

2017/2018

Cozinha Intuitiva

Você sabe muito mais do que pensa que sabe!
Sinta e lembre-se do seu potencial!

Por Luciana Melo Dias

reconexão

receitinhas sem quantidades específicas para sair da mente e viver a experiência das sensações

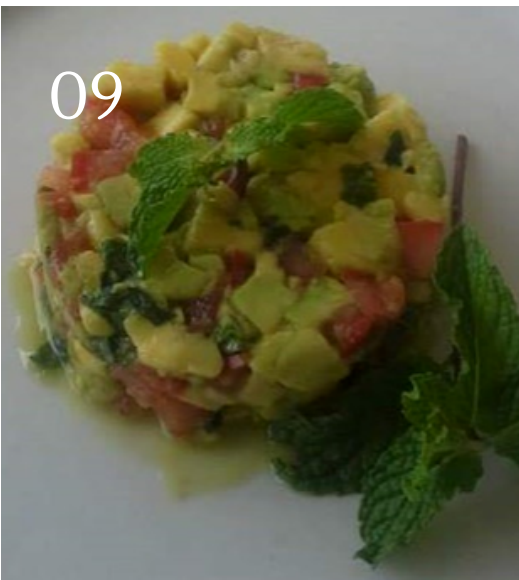
cozinha
meditativa

faça do ato de cozinhar uma oportunidade para estar presente

experiências sensoriais

Este livro tem o objetivo de ativar a intuição para cozinhar e, assim, fazer desta ação um processo meditativo. Aqui quase não falo em quantidades e sobre o "modo de fazer" é dito de forma mais fluída e não como um passo a passo formatado.

09



19



20



09

Guacamole

A gordura boa do abacate em suas mãos

19

Macarrão de abobrinha

Refrescante e delicioso

20

Pizza de mandioca

A surpreendente pizza diferente

05

Saladas

07

Molhos de salada

08

Saladas sem folhas e caponatas

10

Molhos inusitados para massas

11

Sopas

12

Acompanhamentos

15

Legumes recheados

16

A tal da confort food

20

Lanchinhos que são jantarzinhos

21

Sobremesas

O mundo das sensações

O objetivo é conectar você à experiência, deixar a racionalidade de lado e entrar no mundo das sensações - aromas, texturas, sabores para que você possa adentrar no mundo do sentir. Seja para celebrar o erro (só erra quem faz), seja para vibrar com o esperado ou o inesperado de ter ficado esplêndido, mas sempre, sempre com o propósito de curtir a jornada, sem se preocupar, necessariamente, com o resultado.

Aqui a diversidade é aceita, desde que falemos em ingredientes naturais e frescos. Quem é vegano pode fazer as substituições que convier, se preciso for.

Ao experimentar esse processo sem quantidades ou modos de fazer, você vai perceber que sua criatividade para cozinha vai dar um salto e você vai passar a viver a delícia de ir à feira e inventar um jantar a partir de um ingrediente da estação que inspire você. Vamos supor que é a época de morangos, então você pode fazer uma salada com um molho de morango agridoce, um risoto de morango e um sorvete de banana com morangos picadinhos. Ao aguçar a sua intuição você também pode inventar receitas a partir de alimentos da geladeira que precisam ser usados para não estragarem.

Pense que está na época de abobrinha e você acabou comprando muita na feira para aproveitar o bom preço, mas não teve tempo de fazer. Um dia resolve aproveitá-la. Você pode fazer uma caponata, uma abobrinha recheada, um suflê, uma lasanha, um macarrão de abobrinha e até congelar alguns pedaços para o suco verde da manhã, ela é bem neutra (até um pouco adocicada) e não altera o sabor de qualquer suco.



Nós somos a natureza

O mundo moderno nos desconectou da natureza, nos fez ter pressa, passamos a nos sentir menos criativas e menos intuitivas. Ficamos cansadas da rotina massacrante e esquecemos que cozinhar para nós mesmas, e até para os outros, é algo que nos energiza, reconecta com os nossos sentidos, traz a tona nossa afetividade ancestral e nos energiza fisicamente, ao passo que ficamos mais nutridas.

