

comidas entre tempos



pão
azeite
sementes

intro

comidas entre tempos
sketchbook 2020

Conceito e coordenação: Paulo Longo

Edição e revisão: Sofia Espada

Design: Nuno Capelo

Produção de conteúdos:

— LAFIV - Liga dos Amigos
da Freguesia de Idanha-a-Velha

— Maria Caldeira de Sousa

— Mário Ramos

— Raquel Ramos

— Sementes Vivas / Bettina Gericke

— Tainá Guedes

© Município de Idanha-a-Nova 2020

Semear, colher. Cozinhar, comer. Entre eles, há um traço de inegável união. Uma sequência simples na sua expressão mais elementar, mas que é o alicerce fundamental da expressão quotidiana da cultura. De carácter enganadoramente prosaico, o dia a dia guarda a súpula de todas as experiências com as quais se constroem vidas, umas atrás das outras, desde sempre. Entre as etapas desta construção há perdas e recuperações, renovações e momentos de criação. A sua definição no tempo e no espaço é algo de precisão discutível e interesse relativo.

Comidas entre Tempos surge como uma etapa no processo de construção de um retrato. Um retrato desenhado a partir das experiências proporcionadas por dois locais muito especiais, Idanha-a-Velha e Monsanto, Aldeias Históricas por condição. Cada visitante que vivenciou o lugar, cada produtor/criador que contribuiu para essa vivência particular encontram-se aqui num novo espaço de partilha.

O projecto procura reunir o receituário apresentado a cada edição do Ciclo 12 em Rede nestas duas aldeias, consubstanciando desta forma o valor cultural e criativo da «gastronomia na terra», num verdadeiro *work in progress* que tem 2021 por horizonte de chegada.

lafiv

A LAFIV, Liga dos Amigos da Freguesia de Idanha-a-Velha, é uma associação que pretende aproximar todas as pessoas com ligações a esta aldeia, através da organização de diversas atividades e da divulgação de todas as iniciativas que cá decorrem. A LAFIV pretende também dar a conhecer aos mais novos as tradições desta aldeia do concelho raiano de Idanha-a-Nova, em tempos a romana *Civitas Igaeditanorum*.



Não há uma certeza sobre a origem destes bolos, nem as pessoas mais antigas se lembram. Essencialmente eram feitos em alturas festivas. Os ingredientes apelam à simplicidade e são de origem local.

A maioria das receitas de borrachões não inclui ovos, mas existem algumas referências a receitas de borrachões com ovos.

Cá em casa a receita é com ovos. Dizem que foi trazida da Idanha pelo Ti Adelino Beatriz Ramos...

A diferença na versão sem ovos é mesmo essa: retirá-los da receita. Pode levar menos farinha, mas isso já está salvaguardado com a indicação “3-4 kg”.

borrachões

Ingredientes:

1 kg de açúcar

9 ovos

1 l de azeite

1 l de vinho branco

1 dl de aguardente

1 colher de sobremesa de canela

1 colher de sopa de fermento

3-4 kg de farinha de trigo

Preparação:

Pega-se num quilo de açúcar e partem-se nove ovos lá para dentro.

Acrescenta-se um litro de azeite, um litro de vinho branco (a que se rouba um bocadinho para substituir pela aguardente). Mistura-se tudo com a mão até o açúcar se dissolver.

Aos poucos, vai-se acrescentando a farinha, três a quatro quilos, conforme pedir, amassando tudo muito bem até ficar uma massa consistente para estender e cortar em retângulos.

Põem-se os borrachões num tabuleiro, picam-se com o garfo e depois barra-se cada um deles com ovo batido e vão ao forno quente até ficarem bem dourados.

Estes bolos eram feitos no forno comunitário por todas as mulheres, na altura da festa da aldeia.

bolo de folhos

O bolo é de folhos porque após a cozedura fica em camadas de massa e azeite.

Ingredientes:

250 g de massa do pão
1 dl de azeite

Preparação:

A massa do pão que está pronta para ir para o forno é esticada para ser «untada» com azeite e dobrada de fora para dentro para criar uma forma redonda com bordos ondulados (os folhos).

Untar novamente antes de ir para o forno. Vai ao forno até ficar dourado.

Este bolo era feito sempre que coziam o pão; não havia altura específica para o confeccionarem.

maria caldeira de sousa

Maria Caldeira de Sousa, *chef*, é, desde 2018, co-proprietária do restaurante Casa da Velha Fonte na Casa da Amoreira, em Idanha-a-Velha, que pretende cruzar uma dimensão gastronómica com a experiência vivencial do seu património. A abordagem inovadora de Maria Caldeira de Sousa ao legado culinário da Aldeia Histórica de Idanha-a-Velha constitui uma proposta estruturada e de futuro.



