



PORTFÓLIO **culinária**



NACIONAL

DONA BENTA COMER BEM

Atualização, revisão de texto e diagramação



MOLHOS BÁSICOS E SIMPLES

Molhos Básicos e Simples

"O molho é como a embocada da flor e o suco da fruta. É ele que define o receptor e lhe transmite as qualidades peculiares."

RAMALHO ORTEGA, TEXTO DA EDIÇÃO DE 1944 DE DINA BERTI.

MOLHOS BÁSICOS E SIMPLES

Maionese comum I	459	Molho capote	469
Maionese comum II	459	Molho aos quatro queijos	469
Molho simples	460	Molho cremoso com frango	470
Molho básico	460	Molho de alcaparras para peixe cozido	470
Molho básico para frango	460	Molho de galinha para macarrão	471
Molho bechamel	461	Molho de hortelã	471
Molho bernez	461	Molho de pimenta	471
Molho bobinho	462	Molho de sêdo e umas-penas para limbo	472
Molho breton	462	Molho escabêche	472
Molho simples para macarronada	462	Molho especial para bife	473
Molho básico para peixe	463	Molho forte para peixe	473
Molho breton	463	Molho holandês	474
Molho branco com parmesão	463	Molho inglês quente	474
Molho com cogumelos	464	Molho madeira simples	475
Molho de mandrija com salsa	464	Molho manibre	475
Molho de mandrija com limão	464	Molho napolitano	476
Molho de tomate	465	Molho rústico para massas	476
Molho de curry (castil)	465	Molho para macarronada ou shogun	477
Chutney de manga	466	Molho simples para peru e peruá	477
Cour-basilicon	466	Molho renouillé	478
Molho à bolonesa	467	Molho rosado italiano	478
Molho à bolonesa fácil	467	Molho rosado simples	478
Molho al pesto	468	Molho térlaro	479
Molho calabrés para macarronada	468	Molho vegetal	479
Molho caraca	469	Molho tsaigete	479

MOLHOS BÁSICOS E SIMPLES

MAIONESE COMUM I

- 2 ovos
- Sal e pimenta-do-reino
- 1/2 colher (chá) de mostarda
- 1 colher (sopa) de vinagre
- Óleo

1 Coloque no liquidificador os ovos, o sal, a pimenta-do-reino, a mostarda e o vinagre.

2 Com o liquidificador ligado em velocidade baixa, junte o óleo em um fio até obter a consistência de maionese. Não coloque o óleo todo de uma vez.

3 Vertique o sal e, se necessário, acrescente mais sal batendo sempre.

Nota: O preparo de alimentos com ovos crus é desaconselhável por causa do risco de contaminação pela bactéria salmonela. Evite oferecer maionese preparada com ovos crus para crianças e idosos. Utilize imediatamente a preparação e, se sobrar, não conserve, mesmo que seja em geladeira.

MAIONESE COMUM II

- 2 ovos gelados
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1/2 xícara (chá) de óleo gelado

1 Coloque os ovos, o sal e o suco de limão no liquidificador e bata na velocidade mínima até misturar os ingredientes.

2 Acrescente o óleo em fio até obter a consistência desejada.

Nota: O preparo de alimentos com ovos crus é desaconselhável por causa do risco de contaminação pela bactéria salmonela. Evite oferecer maionese preparada com ovos crus para crianças e idosos. Utilize imediatamente a preparação e, se sobrar, não conserve, mesmo que seja em geladeira.



AVES

Avés

"Depois e limpa o frango, abrido para limpá-lo, embuzo das pernas e não pelas costas. Depois de bem limpa e lavado, fure-o por todas as partes com um garfo de cozinha. Esfogue-o com choro-verde e tempere-o com sal e alho. Lide-o todo com azeite português."

TEXTO DA EDIÇÃO DE 1942 DE DINA BERTI.

FRANGO E GALINHA

Como recheir uma ave	483
Como trincar um frango	483
Costeleta de frango picante	484
Escalope de frango com laranja	484
Estraganiço de frango	485
Frango à pimentão	485
Frango à quaquara simples	486
Frango à quaquara tradicional	486
Frango à moda de Pirma	487
Frango ao curry asiático	487
Frango assado	488
Frango ao fado molho quente	488
Frango assado com limão	489
Frango assado com batata	489
Frango recheado	490
Frango suado	490
Franciais de frango	491
Maionese de frango	491
Frangonho de leite	492
Galinha-fritada assada	492
Maionese rápida de galinha	493
Picadinho de galinha	493
Vitelo de galinha	494
Xiscao fácil de galinha	494

PERU

Como trincar um peru	485
Peru à brasileira	486
Peru recheado à mineira	488

OUTRAS AVES

Costona com uma batata	500
Costona no espeto	500
Marmosa assada com frutas	501
Pato assado	502
Pato novo assado	502
Perdiz grelhada	503
Perdiz à florentina	503

FRANGO E GALINHA

Frango e Galinha

COMO RECHEAR UMA AVE

Coloque com cuidado um pouco de recheio na cavidade do pescoço; dobre a pele do pescoço sobre o recheio, estique-a para trás e prenda-a com um ou dois espetinhos ou palitos.

Com o peito da ave virado para cima, levante as asas em direção ao pescoço e dobre-as para baixo e para trás de maneira que permaneçam no lugar. Assim, o frango ficará na posição certa.

Aos poucos, coloque o recheio dentro da cavidade aberta na ave, sem encher demais. Em seguida, feche a cavidade, dobrando com cuidado a pele sobre a abertura e prendendo-a com espetinhos ou palitos.

Amare as coxas e a cauda da ave com linha para que o frango mantenha sua forma.

COMO TRINCHAR UM FRANGO

Coloque o frango assado com as pernas para a direita (de quem trincha) e comece pelo lado de dentro, cortando a perna com a mão direita e puxando com a esquerda.

Com um garfo fazendo pressão no peito, corte fundo no lugar onde a asa se prende ao corpo, separando-a completamente.

Comando nesse ponto (onde a asa se uniu ao corpo), corte fatias finas de carne branca, trabalhando sempre paralelamente ao osso do peito.

Coloque a perna em outro prato, segure-a pela coxa e corte em fatias.

Em seguida retire o recheio.

O SABOR DE COMPARTILHAR

Chef Taiza Krueder



TAIZA KRUEDER
(PRODUÇÃO INDEPENDENTE)

© SABOR DE COMPARTILHAR

Livro impresso e ebook
Coordenação e produção editorial
e gráfica completa



Brasileiríssimos

Os clássicos infalíveis de boteco. Para acompanhar, uma caipiroska de jabuticaba que esbanja charme!



Camarão ao catupiry

Este cara aqui tem jeito de sofisticado, alma de gostoso e é mais fácil que picadinho. Fica pronto em minutos, dá para servir com arroz e batata palha ou em cima de uma massinha.

Tempo de preparo: 25 minutos
Rendimento: 4 porções

Ingredientes

500 g de camarão limpo e sem casca
Sal
Azeite
1/2 cebola picada
2 dentes de alho amassados
2 doses de conhaque
1 xícara de molho pomodoro (veja receita na p. 124)
300 g de creme de leite fresco
250 g de catupiry
2 colheres (sopa) de salsa picada

Modo de preparo

1. Tempere os camarões com sal.
2. Coloque um fio de azeite numa panela e refogue a cebola. Em seguida, adicione mais um fio de azeite e os camarões. Deixe fritar por 1 minuto, mexa para eles grelharem dos dois lados e acrescente o alho. Deixe por mais 1 minuto e regue com o conhaque. Se souber flambar, é a hora do show! Se não, apenas espere o álcool evaporar.
3. Quando os camarões estiverem macios, coloque o molho pomodoro, o creme de leite e o catupiry, deixe ferver e desligue o fogo.
4. Finalize com a salsa e sirva.

Sobre as delícias do mar



Tartar de salmão com abacate

Esta é uma entrada que vale como prato principal. Eu faço tartar com qualquer tipo de peixe e de várias formas diferentes. Mas nada se compara com esta combinação de sabor e de visual do laranja do salmão com o verde do abacate.

Tempo de preparo: 25 minutos
Rendimento: 5 porções

Ingredientes

500 g de salmão fresco cortado em cubos pequenos
Sal
100 ml de azeite
1 colher (chá) pimenta dedo-de-moça
2 pitadas de açúcar
Suco de 2 limões
1/2 colher (chá) de pasta de wasabi
Manjerição fresco picado
1 abacate

Modo de preparo

1. Tempere o salmão com sal e reserve.
2. Em uma vasilha, misture o azeite, a pimenta dedo-de-moça, o açúcar,

o suco de limão, a pasta de wasabi, o manjerício e um pouco mais de sal e misture bem. Junte o salmão ao molho e mexa bem para que o molho se integre ao peixe. Reserve na geladeira.

3. Pique o abacate em cubos pequenos e pingue algumas gotas de limão sobre eles para que não escureça.

4. Monte as porções com o auxílio de um aro de metal, coloque o abacate picado no fundo, até metade da altura do aro. Por cima do abacate, coloque o tartar de salmão e alise para que fique bem acabado. Retire o aro com cuidado e sirva imediatamente.

Dica da chef: Se você não tiver um aro de metal, experimente cortar uma garrafa pet e fazer um. A apresentação do tartar é tudo!

