



receitas para utopias,
cozinhando por ideais,
lutando por um mundo melhor.

**EDITORA
DERIVA**
www.deriva.com.br

Nós somos o que comemos...
o mundo é o que nós consumimos.

Todas as receitas deste livro foram inspiradas (ou copiadas) em outras receitas que, por sua vez, foram inspiradas em outras receitas. Por favor, dê continuidade a essa história, usando este livro como inspiração para as suas próprias receitas, ou simplesmente copie e distribua estas receitas, e mantenha as idéias circulando.

Agradecemos à Isa, à Cissa, à Nídia e à Luísa, ao Sérgio, à Ieve e à Luciana pelas receitas e desenhos. Os demais desenhos e receitas foram feitos pelo Marcelo e pela Val.

<http://www.cafebonobo.com.br>

Publicado por Editora Deriva. 2014.



Copyleft 2014. A reprodução parcial ou total deste livro não só é permitida, mas incentivada, desde que não vise o lucro de indivíduos ou empresas.



receitas para utopias,
cozinhando por ideais,
lutando por um mundo melhor.

Livro de receitas do Café Bonobo.



DIRETO DA COZINHA

São cinco anos de Bonobo e o impacto que isso teve em nossas vidas é incalculável. Conhecemos pessoas incríveis, que nos contagiaram com empolgação e idéias maravilhosas, que nos motivaram a continuar lutando por aquilo que acreditamos, a continuar acreditando que mudar o mundo é possível, e que só podemos fazê-lo através de nossas ações diárias.

As pessoas, a princípio, vêm ao Bonobo para comer, mas acabam deixando muito mais que o valor financeiro relativo àquela refeição e esperamos que tenham recebido muito mais

que o prazer de comer algo feito com dedicação. Dizem que cozinhar para os outros é doar-se, mas para nós tem sido uma troca — mas uma troca incondicional e espontânea, onde cada um dá aquilo que tem, sem esperar por recompensas.

Se nós paramos de fazer essas receitas no Bonobo, esse livro é uma tentativa de fazer com que elas não parem conosco, mas que se espalhem e que cada vez tenha mais gente cozinhando e se doando para os outros.

Pois em um mundo onde as coisas já vem prontas para o consumo e são compradas com o dinheiro obtido através de um trabalho repetitivo e tedioso, que exige de nós mais do que estamos dispostos a dar voluntariamente, fazer nossa própria comida é



um ato de resistência.

Fazer sua própria comida é não aceitar toda essa comida processada, pasteurizada, empobrecida de nutrientes, cheia de aditivos químicos que querem nos enfiar goela abaixo. É não aceitar a compartimentalização das pessoas e da vida, onde cada indivíduo só é bom em uma única tarefa — enquanto é excluído e alienado de todo o resto, é tomar para si umas das tarefas mais básicas e essenciais para a nossa sobrevivência. É retomar o controle sobre o que colocamos para dentro do nosso corpo.

Cozinhar, especialmente cozinhar para alguém que amamos, é umas das coisas mais prazerosas (e saborosas) que existem. Cozinhar para os outros é um ato de doação, de dedicação, carinho.

As receitas deste livro são receitas que adoramos, são nossas favoritas e são, em sua grande maioria, receitas simples de fazer, com ingredientes que podem ser encontrados sem dificuldade.

Mas este livro também não fala só de como preparar comida. Procuramos abordar aqui outros temas que acreditamos que possam interessar vocês também.

Esperamos com esse livro ajudar você a se tornar um pouco mais autônomo, livre, feliz e consiga expressar através da culinária o seu carinho pelas pessoas.

De coração.

Val e Marcelo.

Resistência da boca pra dentro.

Acreditamos que é possível viver (e viver *bem*) sem explorar ou causar sofrimento desnecessário a outros animais. Isso quer dizer que nenhuma das receitas deste livro contém qualquer tipo de carne, leite, ovos, gelatina, mel.



Sempre que possível compramos produtos agroecológicos, pois além de não possuírem agrotóxicos — que mais do que mal a saúde, matam milhares de aves e peixes, para não mencionar os incontáveis insetos — são cultivados por pessoas que respeitam o ambiente e a biodiversidade.

Se não é possível plantar todo alimento que consumimos, tentamos sempre comprar direto do produtor, dessa forma nós gastamos menos e o produtor recebe mais pelo seu trabalho. Quando isso não é possível, procuramos comprar nos armazéns e pequenos mercados de bairro, fortalecendo assim o comércio de rua do nosso bairro e distribuindo mais a renda do que se comprássemos em um supermercado.

Damos preferência sempre a alimentos locais, pois assim o consumo de combustíveis para transporte é muito menor, ajudando a minimizar o impacto da nossa alimentação.

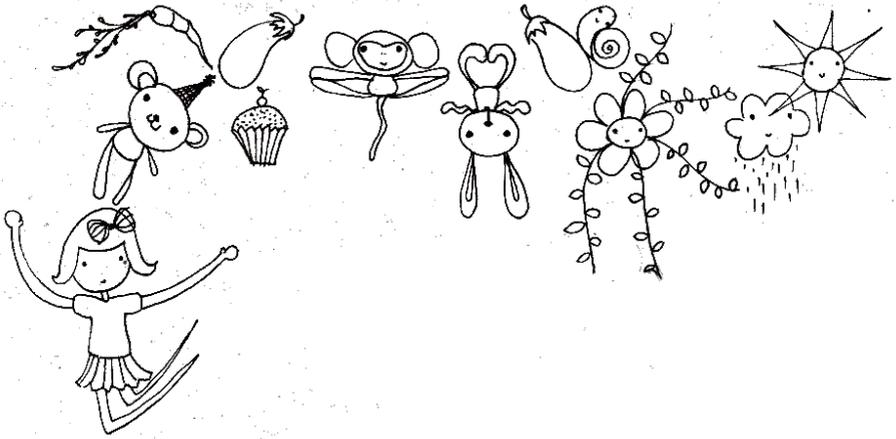


Evitamos transgênicos ao máximo, pois endividam o produtor rural e o tornam dependente de corporações, ameaçam o meio ambiente com organismos desconhecidos e ainda por cima antes de serem liberados para o consumo humano são testados em animais. Hoje em dia, infelizmente, quase 100% da soja e do milho — e seus derivados como maisena, fermento químico, polenta, etc. — comercializados são transgênicos. Da mesma forma, evitamos todo óleo de soja e milho e PVT (proteína vegetal texturizada) que é o resíduo da fabricação do óleo.

Alguns alimentos são críticos para a preservação do meio ambiente pois é muito comum serem relacionados ao desmatamento. Como o palmito — que é muitas vezes oriundo do corte de palmeiras ameaçadas como o açai e a juçara — e o óleo de palma — cuja monocultura ameaça a existência dos orangotangos na Indonésia. Por isso nos recusamos a consumir esses produtos se não temos certeza absoluta da sua origem.

Procuramos não consumir alimentos altamente industrializados, pois quanto mais industrializado maior o impacto no meio ambiente — e possivelmente pior o impacto na nossa saúde. Produtos como margarinas e cremes vegetais são *não-alimentos*, fazem mais mal ao nosso organismo (e ao mundo) do que bem — além de conterem sempre soja e milho transgênicos.





BEBIDAS



Chá Gelado

Ingredientes:

- * 4 colheres de sopa de chá mate ou verde;
- * 2 colheres de sopa de açúcar mascavo;
- * 1 limão pequeno;
- * 500 ml de água;
- * 10 pedras de gelo.

Preparo:

Em uma panela pequena, leve a água à fervura. Coloque o chá e deixe ferver por um minuto. Remova do fogo e deixe resfriar um pouco. Bata junto com todos os ingredientes no liquidificador até desmanchar bem o gelo. Coe e sirva.

Suco de Limão com Couve

Ingredientes:

- * $\frac{1}{2}$ limão;
- * 2 folhas de couve;
- * 1 colher de sopa de açúcar mascavo (opcional)
- * 1 copo d'água (300 ml);

Preparo:

Bata todos ingredientes no liquidificador e coe!

Leites Vegetais

Leites vegetais são deliciosas alternativas ao leite das vacas. Existem dezenas de possibilidades com sabores, texturas e usos diferentes. Leite de nozes, amêndoas e castanhas, por exemplo são ótimos para se utilizar em bebidas ~~quentes~~ quentes ou geladas. O leite de aveia é ótimo em batidas com frutas e, assim como o de arroz faz um ótimo mingau quando aquecido que dispensa o uso do amido de milho.



Teoricamente, você pode fazer leite com qualquer grão, castanha ou semente, mas os mais comuns são: arroz, aveia, amendoim, avelã, amêndoa, nozes, gergelim.

★ ★ ★ ★ ★
★ Leite de Amêndoas ou nozes ★

Este leite é fácil de fazer e delicioso. Basta deixar as amêndoas ou nozes (cruas e sem sal) de molho de um dia para o outro. Então jogue fora a água, coloque as amêndoas ou nozes no liquidificador, adicione o tanto de água que desejar e bata por uns dois minutos. Coe e está pronto para usar!

Nós usamos 100g de amêndoas para um litro d'água, mas você pode variar essa quantidade, dependendo se você quer um leite mais ralo ou mais espesso.

DICA: Se você não tiver tempo ou esquecer de deixar as amêndoas ou nozes de molho você pode deixá-las de molho em água quente por meia hora.

leite de arroz

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz integral;
- água;

Preparo:

Ferva água e despeje-a em uma tigela grande sobre o arroz, deixe de molho por algumas horas ou de um dia para o outro.

Escorra o arroz, descartando a água do molho. Em um liquidificador, bata o arroz com um litro de água. Coe e sirva.



shake de cacau com banana

Ingredientes:

- banana caturra congelada;
- cacau em pó;
- açúcar mascavo;
- água gelada;
- aveia em flocos (opcional).

Preparo:

Encha um copo com pedaços de banana congelada e complete com água gelada. Para cada copo de banana e água, acrescente uma colher de sopa cheia de cacau em pó, uma colher de sopa de açúcar mascavo e, se desejar, duas colheres de sopa de aveia. Bata tudo no liquidificador e beba!

Horchata Mexicana

Bebida leve, nutritiva e refrescante vendida em ruas e bares do México, inspirada na receita original espanhola.

Para 1 litro:

- 1/2 xícara de arroz integral
- 1/2 xícara de amêndoas
- 4 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- Canela em pau (colocar de molho com o arroz)
- essência de baunilha (opcional)

Coloque o arroz de molho em água fervendo por uma noite. Coloque as amêndoas de molho em água fria por uma noite. Tire a água do molho das amêndoas, e coloque no liquidificador o arroz, as amêndoas, 1 litro de água, o açúcar, a baunilha e canela em pó se desejar.

Coar em pano limpo. Servir gelado com canela polvilhada por cima.

↳ Utilize o resíduo que sobrar de arroz e amêndoas moídas para pães, bolos ou biscoitos. 😊

chocolate quente ao leite de amêndoas

Ingredientes:

- 1 xícara de leite de amêndoas (ou nozes);
- 1 colher de sopa cacau em pó;
- 3 colheres de sopa de açúcar mascavo.

Preparo:

Misture bem o cacau com o açúcar mascavo. Dissolva bem essa mistura em um pouco do leite. Acrescente o restante do leite e leve ao fogo até levantar fervura. Cuidado pra não virar!



Batida de Banana e Amendoim

Uma de nossas receitas favoritas para o café-da-manhã. Para dias quentes, uma boa pedida é usar bananas congeladas, que além de deixar a bebida mega-gelada, vai deixá-la ainda mais cremosa.

→ Ingredientes

- * 2 bananas frescas ou congeladas (caturra de preferência);
- * 2 colheres de sopa de amendoim torrado;
- * 2 colheres de sopa de açúcar mascavo;
- * 1 colher de sopa de canela em pó;
- * 1 colher de sopa de aveia em flocos; (opcional)
- * 400ml de água gelada;

→ Preparo

Bata todos os ingredientes em um liquidificador até desmanchar bem o amendoim.

rejuvelac

Rejuvelac é uma bebida fermentada feita a partir de grãos que dizem ser ótima para a saúde. Nós, particularmente, não gostamos muito de bebê-la. Colocamos a receita aqui porque é um dos ingredientes para fazer o queijo de castanhas.

Ingredientes:

- 1 xícara de algum grão orgânico integral, pode ser trigo, centeio, aveia, painço ou quinua;
- 6 xícaras de água.

Preparo:

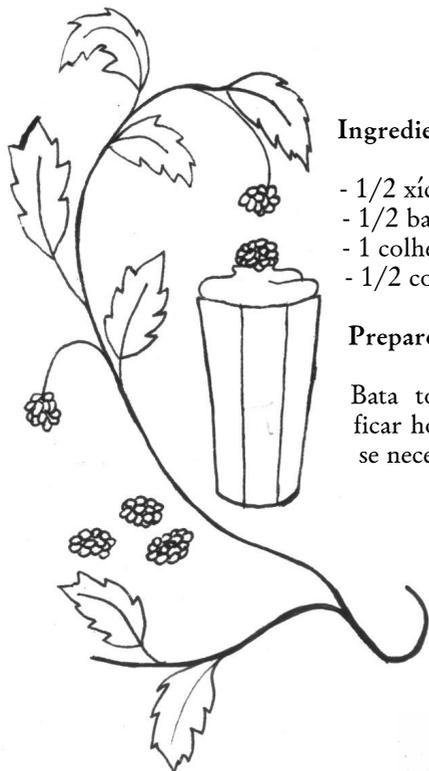
Em um recipiente de vidro, deixe os grãos de molho na água, cubra o vidro com um pano ou guardanapo de cozinha e prenda-o com um elástico. Deixe de molho por 8 até 12 horas. Escorra a água, e adicione mais água, apenas o suficiente para manter os grãos úmidos. Deixe o vidro em um local longe da luz direta do sol, e lave os grãos duas vezes por dia, deixando eles sempre úmidos. Faça isso por três dias, ou até que os grãos comecem a germinar.

Divida os grãos em dois potes ou jarras de vidro e coloque três xícaras de água filtrada em cada um. Cubra o jarro com um pano limpo, prendendo-o com elástico. Deixe descansar por um a três dias. A água ficará esbranquiçada e enevoada, terá um gosto levemente ácido, como limão, e um cheiro forte de fermentado. Coloque o líquido em garrafas de vidro limpas, coando, descarte os grãos.

Guarde o rejuvelac na geladeira, onde ele dura até quatro semanas.



shake de amoras



Ingredientes:

- 1/2 xícara de amoras congeladas;
- 1/2 banana congelada;
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo;
- 1/2 copo de água.

Preparo:

Bata todos ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo e cremoso, adicione mais água se necessário. Sirva em um copo gelado.



shake de morango com nozes

Ingredientes:

- 1 xícara de morangos congelados;
- 1/4 de xícara de nozes pecan;
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo;
- 200ml de água;
- 1/4 de colher de chá de essência natural de baunilha.

Preparo:

Bata todos ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo e cremoso, adicione mais água se necessário. Sirva em um copo gelado.

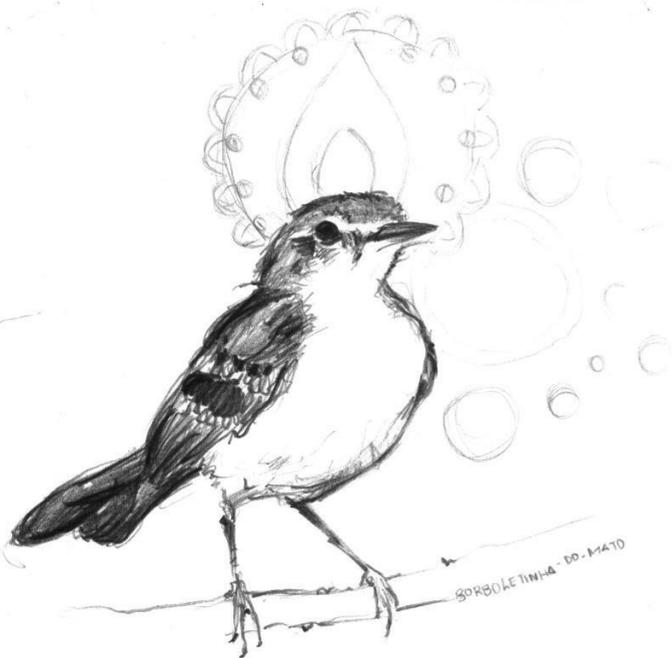
shake de tâmaras com amêndoas

Ingredientes:

- 1 banana caturra, bem madura;
- 4 tâmaras, sem caroço;
- 1 colher de sopa de manteiga de amêndoas (mesma receita da manteiga de amendoim na pág. 23);
- 1/2 colher de chá de canela em pó;
- 1/2 copo (300ml) de água.

