

RANGO BRASILIS

RELEITURAS VEGETAIS DE DELÍCIAS REGIONAIS



alianima







RANGO BRASILIS

RELEITURAS VEGETAIS DE DELÍCIAS REGIONAIS



alianima



SUMÁRIO

<i>Sobre a Alianima.....</i>	3
<i>Sobre o Prato Justo.....</i>	4
<i>Introdução.....</i>	5
<i>Região Centro-Oeste.....</i>	6
<i>Região Nordeste.....</i>	10
<i>Região Norte.....</i>	14
<i>Região Sudeste.....</i>	18
<i>Região Sul.....</i>	24
<i>Considerações Finais.....</i>	28
<i>Referências.....</i>	29
<i>Siga nossas redes!.....</i>	30
<i>Entre em contato.....</i>	30
<i>Créditos.....</i>	30





SOBRE A ALIANIMA

A [Alianima](#) é uma organização de proteção animal sem fins lucrativos, que trabalha em estreita colaboração com líderes da indústria alimentícia para identificar e abordar os principais desafios enfrentados pela cadeia de produção animal. Oferecemos parcerias, consultorias e suporte técnico gratuito às empresas comprometidas em melhorar as condições de vida dos animais, auxiliando na implementação de práticas sustentáveis e de bem-estar animal.

Contamos com uma equipe técnica especializada, que fundamenta todas as suas ações e materiais em dados técnico-científicos. Nosso objetivo é fomentar uma indústria mais atenta e preocupada com o sofrimento animal e um consumidor mais informado sobre a origem de seus alimentos, incentivando um consumo crítico e consciente.

Saiba mais sobre a nossa atuação em alianima.org.





SOBRE O PRATO JUSTO

O movimento **Prato Justo** não se limita apenas a incentivar práticas para um sistema alimentar mais equitativo, mas também **visa despertar a consciência de cada indivíduo em relação à sua responsabilidade à mesa.**

Considerar a redução do consumo de carne ou até mesmo uma alimentação à base de vegetais pode parecer uma escolha individual meramente simbólica, mas representa um componente crucial para impulsionar coletivamente uma transformação sistêmica.

Nosso objetivo é catalisar mudanças positivas nos padrões alimentares e estimular discussões acerca de questões éticas, ambientais e sociais relacionadas à produção e consumo de alimentos. Engajar-se nessa revolução que começa no prato significa reconhecer que **comer é um ato cultural, político e revolucionário**, com impactos não apenas na saúde coletiva, mas também no bem-estar dos animais e nos ecossistemas.

Vamos juntos?





INTRODUÇÃO

A culinária brasileira é um prato cheio de sabores e heranças que refletem a diversidade cultural e natural do nosso país, atravessando gerações. Apesar dessa riqueza, enfrentamos uma crise paradigmática, na qual a má nutrição, a crise climática e a perda da biodiversidade estão intrinsecamente interligadas. O sistema alimentar vigente, baseado em monoculturas de sabores e saberes e na exploração de animais pela pecuária, revela-se obsoleto e prejudicial à saúde humana, ao bem-estar animal e à sustentabilidade do planeta.

Diante desse cenário, surge o *Rango Brasilis*, um projeto que celebra a diversidade e a sustentabilidade da culinária nacional através de releituras vegetais de delícias regionais. Idealizado pela Alianima, em parceria com renomados chefs de todas as regiões do país, o projeto visa não apenas apresentar novas formas de preparar pratos icônicos, mas também inspirar o público a descobrir os benefícios e as delícias de uma alimentação baseada em vegetais.

Rango Brasilis é mais do que um compilado de receitas; é um convite para explorar novos sabores, valorizar nossa biodiversidade culinária e repensar nosso impacto no planeta. É um incentivo à ação, ao retorno à cozinha, a tocar e explorar os alimentos e a compartilhar momentos juntos.

Queremos desmistificar a ideia de que uma alimentação à base de vegetais é restritiva, cara e complexa, mostrando, por meio de receitas fáceis e acessíveis, como é possível incorporar ingredientes locais e plantas alimentícias não convencionais (PANC) de forma prática e saborosa.

Queremos te incentivar a explorar novas possibilidades na cozinha, resgatando memórias afetivas sem abrir mão do sabor e da tradição. Vamos juntos redescobrir o sabor do Brasil, de forma mais justa e sustentável?

Bom apetite!



REGIÃO CENTRO-OESTE



Chef Ana Paula Boquadi | [@anaboquadi](#)

Ana Paula Boquadi é graduada em Pedagogia pela Universidade de Brasília e, desde 2009, dedica-se à educação ambiental e à alimentação vegana, sem glúten e soja, oferecendo cursos, consultorias e palestras. Chef de cozinha especializada no uso dos frutos do Cerrado, é proprietária e sócia do *Chichá Café e Bistrô* em Brasília, onde oferece um buffet com alimentos orgânicos e menus sazonais que valorizam os ingredientes locais. Atualmente, também desenvolve pesquisas e oficinas gastronômicas para comunidades agroextrativistas do Cerrado.

★ CEVICHE DE CAJUZINHO-DO-CERRADO

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES



INGREDIENTES

PARA O CEVICHE

- 1 XÍCARA DE COCO SECO (150 G)
- 1 PEDAÇO DE GENGIBRE FRESCO (40 G)
- 2 XÍCARAS DE ÁGUA QUENTE (500 ML)
- 1 CEBOLA ROXA (100 G)
- 2 PIMENTAS-DE-CHEIRO
- 2 TOMATES ITALIANOS OU 200 G DE TOMATE-CEREJA
- 3 XÍCARAS DE CAJUZINHO-DO-CERRADO (400 G)
- 1 MANGA VERDE
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- SUCO DE 3 LIMÕES
- COENTRO A GOSTO
- BROTOS PARA DECORAR

PARA A CROSTA DE MANDIOCA

- 4 COLHERES (SOPA) DE MANDIOCA RALADA
- SAL E PIMENTA-DE-MACACO OU PIMENTA-PRETA A GOSTO
- ÓLEO DE PEQUI OU OUTRO ÓLEO VEGETAL PARA UNTAR A FRIGIDEIRA





Assista a receita na íntegra.
Clique aqui.

CABULOSO!