Em Idanha-a-Velha entramos na ala da magia sagrada, onde umas pequenas gotas de azeite se perfumam com ervas e flores, e onde se constrói o alimento da saúde e do bem-estar numa matriz gastronómica antiga.

caldinho de alface e coentros

Ingredientes:

1 alface romana (*lactuca sativa*)

2 chuchus (*sechium edule*)

1 cebola roxa (*purpura cepa*)

1 nabo com casca (*brassica rapa*)

1 fatia de gengibre (*zingiber officinale*)

Poejo (*mentha pulegium*)

1 folha de louro (*laurus nobilis*)

1 pitada de noz-moscada (*myristica fragrans*)

½ colher de café de pimenta preta (*piper nigrum*)

Coentros (*coriandrum sativum*)

1 cabecinha de cravinho (*syzygium aromaticum*)

60 ml de azeite (Ervas da Zoé BIO)

Água q.b.

Sal q.b.

vegan

Preparação:

Deixe refogar a cebola cortada rudemente no azeite, sem queimar, e acrescente o chuchu, permitindo soltar os seus sucos e alourar. Junte os restantes ingredientes excluindo a alface. Adicione a água (não em demasia) e, ao primeiro fervor, a alface. Deixe ferver e cozer todos os ingredientes por 10 minutos.

Triture e seguidamente coe a sopa para obter um creme sedoso. Caso necessário, adicione mais água, de forma a que fique um creme não aguado. Sirva quente com coentros (*coriandrum sativum*, do grego *κορίαννον*) cortados finamente.

Boa viagem.

Em sintonia quase simbiótica com esta aldeia, com inspiração greco-romana, vamos cultivando o longo período da Era Vegetariana (não filosófica), onde os homens só comiam o que restava dos deuses.

A alface romana, de folha resistente com talo grosso, conseguia trazer à memória o sabor amargo da sua seiva, símbolo dos tempos amargos vividos e impostos por Egípcios e Israelitas, usualmente comida por altura da Páscoa.

Na atualidade, segundo Rodet (2012) associada a bem-estar, compreendemos que a alface é um excelente antioxidante e é anticancerígena, devendo ser consumida regularmente!

caril de marmelo com arroz de carqueja

vegan

4 pax

Ingredientes:

Água

2 copos de arroz

Carqueja (*pterospartum tridentatum*)

1 copo de vinho branco Quinta do Cardo BIO, aproximadamente 33ml

1 cebola roxa (*purpura cepa*) grande

4 dentes de alho

1 folha de louro (*laurus nobilis*)

1 cravinho (*syzygium aromaticum*)

3 bagas de cardamomo (*elettaria cardamomum*)

Gengibre q.b. (*zingiber officinale*)

200 ml de leite de coco

2 colheres de sopa de caril extra (caril indiano)

1 colher de sopa de açafrão

1 pitada de tomilho limão (*thymus vulgaris*)

1 colher de pimenta rosa (*schinus terebinthifolius*)

1 ramo generoso de coentros (*coriandrum sativum*)

2 marmelos (*cydonia oblonga*) grandes

200 g de favas (*vicia faba*) sem pele

1 fatia de abóbora

1 curgete (*cucurbita pepo*)

1 malagueta de piri-piri

80 ml de azeite Ervas da Zoé BIO

½ romã (*punica granatum*) em bagos

Preparação:

Pique a cebola, o alho e o gengibre finamente (bem miudinho) e reserve. Em cubos rudes corte os vegetais e a fruta sem descascar e reserve (somente as favas são sem pele). Perfume uma caçarola de ferro fundido com as especiarias e em *slow cook* aqueça-as rapidamente.

Adicione o azeite, seguidamente a cebola, o gengibre e por fim o alho. Deixe estrugir em lume brando. Coloque os vegetais e aromatize os mesmos mexendo lentamente, sem os destruir. Junte levemente o vinho num movimento cheio de sensualidade, deixe alguns minutos em lume brando e adicione a água como para baixar ânimos até a cozedura reatar todo o amor que existe neste aroma de outono...

Al dente devem ficar os alimentos, de forma a trazer saciedade. Junte as favas descascadas e o leite de coco. Deixe cozinhar mais 2 minutos. Decore com os baguinhos da romã.

Enquanto cozinham os vegetais, já começou a preparar o arroz. Dois dentes de alho envolvem o azeite que vai fritar o arroz e a carqueja. Acrescente três copos de água e um de vinho branco. Deixe cozer a gosto, mas deve ficar soltinho.

