

# MÉTODO **FOOD STYLING**

*PREPARANDO A COZINHA*





## **INTRODUÇÃO**

Há milênios o ato de cozinhar une e transforma a vida das pessoas e com o passar dos anos nós estamos percebendo que cozinhar o próprio alimento nos traz inúmeros benefícios.

Os costumes da nossa sociedade vêm se transformando a cada ano, percebemos isso analisando projetos arquitetônicos recentes de plantas de apartamentos modernos onde a cozinha é colocada como o coração da casa e muitas vezes tem ligação com quase todos os cômodos, isso porque o ato que cozinhar une, é um momento de compartilhar, confraternizar e prosperar a nossa saúde e a de quem está próximo.

Comer fora de casa nos deixa vulneráveis a uma série de ingredientes que são adicionados à nossa comida e nós nem sequer sabemos. Por isso, aprender a cozinhar o próprio alimento é o primeiro passo de quem busca uma alimentação saudável.

Cozinhar é como se fosse uma terapia. O contato com o alimento, o manuseio, o preparo e todas as etapas de produção de uma receita desenvolvem a concentração, estimulam a criatividade e nos tornam independentes em relação ao ato de se alimentar.



A sensação de comer ou oferecer para alguém algo que nós mesmos preparamos é mais prazerosa do que simplesmente comprar algo pronto.

Quando nós cozinhamos, o prato ganha história durante o preparo, e muitas vezes, entre uma receita e outra podemos, sem querer, fazer descobertas de novos sabores e combinações incríveis e inusitadas.

Pensando desta forma eu quero compartilhar com você os conhecimentos necessários para começar a desenvolver as suas habilidades culinárias de forma simples, prática e muito prazerosa.





## **ORGANIZANDO A DESPENSA**

Uma despensa preparada de forma consciente e organizada facilita o processo de produção na cozinha quando pensamos em preparar uma receita. Ter à disposição ingredientes básicos para preparos diversos que levam tempo para estragar é uma estratégia eficiente para começar.

Compre aos poucos, armazene de forma correta e assim a sua despensa vai se desenvolvendo e ficando preparada com tudo o que você precisa.



## **INGREDIENTES SECOS**

Essa categoria é bem versátil e os ingredientes duram muito tempo se armazenados em local fresco. Castanhas e sementes em geral tem aplicações diversas na culinária. Com elas podemos acrescentar textura crocante em saladas e sopas, dar consistência e criar cremes em receitas veganas, fazer granolas e leites caseiros, criar snacks, decorar pratos e muito mais.

Os temperos e especiarias são responsáveis por adicionar um toque especial de sabor em cada prato, quando aprendemos a utilizar especiarias descobrimos um novo mundo de sabores que podemos criar, e assim receitas básicas podem se tornar algo diferenciado e agradável ao paladar.

**Sal:** Como todo bom cozinheiro sabe, o sal abre as papilas gustativas realçando os sabores dos ingredientes e equilibra o pH. Dê preferência para um sal de qualidade e natural que é rico em minerais, como o sal marinho. O sal refinado não terá os mesmos efeitos no sabor e os mesmos benefícios para saúde.





## ÓLEOS SAUDÁVEIS

Boa parte das receitas precisam de uma certa quantidade de gordura para funcionar, seja acrescentando na hora do preparo, seja para untar assadeira e frigideiras ou para temperar.

Os óleos são excelentes carregadores tanto de nutrientes quanto de sabor. Ter diferentes tipos de óleos é interessante, porque cada um possui características e propriedades diferentes, e podemos explorar isso da melhor forma de acordo com cada receita.

O **Azeite de Oliva** é ótimo para criar molhos para saladas e preparar receitas salgadas como grelhados e refogados.

O **TCM** é perfeito para ser adicionado em bebidas funcionais e também para preparo de molhos, ele tem um sabor neutro e realça o sabor de outros temperos e especiarias.

O **Óleo de Coco Virgem** tem propriedades diferentes de acordo com a temperatura que usamos, pode ser usado para preparos quentes ou em sobremesas geladas, pois quando ele é resfriado, fica sólido e cremoso podendo dar origem e receitas como, por exemplo, tortas cruas e fudges.





## ACIDEZ

---

### **Vinagre de maçã, Balsâmico, vinhos, limão...**

Essa categoria é ideal para criar molhos saborosos, temperar saladas, criar marinadas e agregar sabor em receitas como legumes assados e carnes.

