprenderem a aproveitar melhor os principais ingredientes da cesta básica. Para isso, serão oferecidas oficinas online com aulas práticas, onde todos serão convidados a participar e colocar a mão na massa, vivenciando uma experiência completa.

**O LIVRO COMIDA NADA BÁSICA É MUITO MAIS
DO QUE UM SIMPLES LIVRO DE RECEITAS.
DE BÁSICO. NEM O NOME.**

Propósito



O principal propósito do projeto Comida Nada Básica é mostrar que a culinária pode ser uma poderosa ferramenta de transformação social e cultural.

Através da valorização dos ingredientes da cesta básica e do compartilhamento de receitas econômicas e criativas, buscamos promover a inclusão, o acesso à alimentação de qualidade e o desenvolvimento de habilidades culinárias nas comunidades.

Além disso, nosso objetivo é celebrar a diversidade da culinária brasileira, resgatando tradições e sabores autênticos.

Acreditamos que a comida tem o poder de unir as pessoas, contar histórias e promover mudanças positivas.

Assim, o projeto Comida Nada Básica visa inspirar os leitores a experimentarem novos sabores, explorarem sua criatividade na cozinha e terem uma relação mais consciente e prazerosa com a comida.

Nosso compromisso é fazer a diferença na vida das pessoas e contribuir para tornar o mundo um lugar mais inclusivo e igualitário.



Parceria G10 favelas



O Projeto Comida Nada Básica conta com a parceria do G10 Favelas para intermediar a entrega gratuita das cestas NADA BÁSICAS, acompanhadas dos exemplares do livro "Comida Nada Básica". A entrega ocorre na sede do Pavilhão Social do G10 Favelas, localizado em Paraisópolis.

Trata-se de um grupo de líderes e empreendedores de impacto social das favelas, em que todo o dinheiro doado é convertido em benefícios para as comunidades. A proposta do G10 Favelas, é inspirar todo o Brasil a olhar para as favelas, transformando-as em importantes centros de negócios, atraindo investimentos e empreendimentos de sucesso com impacto social.

As famílias selecionadas para participar do Projeto Comida Nada Básica serão escolhidas por meio de um cadastro de famílias em situação de vulnerabilidade social, com o auxílio de 658 voluntários conhecidos como "presidentes de rua". Esses voluntários têm a responsabilidade de apoiar as famílias em diversos aspectos, principalmente no que diz respeito à saúde e alimentação.



Parceria Agrofavela Refazenda

Uma parceria saborosa e sustentável chegou à Favela de Paraisópolis! A Agrofavela Refazenda, com sua expertise em agricultura urbana, trará ingredientes frescos e cultivados localmente para enriquecer as cestas NADA BÁSICAS do projeto. Juntos, estamos fortalecendo a comunidade e levando uma alimentação saudável e consciente a todos.

Com isso, estaremos não apenas apoiando as famílias em situação de vulnerabilidade social, mas também promovendo uma alimentação saudável e contribuindo para o desenvolvimento sustentável das nossas comunidades.

Acreditamos que é possível transformar realidades através da comida e fortalecer os laços entre agricultura urbana, segurança alimentar e o bem-estar das pessoas.

Oficinas



Além da elaboração do livro, o projeto disponibilizará dez oficinas culinárias no canal do YouTube, com o passo a passo do preparo de cada receita. Acompanhe a releitura de todas as receitas em nosso canal do YouTube, nas aulas apresentadas pelo Chef Raul Lemos.



Dicas de reaproveitamento dos alimentos

Talos



Agião



Beterraba



Brócolis



Couve



Salsa

Contêm fibras e devem ser aproveitados em patês, refogados, recheios, feijão e sopa

Contêm grande concentração de ferro, cálcio e vitamina C

Podem ser assadas em forno ou fritas em óleo quente.

É rica em cálcio e pode ser usada caramelizada - ou em pratos doces a base de leite, como arroz doce e cremes



Batata



Mandioquinha



Laranja



Frutas

Com as cascas das frutas, pode-se preparar sucos batendo-as no liquidificador. O que sobra na peneira pode ser aproveitando para preparar brigadeiros e bolos.

Cascas

Entrecasca



A parte branca da melância e do melão são ricas em fibras e potássio e podem ser usadas para fazer doces e em recheios salgados.



Folhas



As folhas de cenoura são ricas em vitamina A e devem ser aproveitadas para fazer bolinhos, sopas ou picadinhos em saladas

Água



A água do cozimento das batatas e beterraba concentra vitaminas hidrossolúveis. Aproveite-a para purês, arroz e gelatinas

Cozinha criativa

Como aproveitar talos, folhas, sementes e casca dos alimentos

BOAS ESCOLHAS



Cascas de legumes

Abóbora, abrobrinha, inhame, batata inglesa, beterraba, pepino.



Talos

Espinafre, couve, salsa, brócolis



Folhas

Cenoura, beterraba, brócolis, abóbora, mostarda, taioba, couve-flor.



Sementes

Abóbora, melão, melancia.



Entrecascas e casca de frutas

Abacaxi, banana, manga, maracujá, melancia.

IDEIAS DE PRATOS

Suco de maracujá com casca de abóbora

Risoto de casca de abóbora

Macarrão com casca de inhame

Pasta de ricota com talos de agrião

Suco verde com talos e folhas de agrião

Estrogonofe de talo de brocolis

Arroz de forno com folhas de beterraba e casca de abóbora

Molho pesto de folhas de cenoura

Suco de casca de abacaxi com capim limão

Curadoria

18

DAM



CASALAB
GASTRONOMIA

Raul Lemos

chef
**RAUL
LEMONS**

COMIDA
NADA
BÁSICA

Alimentar com cultura faz bem

RECEITAS

Nada Básicas

com um toque

especial do Raul



Raul Lemos é publicitário de formação e sempre considerou a cozinha o coração de uma casa. Em 2015, decidiu transformar a sua paixão em profissão e se inscreveu no MasterChef, onde foi vice-campeão. Desde então, Raul tem se destacado no universo da gastronomia, tornando-se um dos participantes mais icônicos e queridos da história do reality no Brasil, graças ao seu jeito espontâneo e brincalhão, e ao seu enorme talento culinário.

Para se especializar profissionalmente e aprimorar ainda mais suas habilidades, ele se formou na La Scuola di Cucina na Toscana / Itália.

Além de excelente Chef, Raul também se destacou como apresentador, comandando o programa "MasterChef - A Prévia" por três anos, na Band. Em 2021 ganhou seu próprio programa na RedeTV, o "Desvendando Cozinhas". O formato foi criado por ele e a cada episódio Raul apresentava os bastidores das operações gastronômicas mais inusitadas do país.

Pedro Arsky

19

Alimentar com cultura faz bem



COMIDA
NADA
BÁSICA



Com base em toda a sua experiência, Raul comanda a CasaLab Gastronomia, um espaço multifuncional pensado especialmente para os amantes do universo culinário. No local, encontra-se uma charmosa sala, anexa à sua cozinha de produção, onde o Chef recebe seus convidados para diversas experiências gastronômicas como jantares temáticos e a quatro mãos com chefs convidados. Falando em cozinha de produção, é de lá que sai toda a comida de seu catering para eventos corporativos e sociais. A CasaLab também conta com uma cozinha-estúdio para a produção de conteúdo de suas redes sociais e de seus parceiros. É um ambiente perfeito para o Chef extravasar sua criatividade, explorar novos sabores, criar receitas inspiradoras e compartilhar sua expertise com o público.

O estilo gastronômico de Raul está mais ligado ao universo do “comfort food”, com receitas que transmitem valor afetivo, simplicidade e sabor. Raul tem uma predileção por misturar temperos e técnicas, com o objetivo de transformar a comida do dia a dia em algo especial. Ele sempre imprime sua identidade em cada prato que apresenta, de forma simples, mas muito bem temperada e sem perder de vista a realidade culinária do Brasil.



Pedro Arsky

Raul também é um comunicador nato. Diariamente, ele se conecta com mais de 300 mil pessoas por meio de suas redes sociais, apresentando as tendências e técnicas do universo gastronômico, que abrangem desde a culinária mundial até a culinária popular do dia a dia.

Para atender um público muitas vezes esquecido, Raul busca adaptar suas receitas, tornando-as mais próximas da realidade e acessíveis a todos. Ele prioriza o uso de ingredientes básicos, reconhecendo que a maioria das pessoas não tem acesso a ingredientes caros. Com essa abordagem, Raul possibilita que seu público possa desfrutar de pratos deliciosos e nutritivos, sem precisar gastar muito. Sua dedicação em tornar a gastronomia mais inclusiva e viável é um reflexo de seu compromisso em democratizar a educação alimentar e o prazer da culinária.

Devido às suas experiências e habilidades em transformar ingredientes simples em pratos econômicos e muito saborosos, Raul é a escolha perfeita para o Projeto Comida Nada Básica. Ele é responsável pela curadoria do livro “Comida Nada Básica” e será o apresentador das oficinas culinárias, onde reproduzirá as receitas dos chefs convidados. Além disso, apresentará algumas receitas de sua autoria, transformando-as de forma excepcional e NADA BÁSICA.

Raul é casado com Laura e pai de Francisco, de 5 anos, e Maria, de 2 anos. Nas suas redes sociais, ele compartilha não apenas o seu dia a dia com a família, mas também suas histórias e vivências pelo mundo culinário.

Além de compartilhar suas experiências, Raul também produz vídeos culinários, nos quais apresenta passo a passo de deliciosas receitas. Seus vídeos são cativantes, mostrando sua habilidade e paixão ao preparar pratos autênticos e cheios de sabor. Ele proporciona uma experiência visual e sensorial aos seus seguidores, despertando a curiosidade e inspirando-os a explorar novas possibilidades na cozinha.

Com sua personalidade carismática e conhecimento culinário, Raul se tornou uma referência na área, conquistando seguidores fiéis que se encantam com suas criações e se sentem motivados a experimentar novos sabores.

Suas histórias, vivências e vídeos culinários são verdadeiras fontes de inspiração para todos que compartilham sua paixão pela culinária.

Biscoito de fubá

INGREDIENTE NADA BÁSICO: **FUBÁ**



Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 xícara de chá de fubá
- 1 colher de sopa de erva-doce
- 2/3 de xícara de chá de açúcar
- 100g de manteiga (ou margarina sem sal)
- 1/2 xícara de chá de amido de milho (ou a quantidade necessária para dar o ponto)



Modo de preparo:

- Em um recipiente, adicione o ovo, a manteiga, o açúcar, o fubá, misturando-os até obter uma consistência uniforme.
- Adicione a erva-doce, o amido de milho, misturando até obter uma massa consistente, que se desgruda das mãos.
- Pegue pequenas porções da massa, molde em formato de bolinhas, disponha-as em uma forma untada e achate-as levemente com um garfo.
- Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 10 a 20 minutos, ou até que os biscoitos fiquem firmes.
- Os biscoitos estão prontos para serem apreciados. Aproveite cada mordida!



22



Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 40 minutos





Bolinho de arroz com casca de cenoura e talos de salsa

INGREDIENTE NADA BÁSICO: **ARROZ**



Ingredientes:

- 1 ovo
- 250g de arroz cozido
- 1 colher de chá de amido de milho
- 1 colher de sopa de farinha de trigo para a massa
- 1 colher de sopa de farinha de trigo para empanar
- 2 colheres de sopa de talos de salsa picados fino
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- ½ colher de chá de cúrcuma (açafão da terra)
- 150g cascas de cenoura, lavadas e picadas bem fininhas
- Temperinhos de sua preferência a gosto: sal, cheiro verde, cebolinha, folha de louro e azeite



Modo de preparo:

- Em uma tigela, junte todos os ingredientes e misture bem até obter uma massa homogênea.
- Em uma panela, aqueça o óleo em fogo médio.
- Com uma colher, pegue porções da massa e envolva-as na farinha, formando bolinhos.
- Coloque os bolinhos cuidadosamente no óleo quente, permitindo que fiquem dourados por todos os lados.
- Retire os bolinhos com uma escumadeira e deixe-os escorrer em papel toalha para remover o excesso de óleo.
- Sirva os bolinhos de arroz ainda quentes, aproveitando a crocância e um sabor irresistível.



