



RECEITAS

Marcelo Facini



REJUVELAC

INGREDIENTES:

1 copo de quinua em grãos (ou outro cereal*)

6 copos de água filtrada

MODO DE PREPARO:

1. Coloque os grãos de quinua em um vidro com 2 copos de água (até cobrir).
2. Cubra com uma gaze e um elástico e deixe ali por 12 horas.
3. Retire a água.
4. Adicione mais água até cobrir os grãos.
5. Coloque o vidro em um local escuro e fora da luz do sol. Troque a água, colocando nova até cobrir os grão uma vez ao dia.
6. Continue este procedimento por 1 a 3 dias até perceber que os grãos começaram a germinar
7. Retire a água. E acrescente 6 copos de água filtrada.
8. Deixe ali de 1 a 4 dias até que a água se torne turva e com um acentuado odor de limão.
9. Coe, despreze os grão de quinua e coloque o liquido em um vidro.

Validade: em geladeira até 4 semanas.

Obs: *pode ser utilizado qualquer grão para fazer o rejuvelac, no entanto, os grãos de quinua são os grãos que germinam mais rapidamente e os que conferem melhor sabor. Atenção: pode ser que alguns grãos não-germinem, logo, muito atenção ao aroma e coloração da água. O importante é atingir o sabor ácido e odor semelhante a limão.



IOGURTE DE AMEIXAS E ÁGUA DE FLOR DE ROSAS

INGREDIENTES:

- 4 copos de iogurte base
- 100 gramas de ameixas passa sem caroços
- 1 colher de café de água de flor de rosas
- 5 colheres de sopa de açúcar de coco

MODO DE PREPARO:

1. Coloque no liquidificador todos os ingredientes e bata até incorporar tudo.
2. Coloque em vidro e leve a geladeira.

OBS: Experimente fazer seu iogurte com um pouco de agave ou melado e uma pitada de canela ou de ameixa com suco de uva, ou ainda de damasco com água de flor de laranjeira, o resultado é um sabor inigualável e que nenhuma indústria que produz iogurte ainda conseguiu elaborar.



IOGURTE DE DAMASCOS COM ÁGUA DE FLOR DE LARANJEIRA

INGREDIENTES:

- 4 copos de iogurte base
- 100 gramas de damascos secos sem caroços
- 1 colher de café de água de flor de laranjeira
- 5 colheres de sopa de açúcar de coco

MODO DE PREPARO:

1. Coloque no liquidificador todos os ingredientes e bata até incorporar tudo.
2. Coloque em vidro e leve a geladeira.

OBS: Experimente fazer seu iogurte com um pouco de agave ou melado e uma pitada de canela ou de ameixa com suco de uva; o resultado é um sabor inigualável e que nenhuma indústria que produz iogurte ainda conseguiu elaborar.

PARA CONSISTÊNCIA TIPO IOGURTE GREGO:

Basta derreter ½ colher de ágar-ágar em ½ xícara de água, levar a fervura e bater com os outros ingredientes. Uma outra opção é adicionar óleo de coco sem sabor, pois ele se solidificará na geladeira e auxiliará na consistência desejada.



CHEVRÈ

(100% vegetal)

INGREDIENTES:

2 copos de castanhas de caju cruas (hidratadas por 3 horas)

¼ de copo de água de kefir (ou rejuvelac)

1 colher de sopa de missô

1 colher chá de sal do himalaia

2 colheres de chá de suco de limão

2 colheres de sopa de ervas finas

MODO DE PREPARO:

1. No processador de alimentos adicione as castanhas de caju hidratadas, o suco de limão, a água de kefir, o missô, o sal e processe por alguns segundos.
2. Coloque esta mistura em uma vasilha, cubra com um plástico filme e deixe em temperatura ambiente por 24 à 48 horas. A cor irá mudar um pouco e o gosto se acentuará a cada dia. Quanto mais tempo deixar fora da geladeira, mais forte o sabor ficará.
3. Com a ajuda de um plástico filme a faça um rolo de uns 15 cm apertando bem.
4. Leve a geladeira.

Validade: enrolado em papel manteiga no refrigerador até 8 semanas.



