

Receitas da
Mata Atlântica



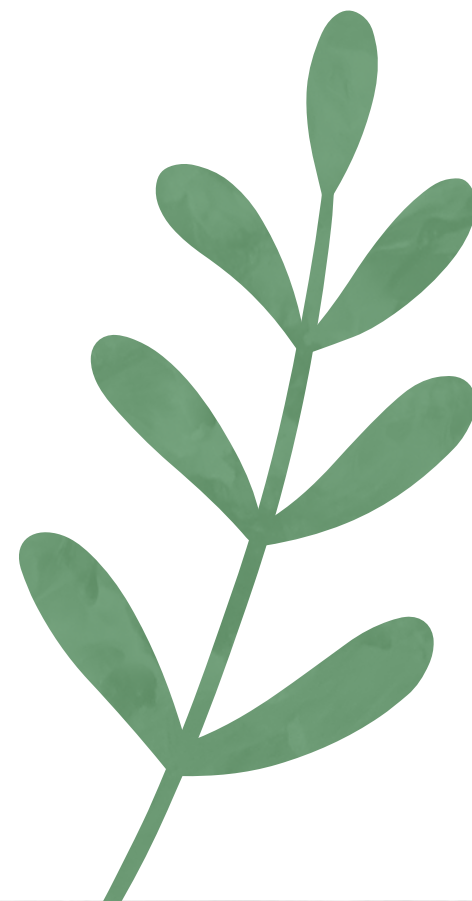
**SOS MATA
ATLÂNTICA**

Seja bem-vinde ao nosso e-book de receitas da Mata Atlântica! Estamos muito felizes em te ver por aqui.

Nós desenvolvemos esse material com o objetivo de educar, engajar e inspirar a sociedade. Ele foi feito com muito carinho para você, que já conhece um pouco do nosso bioma, que nos apoia ou até mesmo que não nos conhece ainda, mas está procurando alguma receita diferente e gostosa para surpreender a família. Aqui, você pode aprender algumas receitas vegetarianas feitas por chefs renomados e, melhor ainda, se sensibilizar sobre quais ingredientes existem na Mata Atlântica, quantos são endêmicos (ou seja, não existem em nenhum outro lugar) e quantos deles são originários do bioma.

Nossa missão é inspirar a sociedade na defesa da Mata Atlântica. Para isso, nós geramos conhecimento e mobilizamos recursos para promover políticas públicas que estimulem ações em escala em prol da recuperação da floresta, valorização das áreas protegidas e água limpa. Em busca de tornar o conhecimento que nós produzimos mais acessível, lançamos este e-book que você está lendo agora. Aprender sobre a Mata Atlântica através da culinária, de forma lúdica e divertida, é uma forma de criar uma relação maior de pertencimento à terra. Assim, aprendemos também a respeitar o lugar em que vivemos.

Sobre o bioma: Tão lindo e rico, mas ao mesmo tempo o mais devastado do Brasil. A Mata Atlântica abrange cerca de 15% do território nacional, em 17 estados. É o lar de 72% dos brasileiros e concentra 80% do PIB nacional. Dela dependem serviços e atividades essenciais como abastecimento de água, regulação do clima, agricultura, pesca, energia elétrica e turismo.



Sumário

Quais ingredientes nós temos na Mata Atlântica?	04
Salgados	
Ceviche de coco verde com raspadinha de pitanga	06
Salada Mata Atlântica	07
Risoto de pinhão com cebola caramelizada	08
Pão de ora-pro-nóbis	09
Doces	
Cheesecake de araça	11
Sufê de goiabada	12
Bolo de ora-pro-nóbis com chocolate	13
Extra	
Atlântico Azul	15

Quais ingredientes nós temos na Mata Atlântica?

PITANGA

Vermelhinha e de um sabor muito característico – doce, mas com um toque ácido também. Ela é cheia de vitaminas e pode ser consumida in natura, em vários tipos de doces ou bebidas, até mesmo vinhos. Também é uma fruta popular para a medicina natural, já que é calmante e anti-inflamatória.