Preparo:

Bata todos ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo e cremoso. Sirva em um copo gelado.



COMPRE

MENOS \$

TRABALHE

MENOS

VIVA

MAIS

MOLHOS & PASTAS

* PESTO *

Pesto é um molho delicioso e muito versátil. Normalmente é utilizado em massas, mas também fica ótimo em sanduíches, saladas, com legumes ou com o que der na telha.

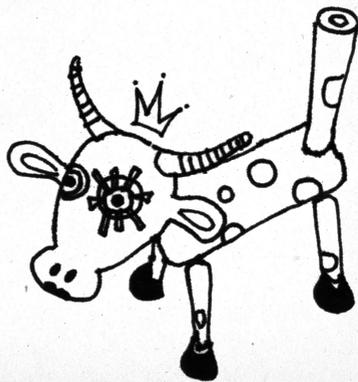
- 2 xícaras de folhas de manjeriço;
- 1 xícara de nozes;
- 1 ou 2 dentes de alho;
- azeite de oliva;
- Sal a gosto.

DICA!

Experimente também fazer com outras ervas e castanhas. Pesto de salsa é uma delícia, assim como com castanha de caju.

Lave bem o manjeriço. Coloque o manjeriço, as nozes, o alho, o sal e um generoso fio de azeite no liquidificador e bata até fazer uma pasta, ou se você quiser que fique mais crocante, bata menos e deixe pedaços maiores de nozes. Se estiver difícil de bater, coloque mais azeite ou um pouco d'água.

Para conservar, coloque em um pote de vidro com tampa e cubra com azeite. Dura pelo menos uma semana na geladeira.



* TAHINE *

Tahine é uma pasta de gergelim torrado muito utilizada no preparo de pratos da cozinha árabe. As sementes de gergelim são riquíssimas em cálcio, o que faz com que além de delicioso o tahine seja também muito nutritivo.

INGREDIENTES:

- muito gergelim! — 500g é uma boa quantidade

MODO DE FAZER:

Em um processador de alimentos com as hélices de metal, processe o gergelim, até virar uma pasta. Se você não possui um processador pode fazer em um bom liquidificador, colocando junto um pouco de óleo vegetal para ajudar a bater.

Dura muito tempo em um pote de vidro!

* MOLHO DE TAHINE C/ LIMÃO *

Esse molho é uma delícia em saladas e em sanduíches com legumes grelhados. Mas use a sua criatividade!

INGREDIENTES:

- tahine
- suco de limão
- azeite de oliva
- alho (opcional)
- salsa
- sal

MODO DE FAZER:

Neste molho, a quantidade dos ingrediente é mais uma questão de gosto, artisque, experimente.

Comece misturando o tahine com uma boa quantidade de azeite de oliva. Em seguida coloque o suco de alguns limões, a salsa, o sal e os dentes de alho esmagados se você for utilizar. Acerte o tempero de acordo com o seu gosto.

* HÂMUS *

Hâmus é uma pasta de grão-de-bico com tahine que é uma delícia em qualquer refeição, seja sobre uma torrada no café da manhã, como recheio de tomates numa salada para o almoço ou junto com rúcula e tomate num sanduíche de pão árabe no final da tarde. Aqui no Bonobo utilizamos ele junto com abobrinha e pimentão grelhados no recheio do Enrolado.

INGREDIENTES:

- 500 g de grão-de-bico
- 3 colheres de sopa de tahine
- 4 dentes de alho
- 1 colher de chá de cominho
- azeite de oliva
- suco de limão
- sal a gosto

PREPARO:

Deixe o grão-de-bico de molho em bastante água por pelo menos 8 horas. Coloque-o numa panela de pressão e cubra com dois dedos de água. Tampe, leve à fervura e deixe cozinhar por 10 minutos, ou até que fique macio. Num liquidificador potente ou num processador de alimentos, bata todos os ingredientes, temperando a gosto.

MANTEIGA DE AMENDOIM

Manteiga, ou pasta de amendoim, nada mais é do que o amendoim torrado e triturado até que solte o seu óleo e vire uma pasta, que pode ser utilizada para passar no pão, ou na elaboração de pratos, bebidas, molhos para salada, bolos, etc.

INGREDIENTES:

- 500 g de amendoim torrado (com ou sem casca)

MODO DE FAZER:

Num processador ou num bom liquidificador, bata o amendoim até virar uma pasta.

Se você quiser uma pasta salgada, coloque algumas pitadas de sal, se quiser doce



amendocrem pirata

Ingredientes:

- uma receita de manteiga de amendoim (pág. 23);
- 1/2 xícara de cacau em pó;
- 1 xícara e 1/2 de açúcar mascavo.

Preparo:

Em um processador de alimentos ou liquidificador bem potente, bata todos os ingredientes até ficar homogêneo. Cacau e açúcar podem ser ajustados a gosto.



pasta de cenoura

Ingredientes:

- cenouras!
- azeite de oliva;
- sal.

Preparo:

Lave e corte as cenouras e leve-as para cozinhar em uma panela cheia d'água. Cozinhe-as até ficarem macias. Em um liquidificador, bata as cenouras com um pouco da água do cozimento, um bocadinho de azeite de oliva e sal a gosto. Vá adicionando água do cozimento aos poucos, batendo até a pasta ficar bem lisinha, com textura similar à maionese.

Fica ótima em sanduíches com tomate e brotos no verão!

mostarda caseira

Esta é uma receita básica de mostarda. A partir dela você pode adicionar os temperos de sua preferência e modificá-la ao seu gosto. Experimente adicionar ervas, alho, pimenta, melado, trocar a água por cerveja ou vinagre. A sua imaginação é o limite! Para uma mostarda mais forte, use água fria, para uma mostarda mais suave, use água quente.

Ingredientes:

- quatro colheres de sopa de sementes de mostarda;
- 1/3 xícara de vinagre;
- 1/3 xícara de água;
- sal a gosto.

Preparo:

Despeje em uma tigela a água e o vinagre. Adicione as sementes de mostarda e deixe-as de molho por dois dias. Bata tudo em um liquidificador até obter a textura desejada.



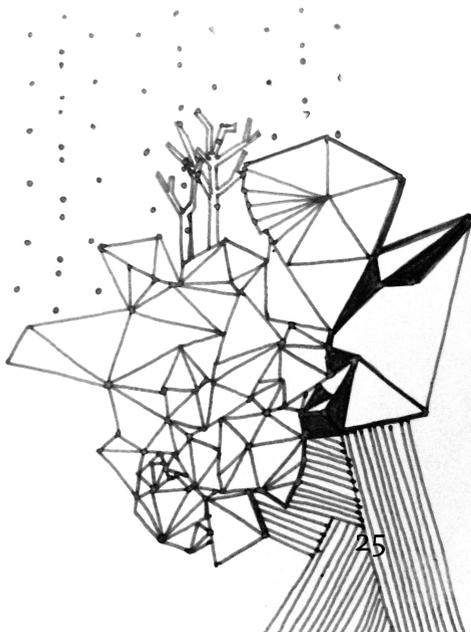
patê de tofu e azeitonas pretas

Ingredientes:

- 150g de tofu orgânico;
- 200g de azeitonas pretas sem caroço;
- azeite de oliva;
- sal a gosto.

Preparo:

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma pasta homogênea. Atenção: dependendo do nível de sal das azeitonas, não é preciso colocar mais sal.



catchup caseiro

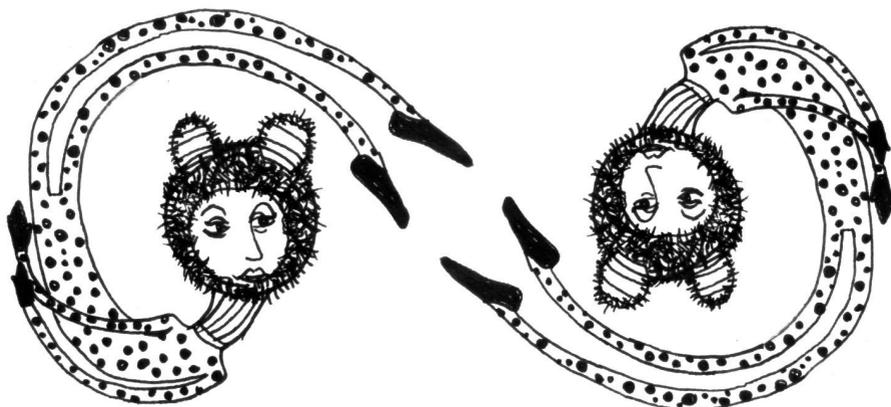
Ingredientes:

- 750g de tomates maduros;
- 1 cebola grande;
- 1/2 xícara de vinagre;
- 1/4 de colher de chá de cravo em pó;
- 1/2 colher de chá de canela em pó;
- 1 pimenta da jamaica;
- 1/4 de xícara de açúcar;
- 1 colher de sopa de sal.

Preparo:

Pique os tomates e a cebola e leve-os para cozinhar em fogo médio em uma panela junto com os outros ingredientes. Deixe o molho cozinhar até que engrosse. Ajuste o tempero se necessário.

Espere esfriar e bata no liquidificador até ficar homogêneo. Conserva na geladeira por uma semana. Ou você pode preservá-lo em um vidro esterilizado.



guacamole

O guacamole, assim como boa parte das receitas deste livro, pode ser adaptado com os ingredientes que você tiver em casa. Uma das melhores lembranças envolvendo guacamole que temos foi na casa de um casal de amigos, com um

pão caseiro de mandioca, e era temperado só com limão, alho e sal!

Ingredientes:

- 1 abacate maduro;
- 1/2 cebola pequena;
- suco de 1/2 limão;
- um punhado de folhas de coentro (pode ser substituído por salsa);
- sal a gosto;
- pimenta dedo-de-moça a gosto;

Preparo:

Pique a cebola, o coentro e a pimenta, se for usar. Em uma tigela, amasse o abacate com um garfo (se você preferir pode deixar alguns pedaços, não precisa ficar homogêneo). Adicione o suco de limão, a cebola, o coentro, a pimenta, e vá adicionando sal aos poucos, até acertar o tempero.

Consuma preferencialmente no mesmo dia.



molho de pimenta

Ingredientes:

- 200g de pimenta vermelha fresca;
- 1 garrafa de vinagre;
- 2 dentes de alho (opcional).

Preparo:

Lave as pimentas, remova o talo e corte-as ao meio no sentido do comprimento. Leve uma frigideira (sem óleo) ao fogo. Coloque as pimentas na frigideira e toste-as até a pele começar a ficar com manchas pretas. Deixe as janelas abertas, pois a fumaça da pimenta pode fazer você tossir. Remova-as do fogo e, num liquidificador, bata-as com o vinagre e alho, se decidir usar.

Guarde em uma garrafa de vidro limpo com tampa. Dura por muito tempo.

babaganoush

Essa pasta árabe de berinjelas e quando cozinhamos as berinjelas direto na chama do fogão ela adquirem um leve aroma de defumado. Delícia para comer como aperitivo ou dentro de um pão árabe, com tomate bem maduro.

Ingredientes:

- duas berinjelas médias;
- azeite de oliva;
- um dente de alho;
- suco de um limão;
- 2 colheres de sopa de tahine (pág. 22);
- sal.

Preparo:

Lave as berinjelas e leve as para assar direto na chama do fogão, com a ajuda de garfo ou de uma pinça de cozinha, até que elas estejam completamente macias. A casca vai queimar um pouco, e até mesmo fazer brasa, é normal.

Jogue as berinjelas quentes em uma tigela com água gelada. Quando elas estiverem frias, remova-as da água, retire a pele e bata-as no liquidificador com o tahine, o limão, o alho e o sal.



queijo de castanhas

Um queijo branco cremoso que não deixa nada a desejar se comparado a outros queijos. Fica ótimo puro num pão fresquinho, misturado com muita cebolinha fresca, ou em sanduíches com tomate. Mas também pode ser utilizado em receitas de pratos no lugar dos queijos cremosos tradicionais.

Ingredientes:

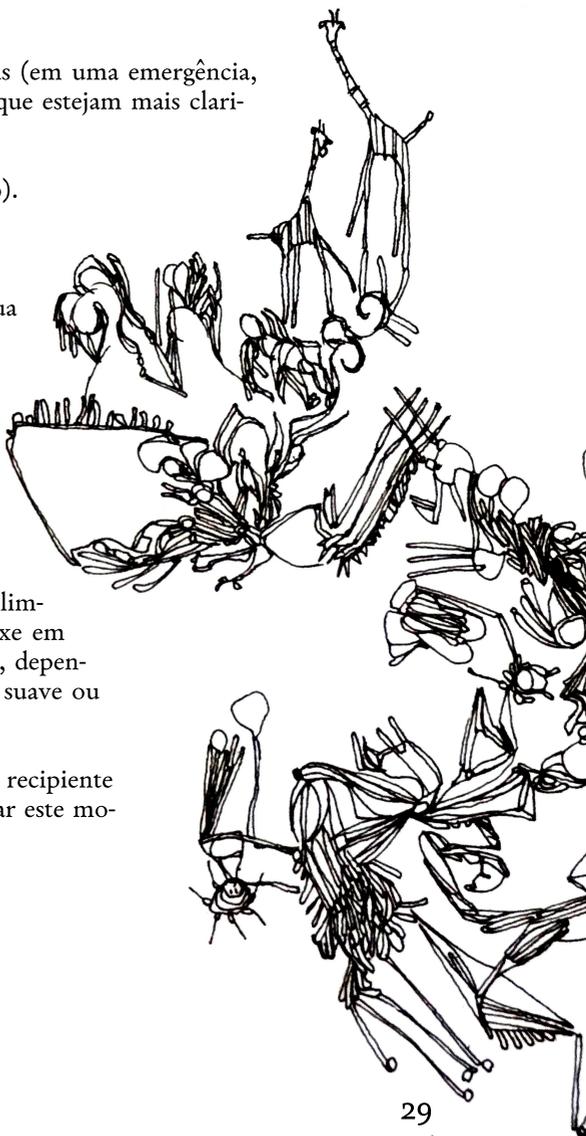
- duas xícaras de castanha de caju cruas (em uma emergência, dá para usar castanhas torradas desde que estejam mais claras);
- uma pitada de sal;
- 1/4 a 1/2 xícara de rejuvelac (pág. 16).

Preparo:

Deixe as castanhas de molho na água por oito horas e escorra. Em um liquidificador, bata as castanhas e o sal, adicionando o rejuvelac aos poucos para ajudar a bater. Coloque o mínimo de líquido necessário, apenas o suficiente para bater as castanhas. Bata até obter um creme homogêneo e liso.

Transfira o queijo para um recipiente limpo de cerâmica ou vidro, cubra, e deixe em temperatura ambiente de 8 a 36 horas, dependendo do sabor que você quiser, mais suave ou mais intenso.

Guarde o queijo na geladeira em um recipiente fechado, se quiser, você pode aproveitar este momento para moldá-lo.



catchup de manga

Fica delicioso com o burger de cenoura e amendoim (pág. 56), alface e tomate, dentro de um pão fresquinho.

Ingredientes:

- 01 manga, cortada em cubos;
- dois ou três tomates, cortados em cubos;
- 1 dente de alho;
- 1/2 cebola pequena;
- 1/4 de xícara de folhas de coentro picadas;
- 1 colher de chá de azeite de oliva;
- 2 colheres de chá de suco de limão;
- 1/2 colher de chá de sal.

Preparo:

No liquidificador, bata todos os ingredientes até obter um creme homogêneo. Consuma na hora, ou guarde em um vidro fechado no refrigerador por até cinco dias.