IOGURTE BASE

(100% vegetal)

INGREDIENTES:

- ¾ de copo de castanhas de caju cruas (hidratadas por 3 horas)*
- 2 copos de água filtrada
- 1 pitada de sal do himalaia
- ½ xícara de chá de rejuvelac OU água de kefir OU 1 sachê de mix de probióticos
- 1 colher de café de lecitina de soja (líquida ou granulada)
- 1 colher de chá de açúcar demerara pulverizado
- 1 colher de café de ácido láctico

MODO DE PREPARO:

1. Bata no liquidificador as castanha de caju com 1 copo de água, a lecitina até obter um pasta lisa e homogênea. Acrescente o restante da água, a pitada de sal, o açúcar e continue a bater.
2. Aqueça a mistura em uma panela a 90° e adicione o ácido láctico já dissolvido em adicionais 1/3 de xícara de chá de água.
3. Espere esfriar até 42° e adicione o probiótico que escolheu misturando suavemente.
4. Coloque a mistura em um vidro e deixe fermentar em temperatura ambiente de 24 horas à 36 horas. Quanto mais tempo deixar fermentar (3 dias), mais a mistura irá engrossar e o sabor ficará mais acentuado.
5. Leve à geladeira.
6. Conservação: em geladeira até 2 meses.

Esta base de iogurte servirá para todas as outras receitas desta apostila.

* pode ser usada qualquer oleaginosa de sua preferência.

* pode ser usada qualquer oleaginosa de sua preferência.



MUSSARELA DE BÚFALA (derrete)

(100% vegetal)

INGREDIENTES:

- 2 copos de iogurte base
- 1 colher de chá de goma xantana
- 2 ½ colheres de chá de sal do himalaia
- ¾ de xícara de chá de óleo de coco (sem sabor)
- 4 colheres de sopa polvilho doce (ou mix com polvilho azedo)
- 2 copos de água filtrada
- 2 colheres de sopa de alga kappa carragena
- 1 ½ colheres de sopa de nutritional yeast* (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Prepara uma vasilha grande com água e muito gelo.
2. Abra pedaços de plástico filme (quadrados). Faça 5 camadas para cada quadrado.
3. Em uma panela coloque a água e aqueça a 90°C, adicione a kappa carragena e misture vigorosamente até dissolver completamente (5 min – use um mixer para facilitar).
4. No liquidificador coloque todos os ingredientes, incluindo a alga dissolvida, com exceção do óleo de coco. Bata por alguns segundos até misturar tudo completamente. Adicione o óleo de coco e bata mais alguns segundos.

5. Leve esta mistura para cozinhar em fogo baixo, em uma panela sempre mexendo até engrossar e começar a parecer com queijo derretido. Sempre use um mixer para bater e misturar enquanto cozinha a mistura ou bata novamente no liquidificador para que qualquer grumo seja dissolvido. Deverá ser uma mistura bem lisa, brilhante e uniforme.
6. Com um pegador de sorvete, faça bolas e jogue em cada quadrado de plástico filme. Enrole como se fosse uma bala e imediatamente jogue dentro da água gelada. Deixe ali por 20 min. A muçarela irá se solidificar.
7. Retire do plástico filme e conserve em um pote de vidro com água fria e sal dentro na geladeira por uns 2 meses.

OBS: a muçarela terá o formato que desejar. Pode colocar em potes (sempre untados com azeite ou óleo vegetal – não pode ser óleo de coco), forminhas de silicone, etc.

*** Nutritional Yeast 'caseiro'**

- 1 colher de sopa de cebola em pó
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de mostarda em pó
- 1 colher de chá de polvilho azedo
- 1/3 de colher de chá de sal do himalaia

Misture tudo.





QUEIJO TIPO FRESCAL

(100% vegetal)

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de chá de iogurte base
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de óleo de coco (sem sabor)
- 1 colher de chá de cebola em pó
- 3 colheres de sopa de polvilho doce
- 2 colheres de chá de sal do himalaia
- 1 colher de café de alho em pó
- 1 colher de chá de goma xantana
- 1 1/2 xícara de chá de água filtrada
- 2 colheres de sopa de ágar-ágar em pó

MODO DE PREPARO:

1. Coloque a água e ágar-ágar em uma panela, misture bem e aqueça a 90 0C por uns 5 minutos até ficar totalmente dissolvida.
2. Bata todos os ingredientes em um liquidificador incluindo a alga ágar-ágar dissolvida.
3. Leve esta mistura para cozinhar em fogo baixo em uma panela sempre mexendo, até engrossar e começar a parecer com queijo derretido. Sempre use um mixer para bater e misturar, enquanto cozinha a mistura ou bata novamente no liquidificador para que qualquer grumo seja dissolvido. Deverá ter uma mistura bem lisa, brilhante e uniforme.
4. Coloque a mistura em um recipiente untado com óleo vegetal (não de coco). Cubra e leve à geladeira por 4 horas ou até que fique bem firme a ponto de corte.