A alimentação influencia o comportamento da sociedade: a descoberta, o interesse pela explosão dos sabores e a liberdade de opção do que nos alimenta. Absolutamente cultural.

Nesta aldeia a fusão das civilizações está presente em todas as receitas, sendo este um território de gastronomia adaptada e de forte movimento de mudança, justificado pelo sabor amargo do abandono que sofreu mas que nos preservou esta tamanha carga histórica.

Em Idanha-a-Velha procuro os costumes ancestrais da alimentação entre muralhas, que sejam marcadores e narrativos da História gastronómica, em ambiente de repasto adaptado aos dias de hoje e seu turismo.

bacalhau

Dioscórides

2 pax

Ingredientes:

1 posta com 400 g de bacalhau lombo

2 camarões XL

4 mexilhões galegos

1 batata doce grande

Pimenta preta (*piper nigrum*) a gosto

Gengibre (*zingiber officinale*) em quantidade generosa

Alho

1 ramalhete generoso de coentros (*coriandrum sativum*)

Azeite

Casca de laranja

Preparação:

Asse a batata doce antecipadamente no forno, durante aproximadamente 45 minutos. Coza o bacalhau com a pele para cima durante sete minutos. O camarão e o mexilhão salteie em azeite, alho e pimenta sem deixar cozinhar totalmente, mantendo a frescura e reserve.

Coloque a batata doce aberta em dois gomos numa frigideira, salpique com a casca de laranja picada miudamente e utilize-a como cama para a posta do bacalhau (com a pele para cima), decorando-o com os marisco salteado, e reserve. Pique o alho o gengibre e os coentros, enquanto ferve o azeite (quantidade generosa). Verta o azeite a ferver para cima dos já picados alhos, gengibre e coentros (atenção aos salpicos!). Adicione sal q.b. e regue a frigideira decorada com este molho.

Que degustação saudável e deliciosa!!!

*«Deve-se pedir em
oração que a mente
seja sã num corpo sã.»*

*«Orandum est ut sit
mens sana in corpore
sano.»*

Juvenal, poeta romano

perdiz bárbara (sueva...)

2 pax

Ingredientes:

2 perdizes pequenas

4 cogumelos

4 dentes de alho

½ fatia de pão

¼ de chouriço batateiro picado

Pimenta preta (*piper nigrum*)

1 colher de banha de porco

2 copos de arroz

Alecrim (*rosmarinus officinalis*)

Carqueja (*pterospartum tridentatum*)

Pauzinhos de esteva (*cistus sp.*) para fazer cama

Vinho do Porto branco q.b.

Vinagre q.b.

Preparação:

Depois de amanhadas e bem lavadas as perdizes, deve desossá-las como se de “relógio suíço se tratasse”, mantendo-as imaculadas (gentilmente partir os ossos nas costas e retirar pelo pequeno golpe do pescoço).

Para o recheio, triture o batateiro com dois dentes de alho, o pão e a banha, fazendo uma pasta. Recheie a perdiz com a pasta, uma castanha e um cogumelo inteiro. Com linha para culinária, dê uns pontos em todos orifícios, mantendo o recheio sempre no seu interior. Unte a perdiz com a restante banha, alhos e pimenta. Salpique com um pouco de vinho do porto branco com vinagre e vai ao forno. Não permita que queime, vigie.

Para o Arroz: dois dentes de alho envolvem o azeite que vai fritar o arroz e a castanha com carqueja. Acrescente 4 copos de água, deixe cozer a gosto, coloque no arroz a cozer os dois cogumelos 5 minutos antes de terminar.

Bom Appetite.

«A caça faz a delícia de nossas mesas; é um alimento saudável, quente, muito saboroso e fácil de digerir sempre que o animal é jovem.»

Brillat-Savarin (1755-1826)

Os recursos naturais hoje são as delícias da mesa nesta histórica aldeia, mas em tempos remotos serviam para apaziguar a fome.

A caça neste território sempre teve grande importância e sempre foi muito atrativa, tanto pela grandeza faunística e diversidade da espécie animal e silvestre como económica, e por sua vez enquadra a gastronomia como sustentável e endógena, a que podemos chamar identidade.

Falamos então da história natural da natureza, modificações adaptadas entre muralhas e civilizações que chegam aos nossos dias.

pato (*lato sensu* ou *anas*): o gosto imperial

Ingredientes:

1 pato com 1,4 kg

2 colheres de banha de porco ou ganso

2 colheres de “*Garum Maria*” (à venda na Casa da Velha Fonte)

4 figos

Ervas e especiarias (segredo da chef)

1 colher de mel de castanheiro

1 cabeça de alho

Legumes endógenos

Preparação:

Soltar a pele do pato sem rasgar (com ajuda da colher de pau), barrar entre a pele e a carne do pato (dentro e fora) com a pasta feita com os ingredientes, excluindo o alho e os figos que vão ao forno com o pato, já migados em almofariz e misturados na banha. Levar ao forno e a baixa temperatura deixar cozinhar (aproximadamente durante seis horas), regar o «luxo» várias vezes com a sua própria gordura (sem deixar o alho queimar).