CAMBUCI

É o primo da pitanga, pequeno e de cor esverdeada. O fruto é bem ácido e serve de alimento para aves, roedores e macacos, além de ser rico em vitamina C. Geralmente, nós vemos o cambuci em geleias, cachaças ou licores, mas ele serve para várias outras receitas, podendo ser usado para experimentar de muitas formas possíveis!



JAMBU

É uma fruta muito popular por conta do efeito entorpecente que causa em quem a prova, sendo muito utilizada em bebidas. Também a vemos bastante em pratos típicos e possui propriedades medicinais, ajudando no tratamento de tosse e gripe por exemplo.



PINHÃO

É uma semente da Araucária, árvore da Mata Atlântica, que é muito presente no Sul do Brasil. Por conta da sua localização, é frequentemente utilizado em receitas mais apropriadas para dias frios, como caldos e o risoto que vamos te ensinar aqui mesmo, neste e-book. O pinhão é muito nutritivo e faz bem para o cérebro e coração.



ORA-PRO-NÓBIS

É uma hortaliça muito indicada para veganos e vegetarianos, especialmente por ser bem completa em proteínas, fibras, vitaminas e minerais. Muito usada para saladas e chás, e também podemos utilizá-la com bastante criatividade em várias receitas, como bolos e pães.



ARAÇÁ

Essa fruta pode ser amarela ou vermelha e pode ser utilizada em muitos doces, desde sorvetes até licores. Assim como a pitanga, o araçá é doce e ácido ao mesmo tempo, além de uma fonte riquíssima em ferro, cálcio e fósforo.



GOIABA

Provavelmente, uma das frutas mais comuns que vamos encontrar nesse e-book. Quem nunca comeu uma goiaba direto do pé, uma geleia ou uma goiabada com queijo? Até as suas folhas são benéficas para saúde, já que podemos fazer um chá para aliviar dores menstruais.

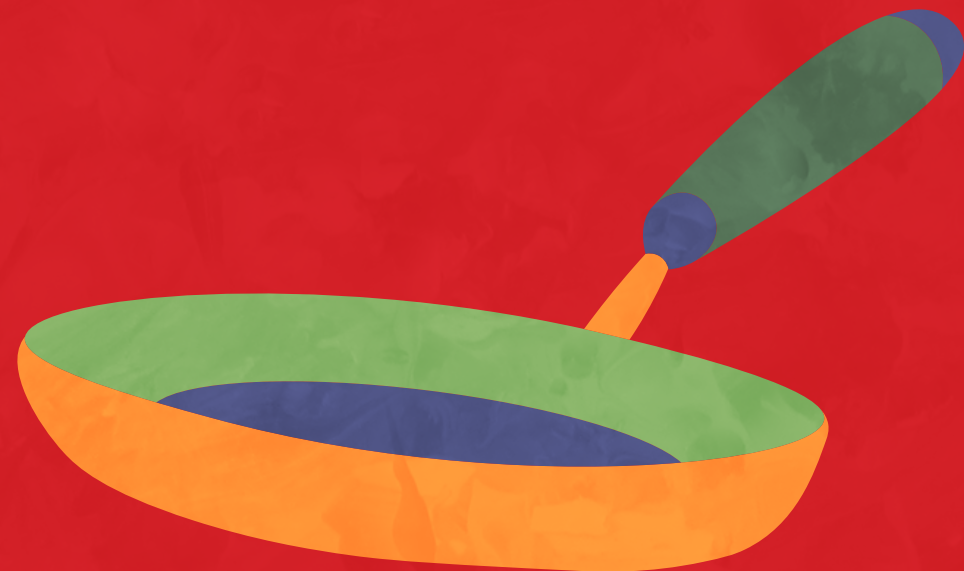


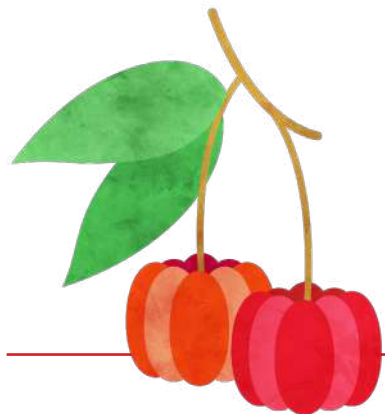
JENIPAPO

O significado desse nome em guarani é "fruta que serve para pintar", pois podemos extrair uma tinta para pintar a pele, parede, potes de cerâmica etc. A fruta tem um cheiro forte, porém pode ser usada para fazer vários doces e licores.



