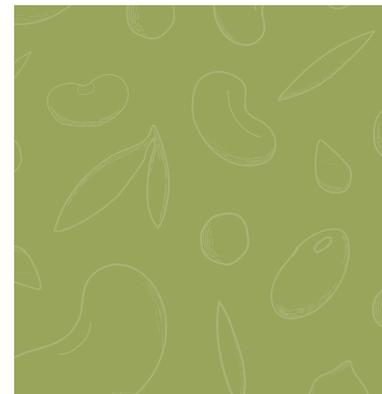


VIVA O FEIJÃO



Apresentação

Neste projeto Viva o Feijão, os gênios lançaram um olhar ousado para os feijões e para seus derivados e propuseram formas de apresentação e preparo inéditos.

Dão, assim, uma inestimável contribuição para a causa social do feijão. Reforçam o orgulho do brasileiro pelo símbolo maior da nossa cultura gastronômica, assimilando que há centenas de variedades de feijões e que cada um deles pode nos brindar com universos de textura, sabor e aplicação raros e deliciosos, do sabor de fungi do feijão preto, passando pelo levemente adocicado dos rajados e terminando nas notas de nozes do fradinho-pingo-de-ouro.

Portanto, que Viva o Feijão e os nossos geniais chefs!

Marcelo Eduardo Lüders
Presidente do IBRAFE



Apresentação

Toda a área do SEBRAE é voltada a área do empreendedorismo, o produtor rural é considerado um empreendedor, desde aquele que faz a produção, que planta, que transforma e aquele que também coloca o produto tanto em natura, quanto processado, já são clientes do agronegócio e também do SEBRAE. O SEBRAE vem trabalhando os principais produtos que dão origem no estado do Paraná. (...) de todos os produtos, o que mais nós temos no ano de 2020 e 2021 trabalhado foi o feijão, (...) ele está dentro da produção do agricultor familiar, o feijão também se destaca na alimentação de todas as classes sociais, então ele é o “queridinho” do povo brasileiro, não pode faltar e vende também como um produto inovador, um produto que entra para uma nova parte, ou nova alimentação do brasileiro, digamos assim, então quando nós começamos a ver as pulses, as sementes e outros produtos, a gente viu que o feijão, ele era um dos produtos principais, paranaenses, brasileiros, que também poderia ser melhor e mais explorado.

Para ser mais explorado, a gente foi fazer um estudo e nesse estudo nós pudemos verificar que o feijão por ter bastante proteína, ele também caberia não só na parte da produção e comercialização em natura, mas ele também pode ser usado para a indústria, por exemplo, a indústria da farinha, (...) sorvetes, doces, bolos, uma nova área começa a trabalhar um novo produto que são feijões. (...) o produtor rural também passa a pensar que ele pode produzir novos produtos, que é feijão, só que são novas variedades, então o SEBRAE começou a estimular os nossos produtores a não só plantar o produto, (...) e sim começou a estimular a produzir outras variedades que servem para outros pratos, então daí o feijão para salada, para bolinho, servido pequenininho, a beleza, as cores são aproveitadas e aí o feijão passa a estar em vários outros produtos, não só o arroz e feijão, que o brasileiro pode usar.

Nós não estamos só falando da indústria alimentícia, ou então chefes de cozinha, mas sim para a indústria, inclusive para outras áreas que podem aproveitar, inclusive bebidas.

Apresentação

O feijão acaba sendo um produto valorizado a partir dessa experiência que nós estamos fazendo.

Nós tivemos a oportunidade de conhecer profissionais ligados ao feijão, não só o produtor rural, nós tivemos os chefes de cozinha que começaram a se mostrar e também a entender a importância do feijão. (...) começamos a estudar com nutricionistas, engenheiro de alimentos, com médicos, que começaram a nos orientar, nos dizendo "olha, as crianças estão com falta de proteína", então, como a gente pode fazer novos produtos que possam entrar na alimentação delas, de forma que ela venham gostar mais desse produto? (...) começa a ter inovação e criatividade nessa área.