Saltear os legumes a gosto.

Grande parte da alquimia apiciana mencionava ervas que eram utilizadas e misturadas no almofariz, com características doces e ácidas, tornando o azeite aromatizado ou manjares adocicados com mel e garo. Apício alimentava os seus animais com figos, obtendo uma carne saborosa e liberta de temperos. Plínio testemunha a gula criativa de Marcus Gavius Apicius, aristocrata gastrónomo, no final do século I a.C.

mário ramos

Nascido em Lisboa em 1980. Formado em Cozinha e Pastelaria (1995-1998) na Escola de Hotelaria e Turismo de Lisboa. Licenciado em Gestão Hoteleira (2014). Pós-graduado em Inovação na Produção Alimentar (2015) e Especialista em Restauração e Hotelaria (2015).

Passou pelas cozinhas do Altis Park, do Lisboa Plaza, do Restaurante H2O na Expo'98, do Ritz, do Dom Pedro, do Pestana Palace, da Associação de Cozinheiros Profissionais de Portugal, do Helana Restaurante, e chefiou as cozinhas do Grupo Hoteleiro das Termas de Monfortinho durante 10 anos.

Fez consultoria na Zanussi e Eletrolux, na Milaneza e no Grupo Delta (3 anos), entre outros. Vive e defende Idanha-a-Nova desde 2003. Atualmente, é consultor no Restaurante Helana e na Geocakes, e docente adjunto convidado na Escola Superior de Gestão de Idanha-a-Nova - IPCB.

raquel ramos

Nascida em Sintra em 1980. Formada em Cozinha e Pastelaria (1997-2000) na Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril. Passou pelas cozinhas e pastelarias do Palácio Nacional de Queluz, da Tour d'Argent em Paris (3 estrelas Michelin), do Pestana Palace Hotel e do Grupo Hoteleiro das Termas de Monfortinho (11 anos). Vive e defende Idanha-a-Nova desde 2004. Desde 2015 é *Pastry Chef* e *Cake Designer* da Geocakes.

tortinha de requeijão da beira baixa DOP e doce de abóbora *e shot* de morangos com mirtilos e outras frutinhas

10 pax

Para a torta:

120 g de gemas pasteurizadas

500 g de ovos pasteurizados

80 g de açúcar

Para o recheio da torta:

300 g de Requeijão da Beira Baixa DOP

75 g de açúcar

1 dl de natas

½ vagem de baunilha do Tahiti

150 g doce de Abóbora

Canela em pó q.b.

Preparação: Bater todos os ingredientes até quadruplicar de volume. Verter num tabuleiro forrado com papel vegetal. Cozer em forno a seco, a 180° C durante 15 minutos. Deixar arrefecer. Deixar o requeijão a escorrer de véspera, num passador. Bater na batedeira com as varas o requeijão, o açúcar e as natas fervidas com a baunilha aberta (depois de frias), até ficar uma mistura homogénea. Barrar a torta com o queijo, polvilhar com canela e fazer um cordão de doce. Enrolar em película e reservar no frio.

Para a telha de castanha:

15 g de sumo de laranja

65 g de açúcar

15 g de farinha

20 g de Castanha Soutos da Lapa DOP

25 g de manteiga derretida

Preparação: Misturar todos os ingredientes. Fazer bolinhas e levar ao forno, sobre um *silipate* a seco a 180° C até ficar dourado. Reservar.

Para o shot de morangos:

1 c.s. de Mel da Serra da Lousã DOP

300 g de morangos

1 laranja em sumo e zeste

2 pés de poejos do rio

250 ml leite meio gordo

20 mirtilos

Preparação: Cortar metade dos morangos e o restante triturar. Levar ao lume o mel, o sumo e a zeste de laranja até ferver. Juntar o morango nas duas formas e o poejo do rio, deixar levantar fervura e retirar do lume. Colocar no copo e finalizar com a flor de leite (espuma).

Empratamento: Com todos os elementos, fazer a montagem de acordo com a foto, guarnecendo com uma bola de gelado, morangos e mirtilos.



«*organic food from organic seeds*», cozinha com sementes vivas

A Sementes Vivas é uma empresa produtora de sementes em modo biodinâmico, sediada em Idanha-a-Nova.