SALGADOS





Ceviche de coco verde com raspadinha de pitanga

Por Bel Coelho

Ceviche

- 150g de coco verde em lascas grandes
- 20g de cebola roxa fatiada fina
- 150ml de leite de tigre
- Flor de sal a gosto
- Brotos de coentro para decorar

Misture o coco ao leite de tigre e corrija o sal. Decore com brotos de coentro, cebola roxa e uma colher da raspadinha.

Leite de tigre

- 500ml de suco de limão, espremido na hora a mão
- 100ml água do coco
- 100ml de cambuci
- 50g de gengibre sem casca
- 50g de cebola branca brunoise
- coentro fresco a gosto
- 10g de pimenta dedo de moça
- Sal a gosto

Bata todos os ingredientes no liquidificador com exceção do coentro, da pimenta e do suco de limão. Acrescente o coentro e a pimenta e, ainda no liquidificador, apenas pulsione algumas vezes. Coe e descarte os sólidos. Adicione o suco de limão e mantenha o leite de tigre gelado até sua utilização.

Raspadinha de pitanga

- 200ml de suco de pitanga ligeiramente adoçado
- 1 folha de gelatina incolor hidratada em água fria

Leve o suco ao fogo até ferver. Retire do fogo e adicione a gelatina hidratada (sem qualquer excesso de água) ao suco ainda quente. Leve o suco ao freezer por 4 horas. Depois de firme, raspe a raspadinha com garfo e sirva em cima do ceviche.



© Flora Vieira



© Antônio Rodrigues

Há 25 anos, a chef e ativista paulistana Bel Coelho traz para a sua cozinha os propósitos e lutas que defende com firmeza e competência. Militante de uma alimentação saudável, sem veneno e acessível para todos, tem como uma de suas principais bandeiras o estímulo ao uso de ingredientes nativos, que ajudam a regenerar o meio ambiente e a não deixar as múltiplas culturas alimentares do Brasil morrerem.

 @belcoelho



© Lufe Gomes

Xarope-base

- 250g de água
- 250g de açúcar

Em uma panela grande, dissolva o açúcar na água e ferva. Tire do fogo, guarde em uma vasilha fechada e mantenha na geladeira. (A quantidade de xarope varia de receita para receita. Pode-se aumentar ou diminuir o rendimento respeitando a proporção de 1 parte de água para 1 parte de açúcar.)

Dados de aipo

- 50g de aipo, em brunoise
- 25g de xarope-base

Em uma panela, coloque o aipo e o xarope-base. Leve ao fogo baixo e cozinhe até os dadinhos de aipo ficarem confitados. Guarde-os imersos na calda e mantenha na geladeira.

Salada Mata Atlântica Por Helena Rizzo



Azeite de manjeriço

- 150g de manjeriço, só as folhas
- 200g de óleo de girassol

Branqueie as folhas de manjeriço, escorra bem o excesso de água e bata por 3 minutos no thermomix a 70°C, com o óleo de girassol. Coe em um pedaço de etamine e guarde em um recipiente fechado.

Azeite de carvão

- 30g de carvão vegetal
- 200g de óleo de girassol

Coloque o pedaço de carvão sobre uma chama. Assim que estiver em brasa, mergulhe-o no óleo de girassol. Tampe e deixe abafado por cerca de 20 minutos, ou até o óleo esfriar e ficar defumado

Redução de aceto balsâmico

- 150g de aceto balsâmico

Ponha o aceto em uma panela pequena e leve ao fogo até restar apenas 1/3 do volume inicial.

