

# Culinária Macrobiótica

## Receitas de Bebidas

### Borscht

Lave e cozinhe beterrabas inteiras até ficarem macias; espere que arrefeçam, descasque, bata no liquidificador com a água que sobrou e mais uma colher de chá de misso para cada duas beterrabas; acrescente mais água se for necessário. Sirva gelado em taças, com uma colherada de creme de leite fresco por cima.

### Bebida crioula

Junte o suco de 1 abacaxi e o de 1/2 limão. Filtre, gele e sirva sobre uma base de gelo picado e mel. Coloque na hora de servir 1 raminho de hortelã para enfeitar (a receita original, das Antilhas, leva também 1/2 litro de leite de vaca e, em vez de mel, açúcar).

### Café de cevada

Feito de cevada torrada e moída. Parece com café mesmo, menos perfumado, mas igualmente amargo e estimulante para o coração, bom para o sistema nervoso e baço. Siga a receita do pacote e aumenta ou diminua a quantidade de pó conforme o gosto. E use coador de pano, pois os filtros de papel não deixam este café passar.

## Chamam de chocolate (bebida quente)

Cozinhe 1 chávena de aveia com 10 de água, em fogo brando, durante no mínimo 30 minutos; se puder, deixe até 2 horas. Bata no liquidificador e acrescente mais água se o creme estiver grosso demais. Se preferir, bata a aveia com parte da água antes de por no fogo. Está pronto o leite. Para cada copo de leite, junte agora 1 colher de chá de cacau em pó e 3 de melado, malte de cereais ou maple sirup. Uma pitadinha de sal e outra de canela em pó. Para dar um toque especial ao sabor, ponha um punhado de castanhas de caju no fundo do liquidificador na hora de bater, e vá vertendo o líquido aos poucos. Se não tiver castanhas, misture 1 colher de café de manteiga para cada 2 copos.

## Ponche de melancia

Misture bem os seguintes ingredientes: 1 chávena de mel de melancia, 2 de água, 2 de sumo fresco de maçã, 1 de sumo de abacaxi, 1/4 de chávena de suco de limão, 1/4 de sumo de uva concentrado, uma banana d'água (nanina) amassada e 1/2 chávena de damascos secos picadinhos. Sirva com pedra de limão.



## Chás

**Banchá** = digestivo, remineralizante. Com ameixa umeboshi para acidez e gases; com gengibre e gotas de shoyu para congestionamento das vias respiratórias. Toste as folhas antes de usar.

**Dente-de-leão** = para fígado, coração, circulação, limpa o sangue e facilita o trabalho dos rins.

**Habu** = desinfeta os rins, intestinos, limpa a pele; bom também para região gênito-urinária, tipo corrimentos e acidez; no começo de gripes e resfriados.

**Artemísia** = ajuda a relaxar, actuando no sistema neurovegetativo. Ajuda a menstruação a descer e é vermífugo.

**Alpiste, alface ou casca de maçã** = calmante.

**Raiz de lótus** = dissolve o muco das vias respiratórias e intestinos.

**Chá Mu** = ajuda nos excessos de álcool, drogas e açúcar. Para isto, deve ser tomado quente e sem mel.

**Chá de araruta com shoyu** = conserta diarreias, alimenta, baixa febres e acaba com o "pingo" dos resfriados.

## Receita de Sopa

### Sopa de cebola com misso

#### Ingredientes:

6 cebolas médias

1 colher de óleo ou azeite

1 litro de água 2 colheres de misso

#### Modo de preparar:

Corte em gomos as cebolas e refogue até ficarem transparentes. Acrescente a água. Tampe e baixe o fogo assim que ferver, meia hora depois está pronta. Dissolva 2 colheres de sopa de misso, misture e sirva. Bata no liquidificador se preferir um creme.