Na Sementes Vivas, acreditamos que a agricultura orgânica com a sua abordagem respeitosa e restauradora dos recursos naturais é a agricultura do futuro e que esse futuro tem de começar AGORA.

A Sementes Vivas produz sementes orgânicas de polinização aberta, adaptadas ao clima mediterrânico. Compromete-se a preservar as variedades tradicionais locais, se necessário melhorando a sua qualidade por meio da seleção, e disponibilizando-as novamente aos jardineiros e agricultores sem reivindicar quaisquer direitos de propriedade.

A agricultura orgânica precisa de sementes orgânicas, ou seja, sementes que são cultivadas sem aditivos químicos e sintéticos, conforme descrito acima, para que sejam fiéis à expectativa e à promessa de uma cadeia de valor 100% orgânica.

Mas há mais: uma semente orgânica cultivada em condições de vida real foi exposta a pressões em termos de calor, falta de água, pragas, doenças, geadas e outras adversidades, suportando uma seleção por meios naturais; tem que ser forte para sobreviver, o que a torna a semente ideal para a agricultura orgânica. E estamos convencidos de que a memória genética que essa experiência cria, essa força, é um impulso importante para o nosso sistema imunológico e a nossa vitalidade.

Cozinhar com Sementes Vivas significa favorecer produtos frescos, orgânicos, locais e sazonais, explorando a beleza e a variedade de uma cozinha saborosa e saudável à base de plantas, numa «abordagem sem desperdício» consistente.

Com as diferentes estações do ano, mudam também as preferências e necessidades alimentares. Com os dias e as noites cada vez mais frios e a diferença de luz do dia já sendo óbvia, o outono abre o nosso apetite por alimentos mais nutritivos, aconchegantes e terrosos.

As festas de outono mais famosas apresentaram sempre produtos sazonais – seja o omnipresente *Halloween*, que se impôs a partir do mundo anglo-saxónico, sejam os Santos, que guardam ainda uma forte expressão no contexto do mundo rural português.

Abóbora e milho são dois exemplos bem conhecidos, complementados por todos os tipos de feijões secos que nos vão alimentar e fortalecer durante o inverno. Não existe horta em Portugal que não cultive a sua abóbora como base para sopas ou sobremesas de fazer crescer água na boca.

O milho – embora infelizmente hoje seja cultivado principalmente na forma industrializada, hibridizada para ração animal – ainda está muito presente, sendo muito apreciado numa vasta gama de variedades tradicionais como ingrediente principal do tão apreciado pão de milho tradicional português, a broa.

O feijão, especialmente o feijão-nhemba, que se desenvolve com o mínimo de água, é perfeito para o clima quente e seco da região de Idanha-a-Nova, complementando uma refeição perfeitamente equilibrada.

Especiarias e ervas como tomilho, orégãos, pimentão e curcuma juntam ao aconchego do paladar propriedades antivirais muito bem-vindas num período do ano propenso a resfriados e gripes.

Aproveite e fique seguro!

Abóbora, milho doce, feijoada com *pesto* picante de sementes de abóbora

4 pax

Preparação: 30 minutos

Confeção: 40 minutos

Ingredientes (de preferência de origem local e orgânica!):

200 g de feijão branco seco
300 g de grãos de milho frescos
1 pequena abóbora descascada e cortada em cubos
1 talo de aipo picado
3 cebolas vermelhas picadas
4 folhas de louro
2 colheres de chá de curcuma
1 colher de chá de pimentão doce
1 ramo de tomilho
1 colher de chá de orégãos
1 colher de chá de sal
Azeite
4 quartos de tomate seco
1 colher de chá de mostarda
2 dentes de alho prensados
200 ml de leite de aveia
½ molho de salsa picada
2 colheres de chá de sumo de limão

Para o *pesto*:

50 g de sementes de abóbora torradas a seco
30 ml de azeite
2 pitadas de pimenta em flocos

Preparação:

Deixe o feijão branco de molho durante pelo menos 12 horas. Descarte a água da imersão e coza com duas folhas de louro e dois raminhos de segurelha fresca, cerca de 30 minutos. Coza com as verduras durante dez minutos, com atenção para não cozer demasiado. Devem permanecer inteiros.

Num tacho (médio), acrescente duas colheres de azeite, a cebola picada e deixe dourar levemente durante dois minutos, antes de adicionar duas folhas de louro e os orégãos, mexendo. Junte uma colher de sopa de sal, o sumo de limão, a curcuma, o tomilho e o pimentão, assim como o aipo e a abóbora.

