



Molhos veganos para macarronada

RECEITAS FÁCEIS PARA VOCÊ OU PARA O EVENTO ESPÍRITA

Molhos veganos para macarronada

RECEITAS FÁCEIS PARA VOCÊ OU PARA O EVENTO ESPÍRITA

Esse material não pode ser vendido inteiro nem em partes,
nem impresso para comercialização.

Todos os direitos de autoria são reservados.

Uso exclusivo para consulta e divulgação do veganismo.

"A vida é resultado do amor e este trabalha em favor da solidariedade com todas as formas existentes: minerais, vegetais e animais"

Espírito: Joanna de Ângelis

QUEM SOMOS

O MOVE é uma plataforma educativa de integração e troca de experiências, bem como de divulgação e produção de conteúdo sobre a ética animal espírita, conforme as obras espíritas clássicas, a ciência e a comunicação não-violenta.

Nossa missão é facilitar o acesso do movimento espírita às recomendações dos benfeitores espirituais e da ciência sobre a importância da renovação de hábitos que prejudicam os animais e a Natureza e, conseqüentemente, toda a humanidade.

Atuamos através de diversas formas. Uma delas é a orientação para os Centros Espíritas, oferecendo receitas acessíveis às pessoas e aos espaços espíritas, seja para as cantinas, almoços, eventos beneficentes, datas comemorativas e onde couber um pouco mais de amor pelos nossos irmãos animais e por toda a natureza.


Jesus abençoa todos os esforços em divulgar a Doutrina Espírita e vivenciar o Seu Evangelho de Amor por todas as criaturas!

INTRODUÇÃO

Massas! Quem não ama? Este ebook traz as nossas receitas preferidas de molhos para acompanhá-las.

Além de trazer receitas de cremes incríveis com ingredientes nacionais, também apresentamos as versões veganas de alguns molhos italianos, que muitos não conhecem, mas que farão muito sucesso na sua mesa ou no seu evento espírita!

Como sempre, procuramos trazer também o máximo de ingredientes acessíveis, sugerindo substituições ou indicando aqueles opcionais.

Apontamos também o rendimento das receitas: cada  equivale, aproximadamente, a uma porção.

Assim você pode ter uma ideia do rendimento para multiplicar os ingredientes e servir mais pessoas.

Como acompanhamento, sugerimos servir saladas de folhas (alface, rúcula, escarola, agrião), e também saladas de leguminosas (de feijões - branco, fradinho, verde, carioca, vermelho - ou de lentilhas) que fornecerão mais aminoácidos e, portanto, mais proteínas vegetais necessárias, vitaminas e minerais e ajudarão a compor uma refeição completa em nutrientes.

Ah! Lembre de servir azeite, o limão, um gersal, ou até um mix de sementes junto com as saladas.

Ofereça sucos de limão ou laranja de preferência. As frutas cítricas ajudam a absorção do ferro dos alimentos.

Neste ebook também trazemos algumas dicas para quem desejar servir macarronada num evento espírita - seja uma comemoração, seja ainda para angariar fundos, sem fazer sofrer nenhum animal.

DICAS PARA SEU EVENTO

Para realizar um evento onde serão servidas massas, você pode calcular que as mulheres tendem a comer cerca de 80g de macarrão cru, enquanto os homens podem comer até 100g de macarrão por porção. Venda quantidades de convite limitadas.

Quando comprar (procure sempre arrecadar os ingredientes por doação) o macarrão seco, atenção para evitar aqueles com ovos. Não são veganos. Indique uma marca de preferência. Os formatos mais baratos e comuns são: espaguete, parafuso (fusilli) e penne.

Se for pedir doação de molhos, peça doação de extrato de tomate ou de purê de tomate sem temperos, conforme a receita.

Lembre de incluir no cardápio as saladas de folhas e aquelas nutritivas. Incentive a alimentação saudável sempre.

Você pode servir a macarronada oferecendo de 3 a 5 opções de molhos para acompanhamento. Teste as receitas com antecedência e avalie a melhor quantidade de opções.