Montagem

- 120g de folhas (mache, rúcula selvagem, agrião, azedinha)
- 1 manga Haden firme, em julienne
- 80g de coração de palmito pupunha fresco, em julienne
- 80g de floretes de brócolis, branqueados
- 80g de ervilha-torta, branqueada e cortada em pedaços diagonais
- 2 flores de jambu, cortadas ao meio
- 1/2 maracujá, só as sementes
- Brotos de girassol, agrião, capuchinha e nabo
- Flores de amor-perfeito e capuchinha
- Redução de aceto balsâmico
- Flor de sal

Arrume as folhas em um prato raso. Acrescente os filetes de manga, o palmito pupunha e os dadinhos de aipo. Coloque os floretes de brócolis, a ervilha-torta e uma metade de flor de jambu. Jogue algumas sementes de maracujá e acrescente os brotos e as flores. No canto do prato, pingue uma gota de redução de balsâmico e finalize com a flor de sal e os azeites de manjeriço e carvão.



© Roberto Seba

*Gaúcha de Porto Alegre, **Helena Rizzo** nasceu em 1978. Fez alguns semestres de arquitetura e trabalhou como garçone e modelo antes de encontrar a sua verdadeira paixão, a gastronomia. Em 2006, fundou o restaurante Maní. À frente dele, Helena desenvolveu uma cozinha contemporânea calcada em ingredientes simbólicos da cozinha brasileira. O Maní detém uma estrela Michelin 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.*

 @helenarizzo

Risoto de pinhão com cebola caramelizada

Por Marília Archangelo



Ingredientes

- 1 cebola caramelizada sem açúcar
- 1 + 1/2 xícara de pinhão cozido e descascado
- 1 xícara de arroz para risoto
- 4 dentes de alho picados
- 1/4 de xícara de vinho branco
- Caldo de legumes sustentável
- Sal, azeite e pimenta do reino
- Ervas frescas a gosto

Modo de Preparo

Coloque a cebola para caramelizar em uma frigideira em fogo baixo ;

Enquanto isso, descasque os pinhões: 1/2 xícara, use para o creme de pinhão (processe os pinhões com: 2 colheres de sopa de azeite + 5 colheres de sopa de água) e 1 xícara, corte em fatias (guarde alguns pinhões para decorar);

Em uma panela aquecida, doure o alho picado em azeite;

Adicione o arroz e mexa;

Acrescente o vinho e mexa bastante até evaporar;

Vá adicionando o caldo de legumes aos poucos e mexendo sempre para que o risoto fique bastante cremoso; adicione de 1/2 em 1/2 xícara do caldo fervente; mexa sempre!

Quando o risoto estiver quase pronto (quando faltar +/- a última concha de caldo de legumes), acrescente os pinhões picados e o creme de pinhão, que engrossará bastante o risoto dando bastante liga;

Acrescente caldo de legumes e mexa, até que o arroz fique al dente;

Quando estiver pronto, adicione as cebolas já caramelizadas e mexa.



© Marília Archangelo

Cozinheira especializada em culinária vegetal, apresentadora do programa de TV #saborvegetal, ministra cursos de culinária na internet, tem livros digitais e também um plano de assinatura anual de planejamento semanal de cardápio vegetal. Dedicou sua carreira nas áreas de vendas e marketing por mais de 10 anos, até começar a se questionar sobre qual era o seu real impacto no ecossistema em que pertencia. "Meu amor e preocupação com o meio ambiente foi o que me fizeram rever completamente todo o meu consumo e também a minha transição de carreira, hoje contribuindo para que as pessoas reflitam mais sobre seu impacto e possam ter refeições extremamente prazerosas sem nada e origem animal." – diz Marília.

