

HUGO DUNKEL
menu vegetariano, 2010

CONCURSO DE MENUS VEGETARIANOS
ENTRADA, PRATO PRINCIPAL, SOBREMESA
centro vegetariano



. introdução

acredito que partilhar a importância de uma alimentação sazonal e local é uma dos importante factores a ter em vista no desenvolvimento de uma alimentação mais saudável e sustentável

. entrada

. prato principal

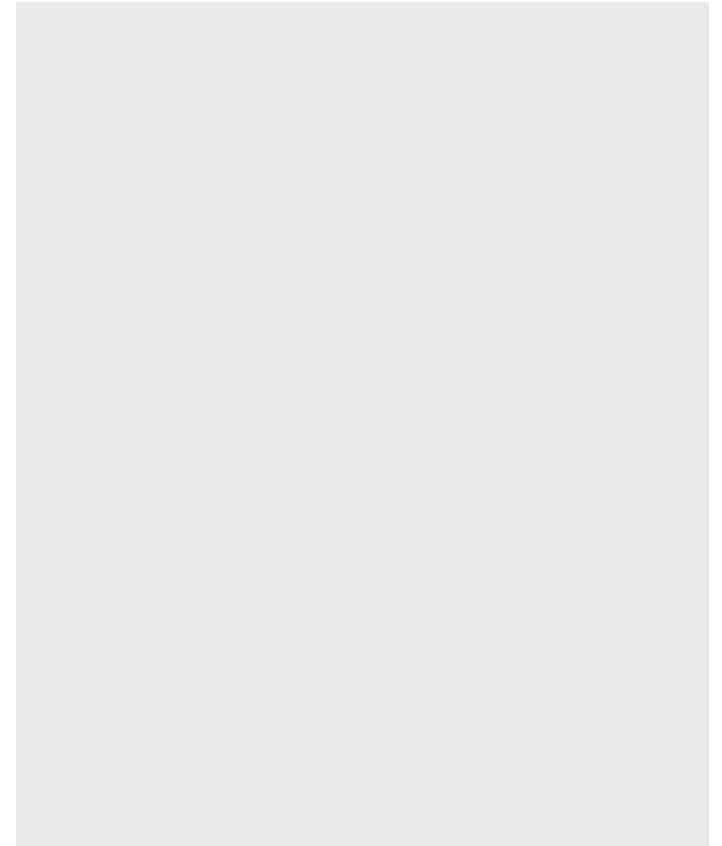
usando estes produtos estamos também a poupar menos dinheiro. o preço do alimento esconde muito por traz de si, desde transporte, trabalho, exploração, etc. apesar de recomendar que todos os ingredientes sejam de origem biológica, sei que esta realidade está ainda um pouco longe de ser acessível para todos, sendo que tive a atenção de incluir ingredientes que encontramos facilmente em todos os supermercado, mercearias ou até na nossa horta, vivamos em meios urbanos ou rurais

. sobremesa

. conclusão

ao longo do menu tento explicar o que me fez desenha-lo assim, pensando na associação de alimentos, sendo que coloquei a fruta no inicio, e para sobremesa, elemento que não costumo ter na refeição, procurei não colocar nenhuma fruta fresca que cria muitas vezes a sensação de cansaço pela fermentação da comida

de facto, apesar de muito distinta da alimentação mediterrânica convêncional, por ser vegetariana e em sua grande parte pouco processada, quando finalizei este menu compreendi que o prato até é muito mediterrânico, nas suas cores e sabores



. introdução

. entrada



. prato principal

. sobremesa

. conclusão

// receita

ingredientes:

- > melão maduro
- > hortelã a gosto

corta-se o melão a meio. com uma colher retira-se o seu interior com as sementes para um copo liquidificador. acrescenta-se a quantidade de hortelã desejada e liquidifica-se até não se ver mais as sementes

por vezes o sumo fica com um pequeno granulado da casca das sementes o qual se pode coar com um coador normal

numa refeição a fruta deve ser a primeiro a ser comida pois esta é digerida muito mais rapidamente que amidos ou proteínas. o melão é dos alimentos mais rápidos a ser digeridos e pode-se até verificar que em muitas culturas é um prato servido como entrada

o melão é diurético e ajuda a eliminar excesso de líquidos orgânicos, possuindo uma acção depurativa e estimulante

as sementes do melão dão uma textura suave ao sumo, sendo ricas em proteínas e óleos benéficos à saúde