Rendimento: 4 porções

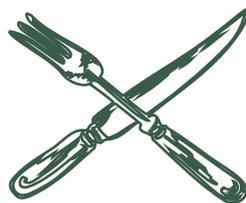


Tempo de preparo: 20 minutos



Baião de dois “simplão”

INGREDIENTE NADA BÁSICO: FEIJÃO CARIOCA



Ingredientes:

- 1/2 cebola picada
- 300g de arroz cozido
- 150g de chuchu picado
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 dentes de alho picados
- 10 folhas de ora pro nóbis
- ½ colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de sopa de cheiro verde
- 300g de feijão carioca cozido, sem caldo
- 2 colheres de sopa de margarina ou manteiga de garrafa
- 200g de abóbora cabotiá picada em pequenos cubos (com casca)
- Temperinhos de sua preferência a gosto: sal, cebolinha, folha de louro e azeite



Modo de preparo:

- Aqueça a panela em fogo médio e adicione o óleo. Aguarde o óleo aquecer e, em seguida, acrescente o alho picado. Refogue por 30 segundos e adicione o chuchu picado, doure bem e adicione a cebola, deixando-a dourar bem.
- Adicione os cubos de abóbora à panela e tempere com cominho.
- Deixe a abóbora dourar bem, evitando mexer em excesso para preservar sua textura.
- Coloque o arroz na panela e deixe-o dourar bem junto com os demais ingredientes.
- Em seguida, adicione o feijão e as folhas de ora-pro-nóbis.
- Ajuste o sal de acordo com seu paladar e finalize com cheiro-verde.
- Delicie-se com o baião de dois e deixe-se levar por uma viagem de sabores típicos da nossa cultura.



Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 25 minutos

Tutu de feijão preto

INGREDIENTE NADA BÁSICO: **FEIJÃO PRETO**



Ingredientes:

- 250g de feijão cozido já temperado (aquele de ontem)
- 2 colheres de sopa de talos de couve picadinhos
- 1 xícara de caldo de feijão preto
- 2 dentes de alho picados
- 150g de farinha de milho
- 1 pitada de cominho em pó
- 2 ovos cozidos picado
- ½ cebola picada
- Temperinhos de sua preferência a gosto: sal, cebolinha, folha de louro e azeite



Modo de preparo:

- Em uma frigideira, aqueça o alho até dourar e refogue-o juntamente com a cebola até caramelizar a cebola. Tenha cuidado para não queimar o alho hein!
- Acrescente os pedacinhos de talo de couve e tempere com cominho, refogando bem.
- Coloque o feijão na frigideira e frite por 1 minuto, na sequência adicione meia xícara de caldo e amasse o feijão até obter um purê bem mole.
- Aos poucos, adicione a farinha de milho, misturando bem.
- Acrescente os pedaços de ovo cozido à mistura com cuidado.
- Ajuste o sal e está pronto!



Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 25 minutos



Caldinho de feijão preto com macarrão e talos de brócolis

INGREDIENTE NADA BÁSICO: **MACARRÃO**



Ingredientes:

- ½ cebola
- 2 dentes de alho
- Pitadas de cominho
- 200 g de vagem picada
- 300g de feijão preto com caldo
- 150g de macarrão quebrado em pedaços pequenos
- 3 colheres de sopa de talos de brócolis picados em pedaços pequenos
- Temperinhos de sua preferência a gosto: sal, cebolinha, folha de louro e azeite



Modo de preparo:

- Use aquele feijão já cozido, temperadinho do seu gosto.
- No liquidificador, bata o feijão juntamente com o caldo até obter uma consistência bem líquida. Caso necessário, dilua com um pouco de água para atingir a textura desejada.
- Em uma panela alta, adicione óleo e refogue o alho picado por 30 segundos. Em seguida, acrescente a cebola e refogue-a até que fique levemente dourada.
- Adicione os brócolis picadinhos, tempere com cominho e adicione a vagem picada.
- Despeje o feijão batido e o macarrão quebrado na panela. Misture bem todos os ingredientes. Leve a panela ao fogo baixo, tampe-a e deixe cozinhar por alguns minutos, até que o macarrão esteja cozido ao ponto.
- Não se esqueça de verificar o sabor e ajustar os temperos, se necessário, antes de servir esse delicioso caldinho. Bom apetite!



Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 30 minutos

Macarrão com sardinha e alho



INGREDIENTE NADA BÁSICO: **SARDINHA**



Ingredientes:

- ½ limão
- Cheiro verde picado
- 1 dente de alho picado
- 300g de macarrão cozido
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 lata de sardinha em lata - sem espinhas
- Peixinho (panc) frito - 4 folhas por prato
- Temperinhos de sua preferência a gosto: sal, folha de louro e azeite



Modo de preparo:

- Em uma panela com água fervente, adicione 1 colher de chá de sal e cozinhe o macarrão de acordo com as instruções da embalagem. Assim que estiver pronto, escorra-o e reserve. Lembre-se de reservar também uma xícara da água do cozimento do macarrão.
- Em uma frigideira, aqueça o óleo e frite bem as folhas de peixinho. Adicione os pedaços de sardinha e refogue-os juntamente com o alho. Certifique-se de mexer bem para que os ingredientes se misturem. Adicione duas colheres de sopa da água do cozimento do macarrão e mexa bem.
- Esprema o suco do limão sobre o refogado. Adicione cheiro verde picado para dar sabor e frescor à preparação.
- Agora, chegou a hora de montar o prato. Em um recipiente, misture o macarrão cozido com o refogado de peixinho e sardinha com o macarrão.
- O peixinho frito, as sardinhas e o alho refogado conferem um sabor intenso, enquanto o cheiro verde adiciona um toque de frescor. Desfrute dessa receita saborosa e prática!



Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 25 minutos



Tempurá de legumes



INGREDIENTE NADA BÁSICO: **FARINHA DE TRIGO**



Ingredientes:

- 1 ovo
- Óleo para fritar
- 1 litro de água gelada
- 1 colher de café de sal
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 4 xícaras de farinha de trigo (560 gramas)
- 150 g de talos de brócolis, talos de couve-flor, repolho, cenoura
- Temperinhos de sua preferência a gosto: sal, cebolinha e azeite



Modo de preparo:

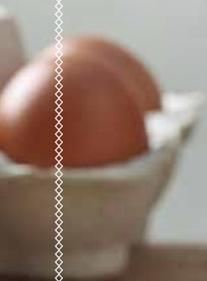
- Em uma tigela, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
- Corte os legumes da maneira que preferir, seja em palitos ou em outros formatos.
- Recomenda-se utilizar os legumes: cenoura, repolho, couve-flor e brócolis.
- Passe os legumes pelo ovo batido, garantindo que fiquem bem umedecidos, e, em seguida, envolva-os na massa, assegurando uma cobertura uniforme em cada pedaço.
- Aqueça uma panela com óleo em fogo médio-alto. Com cuidado, coloque os legumes empanados no óleo quente e frite até dourarem.
- Retire os legumes fritos da panela e coloque-os em um prato forrado com papel absorvente para remover o excesso de óleo.
- Sirva imediatamente e desfrute dessa receita crocante e saborosa como acompanhamento ou petisco.



Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 30 minutos



Farofa de banana



INGREDIENTE NADA BÁSICO: **FARINHA DE MANDIOCA**



Ingredientes:

- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- 250g de farinha de mandioca
- 250g banana nanica bem madura
- 2 colheres de sopa de margarina
- Temperinhos de sua preferência a gosto: sal, cebolinha e azeite



Modo de preparo:

- Em uma frigideira, aqueça a margarina juntamente com um fio de óleo vegetal para evitar que a margarina queime.
- Refogue o alho até que comece a borbulhar e, em seguida, adicione as bananas picadas e deixe dourar suavemente.
- Acrescente a farinha de mandioca e uma pitada de sal, misturando bem para envolver todos os ingredientes. Continue refogando até que a banana fique levemente dourada e a farinha esteja bem incorporada.
- Em seguida, adicione a cebola e continue mexendo para garantir uma distribuição uniforme.
- Se desejar, adicione um pouco de cheiro verde para aromatizar a preparação e ajuste o sal conforme seu paladar. Bom apetite!



Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 15 minutos

Mexidão com flocão de arroz, berinjela defumada e salada de talos de cenoura



INGREDIENTE NADA BÁSICO: **FLOCÃO DE ARROZ**



Ingredientes:

- ½ cebola cortada
- 3 dentes de alho
- 1 berinjela média
- 1 colher de margarina
- Talos de cenoura picados
- 1 colher de sopa de óleo
- 1,5 xícara de flocão de arroz
- Temperinhos de sua preferência a gosto: sal, cebolinha e azeite



Modo de preparo:

- Lave bem a berinjela e coloque-a diretamente na boca do fogão em fogo baixo para tostar. Com cuidado e a ajuda de uma espátula, vá girando a berinjela até que toda a casca esteja tostada, bem queimada mesmo. Em seguida, coloque-a em uma tigela para esfriar e descasque.
- Em outra panela, adicione o óleo e refogue o alho por 30 segundos. Acrescente a berinjela tostada cortada e refogue bem. Adicione a cebola e refogue novamente. Em seguida, coloque metade dos talos e misture tudo. Adicione o flocão de arroz e mexa bem até que fique bem dourado. Por fim, adicione o restante dos talos, desligue o fogo, acerte o sal e sirva.



Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 25 minutos



Caldo de talos de couve-flor com talos de beterraba e tapioca



INGREDIENTE NADA BÁSICO: **TAPIOCA**



Ingredientes:

- ½ cebola
 - 150g de tapioca
 - 3 dentes de alho
 - 1 litro de água
 - 300g de talos de couve-flor picada
 - Maço de talos de beterraba picados.
 - Temperinhos de sua preferência
- a gosto: sal, cebolinha e azeite



Modo de preparo:

- Em uma panela, adicione o óleo e aqueça. Refogue o alho, a cebola e os talos até ficarem bem dourados. Em seguida, adicione a água e deixe ferver por 10 minutos com a panela fechada. Agora é hora de adicionar a tapioca e misturar bem. Desligue o fogo e utilize um mixer ou liquidificador para bater o caldo até que fique bem cremoso.
 - Não se esqueça de ajustar o sal de acordo com o seu paladar.
 - Se preferir, você pode retornar o creme ao fogo e deixar cozinhar por mais 5 minutos para realçar os sabores.
- Bom apetite.