Muitas de nossas receitas não especificam as quantidades de temperos, pois acreditamos que essa é uma questão muito pessoal. Comece com pouco e vá acrescentando aos poucos e provando até alcançar uma quantidade que agrade seu paladar.



REPETINDO
MANTRAS QUE
É PRA VER SE
TU TE EN
CANTAS NU
MA DESSAS
PIRACOËS



DOCES



essência natural de baunilha

Essencial na nossa cozinha, essa essência é muito fácil de fazer, dura indefinidamente e dá um toque muito especial em doces.

Ingredientes:

- 4 ou 5 favas de baunilha
- 1 garrafa de cachaça orgânica

Preparo:

Faça cortes longitudinais nas favas de baunilha, para deixar as sementes expostas. Coloque-as dentro da garrafa de cachaça, tampe-a, de uma sacudida e deixe descansar durante um mês, agitando de vez em quando, para que a cachaça absorva o sabor da baunilha.

Adicione à gosto em receitas de doces, como cookies, bolos, sorvetes, tortas, etc.



bananas flambadas

Ingredientes:

- 3 colheres de açúcar
- 1 taça de conhaque ou outro destilado
- 2 bananas caturras/nanicas

Preparo:

Aqueça uma frigideira, em seguida, coloque o açúcar para queimar. Quando estiver bem dourado, coloque as bananas, mexendo para misturar bem com o açúcar queimado. Por último, coloque o conhaque, e incline a frigideira perto do fogo, para que ele pegue fogo e flambe as bananas. Espere o fogo apagar e sirva.

Outra opção é substituir o conhaque por suco de laranja e cozinhá-las ao invés de flambá-las.



★ Bolo Genérico

Usamos esta receita para fazer os mais variados bolos. É uma receita aberta, onde você é que vai escolher os ingredientes que irão dar o sabor ao bolo. O "líquido" da receita pode ser o que você quiser, desde água, até suco de frutas, café, leite vegetal, etc. (~~ou~~) Você pode misturar com os ingredientes secos as suas especiarias favoritas: canela, cravo, noz-moscada, gengibre, etc. E no final, quando a massa já estiver misturada fica ótimo de se colocar pedaços de chocolate, de frutas, nozes e castanhas, etc. Vamos ver como se faz a massa básica então.

Ingredientes

- ★ 2 xic. de farinha de trigo (integral ou branca)
- ★ 1 xic. de açúcar (branco ou mascavo)
- ▷ ★ 1 xic. de líquido
- ★ ½ xic. de óleo
- ★ 2 col. de chá de bicarbonato
- ★ 1 pitada de sal

Modo de fazer

1. Misture, numa tigela grande, todos os ingredientes secos, mais o que você quiser - cacau, canela, gengibre, etc.;
2. Misture noutra tigela o líquido de sua escolha e o óleo;
3. Unte uma forma e ligue o forno em temperatura média

Hoje, infelizmente, todo fermento químico é fabricado com amido de milho transgênico. Mas você pode modificar qualquer receita que leve fermento químico, trocando-o por bicarbonato de sódio, que tem o mesmo efeito. Só cuide para não usar demais, pois pode deixar um gosto pouco agradável. Como regra geral você pode usar, para cada medida de fermento químico, um pouco menos da metade dessa medida de bicarbonato.

Torta de banana com aveia

Fácil, prática e rápida de preparar, esta torta é super versátil e nutritiva. A farinha de aveia pode ser substituída por farinha de trigo integral, e as frutas podem variar de acordo com a estação ou na criatividade.

- 8-12 bananas bem maduras
- 4 xícaras de farinha de aveia (ou aveia em flocos triturada no liquidificador)
- 2 xícaras de açúcar mascavo
- 1/4 xícara de óleo
- 1 colher (chá) de canela
- 1 xícara de ameixa sem caroço
- 1/2 xícara de castanhas do Pará picadas

Faça uma farofa com a farinha, açúcar, óleo e canela. Unte uma forma pequena com uma gota de óleo. Coloque 2-3 xícaras de farofa na forma, pressione com a mão para homogeneizar e compactar. Coloque fatias finas de banana cobrindo todo o fundo. Polvilhe com 1 xícara de farofa. Disponha por cima as ameixas secas cortadas e as castanhas. Espalhe mais uma xícara de farofa por cima. Coloque mais uma camada de bananas, cubra bem com o restante da farofa e compacte novamente. Por cima, espalhe banana amassada com açúcar, ou leite quente de soja batido com açúcar, ou linhaça batida com água e açúcar. Leve ao forno até dourar (20-30 min).

Vale por uma refeição!



Sorvete de Morango (Sorbet)

Esta receita de sorvete de morango é fácil, rápida e deliciosa. Também é versátil pois o morango pode ser substituído por qualquer outra fruta, com resultados surpreendentes.

→ *Ingredientes:

- * 3 xícaras de morangos (frescos ou congelados)
- * $\frac{2}{3}$ de xícara de açúcar cristal
- * $\frac{2}{3}$ de xícara de água
- * suco de meio limão

→ Preparo:

Em uma panela misture a água e o açúcar. Leve ao fogo e deixe ferver por um minuto. Reserve e deixe esfriar.

Em um liquidificador, bata os morangos, o suco de limão e a calda de açúcar e água (já fria ou gelada). Bata bem até ficar homogêneo. Coloque num pote e leve ao congelador.

Remova do congelador alguns minutos antes de servir.

Um dos segredos para se conseguir a textura perfeita é a velocidade de congelamento. Quanto mais rápido seu sorvete congelar, menos cristais ele vai ter. Por isso aconselhamos usar frutas já congeladas!

O Sorvete Mais Fácil do Mundo!

→ Ingredientes:

* uma fruta de textura cremosa (banana, mamão, manga)

→ Preparo:

Num bom liquidificador ou processador de alimentos, bata a fruta congelada até virar um creme com textura semelhante a de sorvete italiano.

sorvete de cacau com avelãs

Ingredientes:

- 250g de manteiga de avelãs (siga a receita de manteiga de amendoim da pág. 23, substituindo o amendoim por avelãs torradas);
- 1 xícara de açúcar mascavo;
- 1 xícara de água;
- 2 ou 3 colheres de sopa de cacau em pó;
- essência de baunilha (opcional) (pág. 33).

Preparo:

Em uma panela pequena, dissolva o açúcar na água e leve à fervura. Deixe fervendo em fogo baixo por dois minutos. Retire do fogo e deixe esfriar.

Num liquidificador, coloque a calda de açúcar com água (já fria), a manteiga de avelãs, o cacau em pó e a baunilha se for usar. Bata por um minuto. Coloque num pote plástico fechado e leve ao congelador até ficar firme.

Retire do congelador 20 minutos antes de servir.

sorvete de amendoim

Ingredientes:

- 250g de manteiga de amendoim (pág. 23);
- 1 xícara de açúcar mascavo;
- 1 xícara de água;
- 1 colher de chá de essência de baunilha (pág. 33).

Preparo:

Em uma panela pequena, misture a água e o açúcar mascavo. Leve ao fogo e deixe ferver por dois minutos. Deixe esfriar e leve à geladeira até ficar frio. Em um liquidificador, bata a calda de açúcar mascavo com a manteiga de amendoim e a baunilha. Coloque em um pote com tampa e leve ao congelador até ficar na consistência desejada.

Dependendo da temperatura do seu congelador, pode ser necessário deixar o sorvete em temperatura ambiente por meia hora antes de servir.



sorvete de banana, cacau e castanha-do-pará

Ingredientes:

- banana caturra bem madura;
- cacau em pó;
- açúcar mascavo (opcional);
- castanha-do-pará picada.

Preparo:

Se você tiver um processador de alimentos ou um liquidificador potente, congele as bananas já descascadas antes de preparar o sorvete, assim o sorvete ficará mais cremoso. Processe as bananas até obter um creme homogêneo.

Adicione bastante cacau em pó e um pouco de açúcar mascavo para compensar o amargo do cacau. O ideal é que o sabor do cacau fique bem intenso, uma colher de sopa bem cheia para cada duas bananas pode ser uma boa medida.

Quando tudo estiver bem misturado, adiciona as castanhas e mexa com uma colher até distribuí-las. Transfira para um pote e leve ao congelador até endurecer.



brownie de chocolate

Ingredientes:

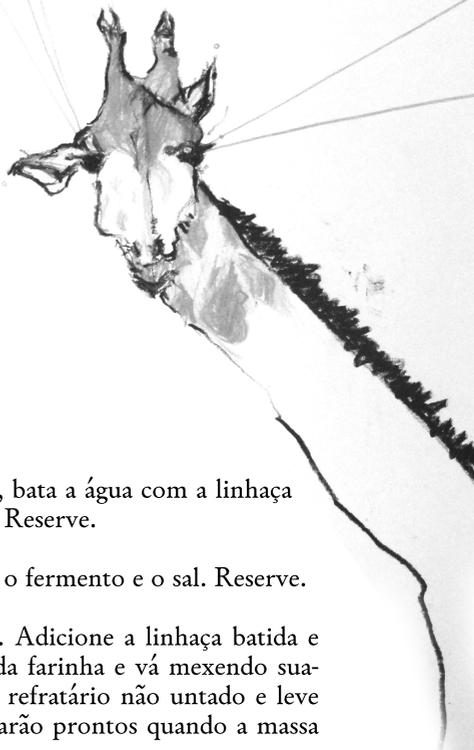
- 1 + 1/3 xícara de farinha de trigo integral;
- 1 + 2/3 xícara de açúcar mascavo;
- 3/4 xícara de cacau em pó;
- 3/4 xícara de óleo;
- 2 colheres de sopa de linhaça;
- 6 colheres de sopa de água;
- 1/4 colher de chá de bicarbonato de sódio;
- 1/4 colher de chá de sal.

Preparo:

Pré-aqueça seu forno a 180°C. No liquidificador, bata a água com a linhaça por dois minutos, até obter um creme espumoso. Reserve.

Em uma tigela, misture a farinha, o cacau em pó, o fermento e o sal. Reserve.

Em outra tigela, misture bem o açúcar e o óleo. Adicione a linhaça batida e misture bem. Aos poucos, incorpore a mistura da farinha e vá mexendo suavemente. Com as mãos, espalhe a massa em um refratário não untado e leve ao forno por 15 - 20 minutos. Os brownies estarão prontos quando a massa perder um pouco do brilho.



brownie de amendoim

Ingredientes:

- 1 + 1/3 xícara de farinha de trigo integral;
- 1 + 2/3 xícara de açúcar mascavo;
- 195g de manteiga de amendoim (pág. 23);
- 1/4 xícara de óleo;
- 2 colheres de sopa de linhaça;
- 6 colheres de sopa de água;
- 1/4 colher de chá de bicarbonato de sódio;
- 1/4 colher de chá de sal;
- 1 colher de sopa de essência de baunilha (pág. 33).

Preparo:

No liquidificador, bata a água com a linhaça por dois minutos, até obter um creme espumoso. Reserve.

Pré-aqueça seu forno a 180°C.

Em uma tigela, misture a farinha, o fermento e o sal. Reserve.

Em outra tigela, misture bem o açúcar, o óleo, a manteiga de amendoim e a essência de baunilha. Adicione a linhaça batida e misture bem. Aos poucos, incorpore a mistura da farinha e vá mexendo suavemente. Com as mãos, espalhe a massa em um refratário não untado e leve ao forno por 15 - 20 minutos.



pão=sem=mel

Esta versão vegana do pão-de-mel é fácil e super gostosa. A única parte um pouco mais trabalhosa é cobrir os bolinhos com chocolate derretido, mas vale a pena!

Ingredientes:

- 3 xícaras de farinha de trigo integral ou branca;
- 1 xícara de melado;
- 1 xícara de açúcar mascavo;
- 2 colheres de sopa de óleo;
- 1 pitada de sal;
- 1 xícara de água;
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio;
- 100g de nozes ou castanhas (opcional);
- 1 colher de sopa de canela em pó;
- 300g de chocolate meio-amargo sem leite.

Preparo:

Em uma tigela grande, misture bem a farinha, o açúcar, o sal, o fermento e a canela em pó. Adicione o óleo e o melado e misture bem. Adicione água aos poucos, até ficar cremoso. Adicione as castanhas se decidir usar. espalhe a massa em uma forma ou refratário untado e leve para assar a 200°C até dourar. Espere esfriar e corte nos tamanhos desejados.



cookies de limão com amêndoas

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio;
- 1/2 colher de chá de sal;
- um punhado de amêndoas torradas (sem sal);
- 1 e 1/3 xícara de açúcar mascavo;
- 1/2 xícara de óleo;
- 1 colher de chá de essência de baunilha (pág. 33);
- 1/4 xícara de suco de limão;
- raspas de casca de limão.

Preparo:

Trabalhe com todos ingredientes em temperatura ambiente. Pré-aqueça o forno a 180°C.

Numa tigela grande, misture a farinha, o fermento, o sal e as amêndoas. Em uma tigela um pouco menor, misture bem o açúcar e o óleo e em seguida adicione o suco de limão, as raspas e a essência de baunilha.

Despeje a mistura líquida na farinha e mexa suavemente, sem bater, até que toda farinha esteja incorporada. Com uma colher, molde os cookies numa forma, deixando um espaço livre entre eles para que não grudem.

Asse por 10 minutos ou até que os cookies comecem a ficar com as bordas douradas.



bolachinha de banana da Cissa

Ingredientes:

- 2 bananas médias com casca;
- 1/3 xícara de óleo de coco (pode substituir);
- 1 xícara de açúcar mascavo;
- 1 e 1/2 xícara de farinha trigo;
- 1 e 1/2 xícara de farinha trigo integral;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher sobremesa rasa bicarbonato.

Preparo:

Bata as bananas com casca e óleo no liquidificador até formar uma pasta uniforme. Em uma bacia, misture todos os ingredientes secos e adicione a pasta. Misture com as mãos até obter uma massa homogênea.

Dê a forma que quiser nas bolachas, asse em forno médio pré aquecido por 20 minutos.

Para as bolachinhas ficarem mais lindas, passe com pincel, óleo de coco com açúcar logo após tirá-las do forno.

Servir com chá ou mate com carinho.



torta de bolacha

Adoramos torta de bolacha, mas geralmente as versões veganas são com leite ou leite condensado de soja, que nós não utilizamos, e com bolachas altamente industrializadas que possuem gordura vegetal hidrogenada. Por isso desenvolvemos esta receita simples de fazer, mas deliciosa que você pode deixar mais doce ou mais intensa variando a quantidade e a qualidade do chocolate. Nós temos feito com cacau em barra puro, mas é bem difícil de encontrar por aqui, mas fica ótimo com chocolates com alto teor de cacau, ou até mesmo com chocolate meio amargo.

Ingredientes:

- 1 xícara de leite de arroz;
- 1 xícara de açúcar mascavo;
- 80g de chocolate amargo;
- 1 pacote da bolacha doce de sua preferência (utilizamos uma integral com castanha-do-Pará);
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional - pág. 33).

Preparo:

Em uma panela coloque o leite, o açúcar, o chocolate em pedaços e a baunilha, se for usar. Leve ao fogo baixo até que o chocolate derreta e tudo vire um creme homogêneo. O leite de arroz vai ajudar a dar uma encorpada. Deixe esfriar.

Em um prato refratário, disponha os biscoitos, inteiros ou quebrados. Derrame o creme de chocolate por cima e leve ao refrigerador ou congelador até chegar na consistência desejada.

torta crua de morangos

Esta receita é tão gostosa e tão simples que não conseguimos não copiá-la. Ela não é original nossa, é do casal Jónsi & Alex (www.jonsiandalex.com) que tem uma seção de receitas no seu site, e até mesmo um livro inteiro de receitas veganas crudívoras para download grátis.

Ingredientes da massa:

- 1 xícara de amêndoas;
- 1 xícara de côco fresco ralado;
- 1 xícara de tâmaras sem caroço;
- 2 colheres de sopa de óleo/gordura de côco;
- 1 pitada de sal.

Ingredientes do recheio:

- 2 xícaras de côco fresco ralado;
- 2 xícaras de morangos congelados;
- 1/2 xícara de xarope de agave ou, se você não for exigente em só usar ingredientes crus, pode usar até mesmo açúcar;
- 2 colheres de sopa de óleo/gordura de côco;
- 1 pitada de sal.