MODO DE PREPARO

CEVICHE


Bata no liquidificador o coco seco com o gengibre e a água quente. Em seguida, coe utilizando um paninho de voal e leve à geladeira para esfriar. Descasque e corte a cebola em cubinhos. Retire as sementes da pimenta-de-cheiro e pique bem pequenininha. Corte os tomates-cerejas ao meio ou se optar pelos tomates italianos, retire as sementes e corte em cubinhos. Corte os cajuzinhos em quatro partes, ou em cubinhos se for o caju-manso. Descasque a manga verde e rale ou pique fininho e misture com os demais ingredientes em uma tigela. Enquanto isso, prepare a crosta de mandioca. Em seguida, acrescente o leite de coco com gengibre frio e o suco de limão na tigela com os demais ingredientes, tempere com sal e misture bem. Deixe marinando por pelo menos 30 min. Acrescente o coentro picado e sirva a seguir com a crosta de mandioca e brotos para decorar.

CROSTA DE MANDIOCA

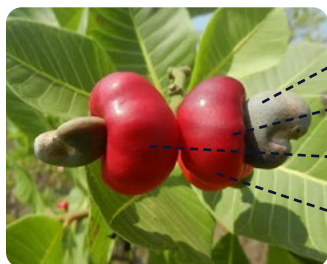
Descasque e rale a mandioca. Tempere com sal e pimenta a gosto e um fio de óleo de pequi. Distribua numa frigideira com um fio de óleo de pequi formando discos, e frite por 2 min cada lado até dourar. Espere esfriar e sirva como telha ou como base para o ceviche.

SUBSTITUIÇÕES

- Para quem não tem acesso ao cajuzinho-do-Cerrado ou ao caju-manso, utilize polpa de coco verde ou cogumelos previamente refogados. Fica incrível!
- Como substituto do leite de coco caseiro, você pode usar 500 mL de leite de coco industrializado batido com gengibre.
- Outras opções de acompanhamento incluem chips de banana verde ou de batata doce da sua região.

 *Nessa receita, utilizei um recurso abundante do Cerrado, que é o “cajuí” ou “cajuzinho-do-Cerrado”. Atualmente consigo adquirir o ingrediente por meio do trabalho de famílias agroextrativistas, como é o caso da Dona Ana e do Seu Zilas, de Padre Bernardo/GO, e de quilombolas, como a família da Kalunga Fiota, da Chapada dos Veadeiros - Vão de Almas/GO. Um grande viva à nossa sociobiodiversidade! ”*

VOCÊ SABIA? CURIOSIDADES SOBRE O CAJUZINHO-DO-CERRADO



Pseudofruto do cajueiro nativo do Cerrado

Também conhecido como cajuí ou cajuzinho-do-campo (*Anacardium humile*)

“Acaiu” em tupi, que significa “noz que se reproduz”

Espécie ameaçada de extinção em função dos desmatamentos e das queimadas resultantes da expansão da fronteira do agronegócio

★ BISCOITOS DE BABAÇU COM CHOCOLATE

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

RENDIMENTO: 24 UNIDADES

INGREDIENTES

- 1 XÍCARA* DE FARINHA DE ARROZ
- ¼ DE XÍCARA DE FARINHA DE BABAÇU
- ½ DE XÍCARA DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (CAFÉ) CHEIA DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ
- 1 COLHER (CAFÉ) RASA DE SAL

- ¼ DE XÍCARA DE CASTANHA DE PEQUI
- 1 ½ XÍCARA DE CHOCOLATE 70% CACAU PICADO OU EM GOTAS
- ¼ DE XÍCARA DE ÓLEO DE BABAÇU
- ¼ DE XÍCARA DE ÁGUA

*XÍCARA DE 250 ML





Assista a receita na íntegra.
Clique aqui.

QUE RECEITA ESPARRADA!

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture as farinhas de arroz e de babaçu, o açúcar, o fermento e o sal e misture bem. Acrescente a castanha de pequi e o chocolate 70% cacau. Acrescente o óleo de babaçu e a água e misture bem. Porcione a massa com a ajuda de uma colher de sopa, forme bolinhas pequenas e achate, formando discos, em uma assadeira coberta com papel manteiga. Leve ao forno pré-aquecido e asse por 10 minutos a 180 °C. Retire do forno, espere esfriar e sirva a seguir.



SUBSTITUIÇÕES

- As castanhas de pequi podem ser substituídas por amendoim, castanha do Brasil ou de caju ou por outra oleaginosa.
- A farinha de babaçu pode ser substituída por farinha de aveia ou de jatobá, por exemplo.



Atualmente, você consegue ter acesso facilmente às castanhas de baru por meio de cooperativas em feiras orgânicas da sua cidade. Inclusive, um grande abraço para a Dona Madalena que vende o baru do seu quintal na feira do CEASA/DF. ”

REGIÃO NORDESTE



Chef Bianca Oliveira | [@chefbiancaoliveira](https://www.instagram.com/chefbiancaoliveira)

A afrochef Bianca Oliveira, natural de Salvador e radicada em Aracaju, é especialista em culinária oriunda de terreiro em seu restaurante *Casa do Dendê*, onde resgata receitas e pratos tradicionais das labás dos terreiros. Influenciada pelas tradições de seu pai e sua avó, candomblecistas da cidade de Cachoeira, na Bahia, seu trabalho é carregado de Axé e movimento, uma homenagem às suas raízes que reflete sua paixão pela gastronomia e pela preservação das tradições ancestrais.

★ VATAPÁ VEGETAL

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 TOMATES
- 2 PIMENTÕES
- 2 CEBOLAS BRANCAS GRANDES
- 2 XÍCARAS DE CASTANHA DE CAJU (150 G)
- 2 XÍCARAS DE AMENDOIM (150 G)
- 1 L DE LEITE DE COCO*
- COENTRO A GOSTO
- GENGIBRE FRESCO A GOSTO
- FARINHA DE MANDIOCA A GOSTO
- AZEITE DE DENDÊ A GOSTO
- SAL A GOSTO
- HORTELÃ-GRAÚDA PARA DECORAR

* BATA 2 COCOS SECOS RALADOS OU CORTADOS COM 1 L DE ÁGUA MORNA NO LIQUIDIFICADOR E COE EM SEGUIDA.





Assista a receita na íntegra.
Clique aqui.

OXENTE, QUE DELÍCIA!