## Receitas de Massas e Salgados

### Arroz integral

#### Ingredientes:

2 copos de arroz integral

4 copos de água

Sal (opcional)

#### Modo de preparar:

Limpe o arroz. Lave-o em água fria, somente em duas águas. Ponha-o de molho, de véspera, na seguinte proporção, que dará para dois dias e para uma pessoa (almoço e janta): 2 copos de arroz para 4 copos de água, isto se o arroz for japonês (catetinho ou cateto). Não o sendo, ponha mais  $\frac{1}{4}$  de copo de água por copo de arroz. No dia seguinte, escorra a água e reserve para o cozimento. Ponha o arroz puro, na panela e toste-o até que o caroço fique bem murcho. Mexa com uma colher de pau, a princípio, com fogo forte, depois diminua a chama o mais que puder e deixe cozinhar durante 40 minutos. Eleve um pouco a chama durante mais ou menos cinco minutos, até que não saia mais vapor. Apague o fogo e deixe o arroz em repouso durante, pelo menos, 15 minutos. O caroço ficará cozido, solto e o do fundo da panela amarelado. Guarde-o em vidro ou louça, mas não deixe que o arroz fique em papa. No dia seguinte, aqueça como achar fácil. O melhor é em banho-maria. O cozimento também poderá ser feito em panela comum. Neste caso, junte o sal na metade do cozimento.

As receitas abaixo foram extraídas do livro: "Prato Feito", de Sónia Hirsh:

## Arroz integral simples

### Ingredientes:

2 copos de arroz

5 copos de água

1 colher de chá de sal marinho natural

### Modo de preparar:

Escolha e lave bem 2 copos de arroz, leve ao fogo com 5 copos de água e o sal. Quando ferver, baixe o fogo e cozinhe tampado até secar. Para variar, torra o arroz antes de cozinhá-lo até ele começar a pipocar (à moda indiana). Sirva com salsa picada e gersal.

## Arroz colorido

### Ingredientes:

Cebolas

Cenouras raladas

Cheiro-verde

Maçãs (opcional)

Passas (opcional)

Óleo

Shoyu

Gersal

castanhas do pará

### Modo de preparar:

Refogue bem algumas cebolas, cenouras, etc. Misture ao arroz já cozido, acrescente passas e castanhas picadinhas, polvilhe com gersal e cheiro-verde. No refogado, use shoyu em vez de sal.

## Chapati

É uma panqueca grossa que se faz com qualquer tipo de farinha: de trigo, de arroz, de sarraceno, fubá, aveia.

### Ingredientes:

Farinha (à escolha). Uma boa fórmula é metade aveia, metade fubá e Gérmen de trigo.

Óleo

Água

Sal

### Modo de preparar:

Misture água com a farinha até obter uma papa e deixe descansar alguns minutos. Tempere com sal. Unte uma frigideira com óleo e despeje a massa, formando uma camada fina. Deixe em fogo baixo, de preferência sobre uma chapa; depois de uns 10 minutos o chapati solta-se sozinho do fundo. Vire e deixe mais 10 minutos. Sirva puro, com patê ou em camadas recheadas com molho de espinafre e de abóbora, alternadamente.

## Empadinhas de inhame e fubá

### Ingredientes:

1/2 kg de inhame

Fubá

Sal

Erva-doce (opcional)

Óleo

Recheio: tofu, picles, azeitona, etc.

### Modo de preparar:

Descasque e rale meio quilo de inhame, acrescente fubá até ligar, ponha sementinhas de erva-doce (opcional). Unte forminhas, encha e asse durante 50 minutos. Como variação, recheie com tofu, picles ou azeitona.

## Muffin

### Ingredientes:

Cebolas

Shoyu

Aveia, fubá e trigo integral

Sal

### Modo de preparar:

Refogue cebolas até ficarem transparentes e tempere com shoyu. Faça uma papa grossa com aveia, fubá, farinha de trigo integral e sal. Unte forminhas, encha de massa até metade, recheie com a cebola e



complete com a massa. Asse durante 50 minutos. Se quiser, use somente farinha de trigo ou faça outras combinações.

## Farofa de alho

### Ingredientes:

Alho

Azeite de oliva

Farinha de mandioca

Sal

Shoyu

### Modo de preparar:

Refogue alho esmagado em azeite de oliva e junte farinha de mandioca com uma pitada de sal. Quando a farinha estiver bem morena, despeje poções de shoyu e deixe ferver.

