

Receitas inclusivas

PRA PASSAR NO PÃO

sem glúten • sem leite • sem ovos • sem soja

MENU  BACANA
escola de cozinha inclusiva

EDIÇÃO ESPECIAL

A AUTORA DO LIVRINHO

CARLA MAIA

Seu interesse pela culinária é herança de família, mas o amor pela cozinha inclusiva nasceu juntamente com sua filha Mila, alérgica à múltiplos alimentos. Fundadora do MENU BACANA, um espaço de compartilhamento de informações sobre inclusão alimentar e receitas recheadas de afeto.

Idealizadora da Escola de Cozinha Inclusiva, o primeiro programa no Brasil dedicado exclusivamente à inclusão alimentar de pessoas com necessidades alimentares especiais e à culinária especial.

NAS REDES SOCIAIS

Facebook/menubacana

Instagram/@menubacana

Youtube/menubacana

CONTATO

contato@menubacana.com



não contém glúten

não contém leite

não contém ovos

não contém soja

Medidas

Os utensílios de medição são imprescindíveis na cozinha e as proporções utilizadas em uma receita poderão afetar o resultado pretendido. Optamos em utilizar medidas caseiras em todas as nossas receitas desse livrinho com a finalidade de facilitar a execução por parte do maior número de pessoas, já que com elas, é mais fácil trabalhar na cozinha, mas é essencial a utilização de jogos de colheres e xícaras medidoras padrão, além da jarra medidora. Com esses utensílios há maior equilíbrio em relação ao resultado de cada receita. A xícara sempre terá 240 ml, uma colher de chá 5 ml e assim por diante. Vale o investimento em jarras, xícaras e colheres medidoras, para que se tenha um bom resultado na produção das receitas.

AVISO: TODAS AS PRODUÇÕES DO CURSO DA ESCOLA DE COZINHA INCLUSIVA SERÃO DISPONIBILIZADAS EM GRAMATURA E NÃO EM MEDIDAS CASEIRAS PARA QUE NÃO HAJA VARIAÇÃO NO RESULTADO FINAL DAS PRODUÇÕES.



Ricota de Amêndoas

Ricota de Amêndoas

Ingredientes

1 xícara (chá) de amêndoas sem pele (casca)

1/4 de xícara (chá) de água

3 colheres (sopa) de azeite de oliva

suco de 1/2 limão siciliano

1 colher (café) de sal

Pré-preparo

1 xícara (chá) de amêndoas sem pele (casca)

água suficiente para cobri-las

1. Deixe de molho as amêndoas em um recipiente com água suficiente para cobri-las por 12 (doze) horas.
2. Descarte a água na qual as amêndoas ficaram de molho e lave-as em água corrente.
3. Reserve as amêndoas.

Ricota de Amêndoas

Modo de Preparo – Ricota

1. No liquidificador, leve todos os ingredientes e bata até formar uma pasta semelhante à ricota convencional.
2. Coloque a ricota em um recipiente com tampa e conserve na geladeira para o consumo em até 3 (três) dias.

Removendo as cascas (peles) das amêndoas

Para retirar as peles (cascas) das amêndoas, basta colocá-las em água fervente por aproximadamente 3 (três) minutos. Em seguida, despeje as amêndoas em um escorredor e retire a casca (pele) individualmente, apertando o centro da amêndoa, que sairá facilmente.



Requeijão Vegetal

Requeijão Vegetal

Ingredientes

3 xícaras (chá) de purê de batata inglesa
1 xícara (chá) de água
1/4 xícara (chá) de azeite de oliva
2 colheres (sopa) de polvilho azedo
1 colher (sopa) de levedura nutricional caseira
1 colher (café) de sal

Modo de Preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura lisa e homogênea.
2. Transfira o preparo para uma panela e cozinhe em fogo baixo por 5 (cinco) minutos, misturando sempre com uma espátula.
3. Espere esfriar e coloque o creme em um recipiente com tampa e conserve na geladeira para consumo em até 3 (três) dias.

Levedura nutricional caseira

Ingredientes

1 colher (sobremesa) de suco de limão siciliano

1 colher (chá) de alho em pó

1 colher (chá) cebola em pó

1/2 colher (café) de sal

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes até formar uma pasta e conserve em recipiente com tampa na geladeira por até 3 (três) dias .

FAÇA EM
CASA



O que é inclusão alimentar?

Inclusão alimentar é um conjunto de ideias, práticas e vivências que buscam promover a integração das pessoas com necessidades alimentares especiais em vários níveis da sociedade, como a família, a saúde, o ensino, o mercado de alimentos, a mídia e as políticas públicas.

O principal objetivo da inclusão alimentar é propor um diálogo aberto e construtivo sobre os desafios enfrentados pelas pessoas com restrições alimentares e seus familiares, de modo a semear um convívio com mais afeto e empatia.



