

8M
8 receitas



cuidar, trabalho de todes
noções e técnicas base de introdução à cozinha



Acreditamos na capacidade transformativa de criar momentos de refeição assentes na partilha, em que nos sentimos amados e em que os sabores configuram um abraço de conforto, cuidado e diálogo. Sabemos que, para isso, é urgente estabelecer relações cientemente condicionadas pela empatia, e que é preciso sentir muito amor sem medo, sobretudo por nós próprias.

Olá! Fico muito feliz de te encontrar neste mini manual de introdução às noções culinárias, com receitas simples que, espero, te dará as técnicas base para poderes começar a cozinhar para ti e para quem te faz feliz.

O último ano ensinou-me que crescer conscientemente começa por procurar as ferramentas que nos faltam e, modestamente, aceitar que é sempre possível encontrar outras novas, surpreendentes e imprevistas, quando as velhas já não nos servem. Ou, pelo menos, quando já não servem o crescer.

Nesse período, para mim, crescer foi aprender que não pode haver cuidado sem auto cuidado. Que não se pode dar sem saber o que queremos receber. E que não se constrói nada de novo sem deixar cair em desuso as ferramentas com que construímos o velho.

Esta mini compilação aqui está para te servir de nova ferramenta, num universo tão livre como o da cozinha vegana (que navego de uma maneira muito intuitiva). Para que possas aprender a cuidar-te e a cuidar porque, afinal, o cuidado é um trabalho de todes, e saber cuidar de si e de quem nos rodeia é uma capacidade básica para a sobrevivência de todes os seres humanos adultos, uma espécie social. Ter uma alimentação que nutra e satisfaça bem é uma responsabilidade basilar das nossas vidas, mesmo que alguém faça esse trabalho e a tenha por ti rotineiramente. Assim, escolhi 8 receitas veganas base, pensadas com a máxima do desperdício zero e da acessibilidade para quem nunca se aventurou nas panelas, para que não a ignorância não seja uma desculpa para descartarmos essa responsabilidade.

Espero que te divirtas a experimentá-las e que, também esse processo, te traga motivação para as partilhares e sentires verdadeiramente que #comidaéconforto,

badśá,
março 2023

- 01 instrumentos e utensílios
- 02 roda de sabores & como conhecer os alimentos — vinagrete à badsá
- 03 cozer & como começar — creme simples de curgete e coentros + arroz branco
- 04 refogar, saltear, estufar, guisar — estrugido tradicional + estufado de vegetais
- 05 assar, gratinar, fritar e segurança — panadinhos de seitã
- 06 pastelaria — queques de chocolate
- 07 bebidas & zero desperdício — mango lassi à badsá + limonada de manga manjerição
- 08 louça, limpeza e arrumação



cuidar, trabalho de todes - *noções e técnicas base de introdução à cozinha*
A DISTRIBUIÇÃO DESTE E-BOOK É LIVRE E A PARTILHA INCENTIVADA

textos e imagens de badsá
uma autoedição de **FUNCHO** • VNF, 2023
funchocatering@gmail.com | @funcho_ cateringvegan

Este e-book serve um propósito educativo de transformação social, a promoção da literacia culinária e, como tal, não pode ser vendido nem usado para quaisquer fins lucrativos.

01 instrumentos & utensílios

o material tem sempre razão

Para começar a cozinhar é essencial familiarizares-te primeiro com as ferramentas de trabalho. O material a que recorres e o teu nível proficiência ao usá-lo são as duas variáveis mais relevantes para técnicas bem executadas. E não é preciso um conjunto de luxo para se aprender a ser um bom cozinheiro; para que serve cada instrumento, quão à vontade estás com os utensílios que já tens em casa, o que já experimentaste fazer com eles, qual o sítio mais prático para os guardares na cozinha são as perguntas necessárias para a compreensão do teu processo culinário. Construir a tua confiança com base no conhecimento que tens do teu material e dos resultados que obténs com ele e uma expectativa realista sobre os teus conhecimentos permitir-te-à prestar atenção aos sabores e estar aberto à criatividade.