Então depois de contar tudo isso, eu acredito que o papel do SEBRAE é esse, é levar os produtores, os empresários a pensar que há possibilidade de se fazer outros produtos, de ganhar dinheiro de outras formas, de inovar e principalmente de ter um maior mix de produtos para o consumidor (...) ganha toda a cadeia, de estudos, de pesquisas, o IDR tem vários trabalhos científicos inclusive que mostra importância do feijão. Os chefes contam que já agradou mais quando eles começaram oferecer novos produtos a base de feijão, (...) com isso nós vemos várias áreas ganhando novas formas e estudando e pesquisando e trazendo para o nosso público tanto consumidor quanto empreendedor.

Maria Isabel Guimarães
Coordenadora Estadual de
Agronegócio - SEBRAE/PR



Apresentação

Aprender sobre o universo dos feijões é apaixonante! A força e potência dessa categoria de alimentos são oportunidades ainda pouco reconhecidas e pouco trabalhadas e o caminho da aproximação direta entre campo e cidade é um caminho certo para que a agricultura familiar seja fortalecida, alimentos com mais qualidade natural, diversidade nutricional de cultivo assim como práticas sustentáveis para o fortalecimento a longo prazo.

Quando você conhecer sobre os feijões com mais profundidade, não tem como fugir: você vai se apaixonar. Isso tem se tornado, aos poucos, realidade para todos que recebem o conhecimento do amplo universo dos feijões, sejam consumidores ou profissionais do setor de alimentação. Em 2016, a FAO, o braço da ONU para a alimentação e agricultura, declarou o Ano Internacional dos Pulses (ou Leguminosas, como conhecemos), que englobam todas essas pequenas sementes que se tornaram grandiosas no momento em que passamos a aprender mais sobre elas.

Os feijões são alimentos riquíssimos para o nosso corpo e também para o meio ambiente. Através desses grãos, que ainda preservam tradições e culturas, podemos fazer grandes transformações no nosso país.

Podemos melhorar a estrutura financeira de um setor com enorme potência e impacto ambiental e social, por meio da união campo-cidade, fortalecendo o desenvolvimento de um espaço urbano com alimentos cada vez melhores, biodiversificados, e um futuro com cada vez mais possibilidades.

Apresentação

O ganho é para todos! Nosso setor reconhece o feijão como um alimento do presente e do futuro, pois além de ele ser muito bom para o nosso organismo, para a natureza e para os produtores, ele pode alavancar o fortalecimento da agricultura familiar. Afinal, preservar o jovem no campo com esperança e motivação para produzir sempre o melhor é uma tarefa de todos nós.

Sou muito grata ao fortalecimento dos setores e com isso experiências engrandecedoras. Meu muito obrigada a todos que se encantam e transformam essa realidade e ampliam os horizontes desse universo lindo dos feijões no Brasil e no Mundo.

Gabriela Vilar de Carvalho
Chef de cozinha e proprietária
do Quintana Gastronomia



Apresentação

Trabalhar com agroecologia nos faz refletir sobre o modelo de sociedade que podemos construir e queremos viver! Pensamos e realizamos nosso sistema produtivo, da semente ao prato, considerando o direito a uma alimentação saudável, e uma economia inclusiva compartilhada com as comunidades tradicionais.

Defendemos os bens comuns como a água, o solo, as florestas, a biodiversidade, e os conhecimentos ancestrais por serem todos direitos humanos! Promovemos em nossas ações, o direito a maior apreciação do alimento, aquilo que melhora a qualidade das refeições, numa produção que valorize o produto, o produtor e o meio ambiente. É um tipo de contraposição a padronização que reduz variedades, diversidade, e principalmente a saúde da população

Se todos os consumidores buscarem seu alimento na produção local, esta seria mais barata, mais saudável, e com menor custo ambiental.

Por isto, trouxemos nesta feira da agricultura familiar: a base da culinária brasileira; um alimento cheio de nutrientes; com inúmeras variedades comestíveis praticamente desconhecidos da população em geral. O FEIJÃO, tendo como objetivo valorizar nossa cultura e nosso potencial competitivo por meio da diversidade de variedades que cultivamos.