Preparo:

Em um liquidificador, bata um a um os ingredientes da massa. Coloque eles em uma tigela grande e com as mãos, forme uma massa. Abra a massa em uma forma.

Agora é a vez de bater juntos todos os ingredientes do recheio até virarem um creme. Se você estiver usando açúcar ao invés do agave, pode colocar um pouco de água para ajudar a bater. Coloque o recheio sobre a massa e leve a torta à geladeira, por pelo menos duas horas.



cheesecake de mirtilo da cissa

Ingredientes da massa:

- 2 colheres de sopa de farinha linhaça dourada;
- 4 colheres de sopa de água;
- 1/2 xícara de açúcar mascavo;
- 1/3 de xícara de óleo;
- 1/2 xícara de farinha integral;
- 1 xícara de farinha de arroz;
- 1 colher de chá de essência de baunilha;
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio;
- água.

Ingredientes do recheio:

- 1/2 xícara de mirtilo;
- 1 banana picada (100g);
- 3/4 de xícara de açúcar mascavo;
- 3 colheres de sopa óleo de coco;
- 2 colheres de sopa de farinha de arroz;
- 1 xícara de resíduos de amêndoas (a "borra"/farinha que sobra do leite de amêndoas);
- 1 colher de sobremesa rasa agar agar;
- 1/4 xícara de suco de limão;
- 1 colher de chá de essência baunilha;
- uma pitada de sal.

Preparo:

Bata todos ingredientes do recheio no liquidificador. Despeje essa mistura em uma panela e leve ao fogo por cinco minutos, mexendo sempre. Reserve.

Para fazer a massa, misture as quatro colheres de sopa de água, o óleo e a essência de baunilha. Junte o restante dos ingredientes e amasse com a mão, acrescentando água conforme necessário. Molde a massa em forminhas ou forma untada. Asse em forno pré-aquecido a 180°C, por mais ou menos 20 minutos.

Despeje o creme de mirtilo sobre a massa assada ainda na forma. Espere esfriar em temperatura ambiente. Depois de frio leve ao refrigerador e desenforme na hora de servir.

torta capuccino da iêve

Ingredientes da massa:

- 1 e 1/2 xícaras de farinha de trigo;
- 1/3 xícara de cacau em pó;
- 1/3 de xícara de açúcar demerara batido no liquidificador até ficar bem fino (uma alternativa ao açúcar de confeitiro, que tem milho transgênico);
- 1/2 colher de chá de sal;
- 1/2 xícara de óleo de arroz ou girassol, parcialmente congelado;
- 4 colheres de sopa de leite de amêndoas ou outro leite vegetal.

Ingredientes do recheio:

- 1/2 xícara de castanhas de caju cruas;
- 1 garrafinha de leite de coco (200ml);
- 1 xícara de leite de amêndoas, nozes ou avelãs (pág. 12);
- 2 colheres de sopa de café solúvel;
- 1 colher de chá de agar-agar em pó BRANCO (recomendo as marcas Kanten ou Agargel)*;
- 1/2 xícara de açúcar;
- 200g chocolate meio amargo em pedaços;
- 1 colher de chá de extrato de baunilha natural (pág. 33).

Preparo da Massa:

Misture a farinha, o cacau e o açúcar (já batido e fininho) em uma tigela. Misture bem, adicione o sal esfregando ele entre os dedos antes para que esteja bem fininho também.

Adicione o óleo à mistura em colheres de sopa, mexendo enquanto adiciona. Adicione o leite vegetal também em colheres de sopa, uma a uma, e misture até que massa esteja firme quando esmagada entre seus dedos.

Unte a forma de fundo falso e distribua a massa, montando as paredes e o fundo, pressionando com os dedos para que se firmem.

Faça furos na superfície com um garfo e coloque no freezer por cerca de 20 minutos.

Pré-aqueça o forno em 175°C retire do freezer e coloque-a no forno. Depois de cerca de 17 minutos assando, retire-a do forno e deixe esfriar. Quando estiver fria o suficiente para que você possa toca-la está pronta para

ser despejado o recheio.

Preparo do Recheio:

Deixe as castanhas de caju cruas de molho na água de 2 a 8 horas.

Jogue fora a água e bata as castanhas no liquidificador junto com o leite de coco até ficar um creme bem liso e homogêneo.

Em uma panela misture o leite de amêndoas, café, açúcar e o agar-agar. Mexa constantemente. Quando ferver, abaixe o fogo e continue mexendo por 5 minutos. Então desligue o fogo e coloque o chocolate na mistura para derrete-lo.

Transfira o conteúdo da panela e do mixer a um liquidificador e adicione o extrato de baunilha. Bata bem essa mistura, deposite sobre a massa e refrigere por cerca de 4 horas.

* - Um agar-agar ruim (com gosto forte) pode arruinar sua receita, deixando tudo com gosto de alga. Não compre o agar-agar amarelado, mas o completamente branco. Antes de fazer a feceita, prove o agar-agar. Se o sabor for forte, procure outra marca, se o sabor for bem suave, vá em frente.

SALGADOS

Receita Básica de Pão

Fazer o próprio pão é uma experiência fantástica, é uma das receitas mais antigas do mundo e nos dá uma sensação de auto-suficiência ao dar vida ao melhor do espírito faça-você-mesmo.

→ Ingredientes

- * 6 a 7 xícaras de farinha branca ou integral, ou uma mistura das duas;
- * 2 xícaras de água;
- * $\frac{1}{4}$ de xícara de óleo;
- * $\frac{1}{4}$ de xícara de açúcar mascavo + 1 colher de sopa;
- * 2 colheres de chá de sal;
- * 2 colheres de sopa de fermento biológico seco;
- * $\frac{1}{4}$ de xícara de água morna.

→ Preparo

Numa tigela grande, misture o fermento com uma colher de sopa de açúcar mascavo e com a água morna. Deixe descansar por 15min., até que se forme uma espuma.

Adicione a água, o açúcar, o óleo, o sal e cinco xícaras de farinha de trigo. Misture bem, com uma colher, até ficar homogêneo. Agora vá adicionando o restante da farinha aos poucos, até alcançar o ponto em que a massa não estará grudando muito às suas mãos. Sove a massa por pelo menos 5min., ~~deixe~~ cubra a tigela com um pano e deixe o pão descansar até que dobre de tamanho.

Amasse novamente o pão para retirar o ar. Molde-o no formato desejado e deixe-o descansar novamente, até dobrar de tamanho. Leve ao forno em temperatura média (200°C) até dourar. Para saber se está pronto, bata na casca com o seu dedo, deverá soar como oco.

pão-sem-queijo

O pão-sem-queijo é a versão vegana do pão-de-queijo. Adoramos comê-los em uma tarde fria e chuvosa, bebendo chocolate quente ao leite de amêndoas e vendo um bom filme.

Ingredientes:

- 2 xícaras de polvilho doce;
- 2 xícaras de polvilho azedo;
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio;
- 1/2 xícara + 4 colheres de sopa de óleo vegetal;
- 1/2 xícara de água;
- 200g de batata inglesa;
- sal a gosto

Preparo:

Na água fervente, cozinhe a batata. Quando estiver bem macia, amasse-a, fazendo um purê. Reserve.

Em uma tigela grande misture os dois polvilhos e o bicarbonato de sódio. Em uma panela pequena, misture o óleo, a água e o sal e ferva. Remova do fogo e despeje os líquidos imediatamente sobre a mistura de polvilho. Misture bem. Adicione o purê de batata e misture. Acerte o sal e, se necessário, adicione um pouco mais de água.

Molde no tamanho desejado e leve ao forno em uma forma não untada, até ficar dourado.



tortilhas de trigo

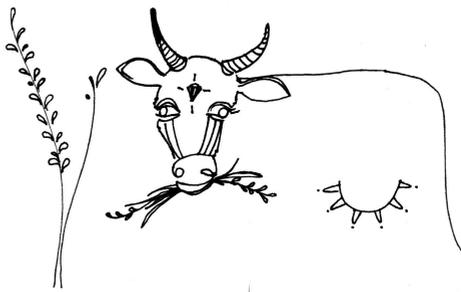
Ingredientes:

- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo branca;
- 1 xícara de farinha de trigo integral;
- 1/4 de xícara de óleo;

- 1 colher de chá de sal;
- 3/4 de xícaras de água.

Preparo:

Em uma tigela grande, misture bem as farinhas, o sal e o óleo. Em uma chaleira, ferva a água e em seguida despeje-a sobre na tigela com os outros ingredientes. Misture bem, até obter uma massa homogênea. Divida a massa em 10 bolas. Em uma superfície enfarinhada, abra com um rolo uma a uma as bolas de massa em discos finos.



No fogão, aqueça uma frigideira ou chapa de ferro sem óleo. Coloque um disco de massa e deixe por 15 segundos, vire a massa e deixe por mais 15 segundos.



tortilhas de milho (sem glúten)

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de milho fina;
- 1 xícara de farinha de mandioca;
- 1/2 colher de chá de sal;
- aproximadamente 1 xícara e 1/4 de água fervente.

Preparo:

Em uma tigela, misture bem as farinhas e o sal. Despeje aos poucos a água fervente sobre as farinhas, misturando bem até formar uma massa que não grude nas mãos mas que seja macia. Divida em oito, molde pequenas bolinhas e, em uma superfície enfarinhada, abra-as com um rolo de massa até formar um disco fino de massa.

Em uma chapa ou frigideira quente (sem óleo) cozinhe as massas uma a uma, virando regularmente, até que infle. Retire do fogo e sirva.

BURRITO

Ingredientes:

- 500g de feijão vermelho;
- 2 cebolas médias;
- 1 colher de sopa de cominho (ou a gosto);
- pimenta vermelha a gosto;
- sal;
- guacamole (pág. 26);
- tortilhas de milho ou trigo (pág. 48 e 49);
- tomate;
- alface.

Preparo:

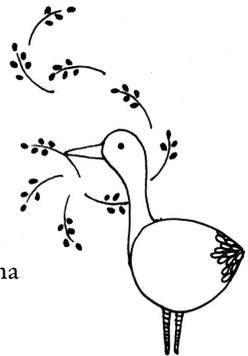
Deixe o feijão de molho em bastante água, por pelo menos oito horas. Em uma panela de pressão, leve o feijão à fervura e cozinhe por 10 minutos. Enquanto espera a pressão da panela sair, pique a cebola, refogue-a em uma frigideira grande com um pouco de óleo até ficar translúcida. Adicione o cominho, a pimenta e mexa para que o tempero cubra a cebola. Adicione o feijão com um pouco da água do cozimento e refogue, acertando o tempero e adicionando mais água se necessário. O feijão não pode ficar seco, mas também não terá muito caldo.

A seguir recheie as tortilhas, colocando uma boa porção de feijão, guacamole, tomate picado em cubos e alface, enrole-as formando um canudo e sirva.



pain de campagne

Essa receita de pão d'água francês cria uma deliciosa casca crocante ao ser assada dentro de uma panela de ferro. Na falta de uma panela de ferro pode ser assada em uma forma normal, embora não fique com a mesma casca.



Ingredientes:

- 3 xícaras de farinha de trigo branca;
- 2 xícaras de farinha de trigo integral;
- 1/2 colher de chá de fermento biológico;
- 1/2 colher de chá de sal;
- mais ou menos 3 xícaras de água;
- farinha de milho e aveia em flocos para polvilhar.

Preparo:

Em uma tigela, misture os ingredientes secos e então adicione a água aos poucos. Sove a massa um pouco até ficar lisa, levemente pegajosa. Cubra com um saco plástico e deixe crescer de 12 a 20 horas.

Enfarinhe um pano de cozinha com uma mistura de farinha integral, branca e de milho. Vire a massa que está na tigela sobre o pano e aperte um pouco com as mãos até ela ficar achatada. Faça um envelope com a massa, dobrando-a duas vezes na largura e duas vezes no comprimento. Polvilhe um pouco de aveia por cima, e aperte a massa. Feche o pano, cobrindo toda a massa e deixe descansar por duas horas.

Aqueça o forno a 250°C com uma panela de ferro dentro, por meia hora. Remova a panela do forno, vire a massa de pão dentro dela, tampe-a e devolva-a ao forno. Asse na panela tampada por 30 minutos, depois remova a tampa e asse por mais 15 minutos. Remova do forno e deixe esfriar em cima de uma tela.



pãezinhos de leite de amêndoas do Sérgio

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de fermento biológico;
- 1/4 xícara de água morna;
- 1 colher de açúcar mascavo;
- 3 xícaras de farinha;
- 1 colher de chá de sal;
- 1 colher de açúcar branco;

- 1/2 xícara de óleo;
- 1 xícara de leite de aveia ou de amêndoas ou outro (pág. 12) com 1 colher de vinagre.

Preparo:

Em uma tigelinha dissolva o açúcar mascavo na água morna e adicione o fermento. Reserve.

Em uma tigela grande misture os secos. Acrescente o óleo e misture. Acrescente o leite e o fermento e misture bem. Vai ficar uma massa pegajosa. Tape a tigela com um pano e deixe descansar por pelo menos 1h (até no máximo 2h).

Vire a massa numa superfície bem enfarinhada. Cubra a massa com mais farinha pra ficar manuseável e sove. Depois de algumas sovadas, estique a massa na superfície e corte ela em círculos com um copo.

Unte formas com óleo, coloque os pãezinhos nas formas, cubra com um pano limpo e deixe crescer levemente (10-30min). Leve ao forno a 180°C e asse até começar a dourar.



moqueca de legumes

Ingredientes:

- 1 xícara de brócoli;
- 1 xícara de couve-flor;
- 1 xícara de cenoura;
- 1 cebola grande cortada em rodela;
- 2 tomates cortados em rodela;
- coentro (folhas) picado;
- 1 pimenta dedo-de-moça picada (opcional);
- 200 ml de leite de côco;
- 100 ml de óleo de dendê;
- 1 colher de sopa de suco de limão;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 cebola média;
- 1 tomate;
- 100 ml de água;

- coentro (folhas).

Preparo:

Em um liquidificador bata os quatro últimos ingredientes: a cebola média, o tomate, a água e o coentro, até virar uma pasta homogênea.

Aqueça uma panela com o azeite de oliva. Refogue a pasta até ficar translúcida ou começar a dourar. Adicione a cebola em rodelas, a couve-flor, a cenoura, a pimenta e continue mexendo em fogo baixo até os legumes começaram a amaciar. Adicione o leite de côco, leve à fervura, e mexa por mais cinco minutos. Agora coloque o brócoli, o tomate em rodelas e o suco de limão e cozinhe até que o brócoli esteja cozido. Adicione o óleo de dendê, o coentro picado e sal a gosto. Sirva com arroz.



bolinhos de funcho

Ingredientes:

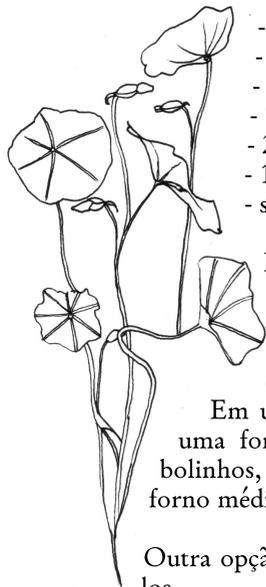
- Folhas de um funcho;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal;
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio;
- 2 colheres de sopa de linhaça;
- 15 colheres de sopa de água;
- sal a gosto.

Preparo:

No liquidificador, bata a linhaça com as 15 colheres de sopa de água, até desmanchar bem as sementes e ficar com textura de clara de ovo. Pique as folhas de funcho.

Em uma tigela grande misture bem todos os ingredientes. Em uma forma untada, coloque colheradas da massa, formando os bolinhos, deixando um espaço de dois dedos entre eles. Asse em forno médio até dourados.

Outra opção é aquecer uma frigideira com um pouco de óleo e fritá-los.



Arroz ao Leite de Côco

Ingredientes:

- * 500 g de arroz aromático (basmati ou jasmim);
- * 1 cebola cortada em fatias finas;
- * 4 vagens de cardamomo;
- * 300 ml de leite de coco;
- * óleo;
- * sal.