MODO DE PREPARO

Corte os tomates, os pimentões e as cebolas descascadas em pedaços grandes. Bata os ingredientes no liquidificador junto com a castanha de caju, o amendoim, o leite de coco, o coentro e o gengibre descascado até formar um creme liso. Transfira para uma panela e leve ao fogo, mexendo até ferver. Em seguida, acrescente a farinha de mandioca aos poucos e mexa até atingir a consistência de pirão. Adicione o azeite de dendê, tempere com sal a gosto e mexa até a farinha cozinhar. Decore com um ramo de hortelã-graúda e sirva a seguir.

VOCÊ SABIA?

CURIOSIDADES SOBRE A HORTELÃ-GRAÚDA



Também conhecida como hortelã-da-folha-grossa, hortelã-grande, malvarisco, malva-do-reino e orégano-francês (*Plectranthus amboinicus*)

Tem propriedades nutricionais e farmacológicas

Suas folhas são comumente usadas no preparo do lambedor, remédio caseiro tradicional do sertão potiguar

★ MOQUECA DE BANANA DA TERRA COM PIRÃO

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 BANANAS DA TERRA GRANDES
- 2 TOMATES
- 1 CEBOLA GRANDE
- 1 PIMENTÃO
- 1 L DE LEITE DE COCO
- AZEITE DE DENDÊ A GOSTO
- FARINHA DE MANDIOCA A GOSTO
- COENTRO A GOSTO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO





DANADO DE BOM!

MODO DE PREPARO

MOQUECA DE BANANA

Descasque e corte as bananas em filé e reserve. Corte os tomates, a cebola e o pimentão em rodela e reserve. Em uma frigideira grande e funda, refogue a cebola em um fio de azeite de dendê até ficar translúcida. Acrescente o pimentão e os tomates e refogue até ficar bem perfumado. Em seguida, acrescente os filés de banana e misture delicadamente. Adicione 300 mL de leite de coco e tempere com sal, pimenta-do-reino e coentro picado e deixe cozinhar em fogo médio por 15 min.

PIRÃO

Após o cozimento, retire a moqueca da panela, deixando o caldo e um dos filés de banana. Amasse o filé de banana na panela, acrescente o restante do leite de coco e o azeite de dendê a gosto e cozinhe em fogo médio. Assim que ferver, acrescente a farinha de mandioca aos poucos até atingir o ponto desejado do pirão, mais molinho ou durinho. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Deixe a farinha cozinhar por alguns minutos, desligue o fogo e sirva a seguir com a moqueca.

REGIÃO NORTE



Chef Ruth Almeida | [@chefrut](#)

Nascida no Maranhão e criada na região do Bico do Papagaio no Tocantins, Ruth Almeida é chef de cozinha autodidata e embaixadora da gastronomia do Tocantins. É reconhecida por sua pesquisa da culinária indígena e quilombola, com diversos trabalhos publicados em jornais e revistas regionais, incluindo a *Revista Prazeres da Mesa - Sabores do Xingu*. Foi vencedora do Prêmio Dolmã 2018 e ficou em terceiro lugar no reality show *Cozinheiros em Ação* (GNT - 2016). Após o programa, Ruth abriu o seu próprio restaurante – o *Raízes Gastronômicas* –, que valoriza a cozinha regional, com produtos do pequeno agricultor, que posteriormente se transformou em sua marca na realização de palestras, oficinas, cursos e eventos.

★ TARTAR DE FRUTAS VERDES COM PESTO DE MASTRUZ

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 7 BANANAS VERDES PEQUENAS (300 G)
- SUCO DE 1/2 LIMÃO
- 5 COLHERES (SOBRE MESA) DE AZEITE DE OLIVA (50 ML)
- 1/2 PIMENTÃO VERMELHO
- 1/2 PIMENTÃO AMARELO
- 1 CEBOLA ROXA
- 2 PIMENTAS-DE-CHEIRO
- 1 MAMÃO VERDE PEQUENO
- 1 MAÇO DE MASTRUZ
- 5 COLHERES (SOPA) DE CASTANHA DE BARU (50 G)
- CEBOLINHA E COENTRO A GOSTO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
- MIX DE SEMENTES (ABÓBORA, GIRASSOL E GERGELIM)
- ÓLEO VEGETAL PARA FRITAR





Assista a receita na íntegra.
Clique aqui.

ESSA TEM BOROGODÓ!

MODO DE PREPARO

TARTAR DE FRUTAS VERDES

Cozinhe 5 bananas com casca na panela de pressão por aproximadamente 3 min após pegar pressão ou até que fiquem macias. Descasque as bananas, corte-as em cubos e transfira para uma tigela grande. Tempere com pimenta-do-reino, sal, suco de limão e azeite de oliva. Adicione os pimentões, a cebolinha, o coentro, a pimenta-de-cheiro e a cebola roxa cortados em cubos bem pequenos. Misture os ingredientes e reserve. Enquanto isso, descasque o mamão verde, lave bem e rale em formato de espaguete. Em seguida, branqueie em água quente com sal durante cerca de 1 min e transfira para uma tigela com água e gelo; escorra e reserve. Enquanto isso, prepare o pesto de mastruz e os chips de banana. Quando estiverem prontos, tempere o mamão verde com pimenta-do-reino e o pesto de mastruz. Para a montagem do prato, faça uma cama com o mamão verde e coloque o tartar de banana por cima utilizando um aro modelador, caso tenha. Finalize com o pesto de mastruz, os chips de banana verde e o mix de sementes e sirva em seguida.

PESTO DE MASTRUZ

Branqueie o mastruz escaldando-o em água quente e, em seguida, mergulhando-o na água com gelo. Escorra e triture o mastruz no processador com azeite, 1 cubo de gelo, as castanhas de baru, sal e pimenta-do-reino a gosto.

CHIPS DE BANANA VERDE

Fatie 2 bananas verdes com casca, na direção do comprimento, utilizando um fatiador de legumes. Em uma panela média de borda alta, aqueça o óleo vegetal em fogo médio, atendo para que não fique muito quente para evitar queimar as bananas. Frite as bananas em porções por cerca de 2 min, mexendo com a escumadeira para fritar de maneira uniforme. Quando mudarem de cor, transfira as bananas para uma travessa forrada com papel toalha.

SUBSTITUIÇÕES

- A castanha de baru pode ser substituída por castanha de caju, castanha do Brasil, nozes ou por um blend de castanhas.
- O mastruz pode ser substituído por manjeriço, coentro, salsa ou rúcula.