Drinques do meu happy

Três drinques incríveis fazem parte deste cardápio. O primeiro é uma receita que veio direto da Espanha e com a dica da minha avó: "sangria para ser refrescante tem que ter soda limonada no final". O segundo é um drink regional, só tem no Brasil. Então, vem ser brasileiro com gosto! Para completar o trio, uma imbatível combinação de cachaça com rapadura, harmonizada pela doçura da tangerina e a acidez do limão.



Lu Bonometti

Biscoito *ou* BOLACHA?

Pequenas delícias em 50 receitas e dicas

EDITORA
ALAÚDE

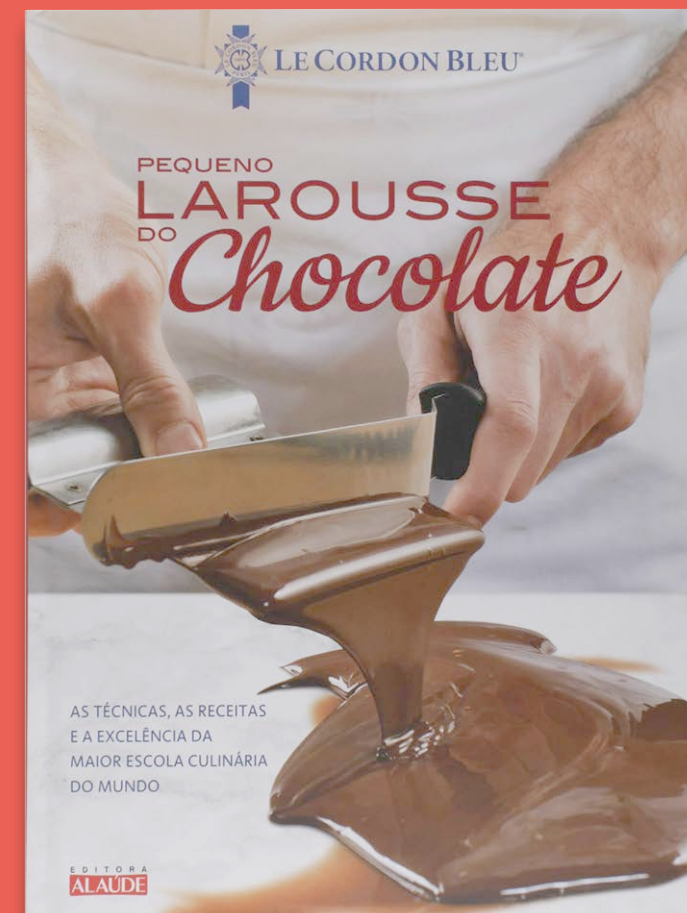
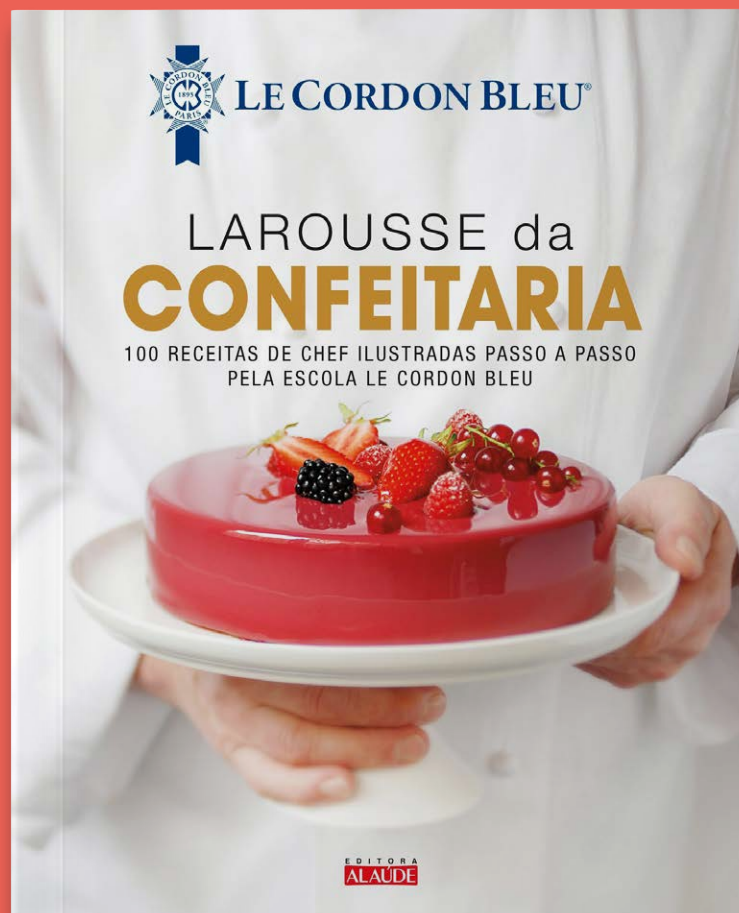
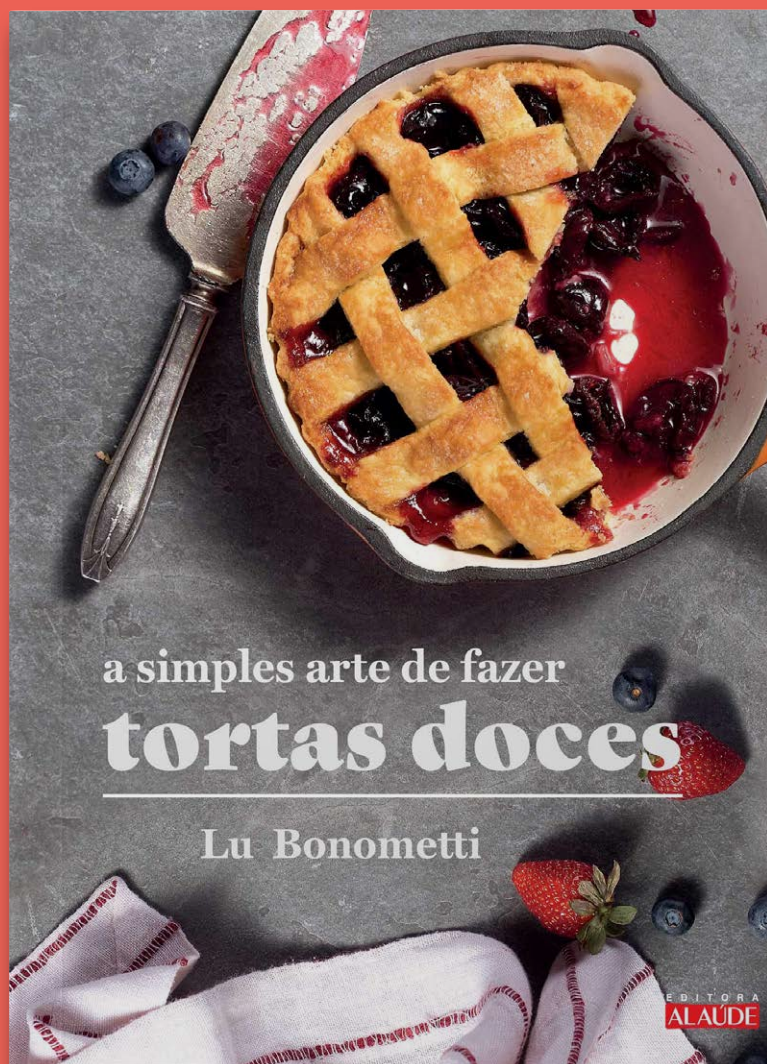
ALAÚDE

BISCOITO OU BOLACHA?