 @mariliaarchangelo



Pão de ora-pro-nóbis

Por Susan Martha



Decoração

- 40g sementes de abóbora cruas (opcional)

Em uma bacia grande adicione todos os ingredientes secos e misture bem com uma colher de pau para formar um mix de farinhas sem glúten;

No liquidificador processe todos os ingredientes molhados até formar uma massa uniforme, lembre-se de ajudar com a espátula para garantir que tudo se misture por completo;

Adicione os ingredientes molhados processados sobre os ingredientes secos já misturados e misture bem usando uma colher de pau;

A massa é densa, mas não pode estar seca, se estiver seca adicione 1 colher de sopa de água a mais por vez e vá ajustando a consistência;

Transfira a massa para uma forma de 22 cm de comprimento, por 8 cm de largura e 6 cm de profundidade. Se sua forma for de metal você deve untar com óleo e enfarinhar com farinha de arroz;

Deixe o pão crescer em um cantinho sem vento da cozinha ou então dentro do micro-ondas desligado com 1 xícara de água fervida;

Deixe o pão crescer por aproximadamente 1 hora. Quando ele estiver chegando no topo da forma preaqueça o forno a 180°C;

Quando estiver bem crescido asse em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 45 minutos;

Depois de retirar o pão do forno deixe-o esfriar por alguns minutos e depois retire-o da forma e deixe esfriar sobre uma grade ou prato forrado com papel absorvente;

Corte o pão somente depois de esfriar por completo.

Ingredientes secos

- 35g de farinha de arroz integral
- 90g de farinha de aveia
- 90g de araruta
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco instantâneo
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de goma xantana
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio

Ingredientes molhados

- 3 ovos
- 100g de ora-pro-nóbis
- 60ml de azeite de oliva
- 150g de grão-de-bico cozido al dente
- 150ml de água morna



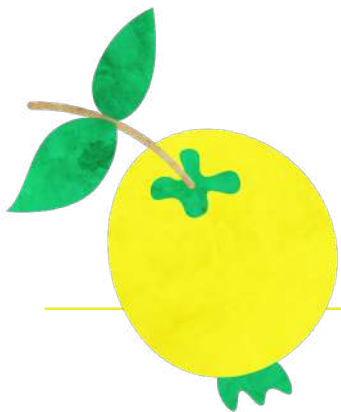
Especialista na culinária sem glúten e sem lactose, Susan é fundadora do Canal Amor Pela Comida®, já desenvolveu mais de 400 receitas autorais e ajudou mais de 20.000 alunos no Brasil e no mundo a adotarem um estilo de vida mais saudável através da alimentação ensinando técnicas da nova culinária sem glúten e sem leite. Dedicou a sua vida a criar receitas com ingredientes alternativos e nutritivos, ajudando a promover uma alimentação mais equilibrada, acessível e cheia de sabor para todas as pessoas. Sobre a Mata Atlântica, Susan diz que "Preservar a Mata Atlântica é preservar o futuro dos nossos filhos. Hoje nós temos o privilégio de viver no Brasil e podermos visitar esse imenso bioma, mas se não lutarmos pela conscientização e preservação do pouco que resta, infelizmente nossos filhos, netos e gerações futuras só o conhecerão através dos livros e vídeos."

 @amorpelacomida

© Susan Martha

DOCES





Cheesecake de araçá

Por Aline Chermoula

Ingredientes

- 200g de biscoitos maisena
- 100g de queijo ricota
- 2 envelopes de gelatina sem sabor
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 3 xícaras de araçá
- 1 1/4 de xícara de açúcar
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1/2 copo de requeijão
- 1/2 colher de café de suco de limão
- 1/2 xícara de água

Modo de preparo

Misture os biscoitos triturados com a manteiga derretida até formar uma massa homogênea; Coloque essa mistura em uma forma de aro removível e leve ao forno baixo por dez minutos; No liquidificador, bata o leite condensado, o creme de leite, a ricota e o requeijão e gelatina já derretida em banho-maria;

Transfira o conteúdo para a forma e leve para a geladeira por no mínimo quatro horas e coberta com papel filme;

Coloque no liquidificador os araçás e a água e bata tudo muito bem;

Peneire e leve ao fogo baixo com o açúcar;

Deixe cozinhar por 15 minutos, reduza o fogo, coloque o suco de limão e vá mexendo até dar o ponto de geleia;

Retire do fogo e deixe a calda esfriar;

Assim que estiver fria, despeje sobre a torta, retorne para geladeira por mais meia hora.