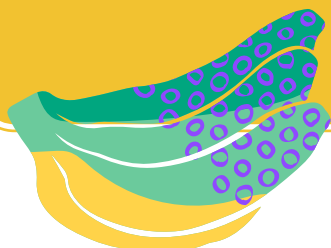
★ TRUFAS DE BANANA VERDE

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

RENDIMENTO: 50 UNIDADES

INGREDIENTES

- 5 BANANAS VERDES PEQUENAS (300 G)
- 2 COLHERES (SOPA) DE CACAU EM PÓ
- 3 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR MASCADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE MELAÇO DE CANA
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO DE COCO
- 5 COLHERES (SOPA) DE CASTANHAS DE BARU TORRADAS E TRITURADAS (50 G)
- 3 COLHERES (SOPA) DE CHOCOLATE EM PÓ





Assista a receita na íntegra.
Clique aqui.

ÉGUA!!

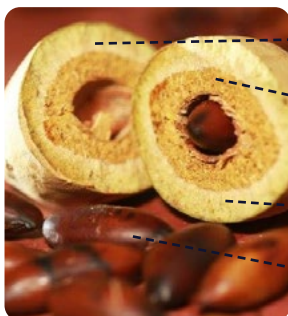
MODO DE PREPARO

Cozinhe as bananas com casca na panela de pressão por aproximadamente 3 min após pegar pressão ou até que fiquem macias. Descasque as bananas ainda mornas e bata no processador até formar um creme liso. Transfira o creme para uma panela e leve ao fogo com o cacau em pó, o açúcar mascavo, o melaço de cana, o óleo de coco e as castanhas de baru. Misture bem os ingredientes e cozinhe em fogo baixo, mexendo bem para não queimar. Quando a massa soltar do fundo da panela, transfira para um recipiente e leve à geladeira por aproximadamente 30 min. Quando estiver fria, enrole a massa em bolinhas e passe no chocolate em pó antes de servir.

↔ SUBSTITUIÇÕES

1. A castanha de baru pode ser substituída por castanha de caju, castanha do Brasil, nozes ou por um blend de castanhas.

VOCÊ SABIA? CURIOSIDADES SOBRE O BARU



Também conhecido como cumbaru, barujó, castanha-de-burro, feijão-coco, fruta-de-macaco, paucumarú ou emburena-brava (*Dipteryx alata*)

Além da castanha, é possível aproveitar sua polpa, seu endocarpo e suas folhas

Alto teor de proteína e lipídios

Sua castanha tem sabor parecido ao do amendoim e é utilizada na culinária regional como substituto de outros tipos de oleaginosas

REGIÃO SUDESTE



Chef Max Jaques | [@maxjaques](#)

Max Jaques é chef de cozinha com formação em Patrimônio, Memória e Gestão Cultural. Ao longo da sua carreira, tem se dedicado à investigação da cozinha brasileira, em especial, aos produtos e técnicas dos diversos territórios geográficos e culturais do país. Tais estudos têm subsidiado publicações em meio físico e virtual, além de assessorias para marcas, consultorias para restaurantes, aulas, palestras e mentorias para profissionais do setor, dentro e fora do país. É autor do livro *Comida no Cotidiano*, em parceria com o Instituto Brasil a Gosto e a Editora Contexto, e membro do Conselho Assessor Externo da Embrapa Alimentos e Territórios e do Conselho Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional da cidade de São Paulo. Sua cozinha, que resulta desse percurso, é baseada nas tecnologias culinárias, agrícolas e sociais dos diversos povos que compõem o Brasil, para pensar e propor um patrimônio cultural contemporâneo que se preserva a cada colheada.

★ TORTA CAPIXABA

NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

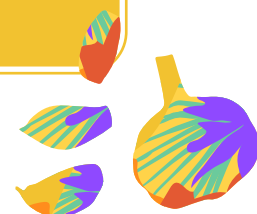
INGREDIENTES

PARA O RECHEIO

- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE URUCUM (20 G) – OU A MESMA QUANTIDADE DE ÓLEO VEGETAL COM 1 COLHER (SOPA) DE COLORAU EM PÓ (5 G)
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 CEBOLA MÉDIA
- 1 PIMENTA DEDO-DE-MOÇA SEM SEMENTES
- 1 PIMENTA-DE-CHEIRO PICADA (OPCIONAL)
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE TALO DE COENTRO PICADO
- ½ REPOLHO DE TAMANHO PEQUENO
- ¼ DE FOLHA DE ALGA NORI PICADA
- 1 ½ XÍCARA (CHÁ) DE PALMITO PUPUNHA FRESCO EM RÓDELAS (100 G)
- 2 TOMATES MADUROS SEM SEMENTES E EM CUBOS
- ⅔ DE XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONA VERDE SEM CAROÇO PICADA (100 G)
- FOLHAS DE COENTRO E CEBOLINHA A GOSTO
- SUMO DE ½ LIMÃO
- SAL A GOSTO

PARA A MASSA E FINALIZAÇÃO

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE SEMENTE DE LINHAÇA DOURADA (75 G)
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA (750 ML)
- 2 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE MANDIOCA (30 G)
- RÓDELAS DE CEBOLA A GOSTO
- AZEITONAS VERDE SEM CAROÇO A GOSTO
- SAL A GOSTO





Assista a receita na íntegra.
Clique aqui.



MODO DE PREPARO

MASSA

Numa panela, ferva a linhaça com 3 xícaras (chá) de água (750 mL). Deixe ferver, mexendo de vez em quando, até diminuir um terço do volume (aproximadamente 20 min). Depois desse tempo, passe pela peneira, separando as sementes do gel de linhaça. Leve o gel para a geladeira por pelo menos 2 horas.

RECHEIO

Numa panela, refogue no óleo de urucum, o alho e a cebola. Em seguida, acrescente a pimenta-dedo-de moça, a pimenta-de-cheiro e os talos de coentro. Passe o repolho por uma mandolina ou corte finamente na faca. Leve para o refogado, adicione a alga nori picada, tempere com sal e refogue até o repolho murchar. Em seguida, adicione o palmito, o tomate, a azeitona, mexa bem e deixe cozinhar por aproximadamente 5 min. Finalize com o cheiro verde e suco de limão. Corrija o sal e reserve.