Preparo:

Numa panela, aqueça o óleo e refogue a cebola até que ela fique macia. Coloque o arroz e o cardamomo e mexa até envolver todo o arroz em óleo. Adicione o leite de coco e água suficiente para tapar e ficar 1cm acima do arroz, salgue a gosto.

Tampe a panela e leve à fervura, então reduza o fogo e deixe cozinhando lentamente até absorver toda a água.

Desligue o fogo e deixe o arroz tampado para terminar de cozinhar no bafô por 10min.

BATATA-DOCE AO MOLHO DE AMENDOIM, GENGIBRE E ABACAXI.

Este prato é originário do Mali, e esta combinação pouco usual fica surpreendentemente deliciosa. Serve 4 pessoas.

INGREDIENTES:

- 1 cebola grande
- 4 dentes de alho
- 5 cm de gengibre
- 750g de batata-doce (a laranja é a melhor)
- 400g de Tomate italiano
- 450g de repolho branco
- 1 cal. de sopa de paprica
- 1 cal. de chá de pimenta vermelha moída.
- 300ml de suco de abacaxi
- 125g de manteiga de amendoim
- Óleo

Modo de Fazer

Corte a cebola, a batata-doce e o repolho em cubos. Pique os tomates, o gengibre e o alho.

Numa panela grande aqueça um pouco de óleo. Refogue a cebola até que esteja macia. Adicione o alho, o gengibre e frite por alguns minutos, então coloque junto a batata-doce e o repolho.

Quando os vegetais começarem a ficar macios, coloque a paprica e a pimenta. Misture bem. Adicione os tomates picados e o suco de abacaxi, cubra a panela e deixe ferver até que os legumes comecem a ficar macios.

Misture a manteiga de amendoim e sal a gosto.

Serve com arroz ou outro cereal.

satay de legumes

O tamanho da lista de ingredientes pode intimidar à primeira vista, mas não se acanhe, a maioria dos ingredientes é fácil de ser encontrada – e quase todos ingredientes podem ser substituídos – e o preparo é bem simples.

Ingredientes:

- 375g de tofu orgânico;
- 60ml de shoyu;
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo;
- 1/2 colher de chá de raspas de casca de limão;
- 2 colheres de chá de suco de limão;
- 2 colheres de chá de óleo de arroz ou girassol;
- 1 cebola roxa média picada;
- 1 dente de alho esmagado;
- 2 colheres de chá de talo de capim-cidró (capim-limão) picado;
- 1 colher de café de cúrcuma em pó;
- 1 colher de café de cominho em pó;
- 1 colher de sopa de páprica;
- 50g de amendoim torrado;
- 1 cenoura média picada em cubinhos;
- 1 pimentão verde médio picado em cubos;
- 3 abobrinhas italianas pequenas cortada em cubos;
- 1 couve-flor pequena;
- 200ml de leite de coco;
- 250ml de caldo de legumes feito em casa (use água, se não tiver);
- 85g de manteiga de amendoim (pág. 23).

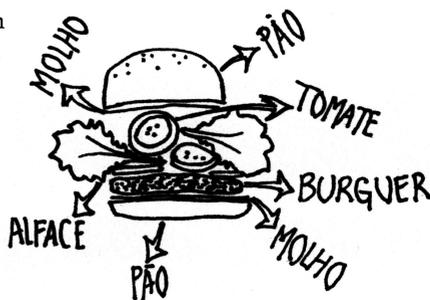
Preparo:

Remova o excesso de umidade do tofu: corte-o em fatias, enrole-as em um pano de cozinha e coloque um peso (como um livro) em cima, deixe assim por uma meia hora. Corte as fatias de tofu em cubos e coloque para marinar em uma tigela com o shoyu, o suco de limão, as raspas de limão e o açúcar. Como você removeu boa parte da água que estava no tofu, agora ele absorverá mais o sabor da marinada.

Aqueça bem uma panela com o óleo, e nela refogue a cebola, o alho, o capim-cidró, as especiarias e o amendoim. Adicione a cenoura, o pimentão, abobrinha, couve-flor, leite de coco, caldo de legumes, leve à fervura. Baixe o fogo e cozinhe até que a couve-flor e a cenoura estejam cozidas. Adicione o tofu com o molho da marinada, a manteiga de amendoim e aqueça bem, sempre mexendo.

vegeburger

É muito fácil fazer o seu próprio vegeburger. Você pode seguir qualquer uma das receitas aqui do livro, ou inventar a sua própria utilizando os mesmos princípios. Na verdade você pode criar vegeburger com os restos de comida que você tem na geladeira. Se sobrou feijão do almoço de ontem, por exemplo, tente adicionar farinha de mandioca e vá amassando a massa com as mãos até chegar a um ponto onde você consiga moldá-la em bolas. Quanto menos aguado estiver o seu feijão, menos farinha será necessário e mais gostoso ele vai ficar. Molde os burgers com a mão, aqueça uma frigideira ou chapa, unte com um fio de óleo, e coloque os burgers para tostar.



Depois de moldados, você pode congelar os búrgueres e conservá-los por um mês ou mais! Para prepará-los congelados, basta colocá-los direto na frigideira e chapa em fogo médio, até que estejam derretidos por dentro e dourados por fora.



burger de lentilha COM CURRY

Ingredientes:

- lentilha
- sal
- curry em pó
- farinha de milho
- farinha de mandioca

Preparo:

Cozinhe a lentilha, até ficar macia, com pouca água, pois ela deve estar sequi-

nha quando terminar de cozinhar. Retire do fogo. Com a lentilha ainda quente, acrescente o curry, o sal e as farinhas (mais farinha de milho que de mandioca). Vá misturando até que a massa não grude nos seus dedos.

Faça bolas com a massa, achate-a para ficar em formato de burger e frite numa chapa com pouco óleo.



burger de cenoura e amendoim

Você pode usar o mesmo princípio da base deste búrger (arroz cozido) para fazer outros sabores, como o burger de shitake que fazíamos aqui no Bonobo.

Ingredientes:

- 3 xícaras de arroz integral;
- 2 xícaras de amendoim torrado;
- 1 cebola grande picada;
- 6 cenouras raladas;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva;
- sal a gosto.

Preparo:

Em uma panela grande, cozinhe as três xícaras de arroz com seis xícaras de água em fogo baixo até estar bem cozido, se necessário adicione mais água. Quanto mais cozido o arroz, mais fácil será para moldar os búrgeres.

Usando um liquidificador potente ou processador de alimentos, moa o amendoim até ele virar quase uma farinha. Em uma tigela grande, misture a farinha de amendoim com a cebola, a cenoura e o arroz cozido. Tempere com o sal e misture bem, amassando com as suas mãos. Molde os búrgeres. Eles podem então ser congelados ou grelhados em uma chapa de ferro ou frigideira, com um pouquinho de óleo.

burguer de feijão com pimenta

Essa receita dá búrqueres suficiente para um batalhão. Você pode dividí-la sem problemas. Você também pode moldar os búrqueres e congelá-los para ter sempre algo pronto para comer na geladeira.

Ingredientes:

- 4 xícaras de feijão cozido;
- 1 xícara de cenoura picada em cubinhos;
- 1 xícara de cebola picada em cubinhos;
- 1/2 colher de chá de sal;
- 1 colher de sopa de óleo não-transgênico;
- 1 xícara e 3/4 farinha de milho não-transgênico ou de mandioca;
- 1/2 colher de chá de cominho;
- 1 pimenta dedo de moça picada;
- 1/4 de xícara de folhas de coentro picadas (opcional);
- suco de 1/2 limão.

Preparo:

Em uma tigela grande, misture a cenoura, a cebola, a pimenta, o sal, o cominho, uma colher de sopa de óleo e 3/4 de xícara de farinha de milho ou de mandioca. Misture bem para espalhar os temperos. Adicione o feijão, o coentro, o suco de limão e o restante da farinha de milho. Mexa bem, com as mãos se necessário, transformando a mistura em uma massa moldável.

Forme os búrqueres. Aqueça uma chapa de ferro ou frigideira e com um fio de óleo, grelhe os búrqueres até ficarem dourados.



burguer de grão-de-bico

Ingredientes:

- 1 xícara e 1/2 de grão-de-bico;
- farinha de mandioca;

- 2 colheres de sopa de alguma castanha picada (opcional);
- 4 colheres de sopa de salsa fresca picada;
- 2 colheres de sopa de hortelã fresca picada;
- 1 dente de alho esmagado.

Preparo:

Deixe o grão-de-bico de molho por 12 horas. Cozinhe o grão-de-bico na panela de pressão por cerca de 7 minutos. Ele deve estar cozido, mas não macio demais. Espere esfriar.

Em uma tigela grande, amasse o grão-de-bico. Adicione os temperos e vá adicionando a farinha de mandioca aos poucos, até obter uma massa que você possa moldar com as mãos. Acerte o sal.

Forme os búrqueres. Aqueça uma chapa de ferro ou frigideira e com um fio de óleo, grelhe os búrqueres até ficarem dourados.



fatoush (salada libanesa)

Ingredientes:

- muito tomate, bem maduro
- uma cebola pequena
- um dente de alho (opcional)
- um molho de hortelã
- um pepino
- suco de limão
- pão árabe (ou outra variedade) torrado em cubinhos
- sal
- azeite de oliva

Preparo:

Pique o tomate, a cebola e o pepinos em cu-



bos, pique bem a hortelã e o alho e misture tudo em uma tigela grande. Tempere com sal, suco de limão e azeite de oliva a gosto (nós gostamos com muito limão e azeite). Um pouco antes de servir, misture o pão torrado.

Se for feito sem o pão, o Fatoush também fica ótimo como salada em sanduíches com hãmus.



espaguete ao alho e óleo

Estávamos na dúvida se incluíamos essa receita, de tão simples que é, nem parece uma receita. Mas a beleza está nas coisas simples e, para quem curte alho, esta receita vai se mostrar surpreendente e perfeita para aqueles dias em que não há muita coisa na despensa.

Ingredientes:

- muitos dentes de alho inteiros, descascados
- azeite de oliva
- sal
- castanha de caju (opcional)
- pimenta vermelha picada (opcional)
- espaguete (ou outra massa de sua preferência) cozido e escorrido

Preparo:

Em uma frigideira grande, aqueça o azeite de oliva e frite os dentes de alho inteiros (uns nove ou meia cabeça de alho por pessoa) até que fiquem bem macios por dentro e dourado escuro por fora. Adicione a pimenta e as castanhas de caju, um pouco de sal e misture rapidamente. Adicione a massa e mexa levemente para incorporar os ingredientes, amassando alguns dentes de alho com a colher. Acerte o sal e bom apetite!



panquecas de arroz (sem glúten)

Ingredientes:

- arroz cozido (pode ser a sobra do arroz de ontem)
- sal a gosto

Preparo:

Em um liquidificador, bata o arroz cozido e vá adicionando água aos poucos, até obter uma massa líquida, mas um pouco espessa, como a massa de panquecas tradicional.

Aqueça uma frigideira antiaderente, untada com um pouco de óleo, despeje um pouco da massa nela (aproximadamente 1/4 de xícara) e incline a frigideira, espalhando a massa até cobrir todo o fundo da frigideira. Espere a massa secar um pouco (demora um pouco) e com uma espátula de madeira ou plástico veja se a massa está descolando da frigideira. Vire a massa e deixe-a dourar por mais alguns segundos. Tire-a do fogo e use o recheio da sua preferência.



massa para tortas ao azeite de oliva

Ingredientes:

- 2 e 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 3/4 de colher de chá de sal
- 2/3 de xícara de azeite de oliva
- de 4 a 8 colheres sopa de água gelada
- colher de sopa de vinagre de maçã

Preparo:

Leve o azeite de oliva ao congelador por uma hora, até ele ficar parcialmente

congelado.

Em uma tigela grande, misture o sal e a farinha. Trabalhando rapidamente adicione colheradas de óleo de oliva à farinha, cortando os pedaços de óleo e misturando até que a farinha lembre uma farofa.

Em um copo, misture quatro colheres de sopa de água gelada com o vinagre de maçã. Adicione duas colheres de sopa desta mistura à farinha e mexa. Continue adicionando, uma colher de sopa por vez até que a massa se junte e forme uma bola.

Divida a massa em duas bolas e abra-as em dois discos, colocando elas entre duas folhas de papel manteiga e usando um rolo de massa.

Coloque um disco da massa num refratário untado, recheie com seus legumes prediletos, coloque o outro disco por cima e leve ao forno.



costeletas de grão-de-bico

Esses bifés são rápidos e fáceis de se fazer. Você pode trocar o grão-de-bico por outro feijão ou por batatas. Trocar o grão-de-bico por batata-doce e as raspas de limão por gengibre, fica uma delícia. Você também pode moldar a massa em formato de salsicha e fritá-las com pouco óleo na frigideira, ou colocar pimenta, moldar salsichões e assá-los na brasa.

Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico
- 1/2 xícara de farinha de mandioca
- 1/2 xícara de glúten de trigo
- colher de sopa de azeite de oliva
- 1/4 xícara de caldo de legumes ou água
- alho
- sal
- raspas da casca de um limão
- páprica

Preparo:

Deixe o grão-de-bico de molho na água de um dia para o outro. Escorra e lave. Cozinhe-o, de preferência numa panela de pressão, até ficar macio.

Em uma tigela, amasse o grão-de-bico. Misture o restante dos ingredientes e sove por mais ou menos três minutos. Acerte o tempero. Abra a massa em formato de bifés finos, e frite-os numa chapa com pouco óleo até dourar.



torrada com creme de aipim tomate e orégano

Inventamos essa torrada em um dia frio, quando deu muita vontade de comer algo semelhante às aquelas torradas com presunto e queijo que fazíamos na torradeira de ferro na boca do fogão. Extremamente simples e fácil de fazer, a única coisa que dá um pouco de trabalho é o creme de aipim, mas você pode fazê-lo em uma quantidade maior e congelar pequenas porções para ter algo pronto para comer naquelas noites frias e chuvosas.

Ingredientes:

- aipim / mandioca / macaxeira;
- tomate;
- orégano;
- sal;
- azeite de oliva;
- pão de forma.

Preparo:

Cozinhe o aipim na panela de pressão por 10 minutos ou no Fogão Mágico, até estar bem macio. Remova os fios do miolo do aipim e bata-os em um processador ou liquidificador, com sal a gosto e um pouco da água do cozimento, até obter um creme liso e homogêneo. O creme deve ficar um pouco salgado, já que é só nele que vai sal.

Para montar sua torrada, besunte uma generosa quantidade creme de aipim

em duas fatias de pão de forma. Sobre uma delas, coloque o tomate fatiado, bastante orégano e feche o sanduíche com a outra fatia de pão com creme de aipim. Apertar um pouco o sanduíche com a mão, para grudar a parte de cima com a de baixo. Regue os dois lados do sanduíche com bastante azeite de oliva e leve ao fogo baixo em uma torradeira ou chapa de ferro até que os dois lados dele estejam bem tostados.

Coma acompanhado de uma xícara de chocolate quente. :)

enrolado

Esta é a receita da versão clássica do enrolado que servimos no Bonobo, mas as possibilidades de combinações são muitas. Outros legumes que ficam deliciosos são berinjela e couve-flor.

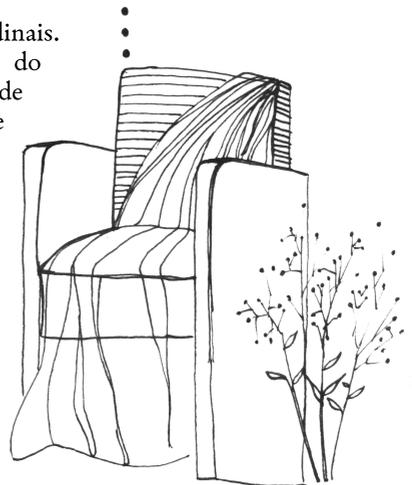
Ingredientes:

- hãmus (pág. 23);
- tortilha de trigo (pág. 49) ou de milho (pág. 50);
- abobrinha italiana;
- pimentão vermelho;
- manjeriço;
- azeite de oliva;
- sal a gosto.