Daniele Comarella
Diretora Presidente
do AOPA



Índice de Receitas

Homus de Feijão Fradinho	10
Blondie de Feijão Branco	12-13
Pão Feijuca	15-17
Salada Mix de Feijão	19
Hambúrguer Vegetariano	20
Frijol Colado	21
Frejol Exótico	23
Doce de Feijão	24
Zarza de Feijão	25
Tortelone de Grão de Bico e Chilli de Cogumelos e Feijão Azuki	27-29
Arepa	31
Dobradinha sem Bucho	33-34
Brownie de Feijão	36-37
Sopa de Feijão com Cebola Tostada e Neve de Provolone	38
Curry Sul Indiano de Feijões e Legumes	39-40
Spaghetti Urbano de Feijão e Arroz	41
Baião do Paraná	42-43
Sopa de Feijão Branco com Cordeiro	45-46
Panqueca de Feijões Germinados com Atum Defumado e Chantilly de Algas.....	48-49
Feijão com Cogumelos	51
Hambúrguer de Feijão Preto com Legumes e Cogumelos	53
Molho Branco de Feijão Dipepe	55

CHEF

Tracema Bertoco

Formada pelo Centro Europeu nos cursos de Chef de Cuisine Restaurateur e Sommelier, especializada em Gastronomia Funcional e Sustentável e Panacs (Plantas Alimentícias não Convencionais).

Cursou História e Cultura da Alimentação pela UFPR e é Membro do Slow Food Brasil.



Atua como Consultora em Gastronomia Saudável, Personal Chef e Instrutora dos cursos de Chef de Cuisine, Especialização em Cuisine Santé e Chef Pâtissier do Centro Europeu.

SOBRE O FEIJÃO

O Brasil é o maior produtor de feijão comum (*Phaseolus vulgaris*) do mundo. Os estados do Paraná, Minas Gerais e Bahia são os principais produtores, o que corresponde a quase 50% da produção nacional.

Homus de Feijão Fradinho



INGREDIENTES

- 200 g de feijão fradinho
- Suco de 1 limão
- 1 dente de alho
- Folhas de coentro
- 30 ml de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Deixe o feijão de molho de véspera com bastante água e 1 colher de vinagre. Escorra a água e cozinhe o feijão em uma água limpa. Vai cozinhar bem rápido.
2. Escorra a água do cozimento e leve o feijão ao liquidificador. Acrescente os demais ingredientes e triture até virar um creme.
3. Fica super delicado porque o feijão fradinho tem sabor suave. Essa pastinha fica uma delícia pra servir com legumes crus, torradinhas e passar no pão!

CHEF Eloize Cruz

Possui graduação em Tecnologia em Gastronomia pela Universidade Positivo, pós graduada em Metodologia para o Ensino Superior pela OPET, Chef Internacional e Pâtisserie pela Universidade Positivo e em Gastronomia e Cozinha Autoral pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

Tem experiência na área de Gastronomia em Geral e em Ciências e Tecnologia de Alimentos e no desenvolvimento e inovação de alimentos em geral.



Possui cursos de aperfeiçoamento em gastronomia (Centro Europeu, Curitiba, Brasil), Levain Escola de Panificação e Confeitaria (São Paulo, Brasil), General English and Gastronomy Plus Programme EC (Montreal, Canadá) e no The Culinary Institute of America (California, EUA).

SOBRE O FEIJÃO

Entre as principais leguminosas comestíveis podemos destacar o feijão (*Phaseolus Vulgaris*), originário da América Central é a principal leguminosa comestível em todo o mundo. Somente no Brasil temos 16 tipos: Azuki, Branco, Bolinha, Canário, Carioca, Fradinho, Jalo, Jalo Roxo, Moyashi, Mulatinho, Preto, Rajado, Rosinha, Roxinha, Verde, Vermelho.