© Aline Chermoula



© Aline Chermoula

Aline Chermoula é chefe de cozinha, professora e pesquisadora da cozinha ancestral afrodiaspórica, chef proprietária da Chermoula Cultura Culinária, professora na Gastromotiva, colunista na Vogue Brasil e no Site Mundo Negro. Há 21 anos trabalha com alimentação e há 13 pesquisa sobre cultura afro-americana. Sua luta é pela valorização da contribuição da cultura culinária dos pretos na formação da cozinha brasileira. "Minha relação com bioma da Mata Atlântica é de muito respeito, afinal ela nos brinda com tanta generosidade."

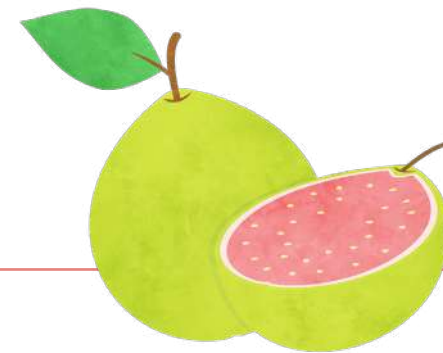
 @alinechermoula



© Carla Pernambuco

Suflê de goiabada

Por Carla Pernambuco



Modo de preparo

Calda

Misturar o leite com o requeijão cremoso e levar ao fogo em banho maria por cerca de 20 minutos;

Bater bem com um batedor de arame para ficar uma calda lisa. Deixar esfriar.

Suflê

Na batedeira bater as claras. Ao começar a ganhar volume, juntar o sal e bater até formar picos firmes;

Adicionar a goiabada aos poucos e misturar bem com o auxílio de um batedor de arame;

Dividir a mistura em forminhas de louça próprias para suflê e levar ao forno pré-aquecido a 160°C por aproximadamente dez minutos ou até subir;

Aumentar a temperatura do forno no final do cozimento para dourar o suflê;

Retirar o suflê do forno e servir imediatamente com a calda fria.

Ingredientes

- 200ml de leite
- 100g de requeijão cremoso
- 5 claras
- 1 pitada de sal
- 220g de goiabada pastosa



© Carla Pernambuco

Gaúcha, Carla deixou Porto Alegre cedo para trabalhar com arte e jornalismo no Rio de Janeiro e em São Paulo, onde se estabeleceu. Por três anos, morou em Nova York, no início dos anos 90, onde estudou na Peter Kump's School of Culinary Arts, além de cursos no prestigiado The French Culinary Institute, e aí definiu seu destino na Gastronomia. Carlota é o nome do seu restaurante de cozinha multicultural com quase 30 anos que é um clássico no bairro Higienópolis, em São Paulo.

 @carlapernambucocarlota



© Susan Martha

Ingredientes secos

- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1/2 xícara farinha de arroz
- 1/2 xícara polvilho doce
- 1 colher de sopa fermento em pó

Ingredientes molhados

- 3 ovos
- 100g de ora-pro-nóbis in natura
- 120ml de óleo de coco derretido
- 135g de açúcar mascavo
- Pitada de sal
- 1 vagem de cumaru ou 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 30g de cacau em pó 100% (30g)

Bolo de ora-pro-nóbis com chocolate

Por Susan Martha



Cobertura

- 200ml de leite vegetal
- 1/2 xícara açúcar mascavo
- 1/4 xícara cacau em pó 100% (24 g)
- Pitada de sal

Modo de preparo

Unte uma forma média redonda com furo no meio de 23 cm de diâmetro com um pouco de óleo e depois polvilhe cacau em pó;

Preaqueça o forno a 180°C;

Em uma bacia grande misture os ingredientes secos, menos o fermento, formando um mix de farinhas;

No liquidificador processe os ingredientes molhados, menos o cacau em pó até formar uma massa lisa, esverdeada e sem pedaços grandes das folhas de ora-pro-nóbis;

Adicione o cacau em pó e bata bem até incorporá-lo na massa;

Adicione os ingredientes molhados sobre os ingredientes secos misturados utilizando um batedor de arames;

Finalize a massa com o fermento em pó, mexa bem e depois transfira a massa para a forma previamente untada;

Leve para assar em forno aquecido 180° C por aproximadamente 25 minutos, faça o teste do palito, quando sair limpo está pronto;

Espere esfriar para depois desenformar e cobrir com a cobertura.