Misture bem antes de adicionar o leite de aveia, o milho doce e os tomates secos picados, seguidos da mostarda e do alho. Mexa tudo delicadamente. De seguida, adicione meia chávena de água e o feijão branco cozido. Deixe cozinhar durante cerca de oito minutos. Quando os legumes estiverem cozidos, adicione a salsa picada e deixe descansar alguns minutos antes de servir. Adicione uma colher de sopa de pesto.

Pesto:

Asse as sementes de abóbora a seco e deixe arrefecer.

Bata no liquidificador com o azeite.

Adicione os flocos de pimenta.



muffins de abóbora e milho

12 *muffins* pequenos ou 6 grandes

Preparação: 15 minutos

Confeção: 20 minutos a 175° C

Ingredientes (de preferência de origem local e orgânica!):

150 g de puré de abóbora

100 ml de azeite

100 g de açúcar mascavado

100 g de farinha de milho

100 g de mistura de farinha para bolos

3 ovos

1 colher de chá de fermento

1 colher de chá de extrato de baunilha

½ colher de chá de noz-moscada

1 colher de chá de canela

1 colher de chá de gengibre

1 pitada de sal

Preparação:

Para os *muffins* de abóbora e milho, coloque todos os ingredientes numa tigela e misture tudo com uma batedeira até obter uma massa sem grumos. Não se esqueça que o açúcar mascavado é um pouco mais consistente e deve ser muito bem misturado com os outros ingredientes.

Ligue o forno a 175° e coloque a massa em formas de *muffins*. Com esta massa poderá fazer 12 pequenos *muffins* de abóbora e milho ou seis grandes. Vai ao forno durante aproximadamente 20 minutos, a 175°. Veja como eles crescem bem e ganham cor.



Para o puré de abóbora

Preparação: 15 minutos

Confeção: 40-60 minutos a 180° C

Ingredientes:

Abóboras (as pequenas resultam melhor do que as grandes, por exemplo a abóbora *Hokkaido* – com a casca! – ou a *Butternut*)

É muito simples preparar o puré de abóbora:

Preaqueça o forno. Corte a abóbora ao meio, em cubos ou pedaços (apenas terá de ajustar o tempo que a abóbora está a assar!). Retire as sementes da abóbora. Coloque-a a assar num tabuleiro forrado com papel vegetal (se em metades, virada para baixo). Triture a abóbora até obter um puré macio. Se lhe parecer demasiado seco, adicione algumas colheres de sopa de água enquanto a tritura para lhe conferir a consistência necessária. Se o puré estiver excessivamente aguado, deverá coá-lo num pano de algodão ou num passador de malha fina para descartar parte do líquido.

Poderá fazer o puré de abóbora antecipadamente. Este conserva-se bem durante uma semana no frigorífico e meses no congelador, e pode incorporá-lo numa infinidade de receitas doces ou salgadas.

tainá guedes

Tainá Guedes (n. Brasil, 1978), *chef*, artista, ativista e curadora, é a mulher por trás da *Berlin Food Art Week*. Trabalha em diferentes projetos que unem comida, arte e sustentabilidade, a partir da Alemanha, onde reside. Tem dois livros publicados, *Kochen mit Brot* (2013) e *Die Küche der Achtsamkeit* (2016) e foi distinguida com o Prémio da Comissão Alemã da UNESCO para o Compromisso para o «Jardim Musical», na escola pública de Berlim Papageno Grundschule. Em 2019, participou no evento «Nas Terras do Rei Wamba... Há pão!», em Idanha-a-Velha, onde realizou algumas oficinas gastronómicas.

Do livro *Die Küche der Achtsamkeit, Mottainai: Nichts verschwenden, kreativ kochen, gesund essen*¹, selecionou três receitas.

¹ Cozinha mindfulness, *Mottainai: pratos saudáveis e criativos sem desperdício alimentar* (trad.livre)

Mottainai é uma palavra difícil de traduzir. Originalmente se refere a um conceito do budismo japonês e significa reduzir, reutilizar, reciclar, mas ao mesmo tempo, também descreve uma forma de mostrar gratidão. Quando me deparei com esse termo, ele mudou profundamente minha vida: minha maneira de trabalhar e minha maneira de ver as coisas em geral. A questão do desperdício alimentar é muito importante para mim desde então. Se relaciona com o pensamento sobre a natureza, sobre o solo, nossa relação com a comida e, em geral, sobre nosso relacionamento com a terra e as pessoas que vivem nela. A maneira como comemos tem um impacto muito direto no mundo em que vivemos – o que muitas vezes fazemos não é consciente.