Preparo:

Corte a abobrinha e o pimentão em fatias longitudinais. Remova as sementes e a parte branca interna do pimentão. Aqueça bem uma frigideira ou chapa de ferro em fogo médio. Coloque um pouco de azeite de oliva na chapa e em seguida coloque os legumes, sem sobrepor. Enquanto os legumes cozinham de um lado, polvilhe um pouco de sal sobre eles. Quando os legumes estiverem dourados vire-os e deixe até dourar do outro lado.

Em um prato abra a tortilha, coloque uma boa porção de hãmus no seu centro e espalhe com uma colher. Regue com um pouco de azeite de oliva, coloque a abobrinha, o pimentão vermelho e algumas folhas de manjeriço.



seitan

O seitan é também conhecido como "carne de glúten" ou simplesmente "glúten" por algumas pessoas. Feito à base de glúten - uma proteína do trigo - é um delicioso substituto para carne e PVT (proteína vegetal texturizada ou "carne de soja"). É muito versátil, pode-se fazer iscas, bifés, fatias, praticamente qualquer formato.

Bifés tostados de seitan ficam ótimos em sanduíches com queijo de castanhas e tomates bem maduros.

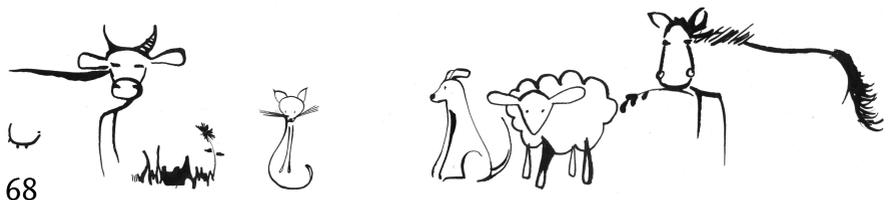
Ingredientes:

- 1 xícara de glúten de trigo;
- 1/2 xícara de caldo de legumes;
- 1/4 xícara de shoyu orgânico;
- 2 colheres de sopa de levedo de cerveja;
- 2 colheres de sopa de suco de limão;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 1 litro de caldo de legumes para o cozimento.

Preparo:

Misture o glúten de trigo, o levedo de cerveja em uma tigela grande. Adicione a meia xícara de caldo, o shoyu, o limão e o azeite e misture bem. Sove a massa por 5 minutos, faça uma bola com ela. Em uma panela, leve o caldo de legumes à fervura. Coloque a bola de massa na panela e baixe o fogo. Cuidado para não deixar o caldo ferver depois de colocar a massa, senão ela vai adquirir uma textura bizarra. Cozinhe por 45 minutos, virando a massa depois de meia hora. Desligue o fogo e deixe a massa no caldo por mais 15 minutos. Remova, deixe esfriar e está pronto para ser utilizado. Corte no formato desejado.

Para uma textura crocante por fora e macia e suculenta por dentro, aqueça bem uma frigideira ou chapa de ferro com um pouco de óleo e deixe o seitan tostar por pelo menos cinco minutos.



Outras Receitas



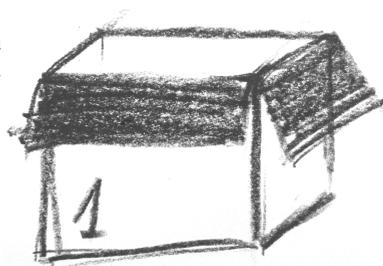
Fogão Mágico

Que tal diminuir a queima de combustíveis fósseis e economizar tempo e dinheiro? Imagine cozinhar arroz deixando-o por apenas 3 minutos no fogo, ou o feijão deixando-o apenas 5 minutos no fogo!

Nós utilizamos esse sistema há um tempo é conhecido como Caixa da Bruxa ou Fogão Mágico. A idéia não poderia ser mais simples: manter o calor da panela pelo maior tempo possível para que o alimento cozinhe sem precisar de fogo. Interessado? É muito simples, tudo que você precisa é:

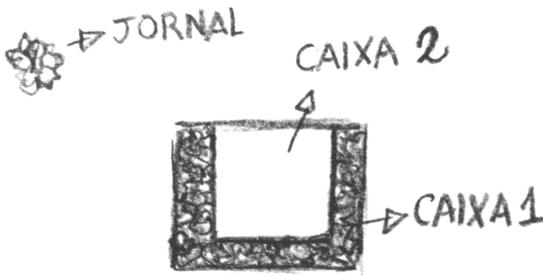
Ingredientes

- 01 caixa de papelão onde caibam panelas de diferentes tamanhos (caixa 1);
- 01 caixa de papelão maior, onde caiba a caixa menor, sobrando um espaço de uns 10 cm (caixa 2);
- Jornais velhos.



Preparo:

É muito fácil de fazer. Encha o fundo da caixa maior com uma camada de jornal amassado, bem compactado. Em cima desta camada de jornais, coloque a



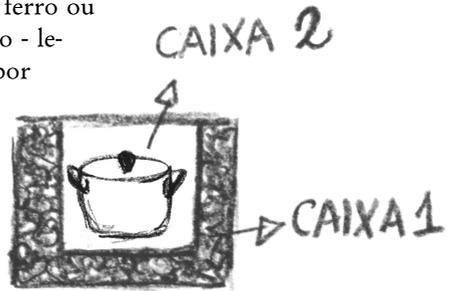
caixa menor, de modo que ela não fique mais alta que a maior. Encha todo o espaço que ficou entre as duas caixas com muito jornal amassado.

Se você quiser dar um melhor acabamento pode cortar a tam-

pa da caixa maior de forma que encaixe nas tampas da menor e então colá-las com fita adesiva.

Pronto!

Agora para cozinhar o sua comida leve-a ao fogão normal - de preferência em uma panela de ferro ou pedra, que mantém o calor por mais tempo - leve à fervura e deixe cozinhando no fogo por um quarto do tempo normal de cozimento. Retire a panela do fogo, enrole-a em uma toalha velha e coloque dentro da caixa menor do seu Fogão Mágico e feche bem a tampa. Agora saia da cozinha e vá ver um filme, ler um livro, ouvir música, qualquer coisa. Quando você voltar, sua comida vai estar cozida e quentinha o esperando.



Vivendo na Cidade.

Pode ficar pior que isto?

O ser humano nunca trabalhou tanto. Grande parte das pessoas vivem para trabalhar, quando deviam trabalhar para viver, e, quando não estão trabalhando, estão se alimentando ou descansando para estarem prontos para trabalhar no próximo dia. Não temos mais tempo para investir em nós mesmos, para criar e nos divertirmos ao lado das pessoas cuja companhia apreciamos.

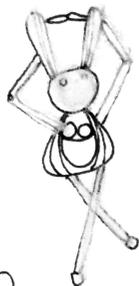
Vivemos em uma sociedade baseada na competitividade onde o outro é considerado um competidor, uma ameaça. Sobra pouco espaço para a simpatia e a solidariedade, que acabam sendo terceirizadas: pagamos a uma instituição de caridade para ser simpática e solidária por nós, e achamos que isto basta.

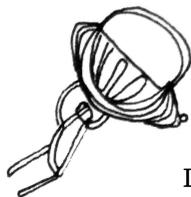
As cidades onde vivemos são cinza, poluídas e estéreis. Áreas verdes e jardins são exceções, o asfalto e o concreto são a regra. Em muito lugares, mesmo o azul do céu só conseguimos enxergar se olharmos diretamente para cima. As pessoas brigam por uma fatia desse céu, pagam fortunas para morar em um espaço cuja vista não seja outra parede cinza.

Os nossos vizinhos nós nem ao menos conhecemos, só temos contato com eles quando é para reclamar de algo: barulho, vazamento, cocô de cachorro, etc. Nas grandes cidades as comunidades se desintegraram, ninguém se conhece, ninguém se importa com ninguém, ninguém se sacrifica ou se arrisca por alguém. Saímos de nossos apartamentos direto para nossos carros e não cruzamos com ninguém, somente no trânsito onde todos são nossos rivais, disputando conosco espaço para deslocar nossas pesadas jaulas de metal e vidro.

Só reconhecemos o prazer quando pagamos por ele, e geralmente pagamos para ser meros espectadores, não participantes ativos: cinema, teatro, televisão a cabo, shows de música, espetáculos de dança. A cultura se tornou um privilégio dos que podem pagar por ela.

A arte e a livre expressão nas ruas são indesejadas, consideradas muitas vezes atos de vandalismo, distúrbio, incomodação, excentricidade e falta de ter o que fazer. Numa sociedade que valoriza o trabalho e o crescimento puramente econômico, uma parede em branco vale mais do que uma colorida, e o pensamento livre é praticamente um crime —





crimidéia diria George Orwell — e as pessoas que discordam desse ponto-de-vista são rapidamente rotuladas como radicais, extremistas, utópicos, idealistas, ingênuos.

Isso é progresso? Estamos realmente nos divertindo e aproveitando a vida mais do que nossos antepassados? Todo esse estresse, conflito e destruição está valendo a pena?

Construindo a cidade que queremos

Tornar as cidades mais simpáticas, agradáveis, solidárias, sustentáveis, enfim, humanas, é fundamental se quisermos fazer do mundo um lugar melhor para todos. Imagine uma cidade na qual não se precise pagar por comida, pois existem pequenos e grandes jardins por todos os lados, onde não apenas podemos descansar na sombra de belas árvores e desfrutar de bons momentos em contato com a natureza, mas esticar a mão e colher frutas, legumes e verduras. Uma cidade em que não existem paredes brancas e estéreis, mas belos murais onde todos podem expressar as suas idéias e sonhos. Um lugar cheio de manifestações sociais, políticas, artísticas e culturais em via pública, gratuitas, e onde todos podem ser, não apenas meros espectadores, mas artistas e agentes de suas próprias vidas. Uma cidade na qual cada deslocamento é uma viagem prazerosa, uma aventura, que pode ser compartilhada com outras pessoas, onde estamos constantemente descobrindo e redescobrimo o local onde vivemos.

Utopia? Se utopia é algo inalcançável, impossível, então utopia é acreditar que poderemos ter vidas agradáveis, igualdade e oportunidades iguais em uma sociedade que incentiva a competição e o egoísmo, na qual pessoas são tratadas como mercadoria ou até mesmo como lixo, numa terra estéril, morta, onde cada um só pensa no seu próprio



nariz e não conhece seu próprio bairro, nem seus vizinhos. Ou podemos encarar utopia como um horizonte a ser alcançado, um motivo para seguirmos em frente.

O simples fato de procurarmos fazer do local onde vivemos um lugar melhor, semeando solidariedade, liberdade, igualdade, diversão, prazer e lazer já torna nosso sonho realidade, e, só então, a realidade em que vivemos hoje será lembrada como um terrível pesadelo.

Nós podemos fazer isso se tornar realidade, mas temos que começar *agora*.

Trabalhando pelos seus sonhos

O seu trabalho ajuda a fazer do mundo um lugar melhor? Para manter a economia girando nós inventamos centenas de empregos que além de não produzirem nada de útil para a sociedade são completamente frustrantes para quem tem que trabalhar neles. O emprego de operador de telemarketing por exemplo, não produz nada de construtivo para a sociedade e a pessoa que o executa é forçada a repetir as mesmas frases, com a mesma entoação o dia inteiro, o que se torna extremamente entediante, cansativo e estressante — e para finalizar ainda importuna pessoas que preferiam não receber aquelas ligações. Assim como o marketing e a publicidade — tirando os raros casos onde a propaganda presta algum serviço público — que só servem para fazer as pessoas comprarem coisas que não necessitam de verdade, causando mais problemas que soluções.

Não podemos pensar num emprego somente pelo salário que receberemos no fim do mês — o melhor pagamento é a nossa felicidade, nossa realização pessoal e o sentimento de estarmos prestando um serviço útil para a comunidade. Muitas vezes não nos damos conta, mas podemos ser mais felizes em um trabalho que pague menos mas que nos realize ou nos dê tempo livre para irmos atrás de projetos pessoais, do que em um trabalho com um bom salário que encha nossa carteira, mas nos deixe frustrados, estressados e sem ânimo ou tempo para fazer as coisas que realmente importam.

No fim das contas, pode ser que aquela diferença de salário nem faça falta, pois estaremos tão realizados com nossas vidas que não precisaremos compensar nossa insatisfação comprando produtos que não necessitamos.

Por outro lado, alguns dos trabalhos mais úteis e necessários nas grandes cidades são os com salários mais baixos e menos glamour: lixeiro, gari, faxineiro, por



exemplo. É completamente injusto que todo esse trabalho pesado se acumule em algumas pessoas, que por cima de tudo são mal remuneradas. O ideal seria que esses empregos não existissem, pois ninguém sonha em recolher o lixo ou limpar a privada dos outros — mas ao mesmo tempo são trabalhos que precisam ser realizados. O que precisamos é dividir esses trabalhos que ninguém quer. Por que vamos encarregar uma pessoa de varrer metros e metros de calçadas oito horas por dia, cinco dias por semana, se podemos, cada um de nós, varrer a calçada e recolher o lixo em frente à nossa casa? Se fizermos isso vamos estar não apenas tornando o trabalho dos garis — já que eles existem — mais fácil, mas vamos ter a oportunidade de conhecer melhor a vida do nosso bairro, nossos vizinhos, contribuindo para a construção de uma comunidade saudável.

Trabalho não é apenas o nosso emprego remunerado! Varrendo nossa calçada, limpando nossa casa, construindo nossos próprios móveis com materiais encontrados na rua, cultivando uma horta ou jardim, fazendo pequenos consertos, estaremos diversificando o nosso trabalho, aprendendo novas coisas, exercendo nossa criatividade e contribuindo para uma sociedade mais igualitária — e estaremos gastando menos, o que permite com que tenhamos um emprego com salário menor.

Boa vizinhança — solidariedade e segurança

Uma comunidade saudável não precisa de polícia, corretores de seguros, psicoterapeutas, advogados e toda uma gama de profissões que só procuram tapar os furos da peneira que é a nossa sociedade individualista, e em muitos casos só pioram a situação — por exemplo, alguém está passando por uma dificuldade e desesperado comete um crime, a polícia o prende (talvez o espanque), o joga em uma cela para apodrecer, a sociedade esquece deste indivíduo, e quando ele finalmente sai é um risco ainda maior para a cidade, que provavelmente acabará o prendendo novamente, alimentando um ciclo vicioso que só exclui indivíduos e aumenta a insegurança de todos.

Em uma comunidade saudável, o problema de um é problema de todos, afinal não estamos todos interligados numa intrincada rede de relacionamentos? Ajudando quem precisa, vamos estar garantindo que todos se sintam cuidados, protegidos e parte importante da comunidade, o que inclusive os tornará mais capazes e dispostos a oferecer ajuda quando for você quem estiver passando por uma necessidade. Por outro lado, negando essa ajuda, faremos essa pessoa se sentir excluída, sem vínculo com a comunidade e portanto com pouco empecilho moral para cometer violência contra os outros. De possível colaborador, o indivíduo excluído passa a ser seu inimigo, fonte de medo e insegurança.

E a solidariedade começa com seus vizinhos mais próximos. Por acaso você os conhece? Sabe quais são os seus interesses, problemas, conflitos, sonhos? Caso a resposta for não, por que você não procura conhe-

cê-los? Você pode oferecer ajuda, dispor-se a cuidar da casa deles quando estiverem viajando, a cuidar dos seus animais de estimação, aguar as suas plantas, até mesmo servir de babá para os filhos deles num aperto. Tem algum sem-teto no seu bairro? Ele está com fome, frio, você pode ajudá-lo de alguma forma?

É através de bons relacionamentos e apoio mútuo, principalmente com as pessoas que vivem ao nosso redor, que conseguimos o melhor tipo de segurança e garantias, além de levarmos assim uma vida mais leve, divertida e verdadeiramente realizadora.

Boas formas de conhecer e construir um relacionamento com seus vizinhos incluem construir e cultivar um jardim comunitário no seu bairro, andar de bicicleta ou a pé, ao invés utilizar meios de transporte sectários como automóveis particulares; organizar e realizar festivais, festas e feiras de troca solidária na sua rua, participar da associação de moradores do seu bairro — ou criar uma caso não exista! Lembre-se: muitas pessoas terão opiniões contrárias às suas em alguns assuntos, mas podem ser aliados importantes quando se trata de outras questões. Mantenha sua cabeça aberta e procure ser tolerante e compreensivo.