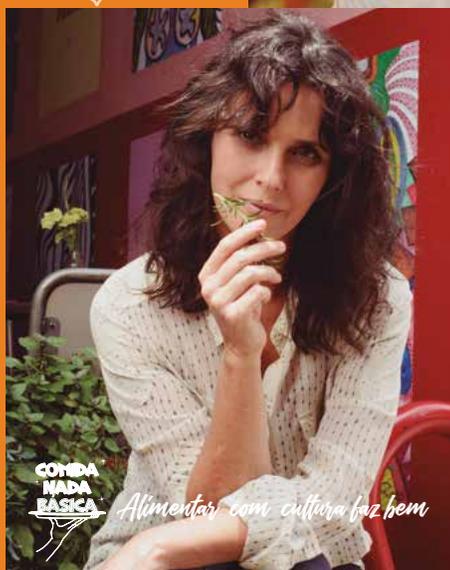
Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 30 minutos



chefs, convidados



COMIDA
MADA
BÁSICA

Alimentar com cultura faz bem

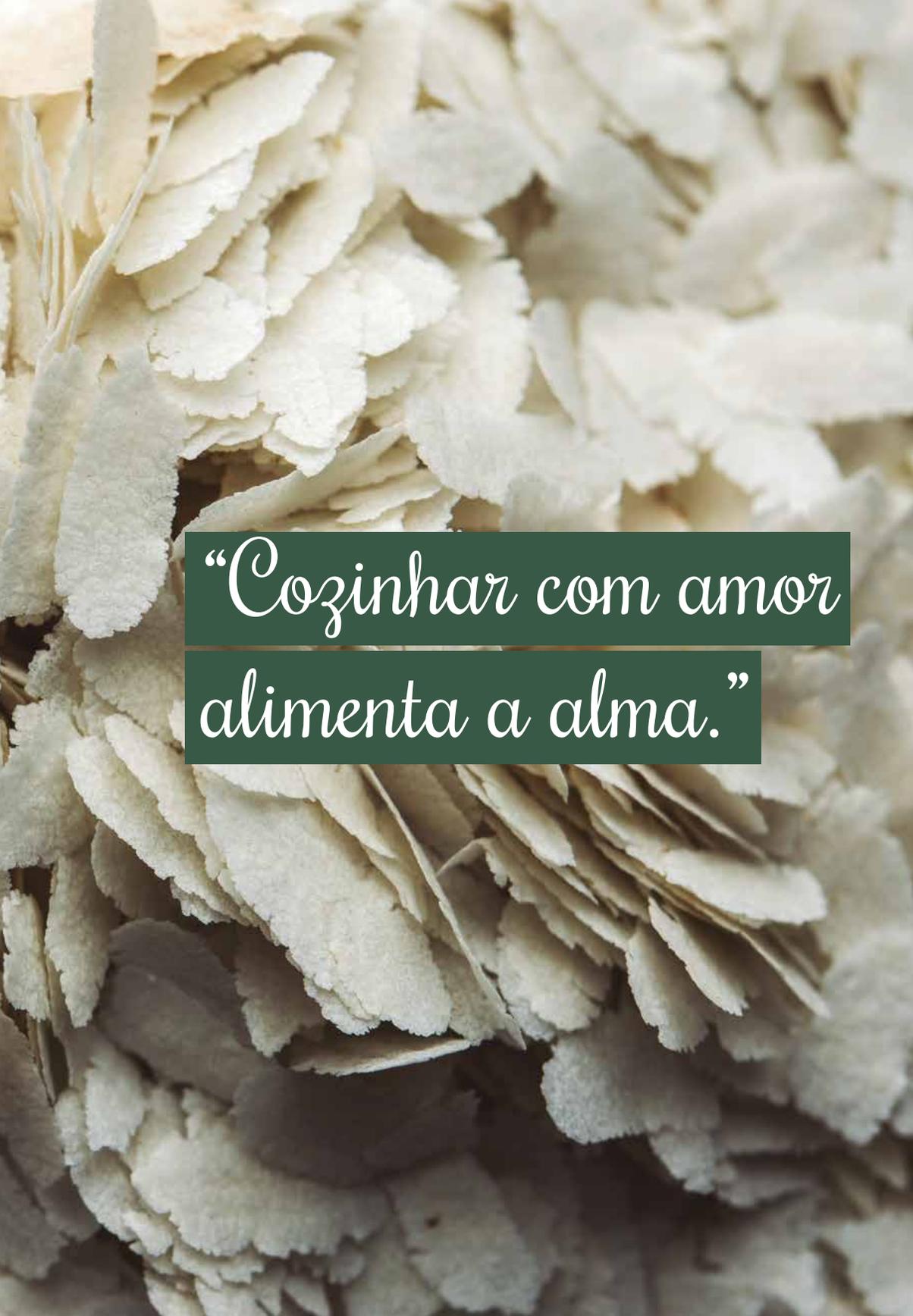




Flocão de Arroz

Curiosidades:

- O flocão de arroz é um grão de arroz que passa por um processo especial de pré-cozimento e é prensado para formar flocos de tamanho maior.
- Com uma textura mais espessa e firme em comparação com os flocos de arroz tradicionais, o flocão de arroz oferece uma mastigação mais consistente e um sabor suave e adocicado. Sua versatilidade na culinária é ampla, sendo utilizado em uma variedade de pratos doces e salgados.
- Além de sua textura diferenciada, o flocão de arroz também é uma opção nutritiva. Mantendo muitos dos nutrientes do arroz integral, é uma fonte de carboidratos complexos, fibras, vitaminas do complexo B e minerais como magnésio e selênio. Além disso, é naturalmente isento de glúten.
- Em resumo, o flocão de arroz é uma alternativa versátil e nutritiva que agrega novas possibilidades à culinária.



*“Cozinhar com amor
alimenta a alma.”*



Raphael Criscuolo

chef IEDA DE MATOS

 @casadaieda  @iedacasadaieda

A história de Ieda de Matos com a gastronomia começa ainda na sua infância, quando acompanhava a mãe, o pai, a avó e as tias na cozinha.

Eles utilizavam utensílios simples e colhiam ingredientes e temperos direto do quintal, hábitos que marcaram a memória da chef.

Vinda da Bahia, Ieda chegou a São Paulo junto com uma tia que a adotou. Na capital paulista, trabalhou em diversas outras profissões até decidir realizar seu antigo sonho de viver entre panelas. Profissionalizou-se, fez estágios na Bélgica e, quando voltou ao Brasil, resolveu investir em comida de rua. Deu vida ao Bocapiu, onde serviu receitas nordestinas por três anos. Foi somente após esse período que ela decidiu abrir um ponto fixo homônimo, a Casa de Ieda, destinado a servir os sabores de sua terra natal, a Chapada Diamantina. Ali, traduz o sabor da sua memória em receitas pensadas com afeto e carinho. Recentemente ganhou um reality show e recebeu o título de Restaurante Fora da Rota. Como prêmio, desenvolveu um cardápio autoral para comandar a Portinha Artois, um restaurante relâmpago que funcionou apenas 45 dias. Participou da 1ª edição do Iron Chef Brasil da Netflix ao lado de grandes Chefs brasileiros, representando sua região, o Nordeste.

Ieda costuma dizer que “Na gastronomia, você não precisa falar com as palavras, falamos com a faca na mão. Todos usamos a mesma linguagem ao cozinhar”, e é com essa filosofia em mente que essa Chef raiz nos presenteia com uma receita que transborda tempero e equilíbrio.



Alimentar com cultura faz bem

Cuscuz com flocão de arroz e sardinha ao molho escabeche



INGREDIENTE NADA BÁSICO: **FLOCÃO DE ARROZ**



Ingredientes:

- 2 xícaras de flocão de arroz
- 1 xícara de água
- 1 pitada de sal



Modo de preparo:

- Num Bowl, coloque o flocão e misture com a pitada de sal. Hidrate com a água e deixe descansar por 10 minutos. Depois desse tempo, soltar bem o cuscuz e colocar na cuscuzeira sem pressionar com a colher. Cozinhe por aproximadamente 10 minutos.



SARDINHA AO MOLHO ESCABECHE

Ingredientes:

- 3 latas de sardinhas
- 2 dentes de alho
- 4 tomates maduros sem pele e sem semente, picados
- 2 cebolas grandes picadas
- 1 pimentão de cada cor (verde, amarelo e vermelho) cortados em tiras
- 2 folhas de louro
- 3 colheres de sopa de azeite ou óleo
- 4 colheres de vinagre
- ½ colher (chá) de cominho
- Suco de 1 limão
- Cheiro verde e sal a gosto



Modo de preparo:

- Em uma panela em fogo médio, adicione um fio de óleo e refogue a cebola até ficar translúcida. Em seguida, adicione o alho picado e refogue junto com a cebola. Acrescente o tomate e os pimentões picados e continue refogando. Neste momento, adicione o tempero seco (pimenta do reino e cominho). Acomode as sardinhas no refogado, juntamente com as folhas de louro e o vinagre, utilizando um pouco do óleo da conserva das sardinhas. Continue o refogado em fogo baixo por cerca de quatro minutos. Acrescente o suco de limão para dar uma leve acidez, prove e ajuste o sal, e finalize com o cheiro verde. Bom Apetite

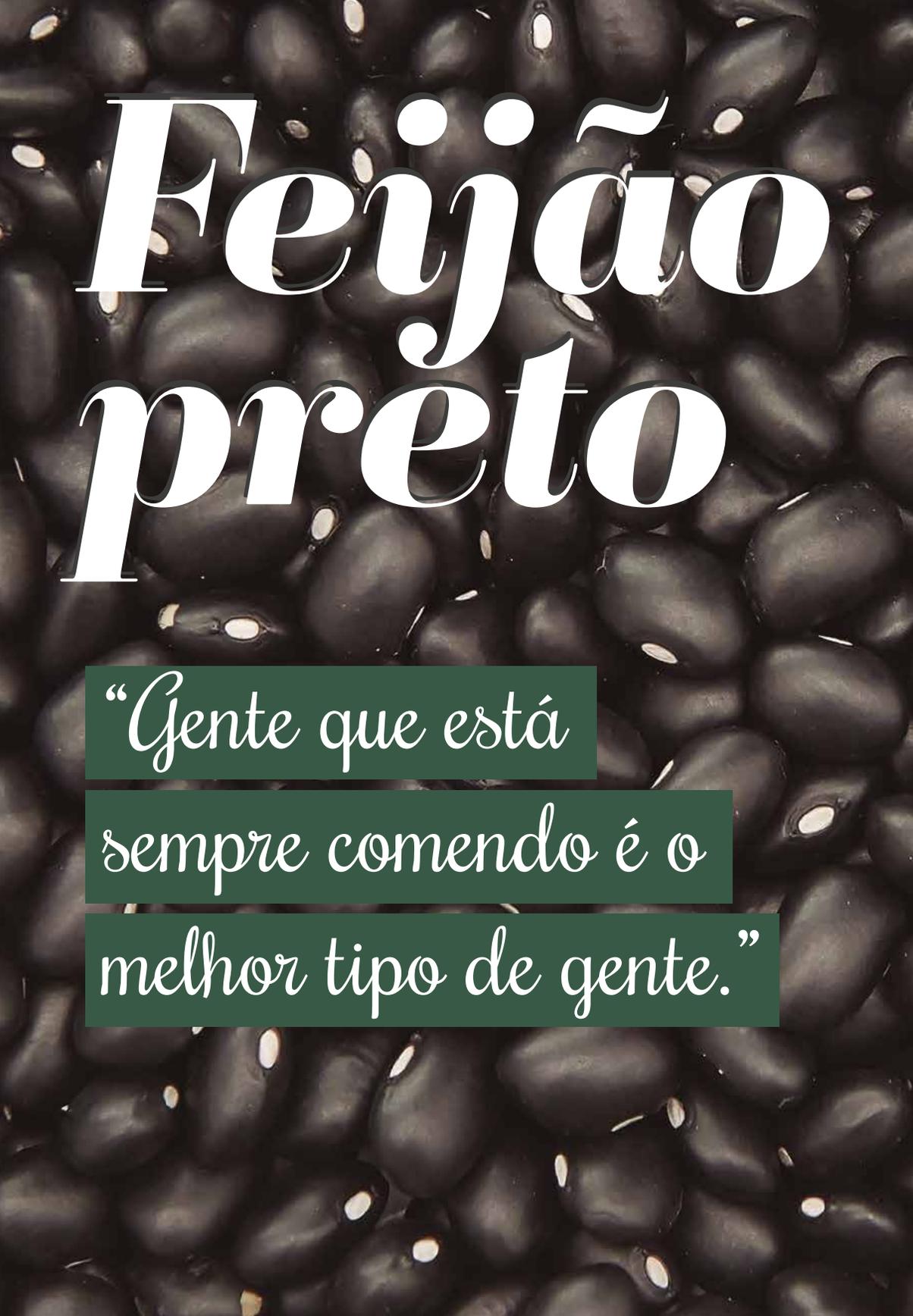


Rendimento: 8 porções



Tempo de Preparo: 40 minutos





Feijão preto

“Gente que está

sempre comendo é o

melhor tipo de gente.”