Trabalho com arte alimentar e organizo jantares com foco temático nesses temas que estão perto do meu coração. Este trabalho como cozinheira e como artista que trabalha com comida me oferece a chance de conversar com todos os tipos de pessoas, crianças e adultos, sobre esses assuntos. Trabalho com receitas inspiradas em cozinhas muito diferentes, mas todas se baseiam no desejo de não desperdiçar o que se tem, para tirar o melhor proveito – com as migalhas de pão mais secas, o último grão de arroz e o pedaço mais pequeno de geleia que sobrou!

Tratar o mundo com respeito é o objetivo de *Mottainai*. Eu desejo, junto com todos vocês, outros sonhadores, as sementes para uma vida mais harmoniosa.

Como o pão tem uma longa vida

Quando me estabeleci na Alemanha, percebi que existem muitas variedades de pão e bem bonitas. Havia pães crocantes nas prateleiras das padarias – e, de uma forma especial, todo o país tem uma cultura rica em pão.

Mas só depois que consegui conhecer Joachim Weckmann, o dono da padaria *Märkisches Landbrot*, comecei a ficar muito entusiasmada com o pão. Eu o conheci em um evento, *Teller und Tonne*, onde eu estava cozinhando. Ele recusou o guardanapo de papel sustentável que ofereci a ele – mas felizmente ele gostou da minha comida! Joachim é uma das pessoas mais consistentes e inspiradoras que já conheci. Desde 1981 ele dirige uma empresa que se preocupa com as necessidades sociais de seus funcionários e faz um bom pão de produtos orgânicos, regionais e cultivados de forma equilibrada. Ele também ajudou a iniciar alguns grandes projetos por um futuro mais sustentável. O pão é o alimento mais consumido na Alemanha. Eles comem pão no café da manhã, almoço e jantar, e frequentemente no meio.

Você compra muito pão, mas não necessariamente o come: cada um de nós joga uma média de 6 quilos de pão no lixo a cada ano. Que desrespeito por esta comida tão importante!

Mas nem sempre foi assim e isso é demonstrado pelas muitas receitas tradicionais em que pão dormido, ainda saboroso, é utilizado na comida embebido, ralado ou torrado. Em todos os países onde o pão é utilizado, há receitas correspondentes: *arme Ritter* e *Brotsuppe* na Alemanha, salada *panzanella* e *ribollita* na Itália, migas e gaspacho na Espanha e Portugal, *pain perdu* na França, salada *fattoush* no Líbano, *Semmelknödel* e *Serviettenknödel* em diferentes países da Europa Central, *bread pudding* na Grã-Bretanha e em muitos outros países, como a *capirotada* no México ou *shahi tukda* na Índia.

O encontro com Joachim Weckmann levou ao meu primeiro livro de receitas *Kochen mit Brot*, um livro contra o desperdício de comida, com receitas que incluem pão dormido transformado em deliciosos pratos. Aqui, apresentarei algumas receitas dedicadas ao tema «O pão é bom demais para jogar fora!».

bolo da terra

Ingredientes (para 15 fatias):

2 colheres de chá de azeite

1 cebola, finamente cortada

4 dentes de alho picados

50 g de castanhas

200 g de farinha de amêndoa

50 g de pão integral ou de centeio duro

220 g de queijo azul

1 ovo

4 colheres de chá de manjeriço fresco picado

Sal e pimenta

Óleo para untar a forma

Para enfeitar:

Talos de cebolinha

1 folha de papel manteiga

Provavelmente todos fizemos bolos no parque de areia quando éramos crianças. De qualquer forma, ainda me lembro exatamente como adorei cozinhar o “arco-íris”, em alemão *Regenbogen*, com terra e areia – e prová-lo no final... Este bolo é uma homenagem dessa felicidade infantil. É tão fácil de fazer quanto os bolos no parque de areia. Mas posso garantir que tem um gosto melhor.

Coloque o azeite numa frigideira pré-aquecida. Refogue rapidamente a cebola e o alho. Moa no liquidificador as castanhas, a farinha de amêndoa, o queijo azul esfarelado, o pão esfarelado e o ovo e misture bem. Tempere a gosto com manjeriço, sal e pimenta.

Unte uma forma ou assadeira de pão com óleo e forre com papel manteiga. Despeje a mistura e leve ao forno pré-aquecido a 180° por 20 a 25 minutos. Deixe esfriar.