"Cozinhar é simultaneamente uma brincadeira de crianças e um prazer de adultos. Cozinhar com zelo é um ato de amor."

Craig Claiborne



Ouse!
Aceite o
desafio!



Feito com amor

O AMOR POR VOCÊ É O AMOR QUE TRANSBORDA PARA O MUNDO

Como sou psicóloga e amante da culinária, sempre pensei que os dois temas podiam dar uma boa mistura. Até arrisquei algumas experiências interessantes, mas nada se tornou muito consistente. Um dia durante uma aula, esbocei em duas páginas de caderno todas as “receitas” que constam neste livro. O que me impulsionou foi o desejo de transmitir receitas com poucos ingredientes e que pudessem ser substituídos. Achei que isso encorajaria as pessoas a cozinhar sem segredos. Um dia uma prima me perguntou se eu tinha ideia de uns cardápios para variar os preparos que ela fazia para ela e o filho. Então eu disse que tinha quase um livro pronto. Ao começar a passar do caderno para o computador me veio uma proposta que já estava em meu coração e que aqui tomou forma. Convidar as pessoas para cozinhar intuitivamente, sem muitas quantidades sistematizadas e com o “modo de fazer” mais fluido para que a cozinheira que vai ler o livro imprima sua personalidade, seja ao trocar os ingredientes, seja intuir as quantidades, seja incrementar ou modificar o processo.

Com isso acredito que esse livro pode acionar:

- A intuição
- A meditação
- O estado de presença
- A reconexão com o corpo e o sentir
- A capacidade de criar
- O autocuidado e o autoamor
- O amor ao próximo (que é alimentado)
- A sabedoria ancestral
- A afetividade
- Os sentidos
- A alquimia

E se apenas servir para cozinhar com rapidez e praticidade, tudo bem também!
Porque uma das coisas mais poderosas que relembrei nos últimos tempos é que está sempre tudo certo, como deveria estar.

Para mim a vida é mais que aprendizado, é um processo para nos lembrarmos quem somos de verdade, a nossa essência.

Mexicana

Alface crespa cortada em tirinhas

Tomate picadinho

Cebola picadinha

Coentro picadinho

Carne moída bem fritinha

Tortilhas de milho trituradas por cima ($\frac{1}{4}$ de xícara de farinha de milho, $\frac{1}{4}$ de xícara de farinha de trigo, água morna até dar o ponto (menos de $\frac{1}{4}$ de xícara), 1 colher de chá de páprica defumada, pimenta do reino à gosto. Amassar e abrir a massa bem fininha com um filme plástico em cima, cortar em triângulos e assar até ficar crocante).

Molho de abacate (bater abacate, azeite, limão e sal no liquidificador)



Capresinha

Rúcula

Queijo branco picadinho

Tomatinho cereja

Manjeriço macerado ou picado com azeite e sal (pesto simples)

Substituições da rúcula:

Alface roxa

Agrião

Almeirão

Alface americana

Substituições Queijo branco:

Ricota

Tofu

Mussarela de búfala

Parmesão em lascas

O queijo que tiver

Arabesca



Quinoa cozida e escorrida

Tomate picadinho

Cebola picadinha

Hortelã picadinha

Salsinha picadinha

Pepino picadinho

Azeite

Sal

Limão

Se não tiver todos os ingredientes,
faça com o que tem!

"Feito é melhor que perfeito" -

Molhos de salada

Incremente com ervas e o que mais quiser



Italiano

Pesto - Manjericão, alho, parmesão, alguma castanha, azeite e sal

O pesto pode ser feito só com manjericão azeite e sal.

O manjericão pode ser trocado por coentro ou hortelã.