Jardins comunitários e hortas urbanas

Jardins tornam nossas cidades mais bonitas, ajudam a retirar a poluição do ar, produzem sombra e alimento para seres humanos e animais e, ao contrário do concreto e do asfalto, absorvem água devolvendo-a aos lençóis freáticos ao invés de causar enchentes.

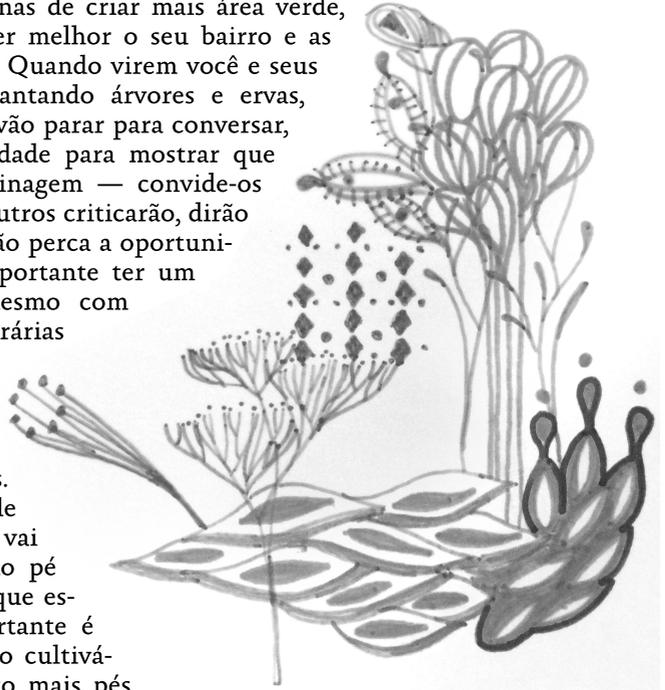
Jardins e hortas podem ser criados em um canteiro na calçada, no canto de uma praça meio abandonada, na sua sacada, em um terreno baldio, onde quer que haja um lugar negligenciado e cinza. A sua cidade precisa de mais jardins e não será a prefeitura da sua cidade que irá criá-los — eles estão ocupados demais criando mais viadutos, alargando avenidas e tentando ser reeleitos — pelo contrário, se eles tiverem a oportunidade só irão tornar as coisas ainda mais difíceis ainda para você, dizendo que você não pode plantar uma árvore ou criar um canteiro naquele lugar sem autorização (que eles não dão). Esqueça eles e coloque a mão na massa, dificilmente você vai ter muitos problemas por plantar árvores e hortaliças.



Se você não possui nenhuma experiência com jardinagem, comece aos poucos, na sua casa, provavelmente você tem espaço suficiente para cultivar pelo menos algumas ervas e temperos. Uma jardineira na sacada ou um vaso perto de uma janela bem iluminada já bastará. Consiga umas mudinhas ou sementes com conhecidos que pratiquem jardinagem — ou, em último caso, em uma loja ou viveiro — e regue com regularidade, peça dicas de cultivo dessas plantas para quem fornecê-las a você.

Cultivar em lugares públicos como calçadas, canteiros e praças é uma boa forma não apenas de criar mais área verde, mas também de conhecer melhor o seu bairro e as pessoas que moram nele. Quando virem você e seus amigos jardinando e plantando árvores e ervas, muitos de seus vizinhos vão parar para conversar, aproveitarão a oportunidade para mostrar que também gostam de jardinagem — convide-os para ajudarem você! — outros criticarão, dirão que não irá durar, mas não perca a oportunidade de conversar, é importante ter um bom relacionamento mesmo com quem tem opiniões contrárias às suas — mostre para eles que atitudes positivas são satisfatórias em si mesmas, não importando os seus resultados. Pouco importa se aquele moleque do seu vizinho vai arrancar os maracujás do pé que você plantou antes que estejam maduros, o importante é que você tenha prazer ao cultivá-lo, e com certeza, quanto mais pés de maracujá houver pela cidade, mais maracujás vão chegar ao ponto de virar suco.

Se você vir alguém arrancando mudas, folhas ou frutos do jardim que você plantou, não os censure, se aproxime de forma gentil e educada, diga que o jardim é para o proveito de todos, mas que se eles arrancarem as mudas e as frutas antes de ficarem maduras, ninguém irá se beneficiar com os frutos do jardim por muito tempo, nem mesmo eles. Também não desanime se algumas mudinhas sumirem do seu jardim. As pessoas não estão acostumadas a viver em uma cidade com muito verde e se alguém pegou uma muda, é sinal de que estão querendo plantá-la em outro lugar. Tome isto como um incentivo e replante. Se você estiver ajudando a espalhar verde por toda a cidade, melhor ainda!



Deslocando-se na cidade

Se por um lado, o mundo em que vivemos é um reflexo daquilo que consumimos, as cidades em que vivemos são moldadas pela forma que escolhemos para nos deslocar. Como temos dado prioridade para os deslocamentos em automóveis individuais nas últimas décadas, nossas cidades se encheram de grandes vias asfaltadas, viadutos, túneis e estacionamentos. Pedestres ficaram confinados à estreitas calçadas e têm que pedir licença aos carros para atravessar em faixas de segurança ou esperar longos minutos para um sinal de pedestres abrir e terem a chance de atravessar a rua com menos probabilidade de serem atropelados.

Mas existem outras opções de transporte que ocupam proporcionalmente menos espaço, são energeticamente mais eficientes, causam menos degradação ambiental e ainda permitem uma maior integração com outras pessoas.

Quando você se desloca de carro, você está isolado da cidade e das pessoas ao seu redor. Você terá dificuldade em encontrar e conversar com outras pessoas, em observar detalhes da cidade que você não conhecia, para parar de repente e observar algo que lhe chamou a atenção. Muitas pessoas acreditam que estão mais seguras ao deslocarem-se fechadas dentro de um automóvel, mas isso provavelmente não passa de pura ilusão. Crimes envolvendo carros são cada vez mais frequentes: assaltos armados, seqüestros relâmpagos e coisas do gênero. Quando você deixa de ir a pé, de bicicleta ou de ônibus para ir no seu carro você também coloca os ou-



tros em perigo, pois, além do seu automóvel oferecer risco para quem está fora dele, quanto mais pessoas usam carros, mais vazias ficam as calçadas, tornando-as ideais para a prática de crimes violentos.

Por outro lado, quando optamos por caminhar pela nossa cidade, mesmo que seja só até o ponto de ônibus, estamos gerando movimento nas ruas, tornando-as mais seguras para os outros. O mesmo acontece quando andamos de bicicleta. Quanto mais vida há nas ruas, mais seguras elas são.

Usar o ônibus para longos trajetos também nos permite conhecer pessoas que fazem o mesmo trajeto, mesmo que seja só de vista, passamos a saber quem são as pessoas que moram perto de nós. O ônibus é um transporte mais eficiente e com impacto menor do que o automóvel, evitando a degradação da cidade e seus bairros, bem como do meio ambiente.

Para pequenos e médios trajetos, experimente ir a pé ou de bicicleta. Deslocando-se desta maneira você tem mais contato com a cidade ao seu redor, pode encontrar conhecidos, cumprimentar os vizinhos, parando para um bate-papo a qualquer momento. Você pode fazer um trajeto diferente a cada dia, conhecendo cada vez mais a sua cidade, descobrindo recantos e peculiaridades que muita gente não vê.

Dando preferência para deslocamentos a pé, de bicicleta ou usando o transporte coletivo estamos incentivando a vida na rua e a vida em comunidade, colaborando com a segurança coletiva, reduzindo nosso impacto no meio ambiente e assegurando uma maior fluidez nas ruas.

Andar mais a pé e usar mais a bicicleta também garante uma melhora na nossa saúde, poupando-nos tempo e dinheiro, que gastaríamos em uma academia.

Coletando



Sua Comida

Estamos tão acostumados a comprar nossa comida que a idéia de coletar alimentos pelas ruas da cidade, sem precisar pagar ou dar nada em troca, nos parece muito estranha. Mas por milhões de anos, foi assim que a espécie humana sobreviveu, confiando na abundância da natureza — e as outras espécies vivem assim até hoje.

Existe uma enorme variedade de folhas, frutas e sementes comestíveis, mas o ser humano moderno se contenta em comer uma gama muito pequena delas, apenas aquelas que são cultivadas comercialmente, ficando assim à mercê do que é "rentável" ou "economicamente viável". Existem milhares de comidas deliciosas por aí que você provavelmente nunca provou, e esse capítulo trata disso: plantas alimentícias não-convencionais (PANCs), plantas que crescem espontaneamente nos meios urbanos e que muitas vezes são cultivadas apenas como ornamentais e seus deliciosos frutos acabam apodrecendo no pé.

Aprenda a identificar essas plantas e bom apetite!

Alguns cuidados.

Antes de sair por aí comendo tudo que encontrar, preste bem atenção na planta e no ambiente ao redor:

1. Se você estiver em dúvida sobre a identificação da planta, não a coma;
2. Evite comer vegetais com grande exposição a poluentes, como plantas na beira de estradas ou avenidas muito movimentadas, com trânsito intenso de ônibus e caminhões;
3. Evite comer plantas de locais onde a terra possa estar contaminada, como perto de postos de combustível, ou locais onde possam ter sido despejados produtos tóxicos.

Beldroega (*Portulaca oleracea*)

A beldroega é praticamente ignorada na culinária brasileira mas é comida na Europa, Oriente Médio, Ásia e México. Suas folhas, talos e flores são comestíveis e podem ser comidos crus em saladas, cozidos, fritos ou em refogados e sopas.

É riquíssima em ômega 3, é tida como a verdura com maior concentração destes ácidos saudáveis.

Também é rica em vitamina A

e C e minerais como mag-

nésio, cálcio, potássio e

ferro. São mais

ácidas quando

colhidas de ma-

nhã e possuem o

gosto mais suave

quando colhidas

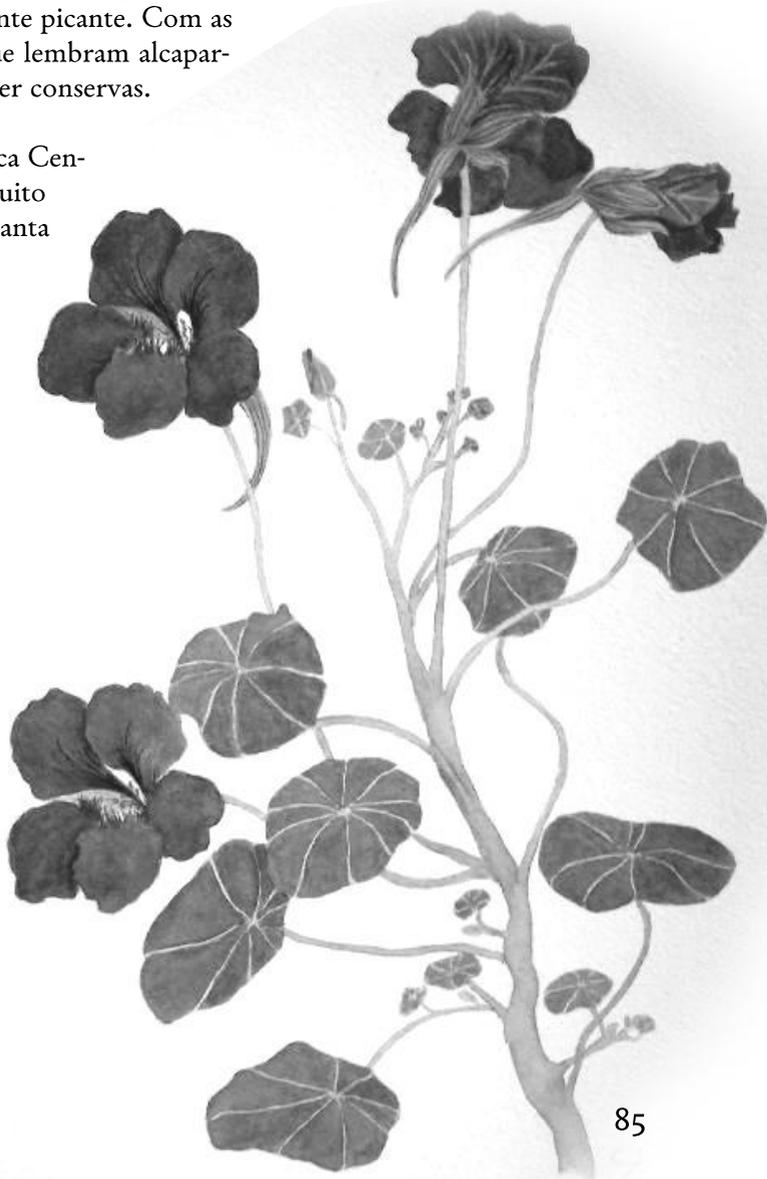
no fim da tarde.



Capuchinha (*Tropaeolum majus*)

A capuchinha é uma planta muito versátil. Suas folhas e flores - que vão do amarelo ao vermelho escuro, são muito ricas em vitamina C e podem ser consumidas em saladas, possuem um sabor levemente picante. Com as suas sementes, que lembram alcaparras, é possível fazer conservas.

Nativa da América Central e do Sul, é muito utilizada como planta ornamental.



Caruru (*Amaranthus viridis*)

O caruru é onipresente nas cidades brasileiras. Onde tem um pedaço de terra dando sopa, ele aparece. Planta extremamente rústica, é rica em sais minerais e depois de cozidas e escorridas, suas folhas podem ser consumidas como espinafre ou outra verdura.

É amplamente consumido no mundo, porém por apresentar pequeno grau de toxicidade, não deve ser consumido em excesso.



Costela-de-Adão (*Monstera Deliciosa*)

Nativa da América Central e do Sul, é comumente cultivada como planta ornamental, seus frutos são desprezados por pura falta de conhecimento. É fácil de ser reconhecida por suas folhas recortadas e com furos, lembrado uma costela — daí seu nome. As flores e o fruto quando verde são tóxicos por possuírem altos índices de oxalato de potássio, porém o fruto é muito saboroso e doce quando maduro.

O fruto é coberto por escamas hexagonais verdes e deve ser colhido quando estas começam a cair. Colha o fruto e coloque-o em um saco de papel até que todas as escamas caiam. Então o fruto está pronto para ser comido.



Dente-de-Leão (*Taraxacum officinale*)

O dente-de-leão é uma erva nativa da Europa e Ásia, mas hoje em dia é muito comum em diversas partes do mundo, inclusive no Brasil, onde geralmente é considerado uma erva-daninha. Possui uma incrível capacidade de sobrevivência, muitas vezes brotando no meio do concreto - por isso é tido por muitos como um símbolo da resistência da natureza frente à destruição causada pelo homem.

Como outras verduras, suas folhas podem ser comidas cruas ou cozidas, são levemente amargas, remetendo ao sabor das folhas de mostarda, mas as folhas mais novas, são mais suaves. Na internet, existem também diversas receitas de vinhos e geléias feitos com a flor do dente-de-leão.



Maria-Gorda (*Talinum patens*)

A maria-gorda é uma erva que se propaga muito bem em locais úmidos e sombreados. Possui pequenas flores roseadas e pequenos frutos. Suas folhas suculentas são comestíveis.



Ora-pro-nobis (*Pereskia aculeata*)

Esta trepadeira da família das cactáceas é nativa do continente americano, desde a Flórida até o sul do Brasil. É frequentemente utilizada como cerca-viva, por possuir espinhos no caule. É muito fácil de cultivar, se dá bem tanto no sol como na sombra e pode ser propagada enterrando um galho na terra (estaquia).

Suas folhas suculentas são comestíveis tanto cruas, em saladas, como cozidas ou secas. As folhas secas da planta são utilizadas como reforçador nutricional em receitas por ser uma verdura riquíssima em ferro, considerada excelente para combater graves anemias, além de conter 25,4% de proteínas, vitaminas A, B e C, cálcio e fósforo.

