

Alimentação *Viva*

dê vida à sua cozinha

com
Fernando Goldenstein
e Leonardo Andrade



Olá!

Neste curso, os experts Leonardo Andrade e Fernando Goldenstein, criadores da Cia. dos Fermentados, ensinam o conceito de alimentação viva e os benefícios para a saúde. Foram apresentadas as técnicas de produção de três refrigerantes naturais, quatro conservas de vegetais (sem vinagres) e do famoso kombucha, além de muitas outras dicas. Aproveite este material e sucesso!

**Bons estudos,
Equipe eduK**

Aula 3

Chucrute (conserva láctica de repolho)

**VALIDADE:** 6 meses na geladeira**RENDIMENTO:** 1 kilo de conserva

Ingredientes

- 1 kg de repolho verde ou roxo
- 20 g de sal

Preparo

- Lave bem as folhas do repolho
- Corte o repolho conforme demonstrado em aula
- Coloque o sal, amasse as folhas que foram cortadas com as mãos até que comecem a soltar água
- Coloque um peso sobre as folhas, cubra com um tecido voil para evitar moscas e deixe descansar por pelo menos duas horas, período em que as folhas irão soltar bastante água
- Acondicione as folhas em potes devidamente limpos e sanitizados e coloque um peso sobre as folhas (por exemplo, uma pedra devidamente lavada e sanitizada), de forma que as folhas não entrem em contato com o ar
- Deixe fermentar em temperatura ambiente (de 20 a 25 °C) durante pelo menos 3 dias
- Depois deste período, prove e meça o pH com uma fita de medição de pH ou um pHmetro
- Quando o sabor já tiver desenvolvido conforme o desejado, armazene na geladeira.

Dica

A conserva deve estar cheirosa e o pH abaixo de 4,5. Prove. Se desejar mais azedo, deixe quantos dias achar necessário.

Aula 4

Kimchi

(conserva koreana)

**VALIDADE:** 6 meses na geladeira**RENDIMENTO:** aproximadamente 3 kg

Ingredientes

- 1kg de acelga japonesa
- 20 g de sal
- 20 g de açúcar mascavo
- 200 g de dentes de alho pequenos picados (sem o germe)
- 100 g de fatias finas de gengibre fresco (descascado)
- 50 g de pimenta dedo de moça
- 50 ml de molho de peixe
- 60 ml de shoyu comum
- 50 g de cebolinha cortada
- 100 g de cenoura cortada
- 100 g de nabo médio cortado
- 100 g de pimentão cortado em tiras
- 1 folha de couve ou outra hortaliça para cobrir a conserva enquanto fermenta

Preparo

- Lave bem a acelga e corte em 4 no sentido do comprimento
- Polvilhe bem com sal e açúcar mascavo
- Coloque um peso em cima e deixe marinando na véspera (pode colocar num saco plástico bem apertado, ela vai perder líquido e ficar bem murcha)
- À parte, misture os outros ingredientes numa tigela
- Espalhe esta mistura em um folha de acelga de forma homogênea e cubra com outra folha, como se fosse um sanduíche
- Coloque em um recipiente com tampa e leve à geladeira por 3 dias para fermentação leve

Aula 4

Picles mamão verde e curry

**VALIDADE:** 6 meses na geladeira**RENDIMENTO:** aproximadamente 800 g

Ingredientes

- 750 g de mamão verde ralado
- 55 g de starter (soro de leite de leite, kefir de água, kombucha)
- 15 g de sal
- 10 g de curry em pó
- 1 folha de couve ou outra hortaliça
- Salmoura a 2%

Preparo

Conserva

- Descasque, rale e lave o mamão verde (passar em água para retirar o excesso de amido e papaína)
- Misture e acondicione todos ingredientes em um pote de vidro ou cerâmica
- Cubra com a folha de hortaliça e um peso em cima
- Adicione a salmoura até que cubra totalmente os vegetais e o peso
- Deixe fermentar por pelo menos uma semana
- Logo após, tampe e leve para a geladeira..

Extração do soro de leite

- Prepare cerca de 300 ml de iogurte de kefir de leite de 24 a 48 horas
- Em um coador de café de papel apoiado a um recipiente, coloque apenas o líquido do iogurte extraíndo as colônias com a ajuda de uma peneira.
- Deixe descansar cerca de 3 a 5 horas
- Após este período, você vai obter o produto final no coador (coalhada seca) e o líquido produzido será o soro de leite

Dica

Para salmoura a 2%: 20 g de sal por litro de água

Aula 4

Picles de cenoura

**VALIDADE:** 6 meses na geladeira**RENDIMENTO:** 1kg

Ingredientes

- 1 kg de cenoura cortada em palitos
- 20 g de sementes de endro
- 30 g de gengibre ralado
- 30 g de alho picado
- 1 folha de couve ou hortaliça
- Salmoura a 2%

Preparo

- Misture e acondicione todos os ingredientes em um pote de vidro ou cerâmica
- Cubra com a folha de hortaliça e um peso em cima
- Adicione a salmoura até que cubra totalmente os vegetais e o peso
- Deixe fermentar por pelo menos uma semana. Cobrir com um voil para evitar moscas.
- Logo após, tampe e leve para a geladeira.