Maionese de Abacate

Maionese de Abacate

Ingredientes

1 polpa de abacate (médio) maduro

1/4 xícara (chá) de azeite de oliva

suco de 1/2 limão siciliano

1 dente de alho

1 colher (café) de sal

Modo de Preparo

1. Bata no liquidificador todos os ingredientes até formar uma mistura espessa e homogênea.
2. Acondicione em recipiente com tampa e leve à geladeira para consumo em até 3 (três) dias.





Geleia de Damascos

Geleia de Damascos

* sem açúcar

Ingredientes

300 gramas de damascos

1 xícara (chá) de água

1 colher (chá) de ágar ágar completamente refinado

Modo de Preparo

1. Deixe os damascos de molho em água o suficiente para cobri-los por 2 (duas) horas.
2. Descarte a água na qual os damascos ficaram de molho.
3. Leve os damascos e a 1 xícara (chá) de água ao liquidificador e bata até formar uma pasta. Leve ao fogo baixo e deixar ferver por 15 (quinze) minutos, mexendo sempre.
4. Dissolva o ágar ágar em uma colher de sopa de água, adicione à geleia e misture por 5 (cinco) minutos ou até obter a consistência cremosa.
5. Acondicione a geleia em um recipiente com tampa, conserve na geladeira e consuma em até 3 (três) dias.



Cream Cheese Vegetal

Cream Cheese Vegetal



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de purê de cará (cozido e triturado)
- 1 xícara (chá) de água
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sobremesa) de vinagre branco ou de maçã
- 1 colher (sopa) de suco de limão siciliano
- 1 colher (café) de sal

Modo de Preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador ou processador e bata até formar uma mistura homogênea.
2. Leve essa mistura ao fogo baixo e mexa por 5 (cinco) minutos.
3. Transfira para um recipiente com tampa e leve a geladeira por 4 (quatro) horas.
4. Sirva a seguir.
5. Acondicione o cream cheese em um recipiente com tampa, conserve na geladeira e consuma em até 3 (três) dias.

Cará

Cará e inhame são o mesmo alimento?

No Norte e Nordeste do Brasil, o tubérculo conhecido como inhame tem raiz bojuda, marrom, polpa branca e granulada, o que no resto do país é conhecido como Cará e não como Inhame.

Como essa confusão começou?

Desde que Pero Vaz de Caminha confundiu mandioca com cará e chamou o cará de inhame, fez-se a confusão e até hoje produtores, feirantes, cozinheiros, e pesquisadores suam a camisa para decifrar quem é quem.

Inhame é o tubérculo conhecido internacionalmente como taro, planta da família das aráceas, originária da Índia e da Malásia. O inhame é da família das aráceas e seu rizoma tem forma arredondada, é peludo e de ponta afilada. Já o cará é da família das dioscoreáceas. O tubérculo é comprido, como a batata-doce, e tem pelos ralos.

Um detalhe muito importante: apesar do Cará e do Inhame serem da mesma família, eles se diferenciam muito em relação à textura e consistência de cada um deles, por isso você terá resultados diferentes nas produções culinárias utilizando o cará ou inhame nas receitas.



Geleia de Frutas Vermelhas

Geleia de Frutas Vermelhas

* sem açúcar

Ingredientes

500 gramas de uvas negras

1 bandeja de morangos orgânicos

1/2 xícara (chá) de água

1 colher (chá) de ágar ágar completamente refinado

suco de 1/2 limão siciliano

Modo de Preparo

1. Higienize as frutas e bata as uvas, os morangos e a água no liquidificador até formar uma mistura lisa. Leve ao fogo baixo e deixar ferver por 10 (dez) minutos sem misturar.
2. Dissolva o ágar ágar em uma colher de sopa de água, adicione à geleia e misture por 5 (cinco) minutos ou até obter a consistência cremosa.
3. Adicione o suco de limão e misture por mais 5 (cinco) minutos.
4. Acondicione a geleia em um recipiente com tampa, conserve na geladeira e consuma em até 3 (três) dias.





O que é culinária especial?

A Culinária especial consiste em uma proposta de repensar o ato de cozinhar a partir de um olhar que favoreça a inclusão de pessoas com necessidades alimentares especiais.

A culinária especial visa dar voz e espaço às pessoas com restrições alimentares.

Ao promover a inclusão por meio do compartilhamento de alimentos seguros, a culinária especial contribui na construção de um novo significado do ato de cozinhar: um significado centrado na empatia e no reconhecimento da diversidade alimentar como uma oportunidade de inclusão e solidariedade.