FINALIZAÇÃO

Numa batedeira, bata o gel de linhaça bem gelado até que atinja uma consistência similar às claras em neve. Nesse ponto, adicione a farinha de mandioca, uma pitada de sal e bata rapidamente para incorporar. Misture $\frac{2}{3}$ da linhaça batida com o recheio pronto, formando uma "massa" uniforme, e transfira para uma panela de barro ou assadeira. Cubra com a linhaça batida restante, decore com as rodelas de cebola e azeitona e leve para o forno pré-aquecido a 200 °C até dourar (aproximadamente 30 min). Sirva quente ou em temperatura ambiente.



★ PASTEL DE ANGU COM RECHEIO DE MILHO VERDE E ORA-PRO-NÓBIS

NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

RENDIMENTO: 15 UNIDADES

INGREDIENTES

PARA O RECHEIO

- 2 ESPIGAS DE MILHO VERDE COM PALHA
- 2 CEBOLAS MÉDIAS
- 3 DENTES DE ALHO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE VEGETAL A GOSTO (500 ML)
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO VEGETAL (20 G)
- CEBOLINHA PICADA A GOSTO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ORA-PRO-NÓBIS FRESCA (APROXIMADAMENTE 20 FOLHAS)
- SUMO DE ½ LIMÃO
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

PARA A MASSA E FINALIZAÇÃO

- 1 ½ XÍCARA (CHÁ) DO CALDO DE COZIMENTO DO MILHO (360 ML)
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO VEGETAL (20 G)
- ½ COLHER (CHÁ) DE SAL (3 G)
- ⅓ DE COLHER (CHÁ) DE BICARBONATO DE SÓDIO (1 G)
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FUBÁ (120 G)
- ⅓ DE XÍCARA (CHÁ) DE POLVILHO DOCE (50 G)
- ÓLEO VEGETAL SUFICIENTE PARA FRITAR EM IMERSÃO



MODO DE PREPARO

RECHEIO

Comece cozinhando as espigas de milho com uma cebola cortada ao meio, 1 dente de alho amassado com a casca e as palhas do milho. Cozinhe até que o milho esteja tenro. Nesse ponto, escorra e reserve o caldo. Debulhe as espigas de milho, bata o milho de uma espiga com o leite vegetal e passe por uma peneira. Corte a outra cebola em cubos, amasse o alho restante no pilão com sal e refogue com o óleo vegetal. Adicione o milho restante e doure rapidamente. Acrescente o leite vegetal batido com milho e cozinhe mexendo de vez em quando, até engrossar. Nesse ponto, tempere com sal, pimenta-do-reino e finalize com a cebolinha verde picada. Leve para a geladeira para firmar.

MASSA

Numa panela alta, adicione o caldo do cozimento do milho, o óleo vegetal, o sal e leve ao fogo. Quando levantar fervura, adicione o bicarbonato de sódio e mexa bem. Em seguida, adicione o fubá aos poucos, mexendo sempre para não empelotar, mas não se preocupe se empelotar um pouco, corrigiremos na etapa da sova. Mexa bem até a massa ficar firme, formando uma bola única e formando uma fina película no fundo da panela. Transfira a massa para uma bancada e deixe esfriar por uns 10 min. Nesse ponto, acrescente o polvilho aos poucos, sovando sempre até incorporar completamente e a massa ficar lisa e uniforme, apesar de ainda um pouco pegajosa.

FINALIZAÇÃO

Corte finamente a ora-pro-nóbis e tempere com limão, sal e pimenta-do-reino. Reserve. Utilize dois sacos plásticos para alimentos para abrir a massa, seja com rolo ou com uma pataconeira. Recheie os discos com o angu de milho verde já gelado e com a ora-pro-nóbis temperada. Feche com a ajuda do plástico e sele os pastéis com o auxílio de um copo ou outro utensílio arredondado. Frite em imersão, aos poucos, até que fiquem bem morenos. Se preferir, congele os pastéis por até 90 dias.





 Assista a receita na íntegra. Clique aqui.

ÊTA TREM BÃO



SUBSTITUIÇÕES

- Tendo dificuldade de encontrar a ora-pro-nóbis, substitua por outras folhosas verde escuras, como couve, espinafre, escarola, entre outras.

VOCÊ SABIA?

CURIOSIDADES SOBRE A ORA-PRO-NÓBIS



Alto teor de proteína, fibras, cálcio, magnésio, ferro, zinco, cobre, manganês e vitaminas A, C e E

Seu nome indígena é *Mori* ou *Guaiapá*, em tupi-guarani, que significa "planta que produz frutos com muitos espinhos finos; do latim, "ora por nós"

Também conhecida como orabrobó, lobrobó ou lobrobô (*Pereskia aculeata*)

Nativa e abundante em solo brasileiro

REGIÃO SUL



Chef Rodrigo Bellora | [@rodrigobellora](https://www.instagram.com/rodrigobellora)

Rodrigo Bellora é chef de cozinha, consultor, agricultor e pesquisador do ingrediente como protagonista dentro da sua gastronomia. Através dos seus restaurantes, o *Valle Rustico* (Vale dos Vinhedos), o *Guaraipo Bar e Cozinha* (Farroupilha), a *Tubuna - Cultura Gastronômica* (Bento Gonçalves), o *Apino* e a *Grimpa* (Vale dos Vinhedos), ele aplica o conceito que idealizou para pensar e criar gastronomia: Cozinha de Natureza. Inquieto e entusiasta do Movimento Slow Food, ele se utiliza de ingredientes locais e sazonais em menus e preparos, criando um ecossistema positivo junto aos pequenos produtores da região.