Os molhos de tomate geralmente podem ser preparados antes e congelados. Molhos frios, como o "pesto", ou cremosos precisam ser preparados perto da hora de servir.

O macarrão pode ser pré-cozido: um pouco antes de chegar ao ponto "al dente", retire da água de cozimento, coloque num escorredor e dê um "choque" de temperatura mergulhando em água gelada. O cozimento irá parar imediatamente. Assim, durante o evento, você poderá manter uma panela com água fervente para aquecer as porções e finalizar o cozimento na hora. Não coloque azeite ou óleo na água do macarrão.

Prepare marmiteix de alumínio ou potes reutilizáveis para vender as sobras (evite isopor porque não é reciclável).

avalie o seu evento

Junto à sua equipe, faça as perguntas a seguir:













Qualidade da comida:

- As massas foram suficientes? Sobrou muito?
- As quantidades de molhos preparados foram suficientes?
- Qual tipo de molho terminou primeiro?
- Qual(is) sobrou(aram) mais?
- Qual(is) molho(s) foi(foram) mais elogiado(s)?
- Quais críticas foram feitas?
- Serviríamos outro tipo num próximo evento?

Organização geral do evento:

- a forma de servir funcionou bem?
- as pessoas saíram satisfeitas?
- as pessoas voltariam numa próxima vez?
- conseguimos evitar desperdício de alimentos?
- evitamos ao máximo os descartáveis?

CONTEÚDO

- Molho Branco de Coco
- Molho Branco de Castanhas
- Creme de Semente de Abóbora
- Molho Cremoso de Tomate
- Molho Bolonhesa de Lentilhas
- Molho Tipo "Puttanesca"  
- Molho "Pummarola"  
- Molho Tipo "Ragu" Napolitano  
- Molho Tipo "Norma"  
- Molho "Pesto" Tradicional  
- Molho "Pesto" de Rúcula  
- "Parmesão" Vegano

MOLHO BRANCO DE COCO



Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 500 ml de leite de coco
- 100 g de coco ralado
- 2 kg de tomates picados (sem pele e sem sementes)
- Sal marinho a gosto
- 2 cebolas picadas
- 1 pitada de tempero lemon pepper
- 2 colheres (sobremesa) de manjericão fresco

Preparo

Doure a cebola no óleo de coco e junte os tomates já sem a pele e sem as sementes.

Acrescente o sal e a pimenta do reino a gosto.

Deixe cozinhar por aproximadamente cinco minutos com a panela tampada.

Em seguida, adicione o manjericão e o leite de coco.

Quando levantar fervura, acrescente o coco ralado e misture.

Desligue o fogo.

Coloque o molho sobre o macarrão cozido de sua preferência e sirva logo em seguida.

MOLHO BRANCO DE CASTANHAS



Ingredientes

- 1 litro de leite de castanha (feito com 150g de castanha hidratada ou comprado pronto)
- 250 g de cebola
- 20 ml de azeite
- 40 g de fécula de batata
- 1 colher (sopa) (8 g) de levedura nutricional sabor queijo (opcional)
- 1/2 colher (chá) de mostarda
- 1/2 colher (chá) de gengibre em pó
- 1 colher (chá) de lemon pepper
- noz moscada ralada a gosto
- manjeriço fresco a gosto para decorar

Preparo

Doure a cebola e o alho até ficarem transparentes, e liquidifique com o leite de castanha, a fécula, e os demais temperos, menos o manjeriço.

Coloque numa panela e deixe engrossar, acerte o sal e coloque o manjeriço.

CREME DE SEMENTE DE ABÓBORA



Ingredientes

- 1 xícara de semente de abóbora
- 2 cebolas picadas
- 2 dentes de alho
- 1 xícara de água quente
- Pimenta do reino a gosto
- Sal
- Noz moscada ralada a gosto

Preparo

Deixe as sementes em água quente por 2 horas.

Doure a cebola e o alho no óleo, até que fique bem transparente.

Escorra as sementes, lave-as e coloque-as no liquidificador com a xícara de água quente e a cebola e o alho refogados para bater.

Se precisar, coloque mais um pouco de água.

Acerte o sal e a espessura do molho e utilize em massas, ou legumes, como se fosse um molho branco.