essenciais da minha cozinha

(na imagem à direita e nas 3 seguintes) a) esmagador, b) varinha mágica, c) rolo de madeira, d) tenaz, e) espátula, f) coador de rede, g) coador de furos, h) batedor, i) faca grande afiada (*santoku*), j) faca de legumes, k) descascados à antiga, l) ralador fino e m) quebra-nozes

tem sempre muita cautela ao utilizar instrumentos cortantes



01 instrumentos & utensílios



Saltear, refogar, fritar e fazer molhos — os mais versáteis ao lume: a) sertã, b) tacho e c) *wok*



Ferver, cozer, estufar e guisar — d) panela de ferro, e) caneco fervedor, f) panela com tampa



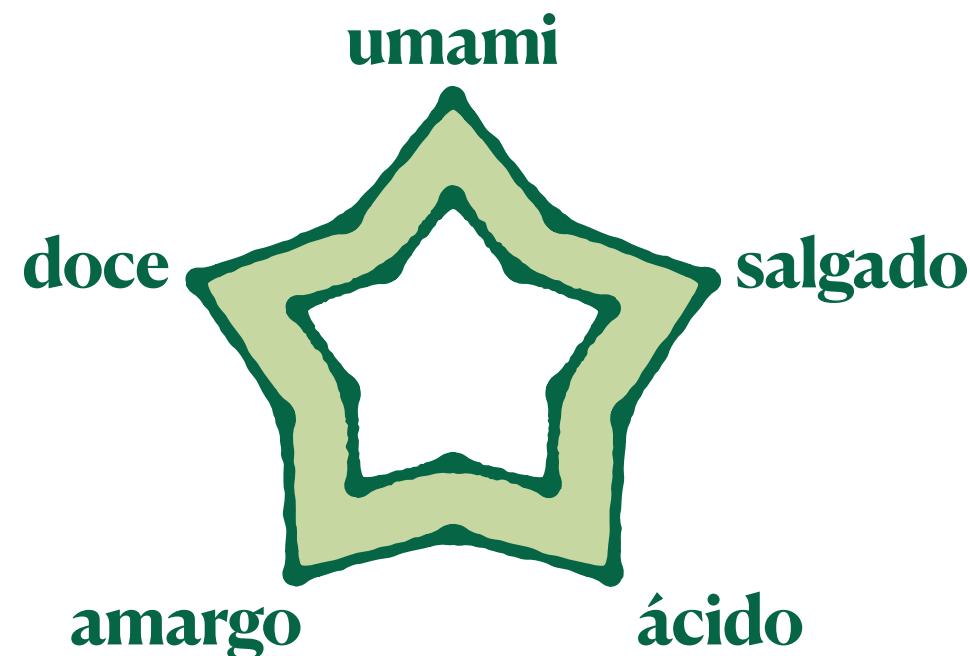
Forno e preparação — g) assadeira, h) forma de bolo inglês, i) forma de pudim, j) forma de bolo c/ cano, k) forma de 2 peças de encaixe l) bacias/taças

02 os 5 sabores & como conhecer os alimentos

jogo de sabores

Toda a nutrição natural do ser humano tem o seu propósito, e os sabores que detetámos não são exceção. Na atualidade, são reconhecidos 5 sabores principais detetáveis ao palato humano: doce, ácido, salgado, amargo e *umami*. O último, e mais recentemente descoberto no Japão, está relacionado com o consumo de proteína. Diríamos que é aquele travo específico que cogumelos, pasta *miso*, feijoada e um assado de vitela têm em comum — apesar de este ser um e-book sobre comida vegana, esta é para mim, a melhor forma de o descrever. Sou da opinião que, apesar de tecnicamente não ser um sabor (por não ser detetado pelas papilas gustativas mas sim uma reação das terminações nervosas), é intuitivo considerar o picante como igualmente relevante para aprender a cozinhar.