★ POLENTA DE MILHO CRIOULO COM COTTO DE URTIGÃO

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES



INGREDIENTES

PARA O COTTO DE URTIGÃO

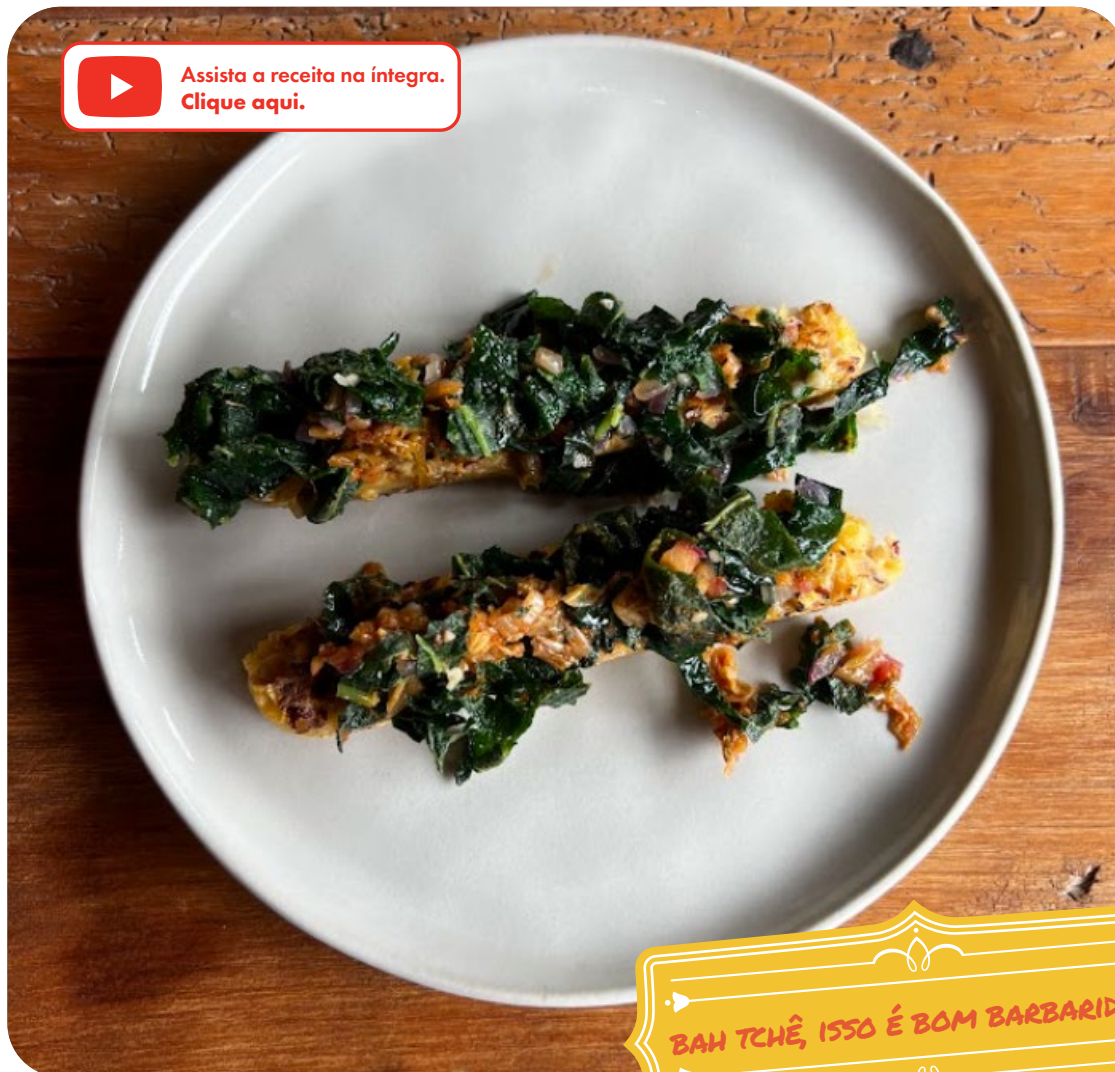
- 1 DENTE DE ALHO (3 G)
- 1 CEBOLA INTEIRA (100 G)
- 2 COLHERES (SOPA) DE KIMCHI (FERMENTADO À BASE DE ACELGA) (50 G)
- ½ XÍCARA DE URTIGÃO BRANQUEADO (100 G)
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE AZEITE DE OLIVA (10 ML)
- 1 COLHER (CAFÉ) RASA DE SAL (2 G)
- 1 PITADA DE PIMENTA-DO-REINO (2 G)

PARA A POLENTA DE MILHO CRIOULO

- 1 L DE CALDO DE LEGUMES*
- 3 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE MILHO CRIOULO FINA (120 G)
- 1 ½ XÍCARA DE FARINHA DE MILHO CRIOULO GROSSA (280 G)
- 1 COLHER (SOPA) RASA DE SAL (15 G)

*FERVA VEGETAIS DE SUA PREFERÊNCIA (CEBOLA, CENOURA, SALSÃO ETC) EM 1 L DE ÁGUA E TERÁ UM CALDO DE LEGUMES PRONTO.





MODO DE PREPARO

COTTO DE URTIGÃO

Pique o alho, a cebola e o kimchi, separadamente. Branqueie o urtigão escaldando-o em água quente e, em seguida, mergulhe na água com gelo. Escorra e pique finamente. Em uma frigideira, adicione um fio de azeite e doure bem o alho e a cebola. Adicione o urtigão e tempere com sal. Com o fogo já desligado, adicione o kimchi e finalize com mais sal e pimenta.

POLENTA DE MILHO CRIOULO

Em uma panela, adicione o caldo de legumes, junte as farinhas de milho e o sal e siga mexendo até que a farinha inicie o cozimento. Depois que a farinha estiver cozida, abaixe o fogo e deixe cozinhar por pelo menos mais 40 min. Quando esfriar, a polenta estará firme e poderá ser virada em uma pedra de mármore ou tábua para cortar. Corte no formato desejado e toste a polenta em uma chapa de ferro bem quente até fazer casquinha dos dois lados. Sirva a polenta selada com o cotto por cima.

“ Gosto de usar essa mistura de farinha moída mais grossa e rústica, que faço em moinho de pedra, e uma farinha mais fina. A textura fica incrível! É importante deixá-la de molho, principalmente quando usar esses grãos moídos maiores, para hidratar bem. Os imigrantes italianos faziam muito o radicci cotti, que era o radicci que ficava velho e muito amargo da horta refogado com um pouco de lardo ou bacon. Me inspirei nessa receita para criar o urtigão cotto, aproveitando essa super PANC que é muito saborosa. ”

↔ SUBSTITUIÇÕES

- O urtigão (*Ureca baccifera*) pode ser substituído por urtiga (*Urtiga dioica*) ou qualquer outra folha verde escura amarga da sua região.