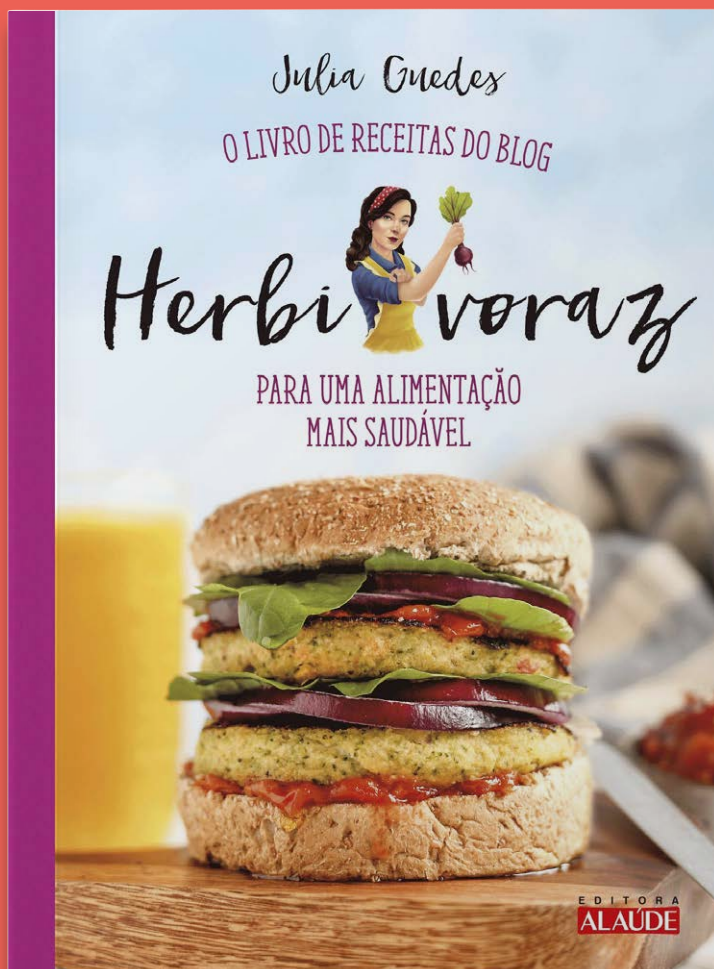
Preparação de texto

outros projetos

ALAÚDE



Livros de Culinária
Copidesque, preparação e revisão de texto



Livros de Culinária
Copidesque, preparação e revisão de texto

ANNA JONES

UM JEITO MODERNO DE COMER



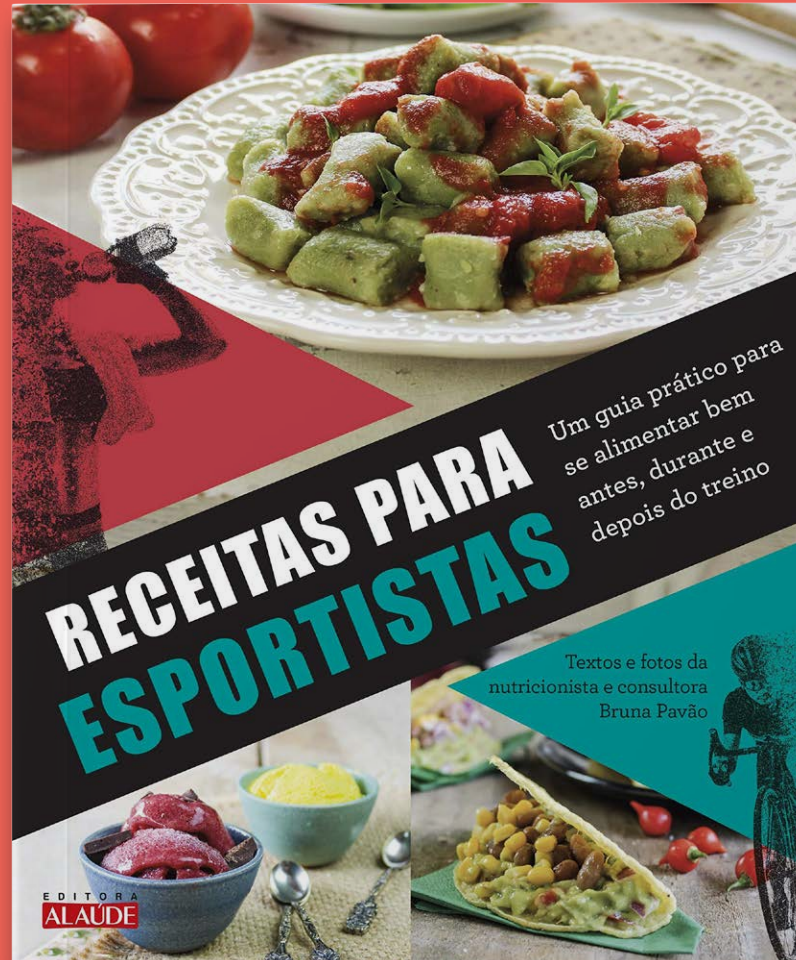
"A nova Nigella."
The Times

"Um livro simplesmente brilhante: atual, prático, bonito e recheado de receitas deliciosas. Arrasou, Anna!"
Jamie Oliver



Mais de 200 receitas vegetarianas incríveis para sair do trivial

EDITORA
ALAÚDE



RECEITAS PARA ESPORTISTAS

Um guia prático para se alimentar bem antes, durante e depois do treino

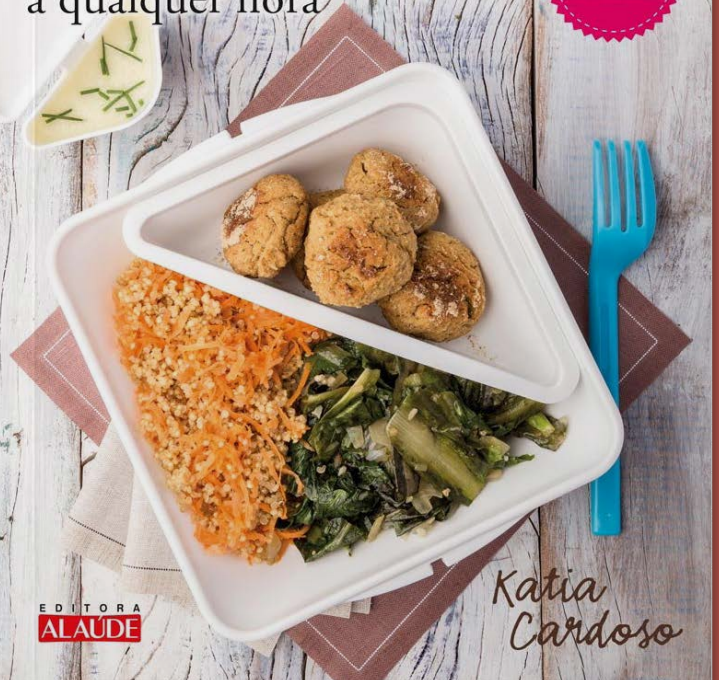
Textos e fotos da nutricionista e consultora Bruna Pavão

EDITORA
ALAÚDE

50 marmitas veganas

Delícias para saborear a qualquer hora

Sem lactose



EDITORA
ALAÚDE

Katia Cardoso

Livros de Culinária
Copidesque, preparação e revisão de texto



RITA TARABORELLI
(PRODUÇÃO INDEPENDENTE)

JARDIM COMESTÍVEL

Coordenação editorial e gráfica completa
e produção das etapas de texto



Minhas receitas mediterrâneas à brasileira

Com o passar dos anos, fiz algumas viagens que comprovaram minha atração natural pela cultura mediterrânea e, neste livro, compartilho com vocês um pouco do que aprendi e um pouco do que acabei cozinhando sob essa influência.

Algumas receitas clássicas da região são bem conhecidas, outras nem tanto. Muitas delas já são naturalmente vegetarianas, como o falafel, enquanto outras precisei adaptar como é o caso da moussaka, do quibe e das almôndegas. Entretanto, nem todas as receitas do livro são tradicionais da região do Mediterrâneo, mas, de certa forma, foram inspiradas por essa culinária.

A maior parte dos vegetais usados na culinária mediterrânea são também relativamente fáceis de encontrar nas feiras brasileiras, pois são ingredientes cultivados em abundância por aqui, como é o caso de berinjela, abóbora, pimentão, abobrinha, alho, hortelã, manjerico, cebola roxa e pepino, por exemplo.

É importante investir nos temperos e especiarias, que são características fortes dessa culinária, como as ervas em geral, as sementes de coentro e cominho, a canela, a pimenta-do-reino. O melado de romã, por exemplo, é um ingrediente que pode ser usado em algumas receitas e que nem sempre é fácil de encontrar, mas, na minha opinião, geralmente funciona muito bem quando trocamos pelo melado de cana.

CENOURA

A cenoura pode ser consumida na forma de suco, quando batida especialmente com laranja e gengibre. Pode ser incorporada na massa de bolos, assada com tomilho, glaceada e em molhos tipo reish. Procure usar cenouras novas e frescas, as mais jovens geralmente são vendidas com as folhas e podem ser consumidas com as cascas da face e as mais velhas devem ser descascadas. Cenoura combina com cominho, salsinha, gengibre, cúrcuma, canela, salso, cebola, alho-poró, laranja e pimenta-da-jamaica.

Risoto de cenoura, laranja e tomilho

4 porções 40 minutos

1. Em uma panela, cozinhe a cenoura com 1 xícara de água até ficar macia. Deixe esfriar.
2. Processe a cenoura com a água até formar um creme.
3. Em outra panela, coloque metade do azeite e doure a cebola e o alho-poró até ficarem transparentes.
4. Então adicione o arroz e a cúrcuma, mexa bem e junte o vinho.
5. Quando faltar o vinho evaporar, adicione 1 concha do caldo de vegetais e mexa bem. Em seguida, adicione 1 concha do creme de cenoura e mexa bem. E, assim que evaporar todo o líquido, adicione 1 concha do leite de amêndoas. Siga adicionando os líquidos (caldo, creme de cenoura e leite de amêndoas) e mexendo até o arroz cozinhar e ficar al dente. Tempere com sal e pimenta.
6. Desligue o fogo e junte ao arroz o suco e as raspas de laranja, o restante do azeite e o tomilho. Misture, tampe e deixe descansar 5 minutos antes de servir.
7. Sirva com a cenoura assada, uma colherada de chermoula e flores de coentro.

400 g de cenoura em fatias
6 colheres (sopa) de azeite
1 cebola picada
1 alho-poró picado
250 g de arroz arbório
2 colheres (chá) de cúrcuma fresca ralada
1 taça de vinho branco
1 a 2 L de caldo de vegetais (p. 68)
300 ml de leite de amêndoas (p. 116)
Suco e raspa da casca de 2 laranjas
Tomilho fresco a gosto
5 colheres (sopa) de salsinha picada
Sal a gosto
Pimenta-do-reino branca a gosto

Para acompanhar
Cenoura assada com cominho
Chermoula (p. 122)
Flores de coentro

A cenoura também está em outras receitas: Caldo de vegetais (p. 68), Flocos à la Vienne - Sopa de legão à moda de Veneza (p. 108), Humus de cenoura (p. 105), Sopa marroquina de lentilha (p. 109), Sopa de peixe (p. 134), Risoto primavera (p. 140), Cuscuz marroquino com cenoura de Sétif (p. 209), Paella de vegetais (p. 228), Cuscuz de couve-flor marroquina com chermoula e molho de salso desidratado (p. 240).