São as combinações equilibradas desses sabores que tornam algo delicioso. É importante prestar atenção às diferentes nuances desses sabores nos alimentos do dia a dia. As ervas aromáticas como o funcho, coentros, manjerição, salsa, hortelã, cebolinho, etc. e as raízes como o gengibre são um grande trunfo para diversificação das sensações de um prato. As frutas também podem dar um toque muito dinâmico a um conjunto de paladares. Para explorar a criatividade numa qualquer investida culinária, podes começar por fazer algo que combine 2 sabores, depois 3, progressivamente até te sentires confiante. Uma forma fácil de o fazeres pode ser uma salada em que combines vegetais crus com uma leguminosa cozida e uma boa vinagrete! Vai provando a comida durante os processos! Não te esqueças, é uma aprendizagem!



qb significa “quanto baste” — se nunca cozinhasse ou não te sentes confiante, vai provando até sentires que é suficiente

vinagrete à badsá

Ingredientes (p/ 2 saladas individuais) 3'

80 ml azeite | 1 colher de chá de mostarda *dijon* | 1 colher de café de sumo de limão | 1 colher de sopa de *tahini* | 1 colher de chá de vinagre balsâmico de Modena | 1 colher de café de *chilli flakes* (opcional)

Instruções

Numa taça ou copo alto, incorpora os primeiro os líquidos e depois acrescenta o *tahini* e a mostarda, emulsionando. Serve sobre a tua salada favorita.

02 jogo de sabores & como conhecer os alimentos

possibilidades infinitas

Não há razões para uma dieta vegana resultar numa alimentação menos completa ou aborrecida: o poder e a versatilidade das plantas e fungos é verdadeiramente gigante. O primeiro passo para uma saudável e deliciosa refeição está em escolher elementos variados e de todos os tipos, nas proporções que as tuas necessidades diárias exigem. Normalmente, sigo a regra $\frac{1}{3}$ de hidratos, $\frac{1}{3}$ de legumes + $\frac{1}{6}$ de leguminosas + $\frac{1}{6}$ de vegetais de folha/cogumelos (ou $\frac{1}{3}$ de leguminosas), acrescentando frutos de noz/sementes como extra num prato. Para as sobremesas, o processo de encontrar um equilíbrio entre os elementos é o mesmo, ainda que mais complexo.



alimentação vegana variada e saudável

apesar de ser complicado fazê-lo no ritmo em que vivemos hoje, optar por cozinhar de raiz permite um maior controlo do que consumimos e adquirir os elementos de uma forma, à partida, mais ecológica. (exemplos na imagem acima: hidratos (a, b e e), sementes (l) leguminosas (c e d), legumes (f a h), vegetais de folhas (k e j) cogumelos (m), raízes (n), ervas aromáticas (o) e frutas (p a s))

03 cozer & como começar

conhecer os processos

Cozer é o ato de cozinhar numa panela com recurso a água, quer por imersão, quer ao vapor. Quase sem recurso a especiarias, é o processo a que recorremos para fazer massa ou um arroz branco clássico. Como é um processo simples e sem grandes truques, é o melhor ponto de partida. Podes cozer vegetais e fazer uma sopa, cozer as tuas leguminosas (com um pouco de bicarbonato de sódio para serem menos pesadas), fazer um arroz malandro (o mais fácil para mim, por não teres de te preocupar com evaporar toda a água) ou simplesmente cozer uns *dumplings* ao vapor.

cremes, sopas e caldos

É a proporção entre a água e os sólidos que faz uma sopa ficar mais ou menos espessa. O tipo de vegetais (mais ou menos duros), o tempo que cozem e a quantidade de gordura adicionada são as variáveis responsáveis pela sua cremosidade. Um creme (à esquerda, creme de abóbora) é uma sopa em que a água usada é apenas a necessária para cozer os elementos que a compõe — à qual se podem adicionar espessantes como feijão, batata, abacate — triturada com a varinha mágica. Por outro lado, um caldo (à direita, caldo verde) é uma cozedura em água abundante, normalmente sem recurso a especiarias, em que os legumes são apresentados cortados de formas variadas.