VOCÊ SABIA? CURIOSIDADES SOBRE A URTIGA



Alto teor de fibras, minerais, vitaminas e compostos antioxidantes

Tem propriedades nutricionais e farmacológicas

Suas folhas devem ser manuseadas com cuidado, devido a presença de pelos urticantes, e consumidas sempre cozidas

★ PAÇOCA DE PINHÃO

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

RENDIMENTO: 500G

INGREDIENTES

- ¼ DE MAÇO DE CEBOLINHA VERDE COM CABEÇA (90 G)
- ½ CEBOLA (50 G)
- 20 G DE ALHO DENTE DE BURRO OU ½ ALHO PORÓ
- 1 MAÇO DE ERVAS AROMÁTICAS (SALSINHA E MANJERICÃO ROXO)
- 1 UNIDADE DE PIMENTA-MALAGUETA VERMELHA (1 G)
- 5 XÍCARAS DE PINHÃO COZIDO E DESCASCADO (600 G)
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA (10 G)
- 1 COLHER (CHÁ) DE MISSÔ (PASTA DE SOJA FERMENTADA)
- MIX DE SEMENTES DE SUA PREFERÊNCIA (CHIA, LINHAÇA, GERGELIM ETC) (30 G)
- SAL A GOSTO (2 G)
- 1 COLHER (SOPA) DE GELEIA DE ARAÇÁ (OU OUTRA GELEIA PICANTE) (20 G)



Assista a receita na íntegra.
Clique aqui.

LOKO DE BÃO!

MODO DE PREPARO

Corte algumas folhas da cebolinha verde em tiras na vertical e a cebola em meia lua, separadamente, e reserve. Pique o alho, as ervas aromáticas, a pimenta-malagueta e o restante da cebolinha verde, separadamente, e reserve. Pique ou triture o pinhão cozido e descascado em pequenos pedaços. Em uma frigideira com um fio de azeite, refogue as tiras da cebolinha verde para finalização do prato e reserve. Em seguida, refogue com um fio de azeite o alho e a cebola até dourar. Acrescente o pinhão e tempere com sal. Ainda na panela, junte o mix de sementes, as ervas aromáticas, o missô e mexa bem. Sirva finalizando com a cebolinha refogada e a geléia de araçá para trazer picância ao prato.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

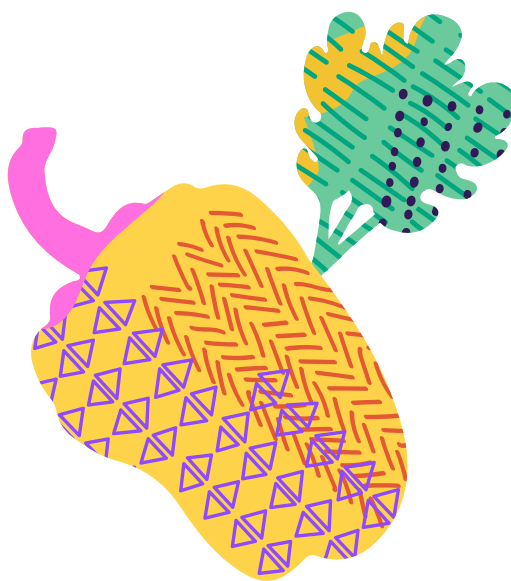
Ao considerarmos uma alimentação baseada em vegetais, estamos escolhendo um caminho potencialmente mais saudável; além de escolher preservar nossa biodiversidade e contribuir para um futuro mais sustentável. E, sobretudo, estamos optando por respeitar os animais, contestando a exploração e o sofrimento desses seres, inerentes à produção de alimentos pela pecuária.

Com o *Rango Brasilis*, buscamos transformar não apenas a maneira como nos alimentamos, mas também a forma com a qual encaramos a comida. Nosso projeto não se limita a apresentar novas formas de preparar pratos tradicionais; ele nos convida a refletir sobre a interligação entre a nossa alimentação, a saúde do planeta e a riqueza da nossa diversidade cultural.

E para isso, a parceria e o engajamento dos chefs foi essencial. Com receitas acessíveis, saborosas e fáceis de preparar, eles não apenas colocaram a mão na massa, mas também compartilharam seu conhecimento e paixão pela cozinha regional. Cada chef trouxe sua criatividade e experiência, adicionando um toque único e especial às preparações, nos mostrando que é possível se alimentar de forma consciente, sem abrir mão do prazer à mesa.

Te convidamos então a se juntar a nós nessa jornada de redescoberta e celebração dos sabores do Brasil, de forma mais justa e sustentável.

Vamos comer o Brasil?



REFERÊNCIAS

- ARUMUGAM, G. et al. *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng: Botanical, Phytochemical, Pharmacological and Nutritional Significance. *Molecules*, v. 21, n. 4, p. 369, 2016. <https://doi.org/10.3390/molecules21040369>
- BRASIL. Cajuzinho-do-Cerrado: Boas Práticas para o Extrativismo Sustentável Orgânico. Ministério do Meio Ambiente, Secretaria de Extrativismo e Desenvolvimento Rural Sustentável. Brasília, DF: 2017. Disponível em: https://antigo.mma.gov.br/publicacoes/desenvolvimento-rural/category/200-departamento-de-extrativismo-mma.html?download=1502:04_ct2_cajuzinho_web#:~:text=O%20C3%B3leo%20extra%C3%AD-do%20da%20castanha,todas%20as%20partes%20da%20planta. Acesso em: 06 fev. 2024.
- CENTRAL DO CERRADO. Baru: A castanha nobre do Cerrado. Cooperativa Central do Cerrado - Produtos Ecosociais. Disponível em: <https://www.centraldocerrado.org.br/fruto-baru>. Acesso em: 06 fev. 2024.
- COMIDA DO AMANHÃ. Isto não é (apenas) um livro de receitas. Instituto Comida do Amanhã, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro e Fundação Heinrich Böll Brasil. Disponível em: <https://www.comidadoamanha.org/istonaoeumlivrodereceitas>. Acesso em: 05 fev. 2024.
- DEVKOTA, H. P. et al. Stinging Nettle (*Urtica dioica* L.): Nutritional Composition, Bioactive Compounds, and Food Functional Properties. *Molecules*, v. 27, p. 5219, 2022. <https://doi.org/10.3390/molecules27165219>
- HORTO DIDÁTICO. Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS - Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, SC. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/>. Acesso em: 06 fev. 2024.
- INSTITUTO KAIRÓS. Guia Prático de PANC: Plantas Alimentícias Não Convencionais. 1. ed. São Paulo: Instituto Kairós, 2017. Disponível em: <https://institutokairos.net/wp-content/uploads/2017/08/Cartilha-Guia-Pr%C3%A1tico-de-PANC-Plantas-Alimenticias-Nao-Convencionais.pdf>. Acesso em: 05 fev. 2024.
- NOGUEIRA SILVA, N. F. et al. *Pereskia aculeata* Miller as a Novel Food Source: A Review. *Foods*, v. 12, p. 2092, 2023. <https://doi.org/10.3390/foods12112092>
- OLHE PARA A FOME. Disponível em: <https://olheparaafome.com.br/>. Acesso em: 06 fev. 2024.
- OLIVEIRA-ALVES, S. C. et al. Identification of functional compounds in baru (*Dipteryx alata* Vog.) nuts: Nutritional value, volatile and phenolic composition, antioxidant activity and antiproliferative effect. *Food Research International*, v. 131, p. 109026, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2020.109026>
- SLOW FOOD BRASIL. Cajuí. Disponível em: https://slowfoodbrasil.org.br/arca_do_gosto/cajui/. Acesso em: 06 fev. 2024.
- VERA, R.; SOUZA, E. R. B. Baru. *Revista Brasileira de Fruticultura*, v. 31, n. 1, p. 001-295, 2009. <https://doi.org/10.1590/S0100-29452009000100001>