Cenoura assada com cominho

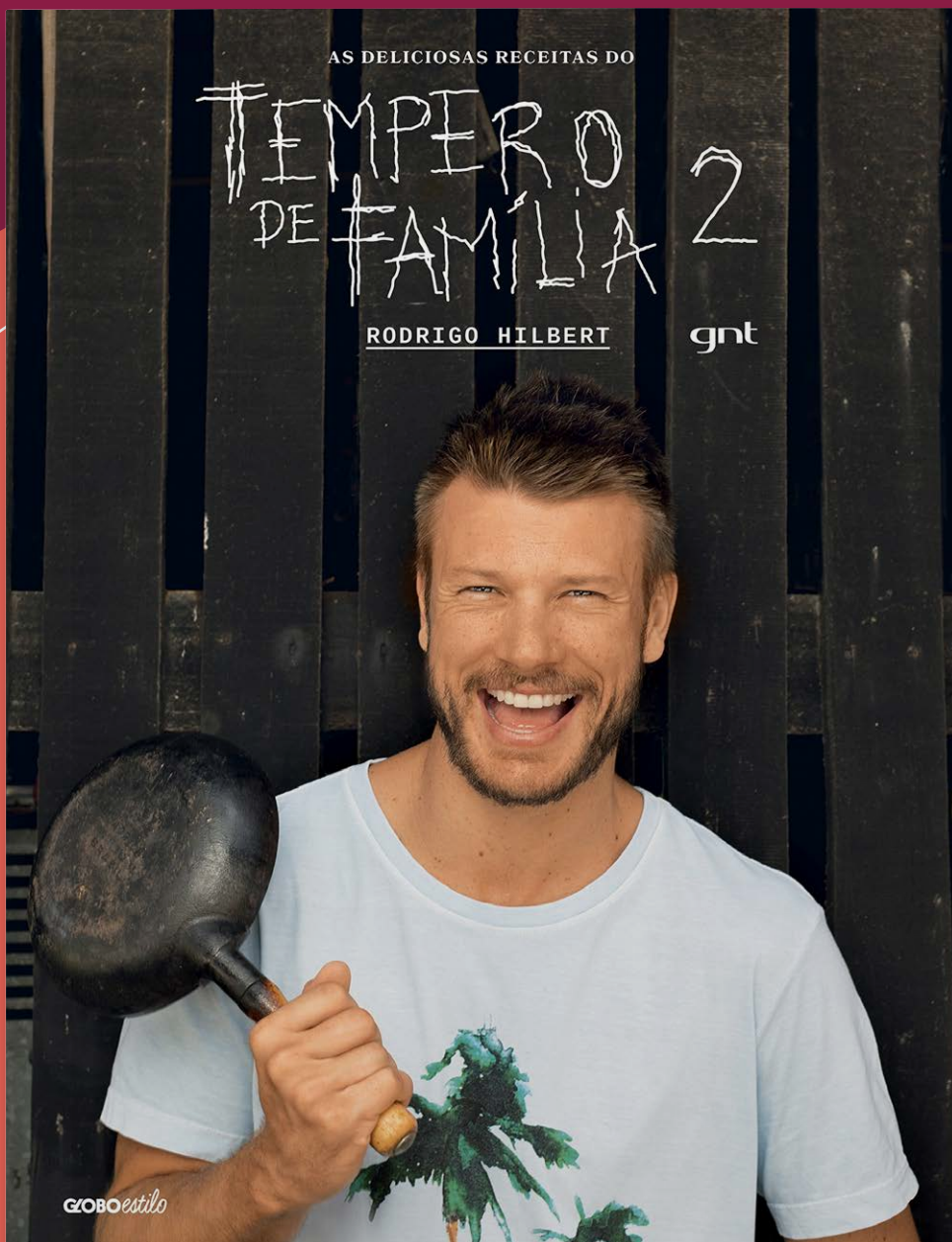
4 porções 30 minutos

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Misture a cenoura com o azeite e o cominho.
3. Coloque em uma assadeira, leve ao forno por 25 minutos, ou até dourar.
4. Retire do forno e adicione salsinha e sal.

400 g de cenoura em fatias no sentido do comprimento
Azeite a gosto
1/2 colher (chá) de cominho
Salsinha a gosto
Sal a gosto

Risoto de cenoura com laranja e tomilho





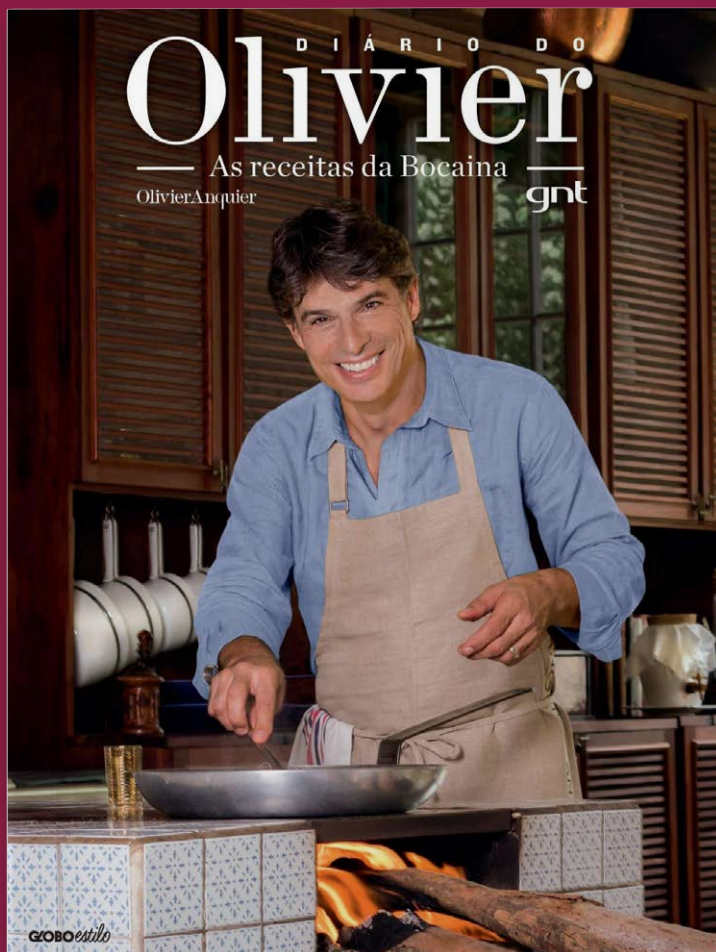
GLOBO LIVROS

TEMPERO DE FAMÍLIA 2

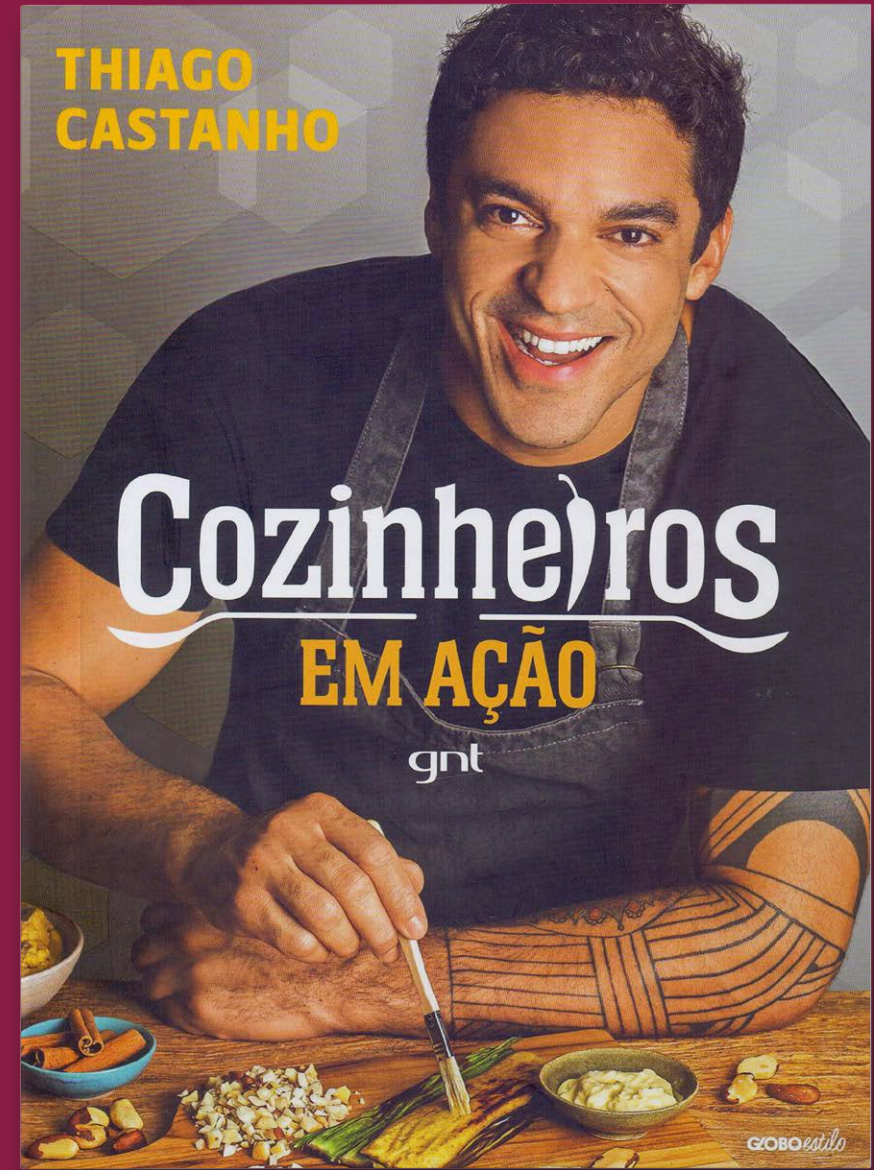
Preparação de texto

outros projetos

GLOBO LIVROS



Livros de culinária
Copidesque, preparação e revisão de texto





Livros de culinária
Copidesque, preparação e revisão de texto

**Irmãos
na Cozinha** Carol e Rodolfo Bustamante

Ser saudável é uma delícia

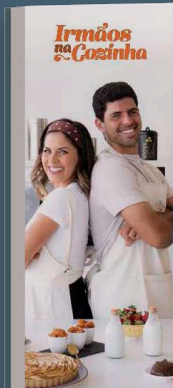
55 receitas doces



EDIPRO | BAZAR EDITORIAL

SER SAUDÁVEL É UMA DELÍCIA

Produção editorial completa



Receitas básicas

- Leites vegetais 39
- Leite de amêndoas 39
- Leite de coco 30
- Biomassa de banana verde 32
- Leite condensado 35
- Leite de amêndoas 35
- Manteiga ghee 36
- Extrato de baunilha 39