arroz branco simples

Ingredientes (consoante medida) 15'

1 medida de arroz | azeite e sal qb | 2 medidas de água

Instruções

Põe a água a ferver. Cobre o fundo de uma panela de azeite e leva ao lume forte. Lava o arroz em água e acrescenta de seguida à panela, mexendo bem para não pegar até ao arroz ficar translúcido. Adiciona a água e o sal. Deixa ferver até haver apenas 1 cm de água acima do arroz e baixa o lume para médio (sempre s/ tampa). O arroz deve parecer mal cozido mas, ao provar, já não deve colar nos dentes. Estará pronto quando não houver mais água na panela.



03 cozer & como começar

dureza dos alimentos

Antes de começares qualquer receita, atenta na dureza e estrutura dos vegetais. Salvo raras exceções, quanto mais compacto for o interior de um legume mais tempo este demorará a cozer, independentemente do método que escolhas para o fazer. Assim, debes ter atenção à ordem com que os colocas na panela, de maneira a não teres surpresas com a polpa dura de uma batata ou um espinafre amarelado. À parte dos vegetais de folhas e dos cogumelos, que devem ser sempre os últimos a ser adicionados a qualquer prato composto, atingiste o ponto de cozedura de um tubérculo, leguminosa ou vegetal quando, ao espetar um garfo, não encontrares qualquer resistência.

creme simples de curgete e coentros

Ingredientes (p/ 5 doses) 20'

300g de ervilhas congeladas | 4 curgetes | 2 batatas médias molho de coentros | azeite e sal qb | 1 c. de café de pimenta preta moída | 1 c. café de gengibre em pó | água

Instruções

Enche $\frac{1}{3}$ duma panela e coloca ao lume alto até ferver. Aí, baixa a lume brando e pões as batatas cortadas, o sal e as especiarias. Quando já conseguires perfurá-las, acrescenta as ervilhas e sobe a força do fogão novamente para alto. Logo que ferva, acrescenta as curgetes cortadas e, quando cozidas, os coentros (podes reservar um pouco para decorar no fim) e o azeite. Tritura tudo com a varinha mágica e decora com coentros cortados.



04 refogar, saltear, estufar, guisar

gorduras e especiarias

As gorduras saudáveis como o azeite são um elemento presente em quase todas as comidas que irás preparar, se a tua cozinha for, como a minha, maioritariamente mediterrânea. Consome-as com moderação e mantém-te atente quando as usares. As especiarias (normalmente em pó) são um ótimo e primordial recurso para dar sabor e dimensão a um prato. Como são elementos secos, o seu período de cozedura deve ser adequado para que desenvolvam todas as facetas do seu sabor sem se tornarem demasiado pesadas (por exemplo, um caril — que é uma mistura de especiarias — deve estar ao lume durante pelo menos 30 minutos). No geral, 20 a 45 minutos é um bom intervalo. O meu truque para resolver esse mistério é deixá-las cozinhar até sentir o seu cheiro pela cozinha.

estrugido tradicional

Ingredientes (consoante medida) 5'

azeite qb | cebola | alho | louro (sem os talos das folhas)

Instruções

Pica miudinho o alho e a cebola. Numa panela ao lume forte, cobre o fundo de azeite e acrescenta uma folha de louro. Quando o azeite começar a perder viscosidade e o louro rugir, acrescenta a cebola e o alho até que a cebola fique translúcida e o alho levemente dourado. Vai mexendo e estará pronto!