Blondie de Feijão Branco



INGREDIENTES

- 250 g feijão rosinha
- 60 ml de água
- 40 g chocolate branco
- 60 g de manteiga sem sal
- 1 ovo
- 15 g de farinha de grão de bico
- 70 g açúcar demerara
- 3 ml extrato de baunilha
- 20 g farinha de trigo peneirada
- 1 g fermento em pó
- 1 g sal
- 55 g chocolate meio amargo picado

Blondie de Feijão Branco

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, coloque os feijões de molho. No dia seguinte, descarte a água, adicione os feijões em uma panela e cubra com água.
2. Leve para cozinhar em panela de pressão, conte 25 minutos após a panela começar a chiar. Coe e reserve. Bata os grãos de feijão no liquidificador com a água e reserve.
3. Em banho maria, derreta o chocolate o chocolate branco juntamente com a manteiga, misture delicadamente o feijão batido e em seguida, adicione a farinha, o fermento e o sal. Misture delicadamente.
4. Despeje em uma forma untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo ou papel manteiga. Adicione o chocolate picado sobre o brownie.
5. Leve para assar em forno preaquecido a 170C, por aproximadamente 20 minutos.



CHEF

Ailton Almeida

Formado em Direito mas atua exclusivamente na área de gastronomia há 15 anos.

Consultor na área de panificação e Técnico em panaderia – Perfecta ITWFEG Curitiba/PR.

Tem o SenacPR como referência no ensino de gastronomia pois foi onde fez seu primeiro curso, desde então deixou a área jurídica para me dedicar ao ensino e gestão.



Coordenou a área de gastronomia na Universidade Positivo e recentemente no Senac e centro Europeu. Atualmente é professor de boulangerie no Centro Europeu e presta consultorias na área de panificação.

SOBRE O FEIJÃO

Conforme dados registrados pela FAO, a produção média mundial de feijão no período de 2010 a 2014 foi de 23,9 milhões de toneladas. Índia, Mianmar, Brasil e EUA foram responsáveis por 51% do total produzido no período.

Pão Feijuca

INGREDIENTES - Massa

- 400 g feijão preto Caldo Bom
- 100 g farinha de feijão Cisbra
- 5 g fermento biológico seco
- 400 g farinha de trigo

premium

- 120 g purê feijão preto cozido Caldo Bom
- 5 g Sal
- 150 a 200 g de água (usar água do feijão demolhado)
- 8 g açúcar
- 2 folhas de louro



INGREDIENTES - Recheio

- 150 g de bacon
- 150 g de linguiça calabresa
- 150 g de paio
- Pitadas de pimenta do reino
- 1 colher de sopa de banha suína
- 1 cebola média (corte brunoise)
- 2 dentes alho moídos na faca

Pão Feijuca

MODO DE PREPARO - Massa

1. Deixar o feijão de molho por 6 horas, escorrer e reservar a água bem escura.
2. Cozinhar o feijão por aproximadamente 30 minutos com duas folhas de louro.
3. Escorrer o feijão cozido e pesar 120 gramas, passar por uma peneira fina para fazer o purê, reservar.
4. Em uma tigela acrescentar a farinha de trigo, a farinha de feijão, o açúcar, o fermento e misturar bem.
5. Em seguida acrescente aos poucos a água reservada do feijão, misture bem e comece a sovar.
6. Acrescente o purê de feijão preto, continue a sovar até obter uma massa homogênea, se necessário acrescentar um pouco mais da água do feijão.
7. Passe para uma bancada ou mesa, acrescente o sal e continue a sovar até a massa ficar bem lisa (aproximadamente 10 a 15 minutos).
8. Bolear bem a massa e deixar descansar por 20 minutos.