DICA: A semente de abóbora pode ser substituída pela semente de girassol e usada na mesma quantidade e da mesma forma.

MOLHO CREMOSO DE TOMATE



Ingredientes

- 400ml de purê de tomate caseiro ou de boa qualidade
- 1 xícara (250ml) de creme de castanha de caju ou de semente de girassol (ver receita a seguir)
- 3 dentes de alho (amassados só para liberar o sumo)
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 xícara (125ml) de parmesão vegano (ver receita)
- sal e pimenta a gosto

Preparo

Esse molho é uma versão vegana do molho rosé para massas.

Doure os dentes de alho no azeite para dar-lhe sabor.

Retire os dentes de alho da panela.

Ajunte o purê de tomates e misture bem.

Acrescente o parmesão vegano. Misture.

Adicione o creme de castanhas e leve à fervura, misturando sempre.

Abaixe o fogo e deixe ferver por mais 4 ou 5 minutos.

Experimente o sabor e adicione sal e pimenta a gosto.

Sirva imediatamente com o macarrão de sua escolha.

Creme de castanha ou de semente de girassol

1 xícara (250ml) de castanha de caju crua ou semente de girassol, hidratadas em água quente por 2 horas.

Escorra e dispense a água, lave as castanhas e leve-as ao liquidificador, acrescentando 1 xícara (250ml) de água quente, até virar um creme. Essa quantidade rende cerca de 2 xícaras de creme.

MOLHO BOLONHESA DE LENTILHAS



Ingredientes

- 500g de lentilhas
- 1,5 kg de tomate sem pele e sem semente
- 400g de cebola
- 5 dentes de alho
- 1,5 litros de molho de tomate caseiro
- 1 colher (chá) de páprica picante
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1 colher (chá) de cominho
- 150 g de azeitona
- 500 ml de água
- 10 folhas grandes de manjeriço picadas

Preparo

Deixar a lentilha de molho por no mínimo 6 horas. Cozinhar em panela comum, sem pressão, até que fique macia

Fazer um refogado com a cebola e o alho, colocar os tomates picadinhos e deixar apurar. Nessa hora coloque os temperos, menos o manjeriço.

Acrescente a lentilha, o molho de tomate e a água o quanto achar necessário, nem sempre você usará os 500ml.

Coloque as azeitonas e acerte o sal.

Finalize com o manjeriço.

Variação

Você pode variar este molho usando proteína texturizada de soja (PTS) no lugar das lentilhas. Basta usar 1 xícara (250ml) de PTS seca que deverá ser hidratada em água morna.

MOLHO TIPO "PUTTANESCA"



Ingredientes

- 4 tomates grandes maduros
- 2 dentes de alho
- 80g de azeitonas pretas sem caroço
- 40g de alcaparras
- pimenta vermelha picadinha a gosto
- orégano a gosto
- folhas de salsa (cheiro verde) a gosto
- azeite quanto bastar
- pedacinhos de alga nori para trazer um sabor de mar (a gosto) (opcional)

Preparo

Retire as sementes e corte os tomates em pedacinhos. Triture o alho com a pimenta (tire as sementes para diminuir o ardor) e a salsa picada. Coloque a mistura numa panela (fogo baixo) com 4 colheres de sopa de azeite e deixe cozinhar devagar. Acrescente as alcaparras (lavadas em água para tirar o sal), as azeitonas, os tomates, os pedacinhos de alga nori, uma boa pitada de orégano e outra de sal.

Mexa bem, prove e acrescente mais sal, se necessário.

Deixe cozinhar devagar em fogo baixo, misturando para não queimar o fundo, por 10 minutos.

Sirva com macarrão tipo parafuso cozido al dente.

Atenção: os temperos dessa receita são a gosto. Procure experimentar para sentir a necessidade de acrescentar mais um pouco. Cuidado especialmente com a pimenta e o sal. Procure considerar o quão salgadas estão as azeitonas e as alcaparras. Essa receita é um pouquinho picante. Não exagere.