Clássicos

- Chesecake romeu e julia 43
- Torta de limão desidratada 45
- Petit gâteau 48
- Panna cotta 51
- Torta de maçã 52
- Curau 55
- Dor de abóbora com coco 56
- Doce de leite 58

Top 10 da alimentação saudável e prazerosa 12

A pergunta que não quer calar: como adoçar? 16



Frutas pra que te quero

- Geleia de morango com maracujá 62
- Mousse de maracujá 65
- Pudim de laranja 66
- Crumble de maçã 69
- Frutas caramelizadas com especiarias 70
- Frutas vermelhas com zabalona 73
- Flan de coco com compota de abacaxi 74
- Manjar de coco com calda de morango 77

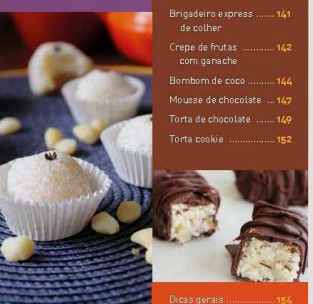


Gelateria

- Sorbet de manga com gengibre 81
- Sorbet de framboesa e limão-siciliano com pistache 82
- Sorvete de chocolate com banana 83
- Sorvete de abacaxi 84
- Sorvete de abacaxi 85
- Sorvete de abacaxi 86
- Sorvete de abacaxi 87
- Sorvete de abacaxi 88
- Sorvete de abacaxi 89
- Sorvete de abacaxi 90
- Sorvete de abacaxi 91
- Sorvete de abacaxi 92
- Sorvete de abacaxi 93
- Sorvete de abacaxi 94
- Sorvete de abacaxi 95
- Sorvete de abacaxi 96
- Sorvete de abacaxi 97
- Sorvete de abacaxi 98
- Sorvete de abacaxi 99
- Sorvete de abacaxi 100

É festa!

- Brigadeiro 107
- Dorinha de pistache com cacau 108
- Dorinha cítrica de amêndoas 110
- Beijinho de macadâmia 113
- Naked cake de cenoura 114
- Bolo de chocolate com coco 117
- Milk-shake 121
- Gelatina de uva 122
- Bolo de cenoura de pote 125



Um final feliz: chocolate!

- Brigadeiro 128
- Brownie 131
- Trufa de chocolate 132
- Bombom surpresa 135
- Bombom de caramelo 137
- Bombom de amêndola 138
- Brigadeiro express 141
- de colher 142
- Crepe de frutas com ganache 142
- Bombom de coco 144
- Mousse de chocolate 147
- Torta de chocolate 149
- Torta cookie 152

Dicas gerais 154

Top 10 da alimentação saudável e prazerosa

Com a avalanche de informações que recebemos diariamente, comer se tornou um ato complexo. Surgiram alimentos vilões e alimentos milagrosos. Surgiram o medo de comer, a culpa e a frustração. A palavra "dieta" virou sinônimo de restrição e sacrifício.

Mas temos uma boa notícia: não precisa ser assim! Mesmo se o objetivo for o emagrecimento.

A forma como nos alimentamos impacta diretamente a nossa saúde, afetando a disposição, o rendimento, o sono e até mesmo o humor! Atitudes simples do dia a dia podem melhorar muito a forma como você se alimenta. Veja a seguir alguns pontos que consideramos essenciais nesse processo.

1 Coma comida de verdade

Tenha uma alimentação o mais natural possível, seguindo o modo "desembutido" menos e descaque mais. Evite ao máximo comidas processadas, pois elas têm excesso de sódio e açúcar, gorduras trans (as mais prejudiciais para a saúde) e aditivos alimentares, como conservantes (leites prontos para beber, por exemplo), aromatizantes, corantes (potencialmente alergênicos) e realçador de sabor. Com os alimentos in natura, você ganha muito mais nutrientes em sua alimentação.

2 Priorize o consumo de alimentos orgânicos

Os alimentos orgânicos são obtidos com um sistema de produção consciente, sustentável e ecologicamente correto, que não utiliza nenhum tipo de pesticida ou agrotóxico, nem mesmo em seu ambiente de produção, do produtor ao consumidor. O resultado é um alimento mais equilibrado em minerais e com muito mais compostos com alta capacidade antioxidante, diglucosídeos, fitonutrientes e polifenóis. Com isso, quem produz os alimentos orgânicos valoriza as práticas locais e o pequeno agricultor!

3 Leia rótulos atentamente

Quanto menos ingredientes, melhor. Entregue os ingredientes, quanto mais forem alimentos, e não aditivos, melhor. Entenda que termos como light, diet, zero e fit não são sinônimos de saúde! Foque no que o produto contém (é fonte de proteínas? Fibras? Gorduras boas?), e não no que ele não tem (zero gordura e zero açúcar, ou zero açúcar e zero aditivos artificiais, por exemplo).

4 Não tenha medo das calorias

Priorize o valor nutricional, não o valor calórico dos alimentos. O grupo das gorduras é mais energético que o de carboidratos e o de proteínas, porém é fundamental para a saúde – e até para o emagrecimento! Por exemplo, ao substituir um pacotinho de biscoito industrializado (10 de 70 kcal por uma porção de castanhas de 100 kcal, você terá um lanche muito mais nutritivo, com mais vitaminas e antioxidantes, o que não vai provocar picos glicêmicos e vai gerar saciedade por muito mais tempo.



Geleia de morango com maracujá

Tempo: 30 min
Rende: 280 gramas

Ingredientes

- 380 g de morango cortado em pedaços
- 1 maracujá
- 1 limão
- 3 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 1 colher (sopa) de chia

Preparo

- Em uma panela, coloque as frutas e o açúcar e deixe cozinhar em fogo médio-baixo por cerca de 30 minutos ou até atingir o ponto de geleia.
- Acrescente a chia, deixe cozinhar por mais 2 minutos e desligue o fogo.



3. Coloque ainda quente em um recipiente de vidro, deixando um dedo de espaço da borda do vidro, tampe-o e vire de cabeça para baixo.

O processo de deixar um dedo de espaço no recipiente e virar de cabeça para baixo serve para facilitar o recipiente a virar, prolongando a durabilidade da geleia fora da geladeira.



Para uma versão low carb, substitua o açúcar por adoçante. Acrescente aos poucos até atingir o sabor desejado. Para um alto de um sabor ligeiramente diferente, a geleia tem outra textura e menos brilho.



Panna cotta

Tempo: 20 min
Rende: 5 porções

Ingredientes

- Crema**
- 1 envelope (12 g) de gelatina incolor sem sabor
- 3 colheres (sopa) de água quente
- 500 ml de creme de leite fresco
- 250 ml de leite semidesnatado ou integral
- 1/2 xícara de açúcar demerara
- 1 fava de baunilha ou 1/3 colher (sopa) de extrato de baunilha (p. 38)
- Calda**
- 100 g de frutas vermelhas (frescas, congeladas ou em polpa)
- 1/2 xícara de água
- 1/4 de xícara de açúcar demerara
- Frutas vermelhas frescas para decorar

Preparo

- Em uma tigela, dissolva a gelatina na água quente.
- Em uma panela, coloque a gelatina junto com os demais ingredientes do crema.

Para uma receita sem lactose, substitua o creme de leite e o leite tradicional por versões sem lactose (p. 17).

- Leve ao fogo médio e mexa com uma espátula até que fique bem quente, mas tire do fogo antes que o crema ferva.
- Coloque em taças, espere esfriar e leve à geladeira até que fique firme.

Calda

- Coloque os ingredientes em uma panela pequena, leve ao fogo médio e mexa até incorporar.
- Despeje sobre o crema já gelado.
- Decore com frutas vermelhas frescas inteiras ou em pedaços para deixar ainda mais charmosa!

Para uma receita sem açúcar, substitua 1/4 de xícara de açúcar por 1/3 de xícara de melado.



COMPLEXO NUTRICLINIC | MIRELLA FREIRE
(PRODUÇÃO INDEPENDENTE)

É MAIS SIMPLES DO QUE PARECE

Coordenação e produção editorial
e gráfica completa

Você não pode controlar tudo na sua vida, mas **PODE CONTROLAR** o que coloca na boca.