Indiano

Laranja com gengibre - Suco de laranja com gengibre, levar ao fogo para redução.

Árabe

logurte natural ou kefir (se não sabe o que é, procure na internet) com hortelã, azeite e sal

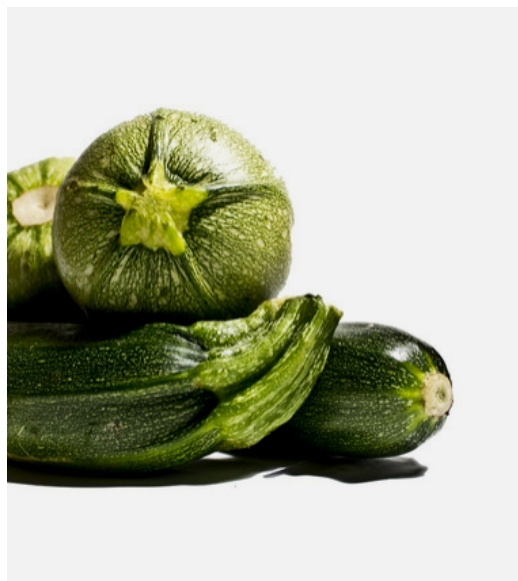
Português

Aliche, azeitona preta, azeite e sal. Bater no liquidificador ou só amassar.

Mexicano

Abacate, azeite, limão, coentro (opcional) e sal

Saladas sem folhas e caponatas



Caponatas

Uma caponata se faz colocando legumes no forno.

Eu gosto de abobrinha, berinjela, pimentão e cebola.

Pode fazer de abobrinha com pimentão, de berinjela com cebola ou até mesmo tudo junto.

Coloque os legumes cortadinhos no forno.

A berinjela tem um truque para não ficar amarga. Antes de picar em quadradinhos, cortar de comprido ao meio, passar sal na parte de dentro e colocar virada para baixo. Deixe descansar por no mínimo 30 minutos e o líquido amargo irá escorrer, depois é só lavar e picar. Isso também pode ser feito com o jiló.

Depois de tudo bem assadinho temperar com azeite, vinagre, ervas, castanhas, amêndoas, nozes e o que mais você achar que combina.

Saladas sem folhas e caponatas



Grão de bico

Cozinhe o grão de bico e tempere com ervas frescas (salsinha, cebolinha, coentro, manjericão, hortelã), tomate picadinho, azeitona picadinha, atum, vinagre de maçã, azeite e sal. Use a criatividade, mude o grão de bico para grão de trigo, feijão fradinho e tempere com o que você achar que combina. Para uma versão festa essa salada fica incrível com bacalhau desfiado e azeitonas pretas.

Guacamole

Abacate maduro, tomate, cebola, coentro, tudo picadinho. Temperar com limão, azeite e sal. Está pronta sua guacamole.

Molhos inusitados para massas



Molho vermelho de melancia - Refogar melancia com alho e cebola. Acredite que fica bom.

Molho branco de inhame - descascar o inhame e cozinhar. Bater com água, alho cru e azeite no liquidificador. Refogar o leite de inhame com azeite, alho e cebola. O molho branco de inhame está pronto.

Sopas

Mandioquinha

Mandioquinha cozida

Leite ou água

Cebola crua

Sal

Bater tudo no liquidificador

Salsinha salpicada

Canja

Cebola

Cenoura

Frango

Arroz

Salsinha

Refogue tudo, coloque bastante água e deixe ferver por uma hora ou mais.



Abóbora

Refogar cebola e cúrcuma no azeite, colocar a abóbora picadinha, refogar um pouco, colocar água e deixar cozinhar.

Bater no liquidificador com cebola crua e colocar ervas para servir. Pode ser tomilho, alecrim, salsinha, cebolinha...

Com leite de coco fica uma delícia!