MOLHO "PUMMAROLA"



Ingredientes

- 1 kg de tomates maduros (sem sementes)
- 1 cenoura média
- 1 cebola média
- 1/2 talo de salsão
- 1 dente grande de alho
- pimenta vermelha picada a gosto (opcional)
- um bom punhado de folhas de salsa (cheiro verde)
- folhas de manjericão
- açúcar
- sal grosso
- azeite quanto bastar

Preparo

Lave os legumes e hortaliças. Reserve. Pique os tomates em cubinhos. Corte a cenoura, a cebola e o salsão em fatias finas. Coloque tudo numa panela (fogo baixíssimo) com o alho espremido e a pimenta, acrescentando uma pitada de sal grosso. Tampe a panela e deixe cozinhar por 15 minutos.

Acrescente então um bom fio de azeite, misture e deixe cozinhar por mais 30 minutos.

Desligue o fogo e deixe esfriar um pouco. Depois passe o molho no processador ou no liquidificador e volte a cozinhá-lo por mais 15 minutos, ajustando o sal e acrescentando uma pitadinha de açúcar.

Desligue e acrescente a salsa e o manjericão picados, e mais um bom fio de azeite. Deixe descansar mais uns 5 minutos e está pronta a verdadeira "pummarola"! (esqueça aquela da lata)

Sirva com o macarrão tipo espaguete e parmesão vegano a gosto.

MOLHO TIPO "RAGU" NAPOLITANO



Ingredientes

- 2 cebolas médias
- 1 dente de alho
- folhas de salsa (cheiro verde) picadas
- 150-200 ml de vinho tinto
- 200g de extrato de tomate
- azeite
- páprica defumada a gosto
- sal e pimenta a gosto
- 100g de linguiça vegana (opcional - se não tiver, siga a receita sem ela, colocando um pouco mais de páprica)

Preparo

Triture os 100g de linguiça vegana com o alho, a cebola e a salsa. Aqueça, em fogo bem baixo, cerca de 3-4 colheres de sopa de azeite numa panela para molho e despeje a mistura, acrescentando um pouco de sal e pimenta e a páprica a gosto.

Tampe a panela e deixe cozinhar e dourar lentamente, misturando de vez em quando.

Quando perceber que a mistura está suficientemente dourada e refogada, acrescente o vinho e deixe evaporar devagar.

Aumentando um pouco o fogo, vá acrescentando o extrato de tomate aos poucos, uma colher de sopa por vez, misturando bem e deixando ela incorporar ao molho antes de acrescentar a próxima colher.

Se começar a grudar na panela, acrescente duas conchas de água, Abaixar bem o fogo novamente e deixe cozinhar por meia hora.

Nesse meio tempo, verifique o sal e ajuste se necessário.

Se preciso for, acrescente água para não grudar nem ficar muito grosso.

Sirva com macarrão tipo penne ou similar.

Acrescente parmesão vegano para finalizar.

MOLHO TIPO "NORMA"



Ingredientes

- 2 berinjelas médias (escolha as mais leves, porque têm menos sementes)
- azeite quanto bastar
- 1 colher (sopa) de orégano seco
- pimenta calabreza a gosto (opcional)
- 4 dentes de alho cortados em fatias finas
- 1 punhado grande de manjeriço fresco tipo italiano (ver a próxima receita) - pique bem os talos e reserve as folhas.
- 1 colher (chá) de vinagre de vinho branco ou de maçã
- 550 ml de purê de tomate
- sal e pimenta a gosto

Preparo

Corte as berinjelas, no comprimento, ao meio. Depois vire-as e corte em pedaços tipo meia lua da largura de um dedo. Se o miolo estiver mole ou com sementes, remova-o e reaproveite em outra receita. Demolhe-as na água e sal por 15 minutos.

Misture os pedaços de berinjela com o orégano, um pouco de sal, e frite-os aos poucos em azeite (deixe-os bem macios e envolvidos no azeite), virando os pedaços até ficarem dourados por inteiro. Reserve meia porção para decorar.

Numa panela (fogo médio) coloque: a outra meia porção das berinjelas fritas, a pimenta, o alho e os talos de manjeriço picadinhos. Misture bem. Acrescente o vinagre e o purê de tomates. Misture.