MODO DE PREPARO - Recheio

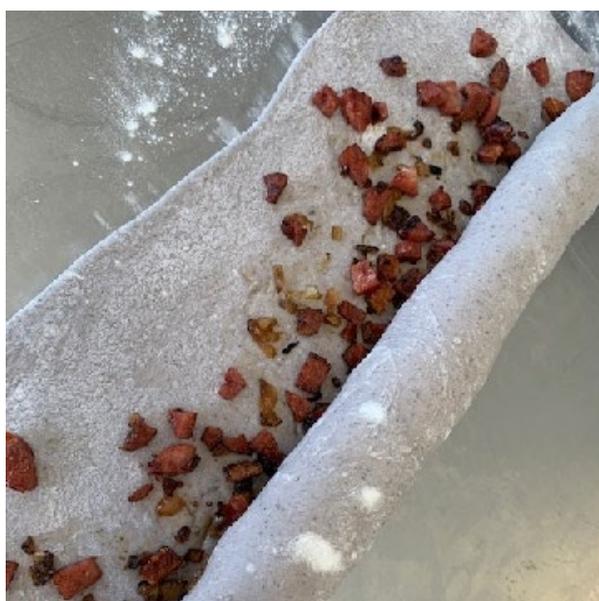
1. Retirar a pele do bacon e cortar em cubos de 1cm, fazer o mesmo corte na calabresa e paio.
2. Cortar a cebola e picar o alho.
3. Em uma frigideira acrescente a banha e deixe aquecer, acrescente a cebola e doure, em seguida o bacon e as linguiças e por último o alho, frite até dourar, tempere com a pimenta do reino.
4. Escorra o excesso de gordura e reserve até esfriar.



Pão Feijuca

Modelagem do Pão Feijuca

1. Com o auxílio de um rolo de massas, abrir a massa em formato retangular na espessura de 1cm.
2. Espalhar bem o recheio e fazer um rocambole, fechar bem o final da massa e as extremidades.
6. Se desejar, pode passar ovo batido após o pão crescer para levar ao forno.
7. Assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 40/50 minutos (observar a coloração, não deixar muito escuro).



3. O pão feijuca deverá ser assado em forma de pudim grande, bem untada e enfarinhada.
4. Pré-aquecer o forno a 180°C.
5. Após formatar o pão no modelo de rocambole, enformar e deixar fermentar/crescer por aproximadamente 45 a 60 minutos.

CHEF Vavo KriECK

Mestre em Biotecnologia Industrial, Pós Graduado em Chef de Cuisine Nacional e Internacional. Atualmente é docente e consultor com experiência profissional no Brasil e no exterior. Foi professor e coordenador da Pós Graduação em Chef de Cuisine Nacional e Internacional na Universidade Positivo, docente do curso de gastronomia e EAD.

Atua como consultor na área de Alimentos e Bebidas atendendo restaurantes, cafés e panificadoras, implantando cardápios e serviços e elaborando fichas técnicas. Ministra disciplinas de Bases de Cozinha, Cozinha Brasileira, Panificação, Cozinha Internacional, Cozinha Europeia e Mediterrânea. Foi chef proprietário do Espaço Gastronômico Vavo & Puppi.



Coautor dos livros “Segredos dos Chefs”, da Abrasel e Receitas com Pupunha da EMBRAPA. Autor do livro Cozinha Internacional para a Universidade Positivo. Ministrou aulas show na CAMICADO, Espaço Bom Gourmet, Petit Bom Gourmet no Pátio Batel. Participação constante em programas de televisão como o Ver Mais Curitiba, Band Mulher e Rede Evangelizar.

Autor de matérias para o G1, Revista Tutano e Revista Festival. House Chef da Regali per la Casa. Fluente em Inglês e Espanhol.

SOBRE O FEIJÃO

Arroz e feijão é a base da dieta brasileira pelo fato da união do cereal de origem asiática (o arroz) com a leguminosa celebrada no Egito antigo como símbolo da vida (o feijão) é perfeitamente complementar.

