Alimentamente

TEMBIU PORÃ

ESSE É UM LIVRETO COM AS
RECEITAS QUE FORAM PREPARADAS
NA OFICINA TEMBIU PORÃ.

TODA RECEITA É VERDADEIRA
E GOSTOSA, NÃO SE
APEGUE, USE COMO BASE PRA CRIAR

ELABORADO POR ONALDO
BRANCANTE E CAROL PERDIGÃO

ALIMENTAMENTE / 2016

GERMINAR SEMENTES

A BASE DA ALIMENTAÇÃO VIVA É A GERMINAÇÃO DE SEMENTES, QUE É A ATIVAÇÃO DO EMBRIÃO, QUE ESTÁ ADORMECIDO, DE MODO QUE OS NUTRIENTES SÃO POTENCIALIZADOS EM ATÉ 1000 VEZES! A GERMINAÇÃO É UMA FORMA DE TORNAR AS SEMENTES PALATÁVEIS. LENTILHA CRUA POR EXEMPLO, É DURA E RUIM DE COMER. MAS AO GERMINAR, ELA FICA HIDRATADA E SABOROSA.

PARA GERMINAR AS SEMENTES, FAÇA O SEGUINTE: DEIXE DE MOLHO EM UM RECIPIENTE AS SEMENTES, COBERTAS COM ÁGUA FILTRADA, POR 10H. DEPOIS ESCORRA A ÁGUA, LAVE-AS E DEIXE EM UMA PENEIRA, COBERTAS POR UM PANINHO FINO (VOAL) POR MAIS 10H NO AR. EM LOCAL DE TEMPERATURA AMBIENTE E ILUMINADO. AS SEMENTES IRÃO COMEÇAR A BROTA, ESTANDO PRONTAS PARA O PREPARO DAS RECEITAS E CONSUMO!

CULTIVAR GRAMA

OUTRA TÉCNICA INTERESSANTE DA ALIMENTAÇÃO VIVA É PLANTAR AS SEMENTES PARA PREPARAR GRAMAS, A SEREM UTILIZADAS NA SALADA OU NO SUCO. PARA ISSO, BASTA UM VASO PEQUENO COM TERRA, UM PUNHADO DE SEMENTES, ÁGUA, UM LOCAL AREJADO E ILUMINADO E AMOR

PODE UTILIZAR TRIGO, CEVADA, GIRASSOL, ALPISTE E OUTRAS. COLOQUE AS SEMENTES NO VASO, CUBRA-AS COM UMA FINA CAMADA DE TERRA E REGUE UM POUCO. MANTENHA A TERRA ÚMIDA, MAS CUIDADO PARA NÃO AFOGAR AS PLANTINHAS. AO LONGO DE UMA SEMANA, UMA GRAMA JÁ DEVE TER NASCIDO E ESTÁ PRONTA PARA SER COLHIDA!

SUCO DA LUZ DO SOL

500ML

INGREDIENTES

- 1 MAÇO COUVE
- 1 MAÇO RAMA DE CENOURA
- 4 LARANJAS
- 8 MAÇÃS
- 2 PEPINOS
- 4 INHAMES
- 2 BATATAS CODE
- 100G ABÓBORA
- 100G DE SEMENTE GERMINADA

PREPARO

RETIRE AS SEMENTES DAS MAÇÃS E LARANJAS, DESCASQUE OS INHAMES E LAVE OS VEGETAIS. CORTE TODOS OS INGREDIENTES EM PEDAÇOS MÉDIOS, PARA FACILITAR O TRABALHO DO LIQUIDIFICADOR. COMEÇE A BATER, EM PARTES, DOS MAIS LÍQUIDOS (LARANJA, MAÇÃ, PEPINO) PARA OS MAIS SECOS (INHAME, BATATA, ABÓBORA). COE COM O VOAL, DESCARTANDO AS FIBRAS E RETORNANDO O SUCO PARA O LIQUIDIFICADOR, AFIM DE AUXILIAR NO PROCESSAMENTO DOS VEGETAIS DUROS. NÃO É NECESSÁRIO ADOÇAR NEM ADICIONAR ÁGUA OU GELO. VOCÊ PODÉ TROCAR OS VEGETAIS PELO O QUE TIVER, TODOS ELAS CRUS E SOMENTE TIRE AS CASCAS QUE IRRITAM A GARGANTA! BEBA PRONTAMENTE.