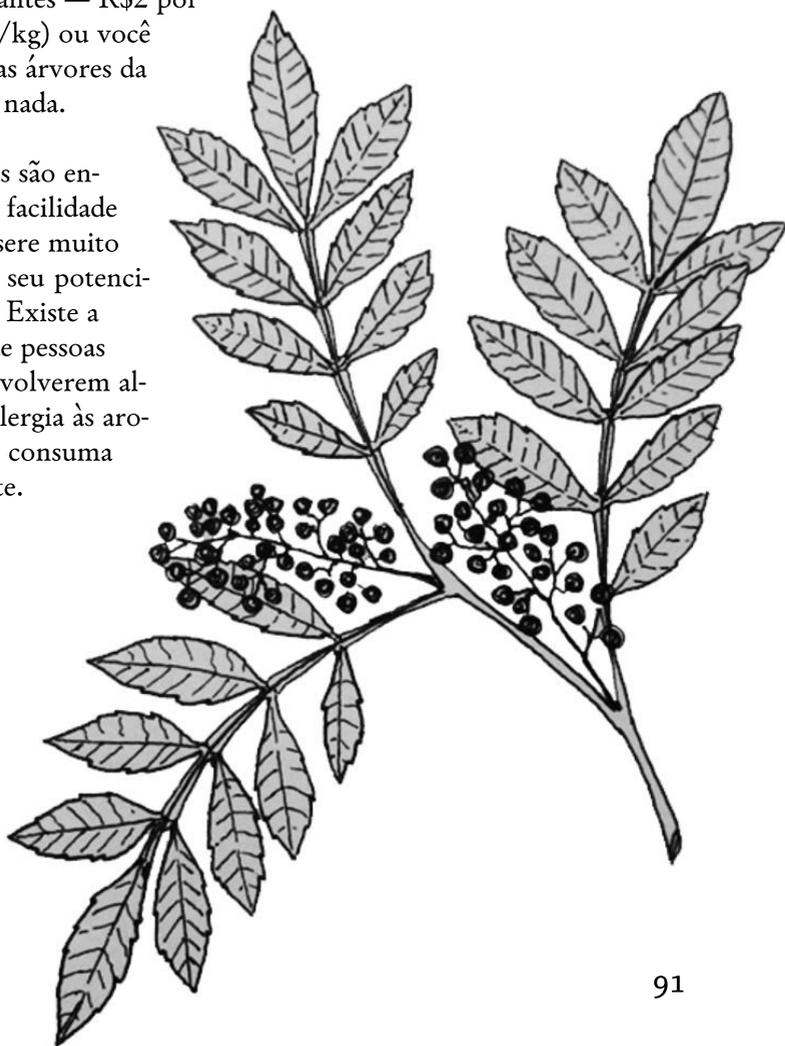
Suas flores brancas também são comestíveis.



Pimenta-rosa (*Schinus terebinthifolius*)

A pimenta-rosa é o fruto da aroeira-mansa ou aroeira-pimenteira, mas não é uma verdadeira pimenta. Os frutos similares da aroeira-salso (*Schinus molle*), também podem ser utilizados. Seu sabor aromático é valorizado na culinária francesa. É encontrada em mercados no Brasil a preços exorbitantes — R\$2 por 10g ou R\$200/kg) ou você pode coletar das árvores da rua sem gastar nada.

Ambas aroeiras são encontradas com facilidade na cidade por sere muito utilizadas pelo seu potencial ornamental. Existe a possibilidade de pessoas sensíveis desenvolverem algum nível de alergia às aroeiras, portanto consuma moderadamente.



Serralha (*Sonchus oleraceus*)

Encontrada praticamente no mundo inteiro e nativa do Brasil, a serralha é rica nas vitaminas A, D e E. Suas flores amarelas lembram as do dente-de-leão e muitas vezes as duas plantas são confundidas. Mas a serralha é maior, pode alcançar um metro de altura, possui número maior de flores e suas folhas verde escuras são mais ásperas. Assim como o dente-de-leão é considerada uma erva-daninha, sendo ignoradas as suas propriedades nutricionais e medicinais.

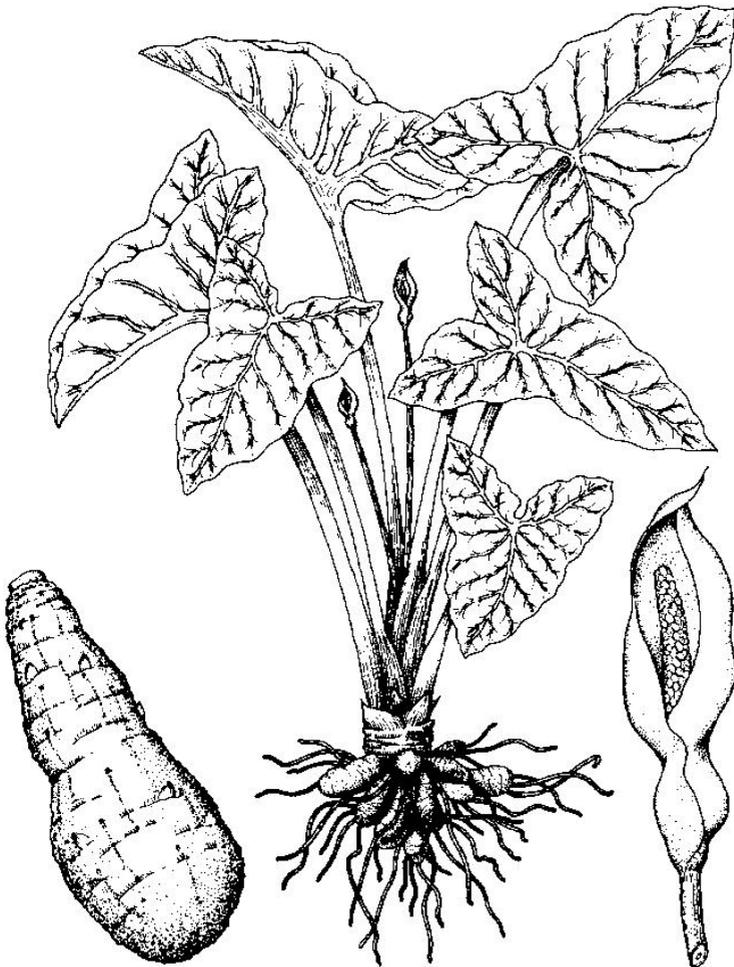
Suas folhas podem ser comidas cruas ou cozidas.



Taioba (*Xanthosoma sagittifolius*)

A taioba é uma planta muito valorizada na cozinha de Minas Gerais. Suas folhas, talos e raiz (que lembra o inhame) podem ser consumidos.

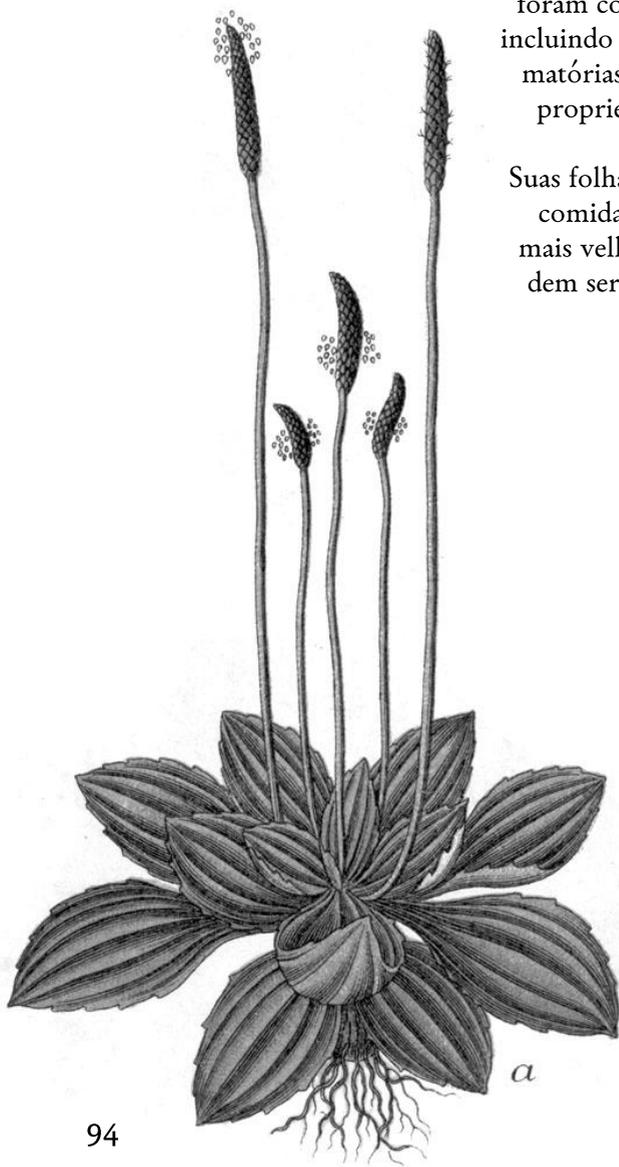
É preciso ter cuidado para não confundir a taioba com alguma variedade de taioba-brava. As folhas e talos da taioba são completamente verdes e a divisão na parte superior da folha sempre vai até a área de onde sai o talo. As taiobas-bravas podem possuir tons roxos nas folhas e talos.



Tansagem (*Plantago spp.*, *Plantago major*)

A tansagem é uma hortaliça medicinal. Facilmente encontrada em meios rurais ou urbanos, possui muitos compostos bioativos cujas propriedades já foram comprovadas cientificamente, incluindo ações cicatrizante, antiinflamatórias, analgésicas, antioxidante e propriedade levemente antibiótica.

Suas folhas quando jovens podem ser comidas cruas em saladas. Quando mais velhas, ficam fibrosas, mas podem ser consumidas cozidas, ou em chá.



Nós não
simplesmente
pegamos
comida, nós a
compramos
no mercado.

E vocês
ainda têm
coragem de
dizer que
são
"racionais"?



• Sequência de alongamentos para despertar ou relaxar.

(pode-se fazer na cama, aprox. 15 min)

EXPERIMENTE FAZER DE MANHÃ E À NOITE DIARIAMENTE.

1. Inspirar, esticando os braços para cima (ainda deitada), e os pés para o lado oposto, estirando o corpo ao máximo. Expirar relaxando. (3x)



3. Coluna relaxada no colchão, esticar as pernas retas para cima, na altura máxima que conseguir, segurando pantufinhas ou pés. (5-10 respirações)



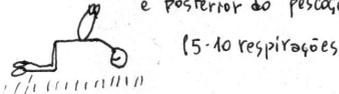
5. Cruzar a perna, com o tornozelo apoiado no joelho oposto (coxa). Puxar a perna de baixo contra o corpo, sentindo alongar parte posterior da coxa e glúteo. (15-20 respirações cada lado)



7. Postura do gato: quatro apoios, mãos e joelhos separados na distância dos ombros. Expira contraindo abdômen, arqueando a coluna para cima e encostando o peito no queixo. (esvazia os pulmões). Inspira olhando para o teto e relaxando.



9. Cruza as mãos nas costas, levanta os braços e o corpo, deixando o topo da cabeça no chão (alongando braços e posterior do pescoço)



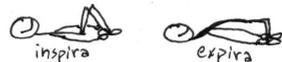
2. Abraçar os joelhos. Expirar tocando a cabeça nos joelhos, inspirar relaxando. (repetir 3x com toda capacidade dos pulmões).



4. Baixar do exercício anterior já com os pés juntos, puxando-os contra o perônio, sentindo alongar a parte interna das coxas. (5-10 respirações)



6. Apoiar os dois pés separados no chão (colchão). As mãos seguram os tornozelos ou os braços relaxam ao lado do corpo. Pernas flexionadas. Inspira profundo, e ao expirar levanta todos as costas do chão, contraindo glúteos e deixando cabeça e pescoço, formando um arco. (3x)



8. Relaxa esticando bem os braços à frente e sentando nos calcanhares. (3 respirações).



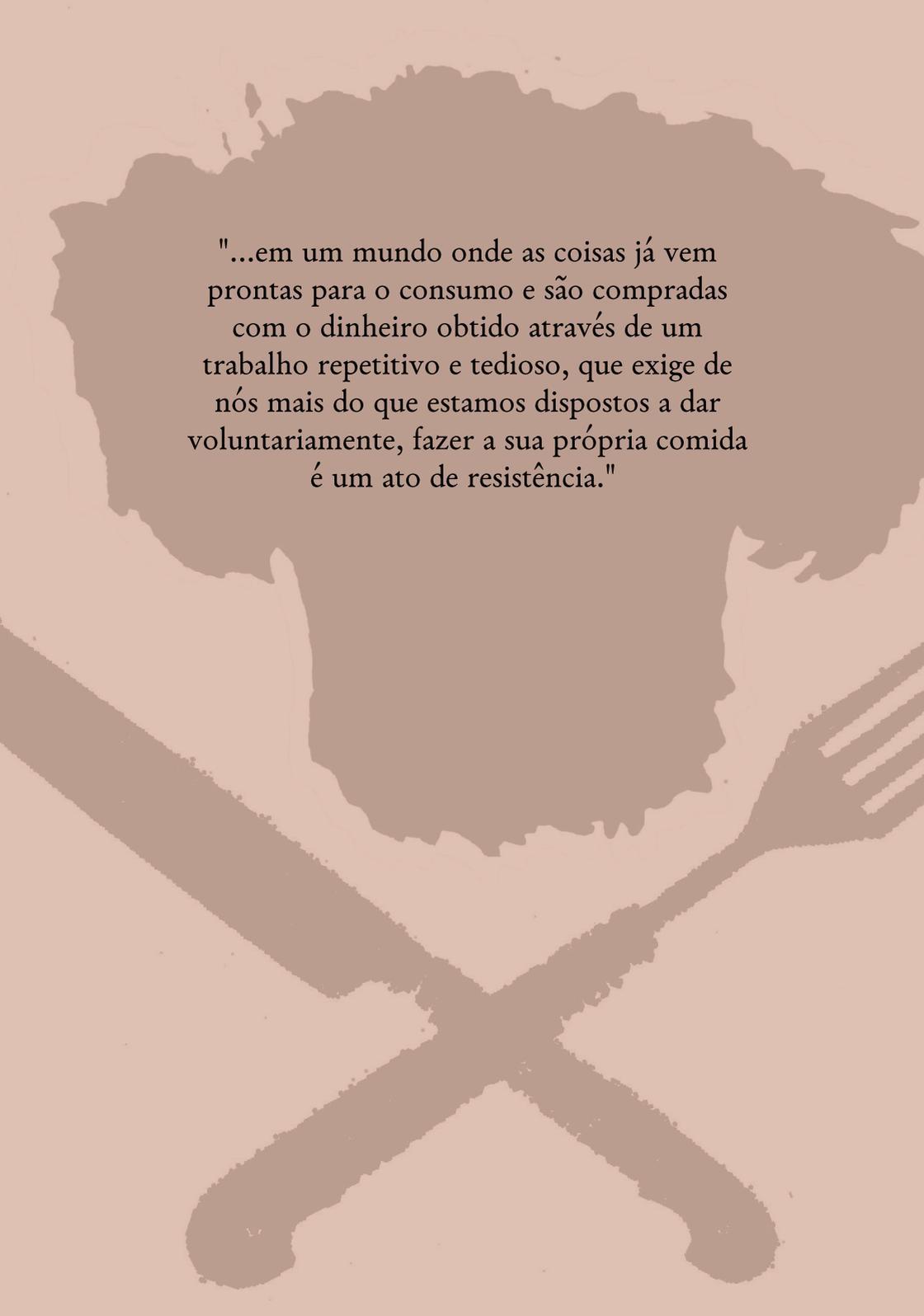
10. Senta nos calcanhares, relaxa os braços e todo o corpo. (3-5 resp. se for começar o dia, quantas quiser se for dormir. Esta postura (da criança) é relaxante).

Obs: procure em todas as posturas observar a respiração, utilizando toda a capacidade dos pulmões.

Esta sequência de 15min. diários ajuda muito a aumentar a flexibilidade.



BONOBO



"...em um mundo onde as coisas já vem prontas para o consumo e são compradas com o dinheiro obtido através de um trabalho repetitivo e tedioso, que exige de nós mais do que estamos dispostos a dar voluntariamente, fazer a sua própria comida é um ato de resistência."