Cozinhe (fogo médio) por 10-15 minutos.

Prove e ajuste o sal e a pimenta. Acrescente metade das folhas de manjeriço rasgadas com os dedos e misture bem.

Sirva com macarrão tipo espaguete ou penne.

No prato, coloque por cima o molho, uma porção de berinjelas, folhas de manjeriço e parmesão vegano para finalizar.

MOLHO "PESTO" TRADICIONAL



Ingredientes

- 1 pitada pequena de sal
- 1 dente alho médio cortado ao meio e depois em fatias finas
- 1/2 xícara de nozes ou castanhas do Pará (ou 1/3 xíc de sementes de girassol)
- 40 folhas grandes de manjericão (tipo italiano - veja imagem)
- 1/2 xícara de queijo parmesão vegano (veja a receita aqui no ebook)
- Azeite de oliva até dar o ponto



Preparo

Atenção na compra do manjericão: os ramos nunca devem ter flores – já será um manjericão mais velho e amargo. Prefira o tipo com folhas grandes e brilhantes (basílico).

O preparo clássico pede um pilão de pedra e um socador, onde os ingredientes vão sendo postos na sequência indicada acima, amassando sempre com movimentos circulares. Mas é trabalhoso.

O preparo moderno utiliza o processador (ou liquidificador, com boa potência - acima de 600watts), tomando o cuidado de colocar o alho, o sal, as nozes ou castanhas e o queijo para baterem juntos. Depois acrescenta as folhas de manjericão e um pouco de azeite. Bata até virar um creme leve e rústico. Acrescente mais azeite se achar necessário. Não bata demais para não esquentar o molho. O pesto não se esquentava - é servido cru.

Use 1,5 a 2 colheres (sopa) de pesto para cada 100 gramas de macarrão.

MOLHO "PESTO" DE RÚCULA



Ingredientes

- 50 gramas de rúcula lavada
- 50 gramas de parmesão vegano ralado (ver receita neste ebook)
- 25 gramas de castanha de caju (cerca de 17 unidades)
- 70 gramas de azeite de oliva virgem (1/3 de xícara)
- 1/2 dente de alho
- 1 grama de sal (1/4 de colher de chá)

Preparo

Coloque todos os ingredientes no processador. Processe o molho até que a rúcula tenha se transformado em uma pasta rústica, mas homogênea. Evite processar demais.

Nunca esquite o pesto. Ele deve ser utilizado frio. No caso de ser utilizado com macarrão, coloque uma pequena quantidade de água do cozimento do macarrão sobre o pesto e jogue o macarrão sobre pesto diretamente da panela (usando uma pinça).

Use 1,5 a 2 colheres de sopa de pesto para cada 100 gramas de macarrão.

Conservação (serve também para o de manjericão): coloque o pesto em recipiente de vidro fechado. Cubra-o com uma fina camada de azeite de oliva. Feche o recipiente e leve ao refrigerador. É melhor se consumido em até 2 dias.

"PARMESÃO" VEGANO

Ingredientes

- 1 xícara de amêndoas ou castanhas de caju cruas sem sal (ou ainda de sementes de girassol)
- 4 colheres (sopa) levedura nutricional sabor queijo (opcional, mas faz diferença)
- 1 colher (chá) de alho em pó
- 1 colher (chá) de sal (coloque um pouco mais se desejar um sabor mais pronunciado)

Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador ou no processador até parecer "queijo ralado".

Naturalmente, a mudança de ingredientes trará sabores e texturas diferentes. Procure testar a receita antes para ver qual opção você prefere.

Rendimento: 1 xícara bem cheia (250 ml)

Armazenamento: até 3 meses em geladeira em pote de vidro bem fechado.

Adaptado do Blog Plantte.com.

Edição - MOVE Movimento pela Ética Animal Espírita
Equipe MOVEchef: Patrícia Cunha e Julliana Cutolo
- Ebook gratuito -

Conheça outras receitas especiais no link abaixo:

<https://eticaanimalespirita.org/category/conteudos/alimentacao-consciente/receitas-vegas/>