Curiosidades:

- O feijão preto, com seu sabor irresistível e textura cremosa, é um alimento versátil e cheio de curiosidades. Originário das Américas Central e do Sul, o feijão preto tem uma história que remonta a mais de 6.000 anos. Cultivado por civilizações antigas, como os maias e os astecas, ele desempenhava um papel fundamental em suas dietas. Ao longo do tempo, o feijão preto conquistou o paladar de pessoas ao redor do mundo e se tornou um dos grãos mais apreciados na culinária global.
- Além de seu sabor único, o feijão preto é altamente nutritivo. É uma excelente fonte de proteínas vegetais, fibras, ferro, magnésio, fósforo e vitaminas do complexo B. Esses nutrientes essenciais contribuem para a saúde do sistema cardiovascular, fortalecem os ossos, auxiliam no metabolismo energético e promovem uma digestão saudável.
- No Brasil, o feijão preto é um ingrediente essencial em pratos tradicionais, como a feijoada, considerada um símbolo da culinária brasileira e é apreciada por seu sabor rico e pela combinação de ingredientes.
- Além da feijoada, o feijão preto é utilizado em uma variedade de preparações culinárias, como sopas, ensopados, refogados e saladas. Também é uma opção popular para acompanhamentos e é frequentemente servido com arroz, formando uma combinação clássica conhecida como "arroz e feijão".
- O feijão preto também é apreciado por sua versatilidade na culinária vegetariana e vegana, sendo uma excelente fonte de proteínas para substituir a carne.
- Em resumo, o feijão preto é um alimento rico em sabor, valor nutricional e história cultural. Sua presença na culinária brasileira e latino-americana é marcante, sendo um ingrediente essencial em diversos pratos tradicionais e uma opção versátil para diversas preparações culinárias.



Dani Bertusso

chef

ANTONIO NETO

 @netoantoniolima  @eculinariaoficial

Antonio Neto é formado em Administração de Empresas, mas foi na gastronomia que descobriu sua verdadeira paixão e vocação.

Além de sua formação acadêmica, ele possui uma pós-graduação em Gestão de Alimentos e Bebidas e é membro ativo da FIC - Federazione Italiana Cuochi.

Em 2015, Antonio Neto inaugurou o Buffet Experimentos Culinários, trazendo consigo uma mistura única de talento culinário, experiência em gestão e paixão pela inovação gastronômica. Com uma abordagem descomplicada e autêntica, Antonio Neto conquistou o paladar de seus clientes e tornou-se um nome de referência em eventos corporativos e sociais.

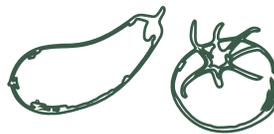
Além de ser um excelente Chef, Antonio também se destaca pela sua presença constante nos principais programas culinários da TV, apresentando suas receitas e dicas, entre eles: "The Chef com Edu Guedes" da Band, "Gazeta Mulheres" e "Vou Te Contar" da RedeTV, "Vida Melhor" da Rede Vida e "Papo em Dia" na Rede Brasil. Em 2016, Antonio Neto participou do reality "Cozinheiros em Ação" do GNT, um programa comandado pelo renomado Chef Olivier Anquier.

Apaixonado pela gastronomia simples e afetuosa, o cozinheiro encanta as pessoas com seu tempero marcante, cheio de memórias e novos sabores. A Salada de Feijão Preto com Couve Crocante é apenas uma amostra das delícias que ele tem a oferecer.



Alimentar com cultura faz bem

Salada de feijão preto com couve crocante



INGREDIENTE NADA BÁSICO: **FEIJÃO PRETO**



Ingredientes da Salada:

- 5 xícaras (chá) de feijão preto cozido sem caldo
- 2 tomates sem sementes cortados em cubos
- 1 abobrinha pequena cortada em cubos pequenos
- ½ cenoura ralada
- 1 cebola cortada em cubos
- 3 colheres (sopa) de cebola
- 3 colheres (sopa) de salsinha verde picada
- 3 colheres (sopa) de coentro
- ¾ de xícara (chá) de suco de limão Tahiti
- Sal a gosto
- Azeite de oliva a gosto



Ingredientes da Couve Crocante:

- 2 xícaras (chá) de couve manteiga
- Azeite para untar a forma
- Sal a gosto



Modo de preparo da Salada:

- Cozinhe o feijão na panela de pressão por 20 minutos.
- Salteie as abobrinhas em uma frigideira com azeite de oliva (apenas 3 minutos)
- Em um recipiente, misture o feijão, o tomate, a abobrinha, a cebola e a cebolinha.
- Tempere com sal, o azeite e o suco de limão.
- Leve à geladeira por 25 minutos antes de servir.



Modo de Preparo Couve Crocante:

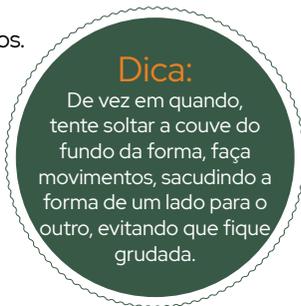
- Lave bem e retire os talos da couve.
- Pique bem fininhos.
- Espalhe sobre uma assadeira levemente untada com azeite.
- Leve ao forno a 180° por 15 a 30 minutos.
- Acerte o sal e coloque por cima da salada de feijão preto



Rendimento: 8 porções



Tempo de Preparo: 50 minutos



Dani Bertusso



Açúcar

“A melhor comida é

aquela preparada com

o coração e temperada

com amor.”

Curiosidades:

- O açúcar é um ingrediente amplamente utilizado em todo o mundo para adoçar alimentos e bebidas. Sua história remonta a milhares de anos, quando foi descoberto pelos antigos indianos. A cana-de-açúcar, planta da qual o açúcar é extraído, é nativa do sul da Ásia e teve um papel fundamental no desenvolvimento da indústria açucareira.
- Hoje em dia, o açúcar é produzido em larga escala em diversos países, como Brasil, Índia, China, Tailândia e Estados Unidos. Existem diferentes tipos de açúcar disponíveis, como açúcar refinado, açúcar mascavo, açúcar de confeitiro e açúcar demerara. Cada tipo possui características distintas de sabor, cor e textura, permitindo uma variedade de aplicações culinárias.
- O uso do açúcar na culinária é amplo e diversificado. Ele é utilizado em sobremesas, bolos, biscoitos, bebidas, molhos e muito mais. Além de fornecer sabor doce, o açúcar também pode ajudar a conferir textura macia e auxiliar na caramelização durante o processo de cocção.
- No entanto, é importante consumir açúcar com moderação, uma vez que o consumo excessivo pode ter impactos negativos na saúde. O consumo elevado de açúcar tem sido associado ao aumento do risco de obesidade, diabetes tipo 2, cáries dentárias e problemas metabólicos. Portanto, é essencial estar ciente do consumo e buscar equilíbrio na dieta.
- Em resposta a preocupações com a saúde e à demanda por opções mais naturais, surgiram alternativas ao açúcar refinado. Adoçantes naturais, como o xilitol e a stevia, têm ganhado popularidade. Além disso, o açúcar de coco, considerado mais nutritivo e com um índice glicêmico mais baixo, também tem sido utilizado como substituto.
- Em resumo, o açúcar é um ingrediente versátil e amplamente utilizado, porém é necessário consumi-lo com moderação. Conhecer as diferentes opções disponíveis e buscar um equilíbrio na dieta são fundamentais para aproveitar os benefícios do açúcar sem prejudicar a saúde.

chef PAULO ROCHA

 @chefpaulorocha

Chef confeitiro especializado na alta confeitaria francesa, Paulo Rocha, é natural de Chapada do Norte, no Vale do Jequitinhonha, Minas Gerais. Mudou-se para São Paulo aos 13 anos de idade e trabalha na área há cerca de duas décadas.

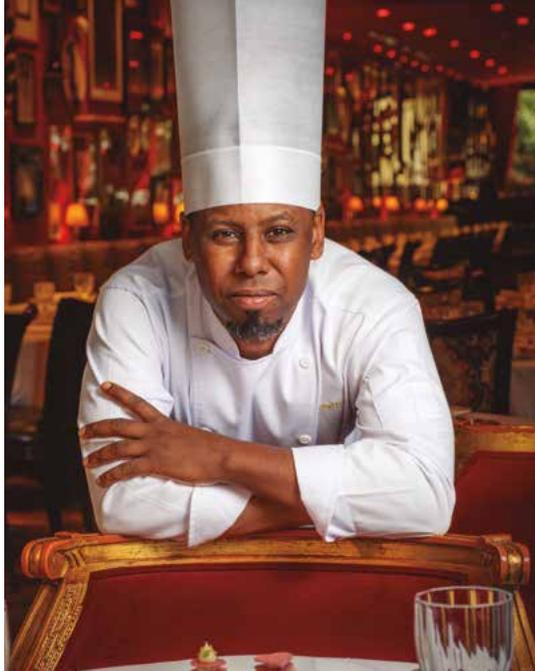
Atualmente, ele é responsável pela gestão da pâtisserie do grupo de restaurantes do chef Erick Jacquin em São Paulo, além de apresentar o programa "Esse Doce Tem História" no canal GNT, junto com a chef Michele Crispim. Foram anos dedicados ao aprimoramento das técnicas de confeitaria para alcançar os resultados que o levaram a ocupar essa posição.

Paulo Rocha participou como desafiante do Iron Chef Brasil, representando os novos profissionais em destaque na confeitaria nacional. Ele enfrentou a chef e confeitaria Carole Crema no único episódio da temporada que abordava a confeitaria. A disputa foi acirrada e, ao final desse episódio, o desafiante se sobressaiu: a vitória ficou com o chef Paulo Rocha, que teve a honra de levar para casa a medalha do Iron Chef, numa batalha emocionante que pode ser conferida no 3º episódio de Iron Chef Brasil.

Ao longo do caminho, ele também aprendeu a trabalhar em equipe, gerenciar pessoas, criar suas próprias receitas e ensiná-las.

Através de seu Instagram, o chef busca compartilhar todo esse conhecimento e mostrar a quem também tem vontade de trilhar o caminho na gastronomia que, apesar de todas as dificuldades, é possível crescer e perseverar nessa profissão (e na vida), assim como ele conseguiu.

Paulo nos presenteia com uma das sobremesas mais clássicas do Brasil: o arroz doce. Com sua criatividade, ele transforma essa delícia tradicional em uma combinação tropical irresistível.



Thamilou

Arroz doce com manga

INGREDIENTE NADA BÁSICO: **AÇÚCAR**



Ingredientes:

- 500ml de água
- 200g de arroz
- 1l de leite
- 1 canela em pau
- 1 pitada de sal
- 120g de açúcar
- 1 pitada de canela em pó
- 1 manga madura



Modo de preparo:

- Separe duas panelas: uma com água e outra com leite, canela em pau e açúcar, para dar aquele toque especial.
- Leve as panelas ao fogo e, assim que a água ferver, adicione o arroz. Deixe-o na água fervente por cerca de 30 segundos e, em seguida, escorra em uma peneira.
- Quando o leite começar a ferver, adicione o arroz e reduza o fogo. Mexa de vez em quando e cozinhe em fogo baixo até obter uma textura macia e cremosa.
- Desligue o fogo e adicione a canela em pó, misturando delicadamente. Divida o arroz doce em recipientes de servir e leve à geladeira para esfriar.
- Para dar um toque final encantador, corte a manga em cubos e coloque sobre o arroz gelado, trazendo ainda mais sabor e frescor à sobremesa.
- Prepare-se para saborear essa delícia com uma explosão de sabores e uma textura irresistível! Aproveite cada colherada desse arroz doce com manga, feito com muito carinho para você.