## Seitan (bife de glúten)

### Ingredientes:

10 chávenas de farinha de trigo

Água

Algas kombu

Óleo

Temperos (gengibre, cheiro-verde, hortelã, cebolinha, etc.)

### Modo de preparar:

Amasse a farinha de trigo integral até obter uma massa dura e continue durante meia hora. É esta operação que vai activar o glúten. Coloque a massa numa tigela com água morna e deixe descansar meia hora ou mais. Volte a amassar, agora dentro da água, para que o farelo se solte; a água vai ficar grossa, cremosa, esbranquiçada pelo amido. Começar a lavar pedaços de glúten debaixo da torneira, espremendo bem até que todo o farelo saia. Guarde o creme com farelos da tigela para usar em bolos, pães e sopas, e passe à etapa seguinte, que é fritar o glúten. Em óleo bem quente, embrulhando em papel absorvente e lavando depois em água morna para extrair toda a gordura. Deixe de molho tiras de alga kombu suficientes para cobrir o fundo de uma panela; é sobre elas que se cozinha o glúten, cobrindo-o com uma mistura meio a meio de água e shoyu. Acrescente sumo de gengibre, alho esmagado, cheiro-verde, hortelã e o que mais desejar, e cozinhe em fogo baixo até sobrar só um bocado de caldo no fundo. Pique em pedacinhos e ponha na feijoada, faça picadinhos, strogonofe, corte em fatias e grelhe, frite, asse, etc.

### Abobrinha recheada

#### Ingredientes:

Abobrinhas (pequenas e mais durinhas, as moles amargam)

Temperos (cebola, cheiro-verde, alho)

1 colher de aveia em flocos

Misso

Óleo

Sal (opcional)

Orégãos

### Modo de preparar:

Corte as abobrinhas ao comprido e retire o miolo com uma colher. Refogue este miolo com cebola picadinha, cheiro-verde e um pouco de alho. Acrescente 1 colher de sopa de aveia em flocos, 3 colheres de água para cada abobrinha. Mexa até formar um migau grosso; tape e cozinhe 5 minutos em fogo baixo. Assim que desligar junte misso, na base de 1 colher de chá para cada abobrinha. Misture bem, recheie-as, polvilhe com orégãos e leve ao forno em forma untada por 20 minutos.

## Xodó de cebola e baroa (batata-salsa, mandioquinha)

### Ingredientes:

3 cebolas médias

3 batatas-baroas grandes

Cebolas

Óleo de gergelim ou milho

Água

Sal

### Modo de preparar:

Corte as cebolas em gomos de 1 cm, e as batatas em diagonais também de 1 cm. Refogue as cebolas no óleo até ficarem transparentes. Coloque a baroa por cima e espalhe uma pitada de sal. Ponha água de modo a não cobrir inteiramente a baroa e deixe em fogo baixo por 15 minutos.

## Inhoque de inhame

### Ingredientes:

Inhame

Sal

Farinha integral (de preferência), ou de trigo

Folhas de louro

### Modo de preparar:

Cozinhe o inhame com uma pitada de sal e duas folhas de louro. Amasse e junte farinha peneirada até ligar. Faça rolinhos finos, corte em pedaços pequenos. Ponha-os numa panela de água fervendo; quando abrirem, retire com a escumadeira e arrume num pirex. Sirva com molho de espinafre, abóbora ou molho branco.

## Molho branco

### Ingredientes:

Tofu

3 colheres de sopa de aveia em flocos

1 cebola ralada

1 dente de alho esmagado

1 colher de chá de sal

1/2 colher de noz-moscada ou cominho

Um pouco de sumo de limão ou gengibre

### Modo de preparar:

Bata no liquidificador meio bloco de tofu com 3 colheres de sopa de aveia em flocos; refogue em azeite os temperos e o sumo. Leve ao fogo, misture o tofu batido, mexa até engrossar, tampe e cozinhe por 15 minutos.

### Outras sugestões de cardápio:

Trouxinhas de acelga com milho verde, purés de baroa, inhame, batata-doce, cará e aipim, aipim no misso, abóbora no forno com misso ou abobrinha recheada com aveia em flocos, mexidinho de tofu, creme de espinafre com tofu, pickles de tofu e misso, maionese de tofu, chuchu ao alho e óleo, macarronada ao molho de melancia, consomê de misso, picadinho de carne de soja.