MACARRÃO NADA

SERVE 4 PESSOAS

INGREDIENTES

10 TOMATES

4 ABOBRINHAS

1 LIMÃO

3 DENTES DE ALHO

1 PUNHADO DE MANJERICÃO E/OU

ORÉGANO

1 RAMO CEBOLINHA

1 PIMENTÃO VERMELHO SEM SEMENTE

1 CEBOLA PEQUENA

AZEITE

SAL E PIMENTA DO REINO A GOSTO

PREPARO

CORTE OS TOMATES EM CUBOS GRANDES, BATA NO LIQUIDIFICADOR COM OS DENTES DE ALHO DESCASCADOS, A CEBOLA, CEBOLINHA E PIMENTÃO. DESPEJE O MOLHO NUMA PANELA DE BARRO E TEMPERE COM MANJERICÃO E/OU ORÉGANO, AZEITE, SAL E PIMENTA A GOSTO. AQUEÇA A PANELA EM FOGO BAIXO E MISTURE COM AS MÃOS. A TEMPERATURA NÃO DEVE FICAR MAIS ALTA DO QUE O CONFORTÁVEL PARA O TOQUE DAS MÃOS. CORTE AS PONTAS DAS ABOBRINHA E RALE-AS NUM RALADOR OU MANDOLINA. VOCÊ TAMBÉM PODE CORTAR MANUALMENTE EM TIRAS BEM FINAS. A IDEIA É QUE FIQUEM COM FORMATO PARECIDO COM O DE UM SPAGHETTI. TEMPERE COM O SUCO DE LIMÃO E SIRVA O MACARRÃO COM O MOLHO DE TOMATE E QUEIJO RALADO DE COCO, OU MOLHO PESTO.

COCOQUEIJO RALADO

200g

INGREDIENTES

200G DE COCO RALADO

20G DE CÚRCUMA EM PÓ

LEVEDO DE CERVEJA OU

LEVEDURA NUTRICIONAL

(OPCIONAL)

SAL

RALE O COCO FININHO, OU PROCESSE COM AUXÍLIO DE PROCESSADOR DE ALIMENTOS. MISTURE COM O AÇAFRÃO DA TERRA E SAL. UMA VARIEDADE DESSA RECEITA É UTILIZANDO CASTANHA DE CAJU MOÍDA NO LUGAR DE COCO. LEVEDO DE CERVEJA É OPCIONAL, UMA COLHER DE SOPA A CADA 200G, PARA DAR UM GOSTINHO AZEDO DO QUEIJO.

MOLHO PESTO

INGREDIENTES

100G SEMENTE OLEAGINOSA
2 DENTES DE ALHO PEQUENOS
100ML DE AZEITE
1 MOLHO DE MANJERICÃO (OU
RÚCULA, AGRIÃO, HORTELÃ,
SALSINHA, RAMA DE CENOURA,
RAMA DE BETERRABA)

PREPARO

UTILIZANDO MIXER DE MÃO, LIQUIDIFICADOR OU PROCESSADOR, TRITURE O ALHO E AS SEMENTES ATÉ OBTER UMA FAROFA NÃO MUITO FINA. CUBRA-A COM AZEITE, ACRESCENTE AS FOLHAS, TRITURE NOVAMENTE. AO FINAL, PROVE E CORRIJA COM SAL, PIMENTA DO REINO E UM POUCO MAIS DO QUE ACHAR QUE FALTOU: AZEITE SE ESTIVER SECO, FOLHAS SE ESTIVER MUITO CLARO, SEMENTES SE ESTIVER MUITO LÍQUIDO OU ESCURO.