Tempo de preparo: 20 minutos



Rendimento: 10 porções



Samolina



“Cozinhar é

fazer poesia para

ser degustada.”



Curiosidades:

- A sardinha em lata é um alimento que desperta curiosidade e possui uma história fascinante. Originária do século XIX, a técnica de enlatamento de sardinha foi desenvolvida como uma forma de preservar o peixe e torná-lo mais acessível. Desde então, a sardinha em lata conquistou seu espaço nas cozinhas ao redor do mundo.
- Uma das curiosidades mais interessantes sobre a sardinha em lata é sua incrível versatilidade. Ela pode ser consumida diretamente da lata, adicionada a saladas, sanduíches, massas e até mesmo utilizada como ingrediente principal em pratos como patês e bolinhos. Sua presença nas culinárias de diferentes países é evidência de sua adaptabilidade e sabor marcante.
- Além do seu sabor característico, a sardinha em lata também é conhecida por ser uma excelente fonte de ômega-3. Esse ácido graxo essencial traz diversos benefícios à saúde, incluindo a redução do colesterol, a proteção do sistema cardiovascular e o suporte à saúde cerebral. Além disso, a sardinha em lata é rica em proteínas, vitaminas B12 e D, cálcio e minerais, tornando-a uma opção nutritiva para incluir na alimentação.
- A sustentabilidade também é uma característica importante da sardinha em lata. Esse peixe é considerado uma escolha sustentável devido à sua taxa de reprodução elevada e à abundância em muitas regiões. Optar pela sardinha em lata contribui para a preservação dos estoques de peixes e para a redução da pesca excessiva, uma preocupação cada vez mais relevante na conservação dos recursos marinhos.
- Além de suas propriedades nutricionais e sua sustentabilidade, a sardinha em lata é uma opção econômica para incluir o peixe na dieta. Comparada a outras opções de pescados frescos, a sardinha em lata geralmente possui um custo mais acessível, tornando-se uma alternativa viável para pessoas que buscam uma opção saudável sem comprometer o orçamento.

chef HELENA RIZZO



Carolina Vianna

 @manimanioca  @helenarizzo  @casamanioca

Gaúcha de Porto Alegre, Helena Rizzo nasceu em 1978, filha de mãe artista e pai engenheiro. Flertou com a arquitetura, numa breve passagem pela faculdade. Aos 18 anos, decidida a experimentar a vida fora da casa dos pais, mudou-se para São Paulo. Enquanto fazia alguns trabalhos como modelo, foi garçonete da banqueteira Neka Menna Barreto e estagiou na cozinha do Roanne, de Emmanuel Bassoleil, e Gero, do Grupo Fasano. Aos 21 anos, juntou dinheiro, pôs na mala o caderno no qual desenhava e anotava seus devaneios, e embarcou para a Europa. Estagiou nos restaurantes La Torre e Sadler, na Itália.

48

Um dia, foi jantar com amigos no celebrado El Celler de Can Roca, em Girona (Espanha), e tudo começou a fazer sentido. Entendeu que a comida poderia ser um meio de expressão artística. Depois de muita insistência, ouviu um “sim” de Joan Roca, um dos proprietários. Na cozinha do Celler, amansou os seus anseios. Helena passou quatro meses na casa de Girona e um ano no Moo, restaurante dos Roca em Barcelona. De volta a São Paulo, recebeu de amigos a proposta de abrir um restaurante. Em 2006, nasceu o Maní. À frente dele, Helena desenvolveu uma cozinha contemporânea calcada em ingredientes simbólicos da cozinha brasileira.

O Maní detém uma estrela Michelin desde a chegada do guia ao Brasil, em 2015, e figura entre os melhores restaurantes do mundo e da América Latina pela premiação 50 Best. O mesmo prêmio concedeu à chef Helena os títulos de melhor chef mulher da América Latina, em 2013, e do mundo, em 2014. O Maní rendeu frutos e, hoje, o Grupo Maní possui ainda uma casa de eventos, a Casa Manioca; um restaurante mais casual, o Restaurante Manioca; e uma padaria, a Padoca do Maní (com duas unidades), todos em São Paulo.

Em 2018, foi parte do júri internacional do reality show gastronômico The Final Table, da Netflix. E desde 2021 é uma das juradas do MasterChef, reality show da Band. Passa as horas livres junto ao marido, o músico Bruno Kayapy, da banda Macaco Bong, e da filha, Manoela, com quem gosta de desenhar, fazer pirulitos de chocolate e passear em parques.



Alimentar com cultura faz bem

Torta de sardinha

INGREDIENTE NADA BÁSICO: **SARDINHA**



Ingredientes:

Para a massa:

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de amido de milho
- 1 xícara de queijo ralado
- 2 xícaras de leite
- 1 xícara de salsinha picada
- 1/2 xícara de óleo
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó
- 4 ovos



Para o recheio:

- 2 latas de sardinha, drenada
- 1/2 tomate, picado em cubinhos
- 1/2 pimentão, picado em cubinhos
- Orégano, pimenta-do-reino
- Sal a gosto



Modo de preparo:

- Coloque todos os ingredientes da massa no copo do liquidificador e bata. Reserve.
- Em uma vasilha, coloque as sardinhas, o tomate, o pimentão e tempere a gosto com orégano, pimenta-do-reino e o sal. Misture bem.
- Unte uma forma retangular com manteiga e farinha de trigo. Coloque dois terços da massa, espalhe o recheio por cima e cubra com o restante da massa.
- Asse em forno preaquecido até a torta ficar dourada e bom apetite!



Rendimento: 1 forma retangular média



Tempo de Preparo: 50 minutos

Dani Bertusso



Fubá



*“Gastronomia é
a arte de usar comida
para criar felicidade.”*

Theodore Zeldin



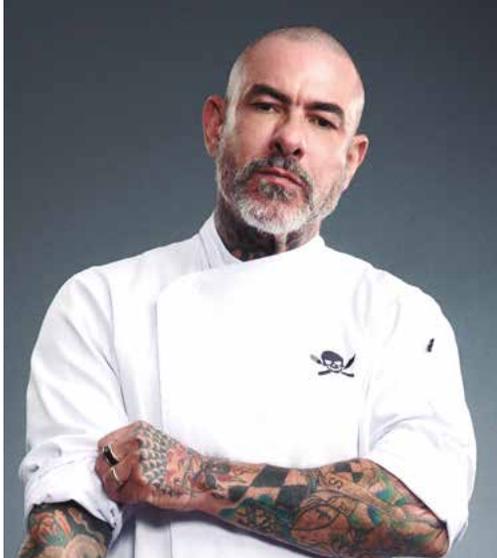
Curiosidades:

- O fubá é um tipo de farinha de milho muito popular no Brasil e em outros países da América Latina. Ele é feito a partir da moagem dos grãos de milho seco e pode ter uma textura fina ou mais grossa, dependendo do processo de moagem.
- O termo "fubá" tem origem africana e era utilizado para descrever a farinha de milho em línguas como o quimbundo e o quicongo. No Brasil, o fubá é tradicionalmente utilizado na culinária para fazer uma variedade de pratos, principalmente na forma de bolos, pães, polentas e mingaus.
- Na culinária brasileira, por exemplo, é muito comum encontrar o fubá em receitas de bolo de fubá, broa de milho, polenta, angu, canjica e outras iguarias.
- Além disso, o fubá também possui valor nutricional. Ele é uma boa fonte de carboidratos, fibras e vitaminas do complexo B, como a niacina e o ácido fólico. As fibras presentes no fubá contribuem para a saúde intestinal e auxiliam na digestão.
- Outra curiosidade sobre o fubá é que ele pode ser utilizado como ingrediente na fabricação de cervejas. Em alguns estilos de cerveja, como a American Cream Ale, o fubá é adicionado à receita para proporcionar corpo e sabor característicos.
- Em resumo, o fubá é uma farinha de milho amplamente utilizada na culinária brasileira e latino-americana. Sua versatilidade, valor nutricional e presença na cultura gastronômica tornam o fubá um ingrediente especial e querido por muitas pessoas.

chef

HENRIQUE FOGAÇA

 @henrique_fogaca74  @caoveio
 @salgastronomia  @jamilé_restaurante



Henrique Tarricone

Jurado do Masterchef, músico, empresário, pai, o chef tem história de vida inspiradora e mostra que a multipluridade é a receita para alcançar o sucesso.

Seu amor pela gastronomia despertou quando ele se mudou para São Paulo aos 22 anos, indo morar com sua irmã. Naquela fase da vida, a necessidade de cozinhar por conta própria o levou a buscar conhecimento, recorrendo às receitas de sua mãe e avó.

Sua personalidade criativa e destemida o impulsionou a enfrentar desafios culinários sem medo de errar. Foi justamente essa abordagem corajosa que o destacou no mundo da gastronomia, conquistando reconhecimento e admiração.

Tamanha criatividade e ousadia levaram Fogaça a embarcar no empreendedorismo, resultando na abertura do seu próprio restaurante, o Sal Gastronomia, considerado um dos melhores e mais procurados restaurantes da cidade.

O chef acredita que "Comida não pode ser um artigo de luxo", por isso, seus pratos são uma fusão da alta gastronomia com a culinária contemporânea, procurando utilizar ingredientes básicos e repletos de sabor.

Multifacetado, motociclista, estiloso, amante de rock e skate, Fogaça possui outros talentos, além de chef, também é vocalista e fundador da banda de hardcore "Oitão". Em 2017, lançou seu primeiro livro, "Um Chef Hardcore", que combina momentos autobiográficos com 30 receitas assinadas por ele.

Fogaça, à primeira vista, pode transmitir uma imagem de durão, mas em seu dia a dia revela empatia, sensibilidade e um coração generoso.

Entre os diversos projetos sociais que ele participa, destaca-se o "Chefs Especiais" que tem como objetivo oferecer aulas de culinária para pessoas com síndrome de Down. Sua participação nesse projeto, assim como no Comida Nada Básica, reflete seu compromisso em contribuir para um mundo mais inclusivo.



Alimentar com cultura faz bem

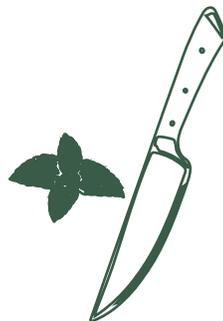
Angu com ragu de linguiça

INGREDIENTE NADA BÁSICO: **FUBÁ**



Ingredientes:

- 100g de fubá
- ½ tablete de caldo de frango pronto
- 2 colheres de sobremesa de manteiga
- 4 unidades de linguiça
- 1 lata de molho tomate
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 4 colheres de sopa de óleo de soja ou azeite
- Sal a gosto



Modo de preparo:

- Dissolva um tablete de caldo de frango em 500 ml de água fervente. Se preferir, utilize caldo de frango caseiro na mesma medida.
- Adicione o fubá à água quente e cozinhe até que a mistura engrosse e se solte do fundo da panela. Caso necessário, adicione mais água aos poucos.
- No final, acrescente a manteiga e ajuste o sal conforme o seu gosto.
- Em outra panela, aqueça uma colher de sopa de óleo de soja e refogue a linguiça picada por cerca de 3 minutos, até dourar levemente.
- Retire a linguiça da panela e reserve. Na mesma panela, adicione um pouco mais de óleo, se necessário, e refogue a cebola e o alho picados por aproximadamente 2 minutos, até ficarem macios e levemente dourados.
- Em seguida, adicione a linguiça reservada e o tomate em lata. Cozinhe por 10 minutos, mexendo ocasionalmente. Ajuste o sal e a pimenta de acordo com o seu paladar.
- Monte um prato fundo colocando o fubá cozido e, por cima, coloque o ragu de linguiça. Se desejar, polvilhe queijo ralado por cima para finalizar.
- Agora é só aproveitar esse prato delicioso, bom apetite!