(à direita: elementos base da cozinha tradicional portuguesa)



04 refogar, saltear, estufar, guisar

conhecer os processos

Compreendeste o processo para fazer o estrugido? É refogar, consiste em fritar algo (como no estrugido acontece com a cebola e o alho) em alguma gordura, numa frigideira. Por outro lado, saltear, ainda que com o mesmo princípio de cozinhar numa sertã com gordura, é um processo diferente pois, ao manter os alimentos em constante movimento, permite que cozam apenas levemente e preservem as suas texturas. O *wok* é o melhor instrumento para esta técnica.

Estufar e guisar seguem a mesma dualidade, sendo ambas um ponto intermédio entre cozer e refogar. Ao criarem uma estufa fechada sobre os alimentos (deves usar sempre a tampa na panela para estes casos) durante bastante tempo, conseguem desenvolver sabores mais ricos e muita suavidade. A grande diferença entre eles é que estufar usa o mínimo de água possível para cozer, ao passo que num guisado se põe bastante água, o que resulta num prato com molho. Gosto particularmente de usar a panela de ferro para estas técnicas.

A meu ver, os quatro são boas escolhas para as primeiras investidas na cozinha, quer por serem pratos em que apenas se recorre a um recipiente quer porque raramente carecem de atenção (os que são lentos) e, se for preciso prestar-lhes muita atenção, serão rápidos a ficar finalizados!

estufado de vegetais

Ingredientes (2 pax) 35'

estrugido | 100g abóbora | ¼ repolho | 1 cenoura | 3 batatas | 1 curgete | sal, alecrim e noz moscada qb | 100g grão de bico cozido | *tahini* e goji (opc.)

Instruções

Faz um estrugido de alho e louro numa panela. Baixa o lume e acrescenta, cortadas aos cubos, a abóbora, batata, cenoura e noz moscada. Mexe bem, acrescenta o sal, um copo de água e tapa a panela. Cerca de 20 mins depois, pões a curgete e o alecrim; mais 5 mins e acrescentas o repolho e o grão, mexes e deixas cozer por 5 mins. Serve salpicado de *tahini* e goji.



05 assar, gratinar, fritar & segurança

tempos e temperaturas

Assar consiste em levar algo ao forno a alta temperatura num recipiente aberto (assadeira) com alguma gordura, especiarias e eventualmente, um pouco de água. O mais importante a ter em atenção neste processo é a humidade dos alimentos, que apenas podem começar a ficar mais secos no final da sua cozedura. Não é sempre necessário preaquecer o forno para este processo.

Gratinar também é levar ao forno contudo o intuito desta técnica não é cozer os alimentos mas sim tostar/derreter a camada superior de um assado, lasanha, etc..

Fritar é imergir um alimento em gordura, também a alta temperatura. Não há uma grande diferença entre fritar frescos e congelados (que devem ser retirados do congelador cerca de 10 minutos antes de serem fritos).

O mais importante neste processo é conseguir manter o óleo a uma temperatura estável — média/alta o suficiente para fritar o que quiseses sem que se torne demasiado quente e acabe por queimar por fora e deixar cru por dentro. Normalmente, o óleo está pronto para fritar quando começa a ganhar bolhinhas e a ter movimento.



segurança em primeiro lugar

na cozinha há muitos perigos, sobretudo as altas temperaturas, por isso é necessário recorrer a equipamento indicado de proteção têxtil e não têxtil.

Nunca pegues numa panela/assadeira quente com as tuas mãos. Nunca ponhas nada que não os alimentos numa fritadeira com óleo quente. Nunca pouses um recipiente quente em cima de materiais de plástico. (na imagem acima: base para quentes de croché e cortiça, luva de forno e pega)

Panadinhos de seitã

Ingredientes (24 unid.) 10' + 15'

1 bloco de seitã | pão ralado | limão (opcional)

POLME: 1 copo de farinha de trigo | água ou leite vegetal à escolha | ½ copo de farinha de milho | 1 c. café de cúrcuma