- . introdução
- . entrada
- . prato principal



- . sobremesa
- . conclusão



para o prato principal fiz um conjunto de cinco preparados, pelo que vou planificar a receita acompanhando cada um destes com os seus ingredientes e modo de preparação

o tempo estimado para a sua preparação é o tempo de cozedura do arroz, por volta de trinta minutos. enquanto este cozinha as restantes partes podem ir sendo confeccionadas

procurei introduzir no prato coisas como germinados e fermentados, pois acredito serem um bom elemento para uma alimentação saudável e sustentável e que parecem não estar tão difundidas como poderiam

tentei ter a presença de cores variadas no prato, para além de estimulante para o olho significa uma variedade de nutrientes nele contido

apesar de conter muitos ingredientes, este prato pode ser feito de uma forma mais simples, apenas o fiz assim para mostrar o potencial que há na cozinha vegetariana

. introdução

. entrada

. prato principal



. sobremesa

. conclusão

// receita

ingredientes:

- > arroz integral
- > louro
- > cenoura
- > pimento vermelho
- > azeitona
- > aipo
- > sal marinho
- > azeite

num tacho coloca-se o arroz a cozer em lume brando com o dobro de água e uma folha de louro e um pouco de sal. enquanto cozinha corta-se em pedaços a cenoura, o pimento e as azeitonas descaroadas. quando já estiver cozinhado o arroz, desliga-se do lume e mistura-se os vegetais em pedaços e tempera-se

o arroz integral é mais rico em nutrientes já que este conserva a sua casca que lhe concede uma cor mais acastanhada. o arroz branco que comumente se consome acaba por ter uma muito maior percentagem de amido em relação aos nutrientes já que muitos se perdem no seu branqueamento

por ser rico em potássio e sódio o aipo concede um efeito semelhante ao sal pelo que pode ser um bom substituto para reduzir o excesso de sal

. introdução

. entrada

. prato principal



// receita

ingredientes:

- > cogumelos
- > sementes de girasol*
- > tomate cereja
- > manjeriçãofresco
- > aipo em pó
- > semente de mostarda
- > sementes de coentro
- > azeite

*demolhado uma noite

corta-se os cogumelos em bocados pequenos e os tomates em metades. colocam-se numa tigela com azeite acrescentando as sementes germinadas, os temperos e as folhas mangeriçao fresco cortado. deixa-se marinar durante algum tempo para amaciar os cogumelos.

um dia alguém me disse que adorava comer cogumelos pois sentia que estes eram a fonte alimentar com o karma mais limpo de todos, pois ele só depende dos restos, da matéria orgânica em decomposição, gostei muito desta perspectiva

. introdução

. entrada

. prato principal



. sobremesa

. conclusão

// receita

ingredientes:

- > lentilhas
- > agrião
- > rucúla

germinam-se as lentilhas. para o fazer basta colocar lentilhas comuns numa taça a demolhar durante uma noite, no dia seguinte retira-se a água, e deixam-se ao ar, passando-as por água duas vezes por dia até terem uma pequena perninha.

lavam-se as verduras e misturam-se com as lentilhas

ao germinar uma semente ou grão os seus nutrientes multiplicam de uma maneira exponencial. mesmo ao cozinhar leguminosas como lentilhas se beneficia se estas forem germinadas antes

quando estou numa zona rural prefiro incluir ervas comestíveis na minha refeição, são mais frescas e por serem plantas selvagens contém um maior nível de nutrientes. em portugal nasce espontâneamente ervas como o sincho, o amaranto e a merugem, esta última com um leve sabor a milho

. introdução

. entrada

. prato principal



. sobremesa

. conclusão

// receita - sauerkraut/choucroute

ingredientes:

- > couve branca
- > sal

retira-se algumas folhas exteriores da couve para utilizar mais tarde o preparado. cega-se finamente a couve. num alguidar acrescenta-se um pouco de sal e prensa-se a couve continuamente com as mãos até que esta comesse a libertar liquido ficando húmida e translúcida. quando esta estiver suave coloca-se num frasco pressionando para o fundo do mesmo até que o liquido cubra a couve. coloca-se as folhas de couve no topo do frasco para que, caso haja uma má fermentação à superfície, não se estrague todo o preparado. coloca-se a tampa e deixa-se fermentar durante pelo menos três dias