Para a cobertura:

Adicione todos os ingredientes em uma panela pequena, leve ao fogo médio/alto e mexa esporadicamente;

Cozinhe a cobertura por aproximadamente 5 minutos, o ponto é quando você passa a espátula no fundo e ela começa a formar um caminho. Cubra o bolo imediatamente.



© Susan Martha

EXTRA



Atlântico Azul

Por Victor Quaranta



Cachaça branca macerada em jambu

- 100g de jambu
- 1 litro de cachaça branca
- Mergulhe o jambu na cachaça e deixe descansar por uma semana. Coe.

Óleo Saccharum

- 10g de casca de limão tahiti (sem a parte branca da parte interna da casca)
- 10g de casca de limão siciliano (sem a parte branca da parte interna da casca)
- 10g de casca de laranja bahia (sem a parte branca da parte interna da casca)
- 20g de biri biri
- 200g de açúcar

Em um pote hermético coloque as cascas de cítricos com açúcar até os óleos das cascas serem totalmente extraídas. Dispense as cascas e reserve o óleo.

Licor azul de Jenipapo

- Polpa de Jenipapo (deve estar verde, não maduro)
- 300ml de leite
- 1 litro de cachaça branca
- 1kg de açúcar

Em um liquidificador, bata a polpa do jenipapo. Coloque a polpa do jenipapo com leite na panela e esquente por 5 minutos. Deixe oxidar por mais uma hora ou até que o preparo adquirir uma coloração azulada. Adicione a cachaça e o açúcar. Guarde em uma garrafa de vidro.

Xarope de açúcar

- 1kg de açúcar
- 500ml de água

Em uma panela coloque a água e o açúcar. Ferva por 2 minutos e reserve.

Preparo

- 50ml de cachaça branca macerada em jambu
- 10ml de óleo saccharum com biri biri
- 20ml de licor azul de jenipapo
- 20ml de suco de limão
- 20ml de xarope de açúcar

Bata todos os ingredientes em uma coqueteleira ou pote com bastante gelo e coe em uma taça martini previamente gelada.



© Victor Quaranta



© Victor Quaranta

Victor Quaranta é gastrólogo pelo Instituto do Ensino Superior de Brasília, Mixologista com 16 anos de experiência e diversos prêmios como Melhor Cartas de Drinks pelas Revista Veja e Encontro Gastrô. Também é autor do livro *Mixologia; o universo do bartender* pela Ed. Senac, instrutor do curso de qualificação profissional em bartender pelo Senac Nacional, consultor de Bares e Restaurantes em diversos estados do Brasil e palestrante em diversas faculdades e universidades em Brasília e Belo Horizonte. Quaranta gerenciou o projeto *Drink Experience* no Estádio de Brasília durante a copa das confederações e Copa do Mundo em 2014.

 @victorquarantaoficial

Nós agradecemos e ficamos felizes em saber que você chegou até aqui e, talvez, conheceu algum ingrediente novo, descobriu receitas diferentes e se surpreendeu com a riqueza da Mata Atlântica.



Que tal compartilhar esse e-book com alguém que vai gostar também? Encaminhe o e-mail que você recebeu quando baixou o material, e assim mais pessoas vão aprender sobre o nosso bioma e se apaixonar por ele tanto quanto a gente!



/sosmataatlantica



/sos-mata-atlantica



/SOSMataAtlantica



/SosmaOrgBr



/sosma



/@sosmataatlantica