Se você não sabe cozinhar, que tal investir em cursos de culinária natural, com profissionais especializados? A internet também está cheia de vídeos ensinando vários tipos de pratos e preparações, desde cobias bem simples até pratos sofisticados e complexos, vale a pena fazer uma busca por lá.

Preparar uma boa comida é mais simples do que parece, o segredo é descomplicar e escolher os ingredientes certos, de forma prática: que seja versátil, que não saia pelo o trabalho, como realizar a receita, dá também seu toque pessoal e use sua intuição na cozinha. Não tenha medo de experimentar!

Sobre a relação com a comida, há muito a ser dito. Se as refeições são lanches e os momentos de levar algo à boca estão funcionando como relaxamento ou como alívio do estresse, algo está errado. Se está sendo preciso descontrolar na comida as suas angústias e ansiedades, não é mais fácil procurar uma maneira de cuidar desses conflitos para viver bem, apesar delas?

Seu superentrelaxamento de uma boa terapia com psicólogo, de conversas com amigos e de outros recursos que nos ajudam a enfrentar os problemas da vida, como o exercício físico e a dança.

Outro fator importante é se lembrar de que tudo na vida exige um planejamento, uma reflexão. À gente acorda e passa o dia tomando decisões: que roupa vestir, que nota seguir para o trabalho, como realizar esta ou aquela tarefa, como conviver uma situação, que dia reservar para ir ao salão de beleza ou para visitar um parente.

Com a alimentação, também deve ser assim. É preciso ter uma noção de quais tipos e quantidades de comida nosso corpo precisa para manter a saúde. Nem tudo gira em torno do peso e da balança. Quando falamos sobre emagrecer, na verdade, queremos falar sobre ganhar disposição, energia e qualidade de vida. Isso é o que um corpo com o peso adequado nos proporciona.

É não existe o modelo perfeito de corpo. Perfeito é o melhor peso para um, de acordo com a idade, a altura e o tipo de vida que leva. Equilibrar a dieta exige um plano de ação que, quando a gente aprende, se torna automático, natural.

No meu dia a dia, passo por isso muitas vezes. Se vou sair para jantar e tomar um vinho, sei que preciso dosar e equilibrar as quantidades neste jantar, por exemplo, para curtir o momento sem



DIÁRIO DA MUDANÇA

Memória afetiva do paladar

Nossas memórias também podem ser despertadas pelos sentidos. É o paladar e um gostinho cativante para reviver emoções, sentimentos, momentos marcantes... Quem não tem aquele bolo predileto com gosto de infância? Ou aquele prato especial que em apenas uma garfada, o leva longe para um lugar inesquecível? Essa vinculação afetiva, que muitas vezes estabelecemos com determinadas comidas, passa por um aroma, um sabor ou uma sensação capaz de nos levar ao encontro de alguém ou de nos transportar para outro lugar.

Algumas vezes, porém, os excessos que cometemos ou as preferências que temos são baseados, inconscientemente, nessa memória gustativa registada de emoções e sensações. Da mesma forma, a recusa ou a aversão a algum alimento podem ser

frutos de um trauma registrado em nossa memória e que já nem correspondem mais ao paladar do adulto que nos tornamos, mas que estão lá, salidos como uma barreira.

Conhecer nossas memórias gustativas, esse vínculo afetivo do nosso paladar, pode ser, além de um exercício de autoconhecimento muito prazeroso e fértil, um caminho para descobrir por que gostamos de certos pratos e de outros, não, ou por que estabelecemos determinados comportamentos em relação à comida.

Fica aqui meu convite para você olhar para o seu coração e descobrir seus vínculos e barreiras mais sentimentais e nostálgicos em relação aos alimentos.

COZINHAR é só um jeito diferente de amar.

1. Quais são as receitas que lembram a sua infância e que lhe trazem boas memórias?

2. Em contrapartida, há algum prato que você se lembra de não ter gostado e que até hoje não consegue comer? Você acha que é porque realmente não gosta do sabor que ele tem ou isso está ligado a alguma experiência ruim que o marcou?

3. Existe algum prato capaz de transportar você para um lugar que visitou? Quais são o prato e o lugar? Como essa relação se estabeleceu?

4. Há algum alimento que você não entende exatamente por que não gosta, mas que talvez, pela influência de alguém, você nunca tenha nem tentado provar?

5. E o contrário? Há algum alimento em que, na verdade, você não vê a menor graça, mas costuma comer porque ele faz ou faz parte da sua vida ou, ainda, porque lhe foi apresentado por alguém especial?

6. Qual foi a situação mais engraçada que você já viveu envolvendo comida?

7. De alguma forma, você já pensou por algum episódio, envolvendo comida, que lhe traga ou lhe remeta à tristeza?

8. Qual é a melhor refeição do dia na sua opinião? Ela lhe traz lembranças de relações em família ou de algum momento específico da sua vida?

9. Quem é a pessoa que cozinha melhor na sua família ou entre os seus amigos? A pessoa que faz aquela comida que dá um gostinho com o coração sorrindo.

10. Quando você quer transmitir seu amor em forma de alimento, que prato você prepara? E quando você quer se sentir acolhido, o que gosta de comer?



Primeiro, a gente muda a **ALIMENTAÇÃO**; depois, a alimentação muda **A GENTE.**



Não sonhe com a perfeição, **BUSQUE O EQUILÍBRIO.**

Se a "fome" não é o problema, então "comer" **NÃO É A SOLUÇÃO.**

Quando alguém me pergunta como mudar, melhorar e aliviar, primeiro penso, equilibrar o organismo, eu sempre cuido que a mudança precise acontecer de dentro para fora. Primeiro, é preciso se conscientizar de duas coisas importantíssimas – eu diria até que elas são a base do processo:

1. não será fácil;
2. não é possível.
É como se fosse um mantra: "É difícil, mas eu vou conseguir".

Não acredito em nada que prometa uma solução rápida. Além disso, não me tope para o comportamento de banalizar coisas importantes. Nunca vou me acomodar, por exemplo, com a forma como algumas pessoas tratam o período gestacional. Gestar não é doença, mas é uma fase muito especial, que merece atenção e cuidado.

Outro fator importante na hora de começar um processo de mudança é estar com as companhias. As inspirações naquela atriz linda, na modelo ou na amiga podem, sim, nos ajudar e gerar algumas mudanças positivas. Já a comparação é muito nociva e não ajuda em nada. Cada corpo tem o seu DNA, e precisamos cuidar bem dele.

É preciso conhecer o próprio corpo e todos os sinais que ele terá nos enviar. Como entender sua reais

necessidades e limitações, se você foca e se cobra para ter o corpo de outra pessoa? O olhar para si é um ato de amor para com você mesmo.

É preciso se fortalecer para chegar ao seu objetivo. Digo isso por minha experiência. Vejo que muitas pessoas têm dificuldade em manter o foco e a disciplina quando, por exemplo, estão em um encontro social ou familiar e precisam de certo controle diante de um festa banquete ou daquelas orgias gastronômicas dos fins de semana. Muitas delas dizem não conseguir negar os convites e as comidas desejadas, para não desagradar o anfitrião ou familiar que insiste.

Eu pergunto: a quem você precisa mesmo agradar? Será que é tão errado fazer escolhas em nome da sua saúde? Considero essas questões um tanto quanto simples de se resolver, você só precisa de um belo sorriso e um "muito obrigado", acompanhados de um alongo do tipo "hehehe, realmente esse prato está com uma cara ótima". E, depois, você completa com um "obrigado" e pronto, eu vou provar". Resolvido!

É importante encontrar prazer nesses encontros além da comida, pois eles nos acompanham por anos e fora. Uma dica é fazer parte das pessoas com quem você tem afinidade e aproveitar a festa para colocar as notícias em dia, abraçar aqueles que você não encontra sempre, distrair-se observando as