OBS: Tanto esta base quanto a da muçarela podem ser usadas para fazer outros tipos de queijo bastando saborizar: exemplo: o queijo provolone usamos páprica defumada ou fumaça líquida, mostarda em pó, alho em pó, cebola em pó. Tudo de acordo com o seu paladar.

REQUEIJÃO

(100% vegetal)

Basta excluir desta receita a alga marinha ágar-ágar, o óleo de coco, a água e adicionar apenas 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem ou óleo vegetal e seguir todos os passos da preparação.





PARMESÃO RALADO

(100% vegetal)

INGREDIENTES:

- 1 copo de amêndoas sem casca (não hidratadas)
- 4 colheres de sopa de nutritional yeast*
- 1 colher de café de sal do himalaia

MODO DE PREPARO:

Processe levemente todos os ingredientes até obter a aparência de queijo ralado.

Conservar em um vidro fechado por 1 mês.



CHEDDAR

(100% vegetal)

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de chá de iogurte base
- 2/3 de copo de nutritional yeast *
- 1 colher de chá de açafrão em pó
- 1 colher de chá de páprica defumada (opcional)
- 1 colher de sopa de mostarda pronta
- 1 a 2 colheres de sopa de missô
- ½ colher de chá de sal do himalaia (se necessário)
- ½ colher de chá de goma xantana
- 2 colheres de sopa de ágar-ágar
- 1 colher de chá de extrato de tomate
- ¾ de copo de óleo de coco refinado (ou girassol)
- 1 colher de chá de alho em pó
- 2 xícaras de chá de água

MODO DE PREPARO:

1. Coloque a água e ágar-ágar em uma panela, misture bem e aqueça a 90 0C por uns 5 min até ficar totalmente dissolvida.
2. Bata todos os ingredientes em um liquidificador incluindo a alga ágar-ágar dissolvida.
3. Leve esta mistura para cozinhar em fogo baixo em uma panela sempre mexendo, até engrossar começar a parecer com queijo derretido. Sempre use um mixer para bater e misturar enquanto cozinha a mistura ou bata novamente no liquidificador para que qualquer grumo seja dissolvido. Terá que ter uma mistura bem lisa, brilhante e uniforme.
4. Coloque a mistura em um recipiente untado com óleo vegetal (não de coco). Cubra e leve à geladeira por 4 horas ou até que fique bem firme a ponto de corte.

Modo de fazer:

Obs: para um queijo ainda mais cremoso que derreta melhor, acrescente 3 colheres de sopa de polvilho doce quando bater no liquidificador e leve ao fogo para cozinhar.





MANTEIGA

(100% vegetal)

INGREDIENTES:

- ¼ de xícara de chá de leite vegetal*
- 1 colher de chá de vinagre de maçã (ou mix com limão)
- 1 colher de café de sal
- 1/3 de xícara de chá de óleo de coco sem sabor (se não for sem sabor ficará com gosto de coco)
- ¼ de xícara de chá de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de café de lecitina de girassol (ou de soja)
- 1 colher de café de goma guar (ou mix de goma guar com goma xantana)
- 2 gotas de essência de manteiga (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Coloque o leite vegetal, vinagre de maçã e o sal em um recipiente, e misture com um garfo. Deixe descansar por cerca de 10 minutos.
2. Coloque agora todos os ingredientes no liquidificador, incluindo a mistura anterior. Bata por alguns segundos.
3. Transfira a manteiga para recipientes de silicone, ou vidros, pote plástico, etc., e leve à geladeira por umas 3 horas.

OBS: *o melhor leite vegetal em termos técnicos é o leite de soja. Nas minhas receitas utilizo o de castanha de caju.

OPCIONAL: poderá adicionar ainda aos ingredientes ½ colher de café de proteína vegetal de soja ou de arroz, ou de ervilha. Você pode saborizar esta manteiga da maneira que preferir: ervas, azeitonas, alho, cúrcuma e pimenta, etc.



Marcelo Facini

DESENVOLVIDO POR:  @marcelofacini

www.flaviopassos.com



Flavio Passos

puravida 