Cheddar Cremoso Vegetal

Cheddar Cremoso Vegetal

Ingredientes

3 xícaras (chá) de abóbora cabotiá cozida (pedaços de aproximadamente 2 cm)

1 xícara (chá) de água

1 colher (sopa) de levedura nutricional caseira

1 colher (sopa) de amido de milho

1/4 xícara (chá) de azeite de oliva

2 colheres (chá) de sal

1 colher (café) de mostarda de Dijon (opcional)

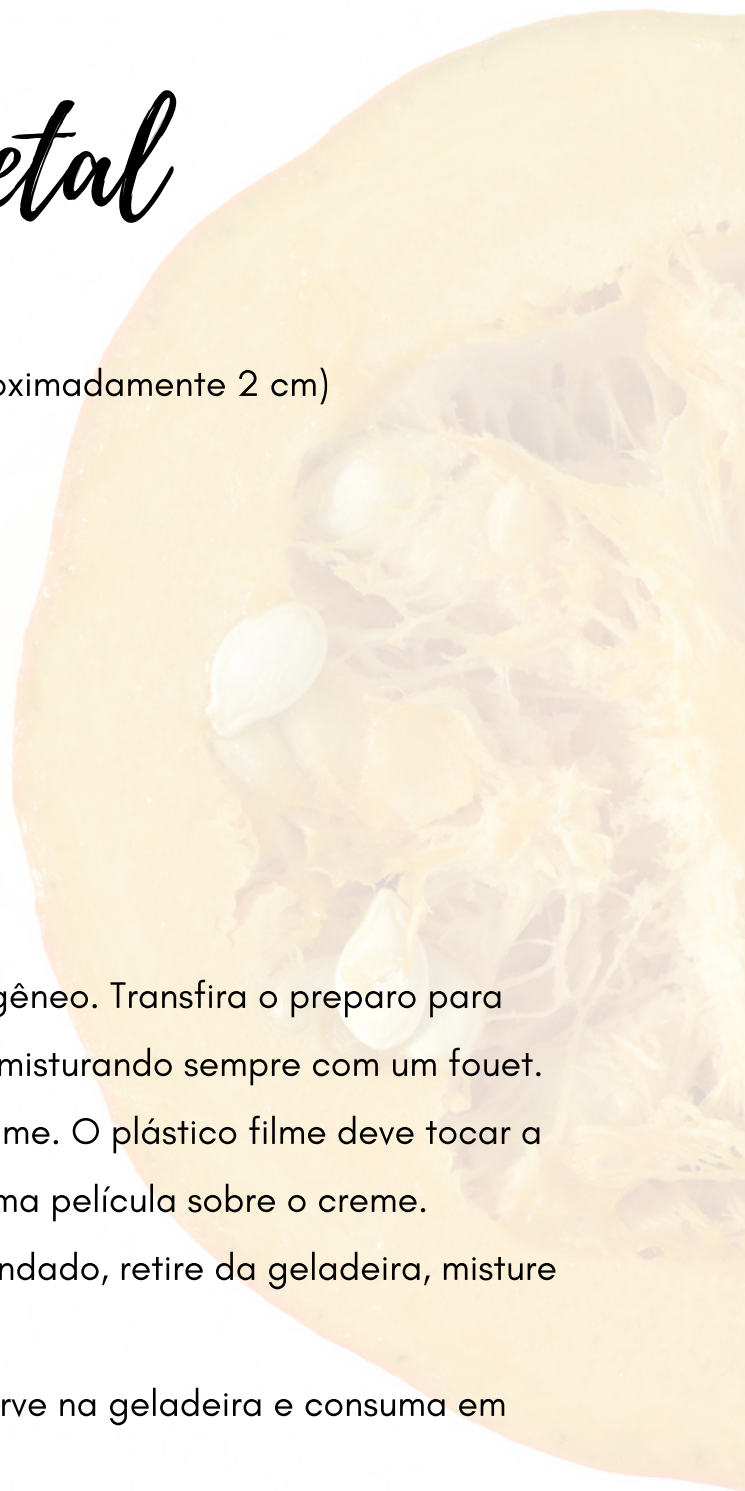
Modo de Preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo. Transfira o preparado para uma panela e cozinhe em fogo médio por 5 (cinco) minutos, misturando sempre com um fouet.

2. Despeje o creme em um recipiente e cubra com plástico filme. O plástico filme deve tocar a superfície do creme. Esse procedimento evitará que forme uma película sobre o creme.

3. Leve à geladeira por 2 (duas) horas. Após o tempo recomendado, retire da geladeira, misture o creme e sirva.

4. Acondicione o creme em um recipiente com tampa, conserve na geladeira e consuma em até 3 (três) dias.





Maionese de Inhame

Maionese de Inhame

Ingredientes

1 xícara (chá) de purê de inhame

1/4 xícara (chá) de azeite de oliva

1 colher (sobremesa) de suco de limão siciliano

1 pitada de sal

★ Ervas frescas (opcional)

Modo de Preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma emulsão homogênea.
2. Acondicione em recipiente com tampa e leve à geladeira para consumo em até 3 (três) dias.



Bom appetite



ESCOLA DE COZINHA INCLUSIVA