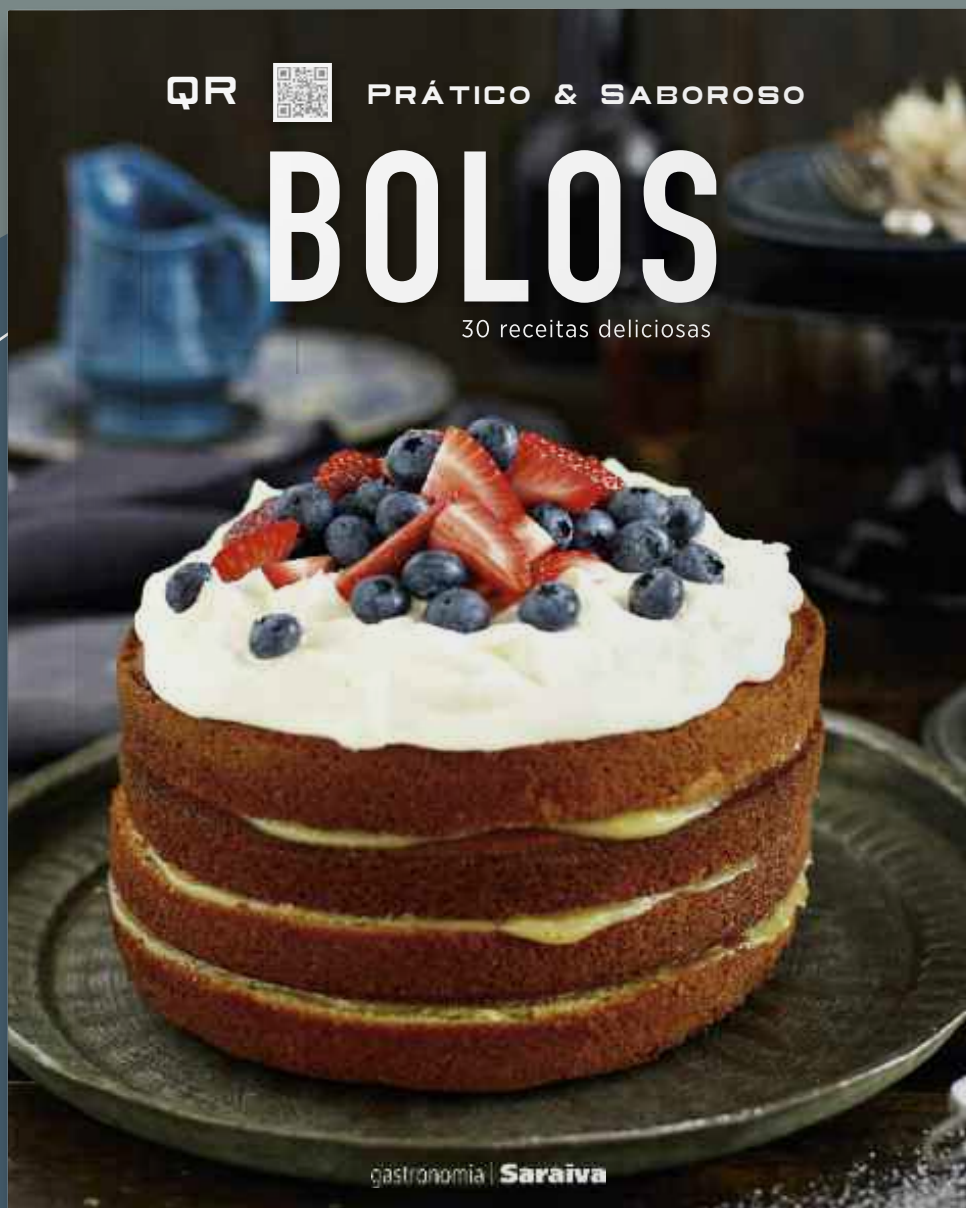
QR



PRÁTICO & SABOROSO

BOLOS

30 receitas deliciosas



gastronomia | Saraiva

GIRASSOL | LIVRARIA SARAIVA

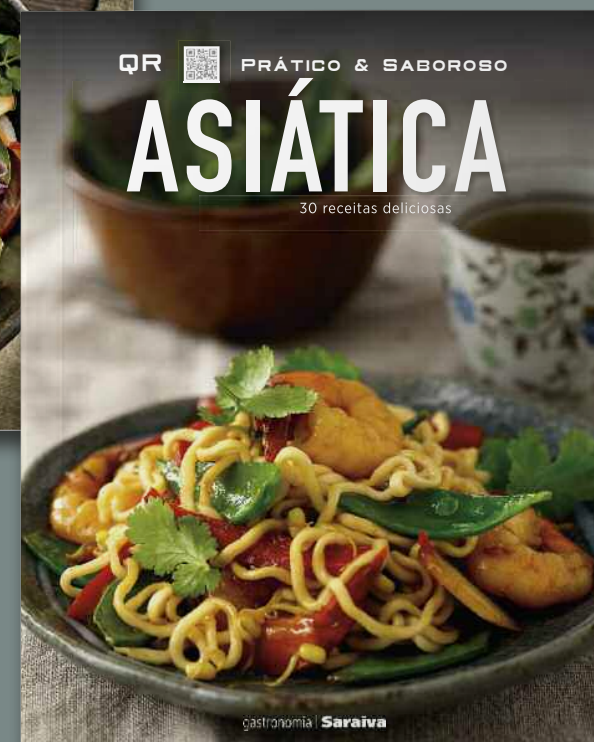
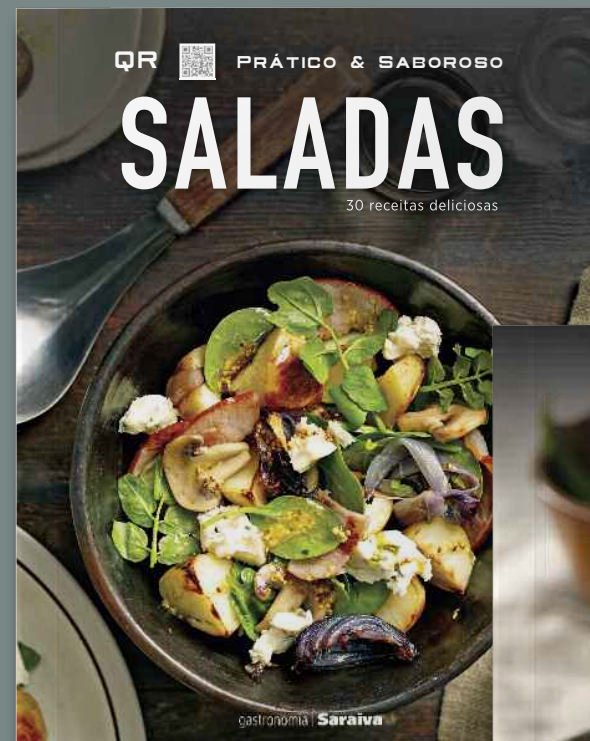
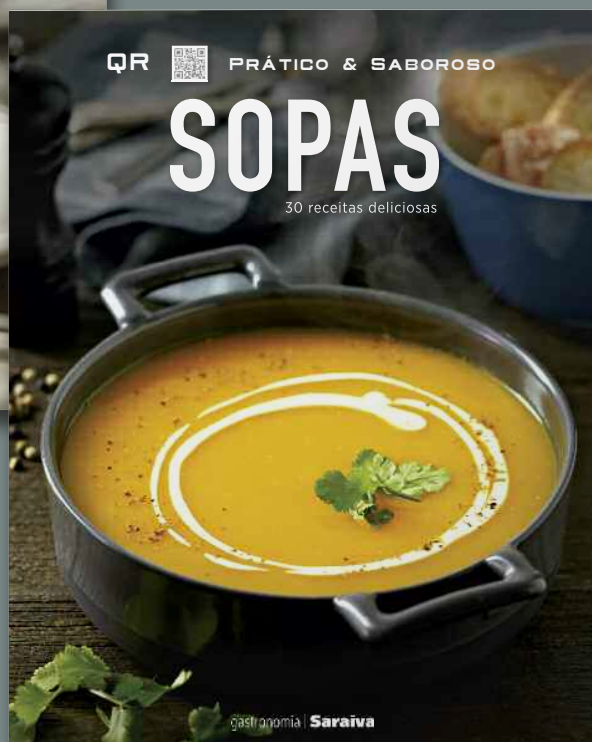
BOLOS