Salada Mix de Feijão

INGREDIENTES

- 150 g de Feijão Cavalão
- 150 g de Feijão Bolinha
- 150 g de Fava Maravilha
- 100 g de Tomate
- 80 g de Cebola
- ½ pimenta dedo de moça, sem semente, picada finamente
- ½ Maço de Salsinha
- 60 mL de Azeite de Oliva
- 125 mL de Óleo Vegetal
- 60 mL de Vinagre de Maçã
- 3 g de Sal
- Raspas de 1 Limão Caipira
- Suco de 1 Limão Caipira

MODO DE PREPARO

1. Coloque os feijões de molho na noite anterior separadamente. No dia seguinte, cozinhe os feijões separadamente com uma folha de louro e uma pitada de sal.
2. Escorra e espere esfriar. Reserve.
3. A parte, em uma tigela, adicione o sal, o vinagre, e lentamente adicione o óleo vegetal e o azeite de oliva em fio, batendo constantemente com um batedor de arame.
4. Adicione o vinagrete aos feijões, juntamente com a salsinha, cebola, pimenta dedo de moça, e os tomates, todos picados.
5. Adicione as raspas e o suco de um limão caipira e prove o sal, fazendo ajustes se necessário.



Hambúguer Vegetariano

INGREDIENTES

- 250 g de cogumelos variados já higienizados e picados
- 30 g de azeite de oliva
- 400 g de feijão cavalo cozido "al dente"
- 70 g de granola salgada
- 60 g de farinha de rosca
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de maionese
- ½ cebola média picada
- Salsinha
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Refogue os cogumelos com um fio de azeite de oliva e pouco sal até que o líquido tenha sido evaporado. Reserve.
2. Espalhe os feijões previamente cozidos em uma fôrma e espalhe bem. Leve ao forno 180C até que o feijão esteja seco começando a rachar. Retire do forno e reserve.
3. Em um processador de alimentos, adicione o feijão, cogumelos e pulse. Adicione farinha de rosca, ovo, maionese, sal e pimenta. Pulse rapidamente até que a mistura se assemelhe a um hambúguer de carne. Adicione a cebola e salsinha e pulse rapidamente.
4. Teste a consistência para ver se os hambúrgueres de formam. Pese e modele os hambúrgueres no tamanho desejado e leve-os à geladeira.

Frijol Colado

INGREDIENTES

- 4 xícaras de feijão preto
- 5 xícaras de açúcar mascavo
- 2 ramas de canela
- 3 cravos da Índia
- 1 colher de sopa de gergelim tostado

MODO DE PREPARO

1. Demolhe o feijão no dia anterior, trocando a água duas vezes se necessário.
2. Cozinhe o feijão em fogo médio até que estejam bem cozidos. Coe o líquido e bata para obter um purê.
3. Em uma panela alta de fundo grosso, adicione o purê de feijão, o açúcar mascavo, a canela e o cravo-da-índia.
4. Cozinhe em fogo médio, mexendo sem parar até engrossar. Estará pronto quando começar a desgrudar da panela, muito parecido com um brigadeiro.
5. Adicione uma colher de chá de sementes de gergelim torradas e misture bem. Sirva em potinhos de sobremesa com o restante do gergelim por cima.



IMAGEM MERAMENTE ILUSTRATIVA

CHEF

Fernando Matsushita

Nascido em Lima, capital do Peru, Pedro Fernando Cleonares Matsushita Chef autodidata, iniciou seu percurso culinário aos 12 anos, vindo de avós e pais gastrônomos. Formado no CIGC/ PNP do Peru.

Vivendo profissionalmente da gastronomia desde o ano 95 quando abre seu primeiro empreendimento gastronômico próprio na cidade de Susono no estado de Shizuoka no Japão, onde morou e exerceu a culinária por 16 anos.

Chegou ao Brasil em 2008 trabalhando num restaurante típico de culinária japonesa e feiras gastronômicas em Curitiba.



Em 2010 tomou conta de uma cafeteria que meses mais tarde seria o "Do Peruano Café Bistrô" por 7 anos, até abrir o restaurante peruano Gastronomia e Cultura.

Atualmente junto com sua colega, sócia e esposa a chef patisserie Ilza Miura "Zazá" comanda a cozinha e administração desta única casa de culinária tradicional peruana do Paraná há 5 anos.