SIGA NOSSAS REDES!



alianima.org

ENTRE EM CONTATO

info@alianima.org

CRÉDITOS

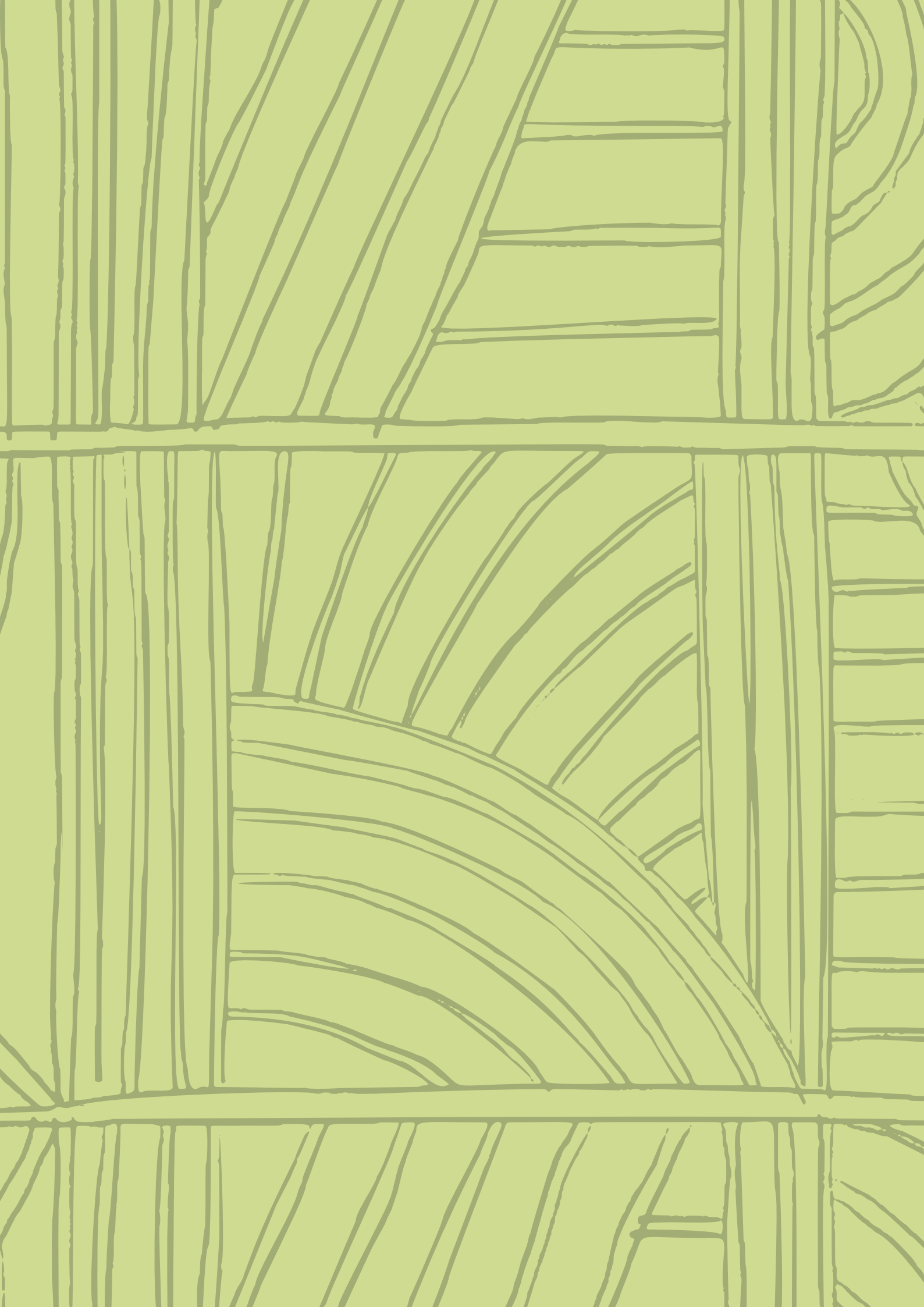
Produção e Receitas: Chefs Ana Paula Boquadi, Bianca Oliveira, Max Jaques, Rodrigo Bellora e Ruth Almeida

Diagramação: Miguel Estevão

Edição de Vídeo: Nina Vieira

Realização: Alianima







A culinária brasileira é um prato cheio de sabores e heranças que refletem a diversidade cultural e natural do nosso país, atravessando gerações. Apesar dessa riqueza, enfrentamos uma crise paradigmática, na qual a má nutrição, a crise climática e a perda da biodiversidade estão intrinsecamente interligadas. O sistema alimentar vigente, baseado em monoculturas de sabores e saberes e na exploração de animais pela pecuária, revela-se obsoleto e prejudicial à saúde humana, ao bem-estar animal e à sustentabilidade do planeta.

Vamos juntos redescobrir o sabor do Brasil, de forma mais justa e sustentável?