30 RECEITAS DELICIOSAS

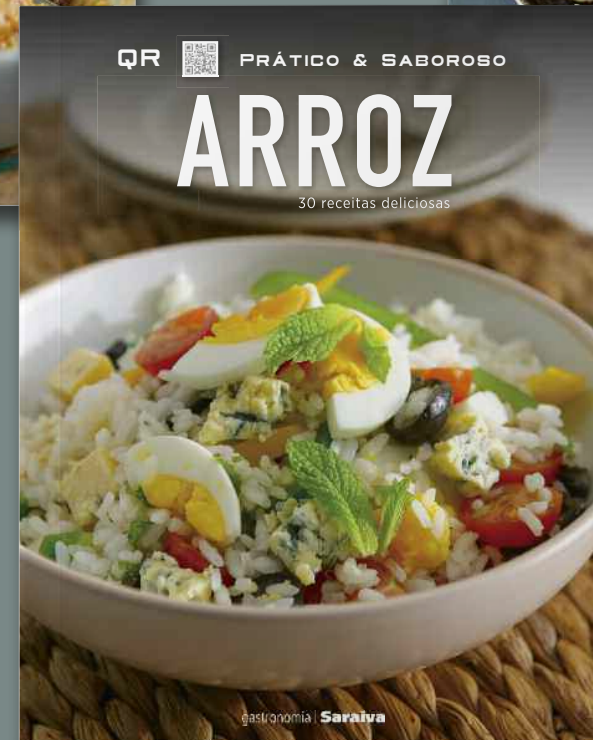
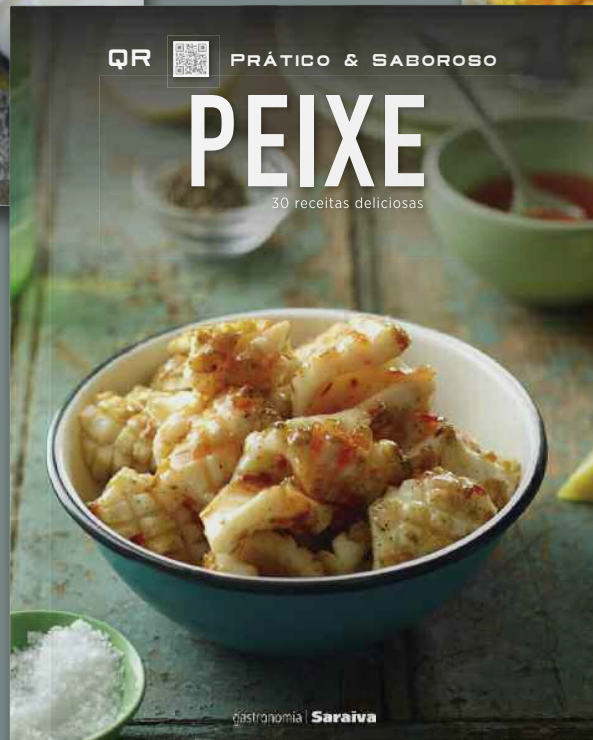
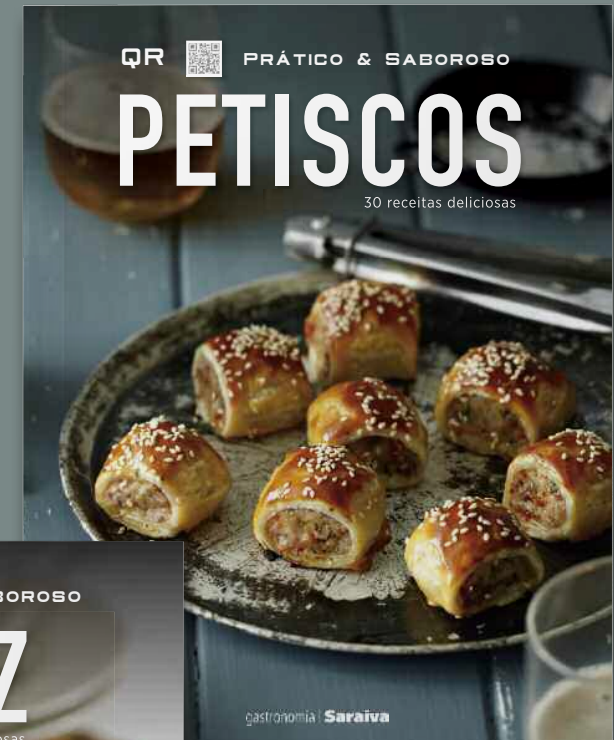
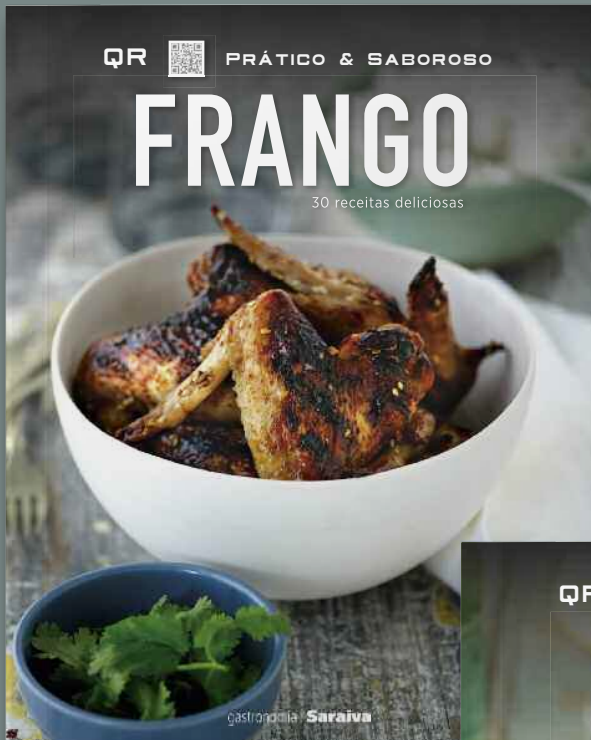
Coordenação e produção editorial completa

outros projetos

LIVRARIA SARAIVA



QR Prático & Saboroso – Coleção de Culinária
Coordenação e produção editorial completa



QR Prático & Saboroso – Coleção de Culinária
Coordenação e produção editorial completa



SEMDA
(PRODUÇÃO INDEPENDENTE)

O TERAPEUTA RECEITAS CASEIRAS COM ERVAS NATURAIS

Coordenação e produção editorial
e gráfica completa



Cálculo (pedra) na vesícula	15
Cálculo (pedra) renal	15
Calo	15
Câncer	15
Caspa	16
Catarata	16
Caxumba	16
Celulite	16
Ciático	16
Circulação sanguínea	16
Cistite	17
Cisto/mioma no útero	17
Coolesterol alto	17
Cólica intestinal	17
Cólica menstrual	17
Cólica renal	17
Conjuntivite	18
Convulsão	18
Coqueluche	18
Coração	18
Corte	19
D Dente	19
Depressão	19
Derrame cerebral (apoplexia)	19
Desidratação	20
Desmaio	20
Diabetes	20
Diarreia e disenteria	21

Digestão ruim	21
Doce (vontade de doce)	21
Dor de cabeça	21
Dor muscular	21
E Eczema	21
Energia (falta de energia)	21
Enjoo	22
Epilepsia	22
Erisipela	22
Esgotamento físico e mental	22
Estômago	23
Febre	24
F Ferida (chaga)	24
Fígado	24
Flacidez	25
Fratura	25
Frieira	25
Furúnculo	25
Gangrena	25
G Garganta inflamada	26
Gases	26
Gastrite, úlcera, dor de estômago e má digestão	26
Gripe	26
Gordura	26
Hemorragia	26
H Hemorroida	27
Hérnia	27
Herpes	27



S

Sedentarismo

- Tomar vitaminas.
- Praticar esportes ou atividades físicas de que goste.

Síndrome de Down

Antes do nascimento do bebê.

- Especialmente em gravidezes após 35 anos de idade, é recomendável a ingestão de ácido fólico para diminuir as chances de um bebê com síndrome de Down.
- Comer verduras verdes, como rúcula e agrião.

T

Tireoide

Consumir/utilizar: fucus vesiculosus, gervão, mulungu.

Tosse

- Tomar bastante suco de laranja durante o dia.
- Fazer chá com agrião e adoçar com mel. Tomar quente.

Tumor

Veja Abscesso.

Tumor cancerígeno

Se estiver no início, tomar todos os dias 100 g de mel com 500 ml de água e sumo de 1 limão, aos poucos, ao longo do dia.

U

Urticária

Veja Pele.

Útero

Cólicas

Beber chá de erva-cidreira.

V

Verme intestinal

Veja Intestino.

Verruga

Misturar 2 colheres (sopa) de tuia e 1 colher (chá) de glicerina e aplicar no local.



SEMDA
(PRODUÇÃO INDEPENDENTE)

© THERAPEUTA DIETA PARA EMAGRECIMENTO

Coordenação e produção editorial
e gráfica completa

Cereais, leguminosas, farinhas e derivados
(por 100 gramas)

Alimento	Calorias (sal)	Glicídios (doce)
Arroz	353	79,7
Farinha de aveia	390	68,2
Farinha de fubá	344,6	73,4
Farinha de mandioca	342,9	83,7
Farinha de trigo	355,4	76,1
Feijão-branco	359,8	60,6
Feijão-mulatinho	345,6	60,8
Feijão-preto	344,1	62,4
Macarrão	336	72,8

Verduras, legumes e tubérculos (por 100 gramas)

Alimento	Calorias (sal)	Glicídios (doce)
Abóbora	40	0
Agrião	22	0
Aipo	21	0
Alcachofra	29	0
Alface	15	0
Aspargo	22	0
Batata	79,7	0
Batata-doce	116	0
Berinjela	27	0
Beterraba	42	0
Brócolis	49	0
Cebola	39	0

Cenoura	42	0
Chicória	20	0
Chuchu	31	0
Chucrute	30	0
Couve-flor (caule)	18	0
Erva-doce	17	0
Espinafre	24	0
Milho-verde (espiga)	25	0
Nabo	21	0
Pepino	15	0
Pimentão	48	0
Quiabo	36	0
Repolho	28	0
Soja	58,6	0
Tomate	21	0

Miúdos (por 100 gramas)

Alimento	Calorias (sal)	Glicídios (doce)
Bucho de vaca	85,9	0
Coração de boi	110	0
Fígado de boi	128,7	0
Língua de vaca	186,4	0
Miolo	131,2	0
Rim	119,4	0
Salsicha bolonha	270	0
Salsicha mole	295	0
Salsicha polaca	270	0

Refeições



Para finalizarmos, seguem algumas dicas para sua alimentação nas três principais refeições do dia:

Café da manhã: Frutas (todas) com queijo (requeijão, minas, ricota, muçarela, coalhada), café, chá, mate.

Almoço: Aves, peixes, ovos, queijos, miúdos, verduras, legumes (inclusive batata e milho-verde). Uma opção é que os legumes sejam servidos em forma de sopa. Frutas, como morango, mamão, melão, melancia, limão e coco verde (água e polpa), pois têm pouco doce.

Jantar: Idem ao almoço (sal) ou frutas com queijo (doce). Café, chá, mate, suco à vontade (com adoçante artificial).



Dica:

Toda segunda-feira procure desintoxicar o organismo, em casos de ter cometido excessos no final de semana. Para isso, siga uma dieta com base em frutas ou vegetais.

Enfim, em toda a refeição ou lanche, recorde-se das regras da combinação para uma dieta de sucesso:

- Muito doce com muito sal – Muito ruim!
- Muito sal com pouco doce – Legal, combinação equilibrada
- Pouco sal com muito doce – Legal, combinação equilibrada
- Pouco sal com pouco doce – Muito bom!





SÉRIE
SEM FERRÃO

67 receitas com mel de abelhas nativas

INSTITUTO
ATÁ

Organizadores
Jerônimo Villas-Bôas
Janaina Fidalgo
Fabio Menna
Alex Atala

INSTITUTO ATÁ

67 RECEITAS COM MEL DE ABELHAS NATIVAS

Preparação e revisão de texto



Rua Ingai, 156 - salas 710 e 2008
03132-080 - Vila Prudente - São Paulo/SP - Brasil
+ 55 11 32306991 | + 55 11 973084308

abaeterno@abaeterno.com.br
www.abaeterno.com.br