Aula 5

Molho de pimenta e salsão em fermentação láctica



VALIDADE: 6 meses na geladeira



RENDIMENTO: aproximadamente 2,3 kilos de conserva

Ingredientes

- 1 kg de pimentas vermelhas dedo-de-moça
- 1 kg de salsão
- 100 g de alho
- 1 folha de couve ou outa hortaliça
- Salmoura a 2% - Q.B

Preparo

- Pique e misture bem as pimentas, o salsão e o alho
- Acondicione em um pote de vidro ou cerâmica
- Cubra com a folha de hortaliça e um peso em cima
- Adicione a salmoura até que cubra totalmente os vegetais e o peso
- Deixe fermentar por pelo menos uma semana.
- Logo após este tempo, tampe e leve para a geladeira.

Aula 6

Refrigerante natural

**VALIDADE:** 5 dias**RENDIMENTO:** 1 litro

Ingredientes

- 400 ml de água
- 600 ml de manga já descascada
- 20 g gengibre descascado
- 3 g semente de cardamomo
- 50 ml de água de kefir de sacarose (apenas o líquido)
- 1 garrafa pet de 1,5 l limpa

Preparo

- Bata no liquidificador a água, a manga, o gengibre e a semente de cardamomo
- Com a ajuda de um funil, engarrafe a mistura batida na garrafa PET
- Adicione a água do kefir
- Aperte a garrafa de modo que saia todo o oxigênio e então tampe para ocorrer a fermentação anaeróbica (sem oxigênio)
- Deixe em um lugar aquecido em temperatura ambiente até que a garrafa comece a expandir
- O tempo para ficar pronto pode ser de 5 horas até 2 dias e você perceberá quando a garrafa estiver bem dura ao apertar
- Após este período leve à geladeira e, quando frio, poderá ser degustado
- Mantido na geladeira, deve durar até um mês.

Dica

Se você quiser uma bebida mais fraca (com menor variedade e quantidade de microrganismos), sugerimos pasteurizar seu mosto (a mistura dos ingredientes batida)

Para isto, aquecer os ingredientes a 65 °C durante 10 minutos. Se aquecer mais do que isso, você começará a perder as propriedades interessantes das frutas e especiarias (vitaminas e fitonutrientes se degradam). Espere esfriar até chegar na temperatura ambiente antes de continuar o processo.

Aula 7

Kombucha com chá preto e gengibre

Materiais necessários

- Peneira de plástico
- Recipiente grande
- Balança
- Funil
- Elástico

Ingredientes da primeira fermentação

- 1 litro de água
- 15 g de chá preto em flocos ou sachê
- 75 g de açúcar branco
- Comunidade simbiótica mãe do kombucha

Modo de preparo da primeira fermentação

- Coloque a água no fogo e ao levantar fervura, desligue
- Adicione o chá preto e deixe por 10 minutos
- Após 10 minutos, coe o chá preto em um recipiente
- Misture todo o açúcar até dissolver bem
- Deixe esfriar coberto com um pano até chegar na temperatura ambiente
- Quando atingir a temperatura ambiente, coloque o chá em um recipiente junto com a mãe
- Cubra o recipiente com um pano limpo e prenda com um elástico. Nunca tampe!
- Deixe descansar entre 3 a 7 dias, dependendo do clima
- Mantenha o chá em um lugar que não movimentado, longe de fontes diretas de calor (como fogão) e longe do sol. É normal a mãe afundar no início, com o passar dos dias, ela vai subir e boiar na superfície do chá. Observe que poderá formar uma nova película em cima do chá, essa é a mãe crescendo.
- Após o terceiro dia, abra, retire um pouco do chá e experimente. Você saberá que o chá está pronto quando estiver levemente gaseificado, e sentirá na língua as pequenas bolinhas. Se isso não ocorrer em 3 dias, deixe mais tempo, poderá levar até 7 dias. Se ficar muito tempo, o sabor começará a acetificar. Caso isso ocorra, descarte o chá e recomece o processo.
- Quando o gosto estiver agradável, retire a mãe do chá, deixando sempre um pouco para a mãe. Nesse momento, o kombucha já está pronto para ser consumido.
- Se não quiser saborizar o chá, com o auxílio de um funil, coloque em uma garrafa pet e guarde na geladeira. Perceba que a garrafa ficará mais rígida por fora, é a continuação da fermentação do chá.

Aula 7

Kombucha com chá preto e gengibre

Ingredientes da segunda fermentação

- 35 g de gengibre fresco
- 200 ml de água
- 1 litro de kombucha pronto

Modo de preparo da primeira fermentação

- Descasque o gengibre e rale.
- Pegue o gengibre ralado e ferva com a água
- Quando começar a ferver, desligue.
- Espere esfriar, coe e junte ao kombucha
- Deixe engarrafado e fechado por pelo menos 4 dias.

Dica

Como a bebida pronta pode ser mais doce ou mais ácida, você vai descobrir o tempo certo para retirá-la de acordo com o seu gosto. Você pode trocar o gengibre por frutas com cor, ervas aromáticas ou a combinação das duas e mais especiarias. Após o primeiro chá, experiente o que mais te agrada.