Acompanhamentos

Creme de espinafre - Cozinhar por 10 minutos o espinafre no vapor ou 5 minutos na água e depois fazer branqueamento*. Espremer o espinafre para tirar toda a água e picar. Refogar alho, colocar o espinafre picadinho e leite, engrossar com amido de milho (maizena) e leite. (Referência de quantidade: um maço de espinafre, 4 dentes de alho, 1 xícara de leite, 1 colher de sopa de amido de milho (maizena) dissolvido em ¼ de xícara de leite.) Colocar o amido dissolvido no leite assim que o espinafre/leite começarem a ferver, vá misturando até engrossar, acrescente sal e está pronto.

*Branqueamento: Cozinhar 5 minutos na água já fervente, escorrer e jogar na água gelada.





Batata assada com páprica, alecrim e sal.

Mandioca cozida, bacon artesanal, cúrcuma, azeite e sal.

Batata doce ou cenoura cortadas em palito fazem uns "chips" deliciosos quando assadas. Salpicar sal, azeite e especiarias antes de assar.

Refogadinhos são sempre ótimos acompanhamentos.

Refogar com alho ou cebola ou os dois e refogar abobrinha em rodelinha finas ou batidinha. Cortar cenoura à julienne (cortes finos e um pouco na diagonal). Refogar chuchu, abóbora, couve flor, brócolis, couve, jiló, inhame em quadradinhos. Colocar ervas frescas e cúrcuma para incrementar e deixar mais potente nutricionalmente.

Abóbora assada - Cortar a abóbora ao meio, salpicar cúrcuma e sal, colocar ervas como tomilho ou alecrim e assar. Regar com azeite e pode comer com casca e tudo.

Couve flor gratinada com molho de inhame - Cozinhar a couve flor, colocar em um recipiente de vidro e cobrir com molho branco de inhame e colocar para gratinar.

Esse prato pode ser feito com molho branco tradicional (coordenadas mais precisas no creme de espinafre), acrescentar creme de leite e queijo para gratinar. Pode trocar a couve flor por batata, chuchu e o que mais você quiser!



Legumes recheados

Cortar rodelas grossas de **berinjela, abobrinha, cebola**. Colocar no forno com sal azeite e ervas - Lembre de tirar o amargo da berinjela. Depois de assar bem e estiver mais murquinho, retirar do forno e rechear com creme de ricota* ou homus* ou até carne moída (orgânica ou de gado criado à pasto de preferência) ou frango desfiado (orgânico ou caipira de preferência). Regar com molho de tomate, salpicar com manjericão e parmesão e gratinar. Se não tiver molho de tomate, regar com molho pesto* ou até mesmo só azeite.



O **jiló** também pode ser feito recheado, é só cortar ao meio, passar sal na parte de dentro e deixar virado com a parte interna para baixo para escorrer um tanto do amargo. Da mesma forma que se faz com a berinjela. O recheio pode ser ricota, carne moída, frango desfiado, homun, shimeji refogado e o que mais sua criatividade permitir.

***Creme de ricota** - ricota, iogurte ou kefir e sal batido no liquidificador ou no processador.

***Homus** - grão de bico cozido batido no liquidificador com água, tahine (pasta de gergelim - comprar pronto), limão, azeite e alho cru.

A tal da confort food

AQUELES PRATOS PARA FAZER PARA VISITAS OU MESMO UM AGRADINHO PRA VOCÊ MESMA

Tilápia na cama de shimeji - Esse peixe é fácilimo, é só temperar os filés de tilápia, que pode ser com ervas, alho, sal e/ou especiarias como curry, cúrcuma ou páprica. Coloque pimenta do reino onde colocar cúrcuma porque a piperina potencializa incrivelmente a curcumina. Fazer um refogado de shimeji ou qualquer outro cogumelo, com bastante cebola e forre uma travessa. Coloque o peixe cru temperado em cima, cubra com creme de leite e por último queijo parmesão ou outro que tiver e coloque para assar e gratinar. É um sucesso!





Vamos de slow food?