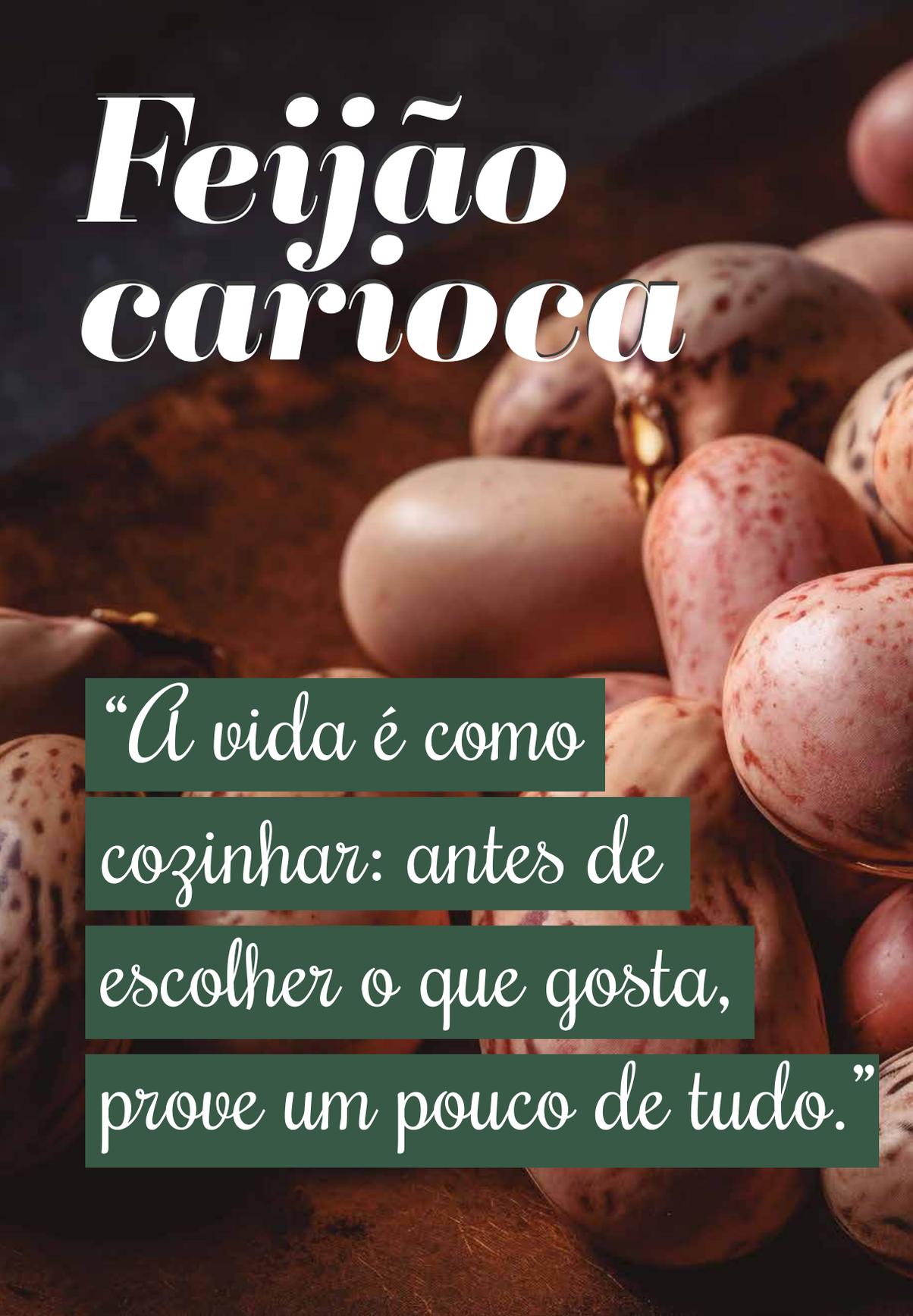
Tempo de preparo: aproximadamente 20 minutos



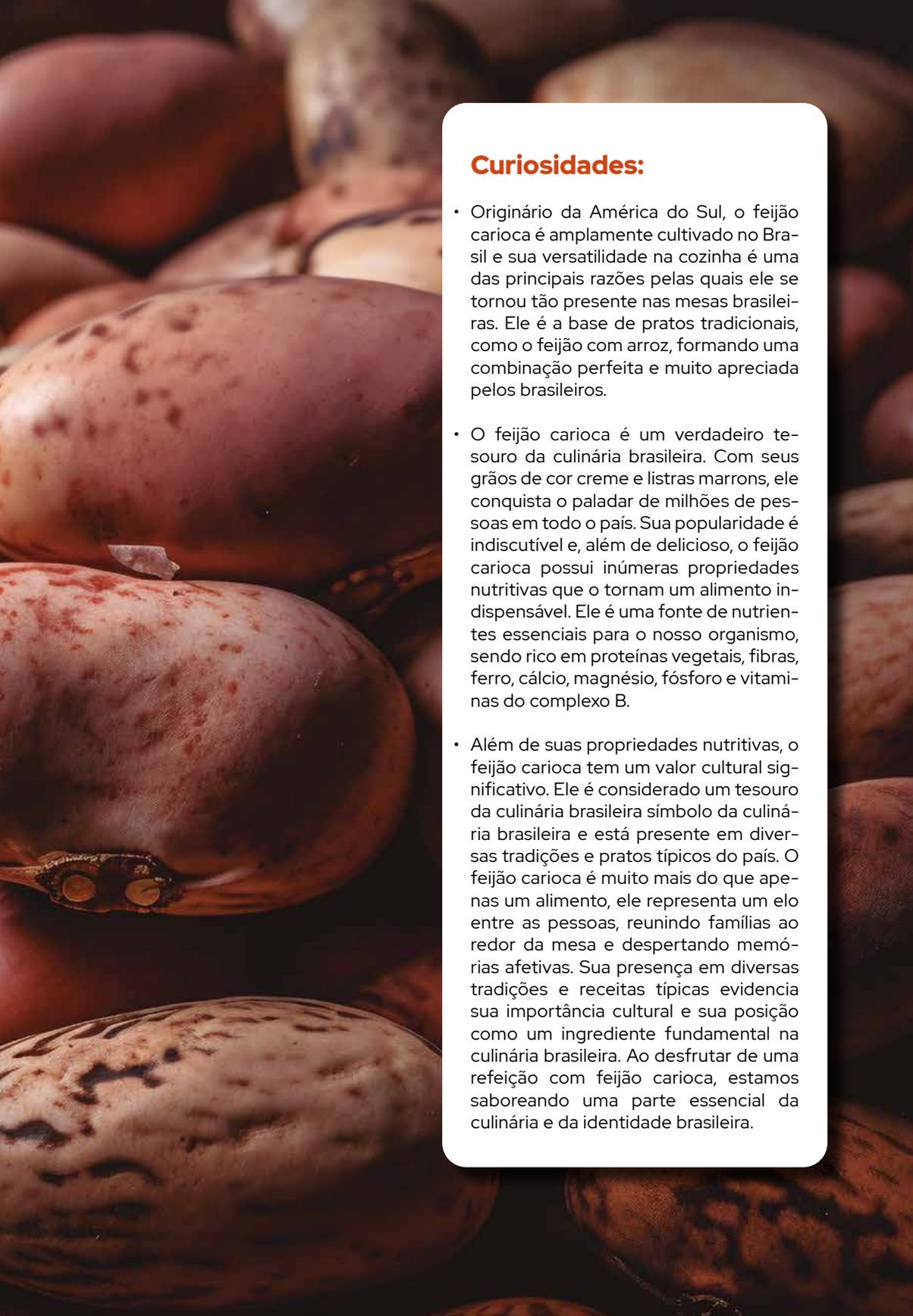
Rendimento: 4 porções



Feijão carioca



*“A vida é como
cozinhar: antes de
escolher o que gosta,
prove um pouco de tudo.”*



Curiosidades:

- Originário da América do Sul, o feijão carioca é amplamente cultivado no Brasil e sua versatilidade na cozinha é uma das principais razões pelas quais ele se tornou tão presente nas mesas brasileiras. Ele é a base de pratos tradicionais, como o feijão com arroz, formando uma combinação perfeita e muito apreciada pelos brasileiros.
- O feijão carioca é um verdadeiro tesouro da culinária brasileira. Com seus grãos de cor creme e listras marrons, ele conquista o paladar de milhões de pessoas em todo o país. Sua popularidade é indiscutível e, além de delicioso, o feijão carioca possui inúmeras propriedades nutritivas que o tornam um alimento indispensável. Ele é uma fonte de nutrientes essenciais para o nosso organismo, sendo rico em proteínas vegetais, fibras, ferro, cálcio, magnésio, fósforo e vitaminas do complexo B.
- Além de suas propriedades nutritivas, o feijão carioca tem um valor cultural significativo. Ele é considerado um tesouro da culinária brasileira símbolo da culinária brasileira e está presente em diversas tradições e pratos típicos do país. O feijão carioca é muito mais do que apenas um alimento, ele representa um elo entre as pessoas, reunindo famílias ao redor da mesa e despertando memórias afetivas. Sua presença em diversas tradições e receitas típicas evidencia sua importância cultural e sua posição como um ingrediente fundamental na culinária brasileira. Ao desfrutar de uma refeição com feijão carioca, estamos saboreando uma parte essencial da culinária e da identidade brasileira.

chef MARA SALLES



 @tordesilhas

 @marasallestordesilhas



Iara Venanzi

Mara Salles, cozinheira e proprietária do restaurante Tordesilhas há 33 anos, é uma figura icônica na culinária brasileira.

Apesar de não gostar de títulos ela é, sem dúvida, a grande dama da gastronomia brasileira. Também é professora e pesquisadora, tendo criado o primeiro módulo de cozinha brasileira Universidade Anhembi Morumbi.

56

A inspiração de Mara vem de sua mãe, dona Dega, que alimentava a família com pratos simples como arroz e feijão. Foi nessa tradição que Mara encontrou sua paixão pela culinária e decidiu ingressar no ofício.

Ao abrir o Roça Nova em 1986, Mara não apenas reproduzia clássicos com criatividade, mas também criava pratos originais, como a ripa de costela de porco com risoto mulato colorido, que fica ainda melhor castigado por uma pimentinha curtida no restaurante.

Não demorou para que seu talento fosse reconhecido. Tanto Mara quanto o Tordesilhas receberam diversos prêmios, como o de Personalidade Gastronômica do ano pela Revista Veja SP em 2018. O Tordesilhas foi eleito sete vezes o Melhor Restaurante de Cozinha Brasileira pela Folha de SP e recebeu o Bib Gourmand do Guia Michelin. Dois pratos do restaurante também foram selecionados entre os melhores da cozinha brasileira e dos 100 melhores pratos de São Paulo, de acordo com o Caderno Paladar do Jornal O Estado de SP. Além disso, a revista Veja SP elegeu o Tordesilhas como o melhor restaurante de cozinha brasileira por 10 vezes, ocupando também a 75ª posição no 50 Best Latin América em 2021.

Mara nos proporciona uma deliciosa viagem pelo Brasil, explorando as comidas regionais e nacionais, com o toque de requinte que elas merecem. Um dos destaques do seu cardápio é a sopa de feijão com macarrão, um prato clássico e amando pelos brasileiros.