HUMMUS GERMINADO

SERVE 6 PESSOAS

INGREDIENTES

300G DE GRÃO DE BICO GERMINADO

3 DENTES DE ALHO

2 LIMÕES GALEGOS

30G DE COMINHO

10G DE AÇAFRÃO DA TERRA

150ML DE AZEITE

1 RAMO DE HORTELÃ (OPCIONAL)

PREPARO

GERMINE OS GRÃOS DE BICO PREVIAMENTE. LEVE AO LIQUIDIFICADOR COM UM POUCO DE ÁGUA FILTRADA, AZEITE, ALHOS DESCASCADOS, SUCO DOS LIMÕES E TEMPEROS. BATA TUDO NO LIQUIDIFICADOR ATÉ OBTER TEXTURA CREMOSA. CASO NECESSÁRIO, ADICIONE MAIS ÁGUA OU AZEITE OU LIMÃO, PARA MAIOR CREMOSIDADE.

TRUFAS VEGANAS

SERVE 6 PESSOAS

INGREDIENTES

200G DE TÂMARAS SEM CAROÇO

100G DE NOZES CRUAS GERMINADAS

¼ XÍCARA DE COCO RALADO

¼ XÍCARA DE CACAU CRU EM PÓ (OPCIONAL)

1 PITADA DE SAL

1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE COCO

COCO RALADO, CACAU, CHIA, CANELA OU GERGELIM PARA ENROLAR.

PREPARO

HIDRATE AS TÂMARAS POR 20 MINUTOS EM ÁGUA FILTRADA. GERMINE PREVIAMENTE AS NOZES. PROCESSE TODOS OS INGREDIENTES ATÉ FORMAR UMA MASSA HOMOGÊNEA. MODELE AS BOLINHAS DE TRUFA COM AS MÃOS E AS ENVOLVA COM GERGELIM, CHIA, CACAU, OU COCO. SE QUISER, PODE FAZER A TRUFA RECHEADA COM UMA UVA, MORANGO, DAMASCO, ETC.

TORTA VIVA / MONTAGEM

SERVE 8 PESSOAS

INGREDIENTES

MASSA

300G DE AMENDOIM GERMINADO

100G AMEIXAS OU UVAS SECAS

PREPARO

PROCESSE OS INGREDIENTES ATÉ FORMAR UMA MASSA. ESTIQUE A MASSA EM UMA FORMA DE TORTA REDONDA. EM SEGUIDA, DESPEJE O PRIMEIRO RECHEIO. COM CUIDADO, ACRESCENTE O SEGUNDO RECHEIO PARA FORMAR UMA SEGUNDA CAMADA. PODE ENTREMEAR OS RECHEIOS COM LÂMINAS DE FRUTAS. ENFEITE COM COCO RALADO, AMENDOIM TRITURADO, LINHAÇA GERMINADA E O QUE MAIS DESEJAR, COMO FRUTAS, HORTELÃ, ETC.

TORTA VIVA / RECHEIOS

INGREDIENTES

RECHEIO 1

8 BANANAS MADURAS
100G DAMASCO
1 PUNHADO DE HORTELÃ

RECHEIO 2

20G GENGIBRE RALADO
10 CAQUIS
100G DE LINHAÇA GERMINADA

PREPARO

HIDRATE OS DAMASCOS EM ÁGUA FILTRADA POR 30MINUTOS. GERMINE A LINHAÇA PREVIAMENTE, ELA IRÁ PRODUIR UMA MATRIZ CARTILAGINOSA. BATA TODOS OS INGREDIENTES EM UM PROCESSADOR OU MIXER, DE CADA RECHEIO, SEPARADAMENTE. OS RECHEIOS PARA A TORTA VIVA PODEM E DEVEM VARIAR, DE ACORDO COM AS FRUTAS DISPONÍVEIS NA ÉPOCA! PROCURE SEMPRE ALIMENTOS FRESCOS E ORGÂNICOS E DELICIE-SE.