é aconselhável colocar o frasco numa zona com temperatura estável, podendo ir provando a couve até ao sabor desejado

a sauerkraut encontra-se à venda em vários supermercados e mercearias, porém, maior parte das vezes, este preparado é pasteurizado para que assim se conserve mais tempo. apesar de continuar com um agradável sabor, a pasteurização elimina os micro-organismos criados pela fermentação que tão benéficos são para a flora intestinal

a couve e outros vegetais da família das brassicas são ricas em nutrientes anti-cancerígenos

a fermentação é um método de preservar alimentos. ela não so preserva os nutrientes como os transforma em nutrientes de mais fácil digestão, criando também novos nutrientes e antioxidantes

o seu uso foi muito significativo em embarcações pois prevenia o escorbuto que ocorria a um grande numero de tripulantes graças ao elevado nível de vitamina c

. introdução

. entrada

. prato principal



. sobremesa

. conclusão

// receita

ingredientes:

- > couve roxa
- > couve branca
- > salsa
- > azeite

cega-se finamente a couve branca e a couve roxa e acrescenta-se a salsa picada. macera-se algum tempo para suavizar a couve. no fim acrescenta-se um fio de azeite à mistura

macerar a couve faz com que as estruturas de celulose se quebrem, dando menos trabalho ao nosso sistema digestivo que tentará executar a mesma tarefa

. introdução

. entrada

. prato principal

. sobremesa



. conclusão

// receita

ingredientes:

- > 300 gr figo*
- > 300 gr de amêndoas*
- > 250 gr de passas*
- > 30 gr de farinha de alfarroba
- > água q.b.
- > 1/2 colher de chá de funcho em pó
- > 1/2 colher de chá de funcho em grão

* demolido uma noite

o primeiro passo para executar esta sobremesa é arranjar uma cinta metálica ou de outro material para conformar o bolo. a seguir trituram-se 250 gr de amêndoa em farinha à qual se acrescenta a farinha de alfarroba e o funcho

tritura-se agora os figos e as passas grosseiramente. mistura-se as farinhas e os frutos amassando até criar consistência de massa. convém amassar com as mãos durante algum tempo pois assim permitimos que o óleos próprios dos ingredientes se tornem mais disponíveis e ajudem a aglomerar os ingredientes, se mesmo assim a massa estiver demasiado seca acrescenta-se um pouco de água

por fim coloca-se a mistura na forma e pressiona-se para que ganhe a forma do queijo. o que fiz foi tirar-lhe logo a seguir a cinta e coloquei ao sol não directo a secar, porém depois de conformada está pronta a comer

os frutos secos, como a amêndoa, são um fonte rica em óleos instaurados cuja função é reestruturar desde a actividade cerebral até às paredes dos vasos sanguíneos e às membranas celulares

as gorduras não saturadas contidas nestas sementes não devem ser aquecidas a mais de 40 graus pois tornam-se tóxicas e perdem muitos dos seus nutrientes

demolhar os frutos secos torna-os menos densos e liberta-os de elementos tóxicos que podem conter, como por exemplo o ácido fítico

originalmente este doce tradicional do sul de portugal é feito com os ingredientes torrados. nesta versão optei

este doce é também conhecido por queijo de maio pois é costume comer-lo no feriado de 1º de Maio, dia em que as pessoas costumam ir passear para o campo levando-o no seu farnel.

. introdução

espero que o menu seja de vosso agrado, eu delíciei-me a come-lo a seguir a tirar as fotografias e soube-me muito bem dedicar tanto amor a criar uma refeição

. entrada

. prato principal

agradeço à minha irmã que me cedeu a casa toda pipi que ela tem para fazer as fotografias, á monocultura de menericão que o meu pai cultiva na varanda e a cultura de tomates cereja da casa dos meus avós que a minha família tanto estima

. sobremesa

. conclusão

agradeço à equipa do centro vegetariano por darem tanto da sua energia a partilhar uma alimentação e um estilo de vida saudável, mais consciente e sustentável e pela oportunidade que dão às pessoas, com este concurso, de usar a sua criatividade com algo que nos é tão básico´

// fontes

> *high raw*, kevin gianni
a better life press, 2009

> *spiritual nutricion*, gabriel cousens
north atlantic books and essene vision books, 2005

> *wild fermentation*, sandor ellix katz
chelsea green publishing company, 2003

> *gastronomia.com*