## Receitas de Doces

### Maçã assada

#### Ingredientes:

Maçã

Mel

#### Modo de preparar:

Retire cuidadosamente o miolo da maçã, tendo cuidado para não perfurar o fundo; preencha este espaço com 1 colher de tahine misturada a 1 colher de mel; leve ao forno em taças de pirex individual, porque a maçã solta uma calda; polvilhe com canela.

### Manteiga de maçã

#### Ingredientes:

2 kg. maçãs miudinhas, nacionais, sem casca e sem miolo

Misso

1 colher de manteiga (opcional)

sal (opcional)

#### Modo de preparar:

Coloque as maçãs numa panela de pressão. Deixe cozinhar e reduzir até tudo ficar cozido e com a consistência de um creme marron. Para puxar o sabor, acrescente logo no início 1 colher de chá de manteiga e 1 colher pequena de misso ou sal para cada quilo de maçã.

## Banana assada com casca

Coloque bananas - d'água (nanicas) maduras num tabuleiro e leve ao forno. Prepare uma cobertura a gosto.

## Mingau de aveia com água de coco

### Ingredientes:

1/2 copo de aveia em flocos

2 copos de água de coco

### Modo de preparar:

Cozinhe durante 20 minutos em fogo baixo, a aveia em flocos com a água de coco. Se quiser um creme bata a aveia no liquidificador antes de usar.

## Salada de frutas

Laranja, maçã, uvas, abacaxi, mamão, o que tiver. Mel de figo por cima e creme de leite fresco.

Outras saladas de frutas bem combinadas: banana, pêra e uva moscatel; maçã, manga e laranja-lima; mamão com ameixa; banana com damascos secos, deixados de molho; maçãs com passas e gotas de limão; banana com kiwi.

## Gelatina de algas

Misture qualquer compota com 1 barra de kanten ou 1 pacote de ágar-ágar e leve ao forno, mexendo sempre. Depois de 10 minutos despeje num pirex, deixe arrefecer e ponha no frigorífico.

## Pasta de damasco com mel e castanhas

Lave bem os damascos e cozinhe até ficarem macios. Junte 1 colher de sopa de mel para cada chávena de damascos e cozinhe mais um pouco, mexendo até obter ponto. Misture com castanhas de caju picadinhas, ou sementes de gergelim torradas.

## Torta de aveia

### Ingredientes:

1/2 k. aveia em flocos

1 colher de chá de canela em pó

1/2 k. de nóz-moscada

1 pouco de raspa de limão

Chá de erva-doce

Canela

Óleo



### Modo de preparar:

Toste a aveia em flocos, misture com a canela, a noz moscada e as raspas de limão. Faça um chá de erva-doce bem forte e molhe a aveia com ele até ficar ligada. Unte uma forma e cubra o fundo com a massa. Leve ao forno durante 20 minutos ou até ela ficar crocante. Recheie com qualquer compota ou doce e polvilhe com canela por cima. Se preferir uma massa mais doce experimente chá de stévia.

## Bolo molhado

### Ingredientes:

4 maçãs  
2 bananas  
6 ameixas  
6 damascos  
1/4 de abóbora japonesa  
1 colher pequena de sal  
1 punhado de passas  
Canela em pau  
200 gr trigo-sarraceno  
Aveia em flocos  
1 colher de chá de raspa de limão  
1 colher de chá de sumo de gengibre

### Modo de preparar:

Faça uma compota na panela de pressão com as maçãs, bananas, ameixas, a abóbora, sal, passas e bastante canela em pau. Toste o trigo-sarraceno e bata no liquidificador para obter uma farinha. Mergulhe-a na compota e vá completando com aveia em flocos até a

massa ficar consistente. Adicione a raspa de limão e o sumo do gengibre. Numa forma untada, leve ao forno por 50 minutos.

## Pasta de ameixas

Deixe as ameixas-pretas de molho durante a noite, após lavar bem. Escorra. Cozinhe em pouca água até os caroços se soltarem. Retire-os, tempere com canela e raspa de limão e amasse bem.