SOBRE O FEIJÃO

"Enquanto o arroz é rico em metionina e deficiente em lisina, o feijão é rico em lisina e deficiente em metionina", afirma a nutricionista Lilia Zago, da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Ambos – lisina e metionina – são aminoácidos que o nosso organismo não produz e precisa ingerir sempre.

Frejol Exótico

INGREDIENTES

- ½ kg de feijão branco ou carioca
- 1 cebola G (corte brunoise)
- 4 dentes de alho moído
- 1 colher de sopa de páprica doce
- 1 pimenta dedo de moça (opcional)
- 1 kg de paleta suína, frango ou galinha cortada em pedaços médios
- 70 g amendoim moido
- 1 rama de canela
- 4 cravos da índia
- 2 estrelas de anis
- 50 ml vinho tinto suave
- 4 colheres de óleo de girassol
- Sal, cominho, pimenta do reino e orégano a gosto

Sugestão

- Servir com arroz branco, ou só acompanhado com pão.

MODO DE PREPARO

1. Cozinhar o feijão na panela de pressão por 7 min (depois do remolho).
2. Numa panela grande colocar o óleo, cebola, alho, cominho, pimenta, orégano, sal, dedo de moça (opcional) e a paprica, até ficar a cebola transparente. Incorporar o vinho, cravo, canela e anis. mexer sem parar.
3. Colocar a carne elegido no molho por 8 min e adicionar 2 xícaras de água.
4. Pronta a carne, adicionar o feijão cozido com o caldo da panela (de feijão) e cozinhar até o feijão ficar macio e engrossar com o amendoim moido.

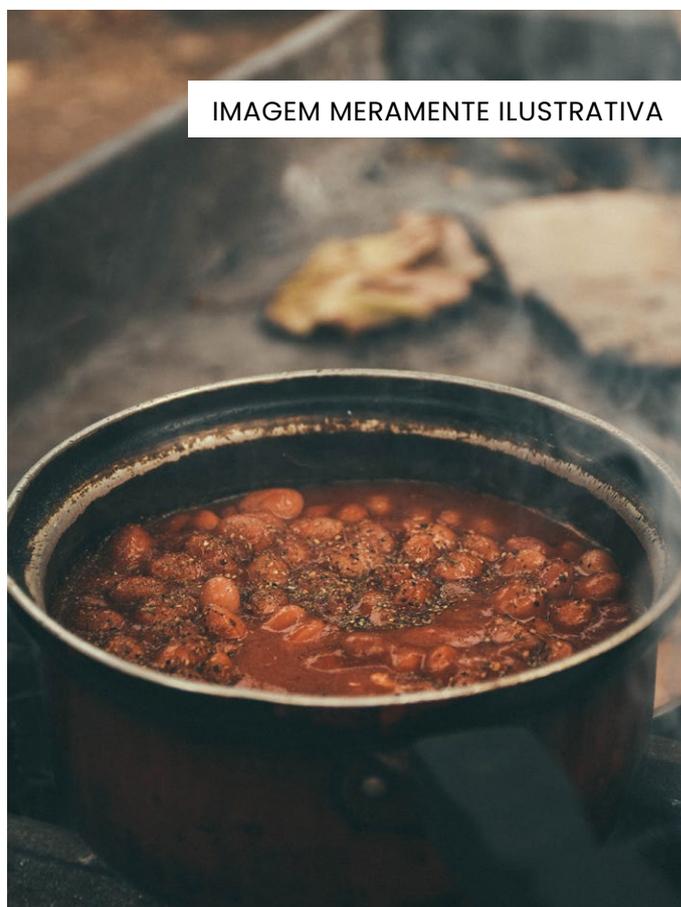


IMAGEM MERAMENTE ILUSTRATIVA

Doce de Feijão

Dicas

- Importante não deixar de mexer o feijão em quanto está no fogo, para não grudar na panela. O ponto se reconhece quando ao mexer dá pra ver o fundo da panela.
- Quando polvilhamos o gergelim torrado, é bom amassar ele um pouco para intensificar o sabor e aroma
- Pode ser consumido também como geleia, untada no pão, torradas, etc ou como recheio de outras preparações (churros, pastéis, croissant, etc).