Alimentar com cultura faz bem



Sopa de feijão carioca com macarrão

INGREDIENTE NADA BÁSICO: **FEIJÃO CARIOCA**



Ingredientes:

- 4 conchas de feijão cozido (se for de ontem fica ainda melhor)
- 6 copos de água
- 2 colheres de sopa de óleo
- 3 dentes de alho picadinhos
- 1/2 linguiça calabresa ou bacon em cubinhos
- 1 cebola pequena picadinha
- 1 cenoura em cubinhos
- 1 batata grande em cubinhos
- Meio pacote de macarrão quebradinho
- Sal e pimenta do reino a gosto



Modo de Preparo:

- No liquidificador, bata o feijão cozido com seu caldo junto com os 3 copos e água. Reserve
- Em uma panela, aqueça o óleo e refogue os dentes de alho picadinhos até ficarem dourados
- Refogue a linguiça junto com o alho
- Acrescente a cebola e refogue mais um pouco
- Adicione a cenoura e batata em cubinhos, e refogue por mais um tempo
- Despeje o restante da água na panela e deixe os legumes cozinharem
- Adicione o feijão batido à panela
- Acerte o sal e adicione pimenta-do-reino a gosto
- Quando a mistura começar a ferver, acrescente o macarrão
- Cozinhe até que o macarrão fique macio
- Se necessário, adicione um pouco mais de água

Pronto, sua sopa de feijão carioca com macarrão está prontinha!

Ah, e se preferir, você também pode usar feijão preto para variar o sabor.

Fica uma delícia de qualquer jeito! Bom apetite!



Tempo de preparo: 40 minutos



Renderimento: 5 porções



Tapioca

*“A gente não quer
só comida, a gente
quer comida,
diversão e arte.”*

Titãs



Curiosidades:

- Uma curiosidade fascinante sobre a tapioca é sua origem indígena. Os povos nativos da América do Sul já conheciam e utilizavam a mandioca há milênios. A partir desse conhecimento, eles desenvolveram a técnica de extração da fécula, que era transformada em uma espécie de massa e consumida como alimento.
- Outra peculiaridade da tapioca é a sua versatilidade. Ela pode ser consumida de várias maneiras: tradicionalmente, é preparada em forma de panquecas finas, que podem ser recheadas com uma infinidade de ingredientes, como queijo, coco, chocolate, frutas, carnes, entre outros. Essa flexibilidade torna a tapioca uma opção adaptável a diferentes gostos e preferências.
- Além disso, a tapioca é livre de glúten, o que a torna uma excelente alternativa para pessoas com restrições alimentares ou sensibilidade ao glúten. Essa característica a transformou em uma queridinha de quem busca uma dieta mais saudável e equilibrada.
- Em resumo, a tapioca é um tesouro culinário brasileiro, com sua história rica e curiosa, sua versatilidade na cozinha e seus benefícios nutricionais. Ao experimentar diferentes sabores e recheios, podemos nos deliciar com essa iguaria que conquistou o país. Seja no café da manhã, no lanche da tarde ou em qualquer ocasião especial, a tapioca é sempre uma escolha deliciosa e cheia de encantos.

chef KÁTIA BARBOSA

 @barbosakatia  @chefkatiabarbosa
 @vendinha.rio  @barkalango
 @aconchegocariocarj



Lucas Seixas

Kátia Barbosa, a "Rainha da Comida Popular Brasileira" segundo o Guia Michelin, é referência na culinária brasileira.

Começou sua carreira num pequeno botequim na Praça da Bandeira, o Aconchego Carioca e hoje, divide-se entre quatro empreendimentos gastronômicos e a agenda pessoal, que inclui participação em programas de TV, séries e comerciais, entre eles o programa Mestre do Sabor, da TV Globo.

A primeira vez que Kátia se viu profissionalmente numa cozinha foi no começo dos anos 2000. Nessa época, o Aconchego Carioca era um bar despretenso, tocado por um de seus irmãos. Nas folgas, Kátia rumava para as livrarias, pedia um chá e passava tardes lendo, anotando tudo o que pudesse das publicações de culinária, e criando o próprio repertório.

Katita, para os mais chegados, não cursou gastronomia, ao contrário de sua filha Bianca Barbosa, com quem hoje divide as panelas. Mas sabe, como ninguém, traduzir a alma brasileira em receitas carregadas de afeto.

Um exemplo é o petisco mais copiado do país, o famoso bolinho de feijoada, que nasceu da sua memória afetiva. "Da lembrança da minha mãe pegando um pouquinho de feijão e misturando a um pouquinho de farinha, e me dando na boca, para me convencer a comer.

Além do Aconchego Carioca, seu primeiro restaurante, que completou 20 anos em 2022, Kátia também inaugurou o Katita - Chef Kátia Barbosa, localizado no Taste Lab, um coletivo gastronômico que reúne renomados chefs cariocas.

Com uma trajetória brilhante, recebeu vários prêmios, incluindo "Personalidade Gastronômica" pela revista Veja RJ em 2022 e outros nos anos anteriores. Esses reconhecimentos destacam seu talento excepcional e dedicação na defesa da cultura gastronômica brasileira sustentável e de qualidade.



Alimentar com cultura faz bem

Creme de tapioca com linguiça



INGREDIENTE NADA BÁSICO: **TAPIOCA GRANULADA**



Ingredientes:

- 1 xícara de tapioca granulada
- 3 xícaras de leite
- 2 xícaras de linguiça defumada picada
- ½ xícara de cebola picada
- 1 colher de sopa de alho
- 3 colheres de sopa de óleo
- Sal, pimenta e salsa a gosto



Modo de preparo:

- Refogue a linguiça em óleo, adicione o alho, a cebola, sal e pimenta. Reserve.
- Aqueça o leite sem deixar ferver e retire do fogo.
- Adicione aos poucos a tapioca granulada, mexendo sempre para evitar a formação de grumos, e deixe a tapioca reidratar por meia hora.
- Adicione o refogado e sirva com salsinha picada.



Rendimento: 4 porções



Tempo de Preparo: 30 minutos



Dani Bertusso



Farinha de mandioca



*“A única coisa de
que gosto mais do
que falar sobre
comida é comer.”*

John Walters

Curiosidades:

- A mandioca, originária da América do Sul, é cultivada há milênios pelos povos indígenas, que descobriram suas múltiplas utilidades, incluindo a produção de farinha. Essa tradição ancestral tem sido transmitida de geração em geração, preservando uma parte importante da cultura culinária do Brasil.
- A farinha de mandioca destaca-se pela sua versatilidade na cozinha. Além das tradicionais farofas e tapiocas, ela pode ser utilizada como espessante em sopas e caldos, acrescentada a massas de pães e bolos para conferir textura e sabor diferenciados, e até mesmo como substituta de outras farinhas em receitas sem glúten, atendendo a diferentes necessidades e preferências alimentares.
- Além do seu valor gastronômico, a farinha de mandioca também possui um alto valor nutricional. Rica em carboidratos, fibras, vitaminas do complexo B e minerais essenciais, como cálcio e ferro, ela fornece energia e nutrientes importantes para uma dieta equilibrada.
- Essas características tornam a farinha de mandioca um ingrediente versátil e saudável, amplamente utilizado na culinária brasileira e além. Sua presença nas cozinhas nacionais e internacionais enriquece a diversidade gastronômica, proporcionando sabores autênticos e valorizando a tradição culinária.
- Explorar as curiosidades da farinha de mandioca nos convida a experimentar novas receitas, conhecer diferentes texturas e apreciar a riqueza cultural por trás desse ingrediente. Seja em pratos tradicionais ou em criações contemporâneas, a farinha de mandioca adiciona um toque especial e único, contribuindo para a variedade e autenticidade da culinária brasileira.

chef THIAGO CASTANHO

 @thiogocastanho

 @remansodopeixe



Lais Teixeira

Thiago Castanho é um típico paraense com orgulho de suas raízes.

Com 35 anos de idade e mais de 20 anos de experiência na cozinha, ele se destaca como um dos principais nomes da gastronomia nacional.

Começou a trabalhar ainda jovem no restaurante da família, o Remanso do Peixe, e sentiu o chamado da cozinha, decidindo seguir o caminho da gastronomia! Após se formar pelo Senac em Campos do Jordão, e realizar um estágio em Portugal, decidiu retornar à sua cidade natal e mesclar o conhecimento adquirido em suas viagens com o aprendizado obtido com seu pai, dando continuidade ao trabalho realizado pela família Castanho, de valorização dos ingredientes e produtores locais, mostrando ao mundo o Brasil do Norte.

Segundo o jornal The New York Times, ele é um dos mais inovadores chefs do Brasil, fazendo renascer a culinária amazônica. Foi eleito por três vezes Chef do Ano pela revista Veja Comer & Beber Belém, figurou na lista da revista Forbes 2015, que seleciona 30 brasileiros de destaque em diferentes áreas, e está presente na lista dos 50 Best Restaurants da América Latina, além de receber o título de chef do ano 2015, pela revista Prazeres da Mesa.

Em 2017, Thiago fez sua estreia como apresentador na TV, assumindo a temporada do reality show "Cozinheiros em Ação", do canal GNT. Além de apresentar chefs de outras regiões do país, ele celebra a sabedoria popular com a participação de pessoas que preparam pratos de forma única. O livro também foi publicado em países como Inglaterra, Estados Unidos, Austrália, África do Sul, Canadá, Itália e Portugal, expandindo seu alcance além do Brasil.

Nosso chef Nada Básico apresenta uma receita muito querida pelos brasileiros: um delicioso cuscuz com farinha de mandioca, um prato irresistível.



Alimentar com cultura faz bem



Cuscuz com farinha de mandioca & vegetais

INGREDIENTE NADA BÁSICO: **FARINHA DE MANDIOCA**



Ingredientes:

- 50 ml de azeite
- 1 cenoura fatiada
- 2 xícaras de abóbora cortada em cubos pequenos
- 1 xícara de ervilha
- 200ml de água
- Suco de 1 limão
- 2 tomates picados
- 200ml de leite de coco
- 2 cebolas roxas picadas
- 400g de farinha de mandioca
- Sal e pimenta do reino a gosto
- ½ xícara de milho verde cozido
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 1 xícara de coentro picado grosseiramente
- ½ xícara de hortelã picada grosseiramente
- 1 xícara de castanha do Pará ou de caju picada
- 2 pimentas dedo de moça picada sem sementes



Modo de Preparo:

- Em uma frigideira, refogue a cenoura e a abóbora em azeite por 3 minutos. Adicione um pouco de água (aproximadamente 100ml) e a ervilha. Cozinhe por mais 3 minutos e reserve. Deixe esfriar.
- Hidrate a farinha de mandioca com o leite de coco e a água, adicionando aos poucos. Deixe descansar por 5 minutos.
- Junte o restante dos ingredientes na farinha hidratada, incluindo a cenoura e a abóbora refogadas, o milho verde, as cebolas, os tomates, as pimentas, o coentro, a hortelã, castanha, o suco de limão e o gengibre ralado. Misture bem.
- Acerte o sal de acordo com o seu gosto. Aproveite essa deliciosa receita!