Moqueca de tilápia ou o peixe que preferir

Cortar cebola, pimentão e tomate em rodelas, temperar o peixe com sal e páprica. Refogar um tanto da cebola e já colocar o peixe e ir fazendo as camadas - peixe, pimentão, cebola, tomate. Em cada camada regar com leite de coco. Deixar cozinhar em fogo baixo semi tampado. Quando o peixe e os vegetais estiverem cozidos, regar com azeite de dendê, salpicar coentro, tampar e desligar o fogo. Moqueca pronta!

Frango ao curry com leite de coco

Cortar o peito de frango em cubinhos, refogar com alho e cebola, colocar curry, coentro picadinho e leite de coco*. Prontinho!

Slow

*Leite de coco - ache o buraquinho do coco que é mais mole, fure e tire a água. Reserve a água, quebre o coco (se você nunca quebrou um coco use sua criatividade para essa tarefa, ela é divertida). Retirar da casca, bater os pedaços com água e a água do coco que você reservou passando uns dois dedos do coco (não precisa tirar a casquinha marrom de dentro). Bater bastante e coar - compre um voal ou uma fralda de pano de preferência, se não tiver coe em um pano de prato bem limpinho. Aperte bem para extrair todo o leite. O resíduo você pode usar para colocar em pães ou bolos ou pode fazer farinha de coco torrando o resíduo na frigideira, mexendo sempre.



Falafel de grão de bico

Grão de bico cozido batido com tahine. Neste caso diferente do homus, que é mais molinho, o grão de bico com tahine deve ser batido com o mínimo de água para fazer uma pasta bem consistente. Pode temperar a massa com ervas, como tomilho ou alecrim e especiarias como cúrcuma, curry ou páprica. Enrolar em bolinhas, passar na farinha de rosca, na farinha de castanhas ou no gergelim e colocar para assar.

Macarrão de abobrinha

Tem uma ferramenta própria para fazer “macarrão” de abobrinha, mas pode ser feito passando no ralador a abobrinha “de comprido” para fazer os fios. Fazer um molho de tomates frescos ou um pesto. Passar a abobrinha em fios por uma água fervente, escorrer e misturar o molho.

Nhoque de mandioquinha

Cozinhar a mandioquinha, amassar, esperar esfriar e vai colocando farinha até dar o ponto. Misturar azeite, sal e enrolar para cortar os nhoques. Colocá-los em água fervente e retirar assim que subirem. Escolha o molho de sua preferência que pode ser molho de tomate com azeitonas pretas e manjericão, molho branco de inhame, molho branco de queijos, molho pesto ou molho de funghi. Nhami!!



Lanchinhos que são jantarzinhos

Pizza de mandioca

Mandioca cozida, amassada e vai dando o ponto com polvilho e farinha de arroz, farinha de trigo ou trigo sarraceno. Só lembre que qualquer farinha deve sempre ser colocada na mandioca cozida depois que esfriar. Esticar na forma, pré-assar, depois rechear com o que preferir e levar ao forno novamente.



Escondidinhos

Vamos lá! A base para os escondidinhos é fazer um purê de uma raiz ou tubérculo (batata, mandioca, mandioquinha, abóbora) e colocar em cima de algo refogado que pode ser bacalhau, cogumelos, frango, carne moída ou legumes em geral. E depois colocar para gratinar com parmesão em cima.

Voilà!



Sobremesas

Calda de chocolate – cacau, leite de inhame e mel.

Mousse de chocolate – cacau, abacate e mel.

Sorvete de banana – banana congelada bem madurinha, batida no processador. Pronto!

Acredite! Essas sobremesas são feitas apenas batendo esses ingredientes. Você faz sobremesas deliciosas assando frutas e colocando canela ou calda de chocolate por cima. Lembre-se do objetivo do livro. Aguçar os sentidos e a intuição. **Experimente. Ouse. Curta a caminhada.**



Calda de chocolate



Sorvete de banana