Antes de servir, decore com os talos de cebolinha: eles devem brotar do bolo como pequenas plantas da terra...

pão reciclado com maçãs, nozes e molho de gengibre

4 pax

Ingredientes:

4 fatias de pão cortadas ao meio em triângulos

2 ovos

100 ml de leite

1 colher de chá de mel

Canela

Baunilha

15 g de manteiga

Para o creme de *mascarpone*:

100 g de *mascarpone*

100 ml de *chantilly*

Raspas de um limão

Para as maçãs:

50 g de manteiga

2 maçãs ácidas cortadas em fatias

4 colheres de sopa de suco de laranja espremido na hora

2 colheres de chá de xarope de ácer

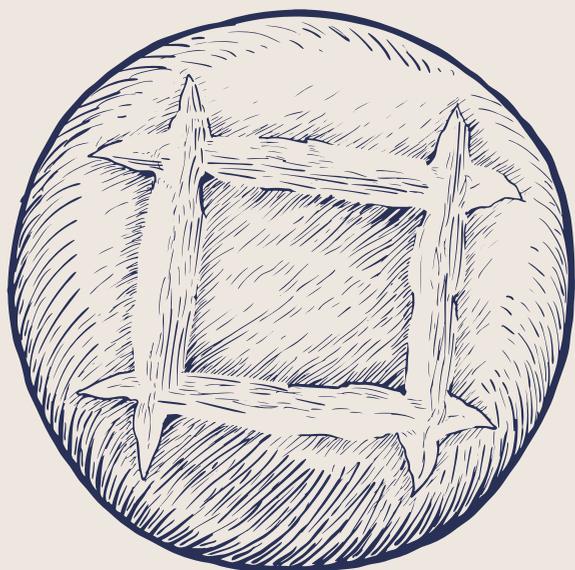
1 colher de chá de conhaque

1 colher de chá de nozes picadas

Para enfeitar:

Xarope de gengibre (receita no livro *Die Küche der Achtsamkeit*)

Raspas de ½ limão



Esta receita é uma deliciosa variante do *arme Ritter*, um prato que não existe apenas na Alemanha, mas em várias cozinhas ao redor do mundo: por exemplo na Espanha são *torrijas*, nos EUA é *french toast* e na França é *pain perdu* — pão perdido que não é dado como perdido. E se você tiver menos tempo, é claro que você pode servir o pão reciclado sem maçãs e creme, mas em vez disso simplesmente com mel, noz ou calda de fruta ou com fruta fresca e natas batidas.

Misture o leite, os ovos, a canela, o mel e a baunilha. Coloque brevemente no forno preaquecido para que o aroma de baunilha se desenvolva melhor. Em seguida, coloque as fatias de pão na mistura de ovo e leite por alguns minutos. Derreta a manteiga em uma frigideira e frite o pão até dourar dos dois lados. Em seguida, mantenha-o morno no forno por 10 minutos.

Cozinhe as fatias de maçã em 15 gramas de manteiga até ficar al dente. Adicione o suco de laranja, o xarope de açúcar e o conhaque e deixe ferver por alguns minutos. As maçãs devem ser macias, mas não esfareladas. Retire do fogo, junte as nozes e a manteiga restante.

Para servir, distribua as maçãs nas fatias de pão. Despeje o creme de mascarpone por cima, derrame xarope de gengibre e polvilhe com as raspas de limão.

“pão de marmelo”

[marmelada enformada]

Ingredientes:

Para a água com limão:

1,5 L de água

Suco de um limão

Para o «pão de marmelo»:

1 kg de marmelos

½ kg de açúcar

1 folha de papel manteiga

O açúcar sempre foi usado para conservar alimentos, em marmeladas, geleias, compotas, por meio da cristalização, um propósito muito útil. Meu filho adora esses lindos diamantes feitos de geleia de marmelo. Sua maravilhosa professora Ursel, do jardim de infância de Munkelrùbe, que se dedica às crianças com grande devoção e energia, me inspirou a experimentá-los. Aprendi muito com ela, inclusive que uma proibição total não significa necessariamente que as crianças tomem consciência dos perigos do açúcar para a saúde. Tudo depende da dose. E por isso não quero deixar de apresentar esta receita.

Prepare uma tigela com água fria de limão. Esfregue os marmelos com um pano seco, removendo completamente a penugem aveludada. Corte os frutos ao meio, retire os pedúnculos e as folhas, corte em pedaços grandes e coloque imediatamente na água com limão para que não percam a cor. Deixe na água com limão por cerca de 30 minutos.

Retire os marmelos, coloque-os numa panela, cubra com água com limão e cozinhe até ficarem macios. Forre uma peneira com um pano de algodão e coe o marmelo cozido. Cozinhe o purê de marmelo com o açúcar em fogo médio por cerca de 45 minutos, mexendo sempre, até formar uma mistura espessa.

Espalhe a pasta com cerca de 2 centímetros de espessura no papel manteiga. Deixe secar por 3 dias em temperatura ambiente ou por 3 horas a 100 graus no forno. Corte o «pão de marmelo» em pequenos cubos ou pastilhas.