MARINADA: molho de soja | espumante | sal e pimenta qb

Instruções

Num recipiente mistura bem todos os elementos da marinada. Corta o seitã em fatias de mais ou menos 1 centímetro (se te parecer muito fino ou que o seitã não tem tanta estrutura podes fazer noutra medida ao teu agrado) e coloca-o numa caixa de conservação de alimentos com a marinada, de um dia para o outro. No dia seguintes escorre bem o seitã e prepara a polme para panar: num prato as farinhas, a cúrcuma e água/leite vegetal suficiente para ficar com uma consistência líquida em que possas mergulhar as fatias de seitã. Preaquece a sertã/fritadeira onde vais fritar os panadinhos a alta temperatura. De seguida, passar o seitã pela polme e depois pelo pão ralado; repetir este processo pelo menos duas vezes. Quando o óleo tiver perdido viscosidade ou apresentar bolhinhas, testa fritar um panadinho, que deverá gerar bastantes bolhinhas no óleo. Desce um pouco a temperatura da gordura e frita todos os panadinhos. Serve com umas gotas de limão.



05 assar, gratinar, fritar & segurança



Alguns exemplos da variedade enorme de refeições que se pode fazer no forno (da esquerda para a direita): **arroz de legumes ao forno, lasanha de espinafres e beringela recheada**. É possível que tenhas usado o fogão previamente para algum dos passos destes pratos (ex.: o béchamel da lasanha).

a cozinha é um laboratório

Em pastelaria, a regra mais importante é seguir à risca os rácios entre secos e líquidos, sobretudo quando precisas de alterar uma receita. Para além disso, ser cauteloso com as temperaturas e os tempos é igualmente basilar para respeitar os processos químicos que transformam massas líquidas em bolos deliciosos.

Para sobremesas frias recorre-se normalmente a 3 técnicas principais: cremes cozidos que se deixam solidificar (ex.: anti leite creme), emulsões a frio de ingredientes com pouca estrutura que se finalizam no frigorífico (ex.: mousse de chocolate de aquafaba), combinações em massa de ingredientes que podem ser consumidos crus (ex.: barras de cereais artesanais) e, por fim, combinações alimentos congelados que se finalizam na trituradora (ex.: sorvete de tangerina).



dicas essenciais:

- ✪ Preaquece o teu forno a uma temperatura mais alta do que o necessário para a receita que estás a seguir antes de começares fazer o bolo e fixa o tempo que demorou a aquecer (para as próximas vezes o ligares apenas esse tempo antes de colocares o bolo). Acerta a temperatura para a indicada pelo menos 1 min antes de colocares o bolo no forno.
- ✪ O tamanho da forma e a quantidade de massa concentrada num recipiente são informações importantes para decidires os modos de calor do teu forno (base, c/ ou s/ ventoinha, gratinar, etc). De um modo muito geral, gosto de começar com calor na base e, quando o bolo começa a crescer, passo para o modo de calor em cima e em baixo com ventoinha.
- ✪ Há bolos que se querem húmidos e outros fofos e sequinhos. Um pau de espetada (ou garfo) é o melhor indicador sobre o estado de cozedura de um bolo: espeta-o no meio do bolo quando este te parecer estar quase pronto (se abrires o forno antes o bolo pode perder volume) e observa os sinais de humidade como pequenos farfalhos de massa.

Queques de chocolate

Ingredientes (12 unid.) 40'

190g farinha | 45g de cacau em pó | 100g açúcar branco | 100g de açúcar mascavado | 80 ml azeite | 1 colher de sopa de fermento | ½ colher de sopa de sal | 3 colheres de sopa de café (bebida) | 240ml leite vegetal à escolha | 1 colher de sopa de vinagre de maçã | 1 pitada de sal

Instruções

Preaquece o forno a 180° e unta uma forma de de queques com azeite e farinha/cacau. Numa taça, coloca os secos: farinha, cacau, açúcares, fermento e sal. Mistura com o batedor à mão. De seguida, acrescenta consecutivamente o leite vegetal, azeite, café e vinagre de maçã, mexendo bem para não deixar grumos (podes usar a batedeira elétrica nesta parte). Divide por cada um dos fundos da forma. Leva ao forno por 15 minutos e confere com o palito de espetada se está completamente cozido. Se não, deixa no forno mais 5 minutos. Quando os retirares do forno, deixa os queques arrefecer antes de desenformar. Podes decorar só com cacau ou optar por combinações mais elaboradas .