Rendimento: 4 porções



Tempo de Preparo: 20 minutos



Arroz

*“A vida é como um
sanduíche: é preciso
recheá-la com os
melhores ingredientes.”*

Curiosidades:

- O arroz é um dos alimentos mais consumidos em todo o mundo, principalmente em países da Ásia, sendo uma fonte importante de calorias e nutrientes essenciais para diversas culturas.
- Existem diversas variedades de arroz, cada uma com suas características únicas. Entre elas, podemos citar o arroz branco, arroz integral, arroz basmati, arroz jasmim, arroz preto e arroz selvagem. Cada tipo apresenta texturas, sabores e aromas distintos, o que possibilita uma ampla variedade de opções culinárias.
- O cultivo do arroz tem uma história de mais de 5.000 anos, tendo iniciado na região do rio Yangtzé, na China, e se espalhado para outras partes da Ásia ao longo do tempo. Atualmente, o arroz é cultivado em diferentes climas e regiões ao redor do mundo, sendo um dos alimentos mais importantes e consumidos globalmente. O arroz desempenha um papel vital na segurança alimentar e no sustento de milhões de pessoas em todo o mundo. Além de ser uma fonte de energia, o arroz também é uma excelente fonte de carboidratos complexos, vitaminas e minerais essenciais, como tiamina, niacina, ferro e zinco. Sua versatilidade na culinária permite que seja utilizado como prato principal, acompanhamento, em sopas, saladas e até mesmo em sobremesas.
- Além disso, o arroz desempenha um papel cultural significativo em muitas sociedades. Ele é frequentemente associado a celebrações, festivais e rituais em diferentes culturas ao redor do mundo. Desde a preparação de pratos tradicionais até sua importância simbólica em eventos sociais, o arroz é valorizado e apreciado como um alimento que une pessoas e enriquece as tradições culinárias.



Humberto Leão

chef RAPHA VASCONCELLOS

 @chefraphavasconcellos  @moendonalaje

Um chef que transborda criatividade na gastronomia!

Esse talentoso pernambucano iniciou sua carreira como publicitário, mas foi na cozinha que encontrou sua verdadeira paixão. Desde sua infância, a culinária sempre esteve presente em sua vida de forma familiar e afetiva.

O ex-publicitário encontrou na gastronomia sua vocação, inspirado pela sabedoria culinária transmitida por sua avó e mãe ao longo das gerações.

Foi aí que resolveu buscar conhecimento na Faculdade de Gastronomia Senac Pernambuco, além de diversos cursos de extensão na Escola de Gastronomia do Chef Laurent Suaudeau.

Há 8 anos, Rapha decidiu fazer uma transição de carreira e se dedicar inteiramente à culinária. Desde então, ele acumulou uma vasta experiência como Consultor Gastronômico, deixando sua marca em mais de 70 estabelecimentos em todo o país.

Além disso, ele é o proprietário de um Buffet autoral, com mais de 2.000 eventos realizados em todo o país.

Atualmente, Rapha está à frente do renomado Moendo na Laje, o restaurante mais badalado da capital Pernambucana. Ele traz consigo toda a sua identidade e experiência para a cozinha.

O Rapha tem como sua identidade a inovação gastronômica e sua especialidade é a cozinha contemporânea.

Uma gastronomia legítima e totalmente fora da caixa. Ou melhor, "NADA BÁSICA".



Alimentar com cultura faz bem

Arroz cozido no caldo com crispy de costela e legumes grelhados

INGREDIENTE NADA BÁSICO: **ARROZ**



Ingredientes:

- 500g costela
- 1 cebola
- 2 tomates
- 2 dentes de alho
- Sal e pimenta
- 50ml de óleo
- 200g de arroz branco
- 100ml de molho de tomate
- Sal, pimenta, temperos e azeite a gosto
- Legumes grelhados à sua escolha: quiabo, pimentão, cenoura ou outros legumes que estejam disponíveis



Modo de preparo:

- Em uma panela, sele a costela até ficar bem dourada. Adicione a cebola, os tomates e os dentes de alho picados. Refogue por alguns minutos.
- Transfira a costela e os vegetais para uma panela de pressão. Adicione o molho de tomate e tempere com sal, pimenta e outros temperos de sua preferência. Cozinhe em fogo médio-alto por 30 minutos após a panela de pressão pegar pressão.
- Retire a costela da panela de pressão e desfie a carne, descartando os ossos. Reserve.
- Separe todo o caldo resultante do cozimento da costela para utilizar no preparo do arroz.
- Em outra panela, coloque o arroz branco e adicione o caldo reservado da costela. A proporção ideal é de 1 parte de arroz para 2 partes de líquido. Certifique-se de que a quantidade de caldo seja suficiente para cozinhar o arroz.
- Cozinhe o arroz em fogo médio até que esteja macio e todo o líquido tenha sido absorvido. Misture uma parte da carne desfiada ao arroz durante o cozimento para dar sabor.
- Enquanto o arroz cozinha, aqueça uma frigideira com óleo quente e frite o restante da carne desfiada até ficar crocante e dourada. Reserve.
- Grelhe os legumes escolhidos (quiabo, pimentão, cenoura ou outros legumes disponíveis) em uma grelha ou frigideira com um fio de azeite até que fiquem levemente dourados e macios. Tempere-os com sal e pimenta a gosto.
- Monte o prato colocando o arroz cozido no centro, disponha o crispy de costela por cima e acrescente os legumes grelhados ao redor. Finalize com um fio de azeite e temperos adicionais, se desejar.
- Caso deseje um toque especial, você pode turbinar a receita adicionando 300ml de vinho tinto e 50g de páprica defumada ao cozimento da costela. Esses ingredientes são opcionais e podem proporcionar um sabor ainda mais rico à receita.



Tempo de preparo: 50 minutos



Rendimento: 4 porções

Macarrão

*“Amor é o principal
ingrediente de todas
as receitas da vida.”*

Curiosidades:

- O macarrão é um alimento apreciado em todo o mundo, conhecido por sua versatilidade e sabor delicioso. Requer poucos ingredientes e pode ser combinado com diversos molhos, legumes e proteínas, adaptando-se aos gostos e preferências individuais, além de oferecer uma infinidade de possibilidades culinárias, tornando-se um coringa na cozinha e um prato querido em diversas culturas ao redor do mundo.
- Com uma origem milenar, o macarrão é um alimento que remonta a tempos antigos. Embora sua origem seja debatida, acredita-se que a China tenha sido o berço dessa iguaria, com registros que datam de aproximadamente 4.000 anos atrás. Desde então, o macarrão se espalhou por diferentes partes do mundo, adaptando-se às preferências e culturas locais.
- Além disso, o ato de comer macarrão está envolto de rituais e superstições em algumas culturas. Por exemplo, na Itália, é considerado uma falta de respeito cortar o espaguete com faca. O correto é enrolá-lo no garfo utilizando apenas a colher como apoio. Já na China, durante o Ano Novo Chinês, o macarrão é servido em pratos longos e não pode ser cortado, simbolizando a longevidade.
- Uma das características marcantes do macarrão é a sua variedade de formatos, desde os tradicionais espaguetes e penne até as formas mais elaboradas, como o fusilli e o farfalle, cada formato possui sua própria função e combina melhor com determinados molhos. Essa diversidade permite a criação de pratos únicos e criativos, atendendo aos diferentes gostos e preferências.

chef CLAUDE TROISGROS



Tomás Rangel

 @c_troisgros  @cantinadoclaude
 @mesa.do.lado  @chez.claudesp  @chez.claude

O nome Troisgros circula no cenário gastronômico há quatro gerações.

A família iniciou sua tradição na França nos anos 30. Jean-Baptiste, o avô, foi um pioneiro que causou alvoroço no restrito círculo culinário francês ao sugerir o vinho tinto como acompanhamento para peixe.

Pierre, pai de Claude, junto com seu irmão Jean, foram incentivados a seguir essa forma inquieta e ilimitada de cozinhar, definida por Jean-Baptiste como "a habilidade de harmonizar os tesouros da terra".

O Restaurante Troisgros, em Roanne na França, por conta disso, praticamente colocou a cidade no mapa da gastronomia mundial.

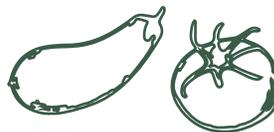
Nascido nessa família de alquimistas, não se poderia esperar menos de Claude Troisgros, um dos grandes nomes da gastronomia internacional e principal construtor da ponte entre as cozinhas francesa e brasileira.

Formado pela Escola de Hotelaria Thonon-les-Bains, Claude chegou ao Brasil pelas mãos de Gaston Lenôtre. No Rio de Janeiro, formou uma família e, apaixonado pela terra, lançou-se em uma nova perspectiva culinária que se tornou uma espécie de marca registrada. Ingredientes e sabores brasileiros, como caju, jiló, mandioca e açaí, tornaram-se companheiros fiéis de clássicos como o foie gras e o caviar, consagrando-se para sempre nos menus nacionais.

Após 42 anos de permanência no Brasil, Claude abriu vários restaurantes e tornou-se consultor de muitos outros. Atualmente, ele possui 5 restaurantes no Rio de Janeiro e em São Paulo: o recém-inaugurado Mesa do Lado, Cantina do Claude, Chez Claude e Bistrô do Quartier. Além disso, ele é conhecido por apresentar os programas The Taste Brasil e Que Maravilha no GNT.

No exterior, sua culinária também deixou sua marca. Sua fama viajou pelo mundo todo, encantando personalidades como Mick Jagger, Elton John, Bill Clinton, entre outros.

Espaguete com rabada



INGREDIENTE NADA BÁSICO: **MACARRÃO ESPAGUETE**



RABADA

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de azeite
- 800g de rabada de vaca
- ½ cebola grande picada
- 1 colher de sopa de alho picado
- ½ pimenta dedo de moça picada
- 2 folhas de louro
- 1 lata de tomate sem pele
- 500ml de água fervendo
- Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo:

- Tempere a rabada com sal. Sele-a no azeite.
- Adicione a cebola, alho, pimenta dedo de moça e louro, e refogue.
- Acrescente a lata de tomate sem pele e refogue por mais um tempo.
- Cubra com a água fervente.
- Cozinhe na panela de pressão em fogo baixo por 50 minutos.
- Abra a panela de pressão
- Retire a rabada e desfie com um garfo.
- Peneire o molho e deixe reduzir um pouco, se necessário.
- Ajuste o sal e coloque a rabada desfiada de volta ao molho.



ESPAGUETE

Ingredientes:

- 300g de espaguete
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 150g de queijo parmesão ralado
- Pimenta do reino moída na hora
- Salsa ligeiramente picada



Modo de preparo:

- Cozinhe o espaguete "al dente" em água salgada por aproximadamente 8 minutos.
- Escorra, reservando um pouco da água do cozimento.
- Derreta a manteiga em uma frigideira e adicione o espaguete ainda quente.
- Adicione o queijo parmesão e um pouco da água de cozimento, até atingir a consistência desejada.
- Tempere com pimenta do reino moída na hora.

PARA SERVIR

Disponha o espaguete em pratos fundos. Cubra com a rabada e o molho. Finalize com salsa picada.



Rendimento: Para 4 pessoas



Tempo de Preparo: 1h10min

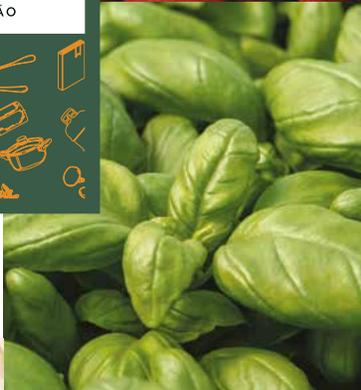
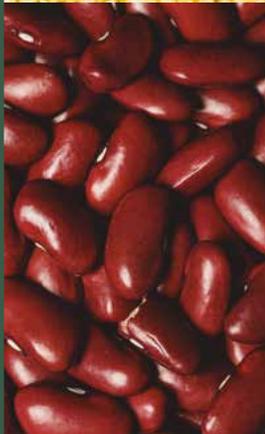


Alimentar com cultura faz bem



patrocínio





LEI DE
INCENTIVO
À CULTURA



patrocínio



realização



apoio



apresentação

MINISTÉRIO DA
CULTURA



UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

ESCANEE O QR CODE
PARA ACESSAR AS
OFICINAS CULINÁRIAS.

ISBN 978-65-84850-16-3



9 786584 850163