A acidez pode ser utilizada para equilibrar a gordura dos óleos e balancear o sabor, dessa forma torna os sabores mais complexos e interessantes.

Em algumas receitas de pães, bolos e panquecas o vinagre de maçã quando combinado com bicarbonato de sódio pode virar um substituto para o fermento químico, a mistura se torna efervescente e dá um toque aerado em massas.



## SUPLEMENTOS & SUPERFOODS

Os suplementos são aliados importantes para a saúde, e na cozinha são ingredientes de muita versatilidade. Proteínas em pó são fáceis de adicionar em receitas, elevam o aporte proteico e equilibram a qualidade nutricional nas receitas. Elas podem ser usadas para adoçar smoothies e vitaminas, para dar textura em cremes, adicionar cremosidade em bebidas como sucos e cafés... e muito mais.

As frutas liofilizadas, secas ou desidratadas além de adicionar uma quantidade significativa de antioxidantes, são perfeitas para acrescentar cor e sabor em variados tipos de receitas, como por exemplo vitaminas, bolos, smoothies, molhos de salada ou até mesmo como uma cobertura de trufas.

Outros superfoods, como as algas spirulina e clorella, são ótimos para adicionar nutrientes e criar cores lúdicas nas receitas com tonalidades pouco convencionais.





## **DICAS PARA ARMAZENAR**

---

Saber como armazenar os ingredientes de forma correta é indispensável. Armazenar cada alimento da maneira certa prolonga a durabilidade, mantém as propriedades, os sabores e evita o desperdício.

É necessário saber quais devem ir para geladeira, quais devem ficar em local seco, quais devem ser guardados em potes herméticos, quais devem ser mantidos em local arejado.

Ingredientes secos em geral devem ser armazenados em potes herméticos e guardados em local seco sem exposição direta à luz solar.

Caso você precise armazená-los por bastante tempo, você pode colocá-los em sacolas de papel e armazenar no congelador (essa técnica funciona muito bem para castanhas e sementes).



## COMPRANDO FRUTAS E VEGETAIS

A escolha dos ingredientes deve ser feita de forma consciente, valorizando os produtores locais e as produções orgânicas de frutas e verduras. Além de incentivar a busca por um mundo mais sustentável, você estará deixando de ingerir pesticidas e alimentos geneticamente modificados. Produtos orgânicos são de fato mais caros, mas você irá colher os benefícios deste investimento ao longo do tempo.

Optar pelo consumo de frutas e verduras de estação nos traz muitos benefícios. Em geral, os produtos da estação são mais baratos, mais bonitos e mais saborosos. Bons ingredientes são a chave para obter bons resultados na cozinha. Além disso, se alimentar dessa forma nos proporciona uma alimentação variada ao longo do ano e entregamos ao nosso corpo diferentes tipos e quantidades de vitaminas e minerais.



## PROLONGANDO A LONGEVIDADE

Armazenar frutas, verduras, tubérculos e afins é um pouco mais complexo do que armazenar ingredientes secos. Cada tipo exige uma forma diferente de armazenamento.

Folhas são mais sensíveis, por isso devem ser guardadas dentro das gavetas do refrigerador. Se forem expostas à temperaturas muito baixas, elas queimam e se forem deixadas fora do refrigerador elas murcham rápido e estragam.

Legumes podem ser armazenados fora do refrigerador se forem consumidos em poucos dias, caso contrário devem ser refrigerados.

Tubérculos, alho, cebola... podem ser armazenados fora da geladeira. Porém, é interessante que utilize aquelas prateleiras perfuradas, isso evita que eles soltem líquido e fiquem com mau cheiro.





## DANDO LONGEVIDADE ÀS FRUTAS

---

As frutas quando ainda não estão maduras podem ser mantidas fora da geladeira para acelerar o processo de amadurecimento. Quando já estiverem no ponto certo de serem consumidas, podem ser levadas para o refrigerador dentro de um pote com tampa ou na gaveta.

A banana em especial não deve ir para geladeira, pois oxida rapidamente. Se você tiver bananas maduras e precisa que elas durem mais tempo, você pode descascar e congelar, assim elas duram mais um bom tempo no congelador.

Essa técnica de descascar, picar e congelar pode ser usada para dar mais longevidade para todas as frutas. Frutas congeladas são perfeitas para o preparo de vitaminas, sucos e smoothies refrescantes. Além de adicionar sabor, elas dão uma textura muito cremosa, principalmente a banana e a manga.



# PROJETO **LONGEVIDADE**