(na imagem à direita, uma combinação surpreendente de doce e ácido: queque de chocolate com creme de limão e merengue)



07 bebidas & zero desperdício

o conforto toma muitas formas

As frutas são alimentos multivitamínicos maravilhosos, mas não só crus e simples nos apetece comê-los. Decidi, então, acrescentar a esta lista duas das minhas bebidas preferidas de sempre para te mostrar como, circularmente, tudo se pode aproveitar para nos deliciar. A primeira faz uso de uma trituradora/varinha mágica e a segunda não requer qualquer utensílio. É divertido alterar e fazer as tuas próprias versões! Aproveita!

Mango lassi à badsá

Ingredientes (2 copos) 5'

1 manga lavada | leite vegetal à tua escolha | noz moscada, cravinho, gengibre e canela qb | iogurte vegetal (opcional)

Instruções Descasca e corta manga (reserva as cascas). Num recipiente tritura-a com o leite vegetal e as especiarias durante 1 minuto. Mais leite fará o batido mais líquido. Caso gastes de batidos mais grossos, aconselho-te mesmo a acrescentar meio copo de iogurte vegetal. E já está! Uma opção simples e deliciosa para o pequeno almoço.

Limonada de manga e manjerição

Ingredientes (1 jarro) 5'

casca 1 manga | água | agave (opc.) | 1 c. sopa sumo limão | manjerição

Instruções Colocas as cascas cobertas por água filtrada num recipiente (podes esmagar c/ pilão ou deixar infundir durante umas horas. Só faltam umas folhas de manjerição espalmadas, o sumo de limão e mexer bem. Podes adicionar agave e gelo. Assim de fácil e sem desperdício!



08 louça, limpeza e arrumação

o passo invisível de todas as receitas

A manutenção da cozinha é uma capacidade tão importante como dominar os materiais, conhecer os processos ou identificar os sabores. Para que possas experimentar e aprender, já na vida adulta, a interagir com a cozinha é crucial que assumas responsabilidade (para com outres ou simplesmente contigo mesma) da limpeza e arrumação do teu espaço de trabalho. Começando pela lavagem da loiça — que sempre que possível não deves deixar ressequeir — e é normalmente mais eficaz se optares por em fazê-lo a água morna/quente (mas podes encontrar outras formas como, por exemplo encher a pia de água e colocar toda a loiça lá dentro). Recorre a um esfregão da tua preferencia, a um escovilhão e a um detergente da loiça. Procura evitar o plástico sempre que possível e deixa a loiça secar ao ar. Para a higienização das superfícies de trabalho como bancadas, torneira, pia (que tem de ser limpa com o esfregão antes) e fogão, aconselho um detergente de limpeza em spray e um pano de microfibra. Um pano atalhado húmido deverá ser suficiente para os móveis, a menos que se encontrem muito sujos. A limpeza do frigorífico e forno respondem a um ritmo afeto ao uso que lhe é dado (costumo limpar de 3 em 3 meses) mas não devem ser esquecidos — para o frigorífico recomendo um pano de algodão sem textura e só vinagre de limpeza. Ah, e o lixo! Faz a reciclagem adequadamente e toma atenção à acumulação de lixo orgânico, que deve ser trocado pelo menos 1 vez por semana.



muita empatia | rios de solidariedade e apoio mútuo |
1000 toneladas de compreensão e diálogo | 1 montanha
de responsabilidade e autonomia | redistribuição da
riqueza (toda) | 1 oceano de acessibilidade radical | 1
colosso de respeito pela diversidade | infinita autocrítica e
noção dos nossos privilégios

receita para a equidade