MODO DE PREPARO

1. Deixar o feijão de molho e cozinhar com bastante água na pressão por 15 min até ficar bem macio.
2. Liquidificar (ou processar) até formar um purê. Ir fazendo aos poucos agregando o caldo do cozimento para ir amolecendo.
3. Colocar o purê de feijão numa panela a fogo baixo com o açúcar, canela, cravo, anis, creme de leite e margarina.
4. Mexer constantemente até pegar ponto "brigadeiro de colher". Deixar ficar morno e colocar numa doceira e polvilhar o gergelim.

INGREDIENTES

- ½ kg de feijão preto
- 1 kg açúcar demerara
- 1 colher de chá de canela moída
- 1 colher de chá de cravo da Índia moído
- 1 colher de chá de anis estrela moído (fica à vontade e gosto o uso deste ingrediente)
- 1 colher de sopa de gergelim torrado
- 2 caixinhas de creme de leite (400 ml)
- 2 colheres de sopa de margarina



IMAGEM MERAMENTE ILUSTRATIVA

Zarza de Feijão

INGREDIENTES

- 300 g de feijão branco ou carioca
- 1 cebola roxa grande
- 2 pimentas dedo de moça (ou cheiro)
- 1 colher de sopa de coentro picado
- 2 tomates verdes sem sementes
- 1 talo de salsaão
- Sal a gosto
- Suco de 2 limões
- 3 colheres de sopa de vinagre tinto
- Pimenta do reino a gosto
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal

Sugestões

- Servir frio ou morno, como acompanhamento de arroz.
- Pode ser usado como vinagrete ou entrada em dias quentes.

MODO DE PREPARO

1. Depois do remolho, cozinhar o feijão na panela de pressão por 10 min. Com um escumador tirar a metade do feijão e deixar esfriar aparte, a outra metade cozinha em fogo baixo com a tampa aberta para engrossar; colocar sal a gosto.
2. Cortar em brunoise, a cebola, talo de salsaão, tomate, tirar a semente das pimentas e cortar, colocar tudo numa vasilha agregar o coentro e o feijão reservado frio.
3. Misturar num copo o suco de limão, vinagre, óleo e pimenta do reino e salgar a gosto. E temperar os ingredientes do passo 2.
4. Por último acrescenta o feijão morno/frio que engrossou na panela.



IMAGEM MERAMENTE ILUSTRATIVA

CHEF

Felipe Cavalcanti

Chef Felipe Cavalcanti é formado em história pela UFPR, e pós graduado chef de cuisine internacional pela UP.

Atua na área no restaurante Easy Cheff, empreendimento familiar que partilha a chefia com seu irmão, também chefe de cozinha Sergio Lange de Souza filho, desde 2016.



É um entusiasta da pesquisa gastronômica e adora buscar novos ingredientes e desafios gastronômicos.

Com o Easy Cheff os irmãos já conquistaram o prêmio "Quilo é Nosso" por dois anos consecutivos.

SOBRE O FEIJÃO

O feijão é um dos mais antigos alimentos utilizados pelo homem, sendo que as primeiras plantas a serem cultivadas têm sua origem na América do Sul, mais especificamente no Peru, e datam aproximadamente de 10.000 a.C., de acordo com descobertas arqueológicas.

Tortelone de Grão de Bico com Chilli de Cogumelos e Feijão Azuki

INGREDIENTES - Massa

- 75 g de farinha de trigo
- 25 g de farinha de grão de bico
- 15 ml de azeite de oliva
- 20 ml de água morna
- 1 ovo
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- Uma pitada de sal

MODO DE PREPARO - Massa

1. Misturar as farinhas peneiradas o sal e cúrcuma; fazer um montinho e abrir no meio um buraco.
2. Em seguida misturar os ovos, azeite e água no buraco do montinho.
3. Misturar bem até a massa ficar lisa.
4. Bolear a massa e passar plástico filme bem fechadinho.
5. Descansar pelo menos de 30 minutos à 1h na geladeira.



Tortelone de Grão de Bico com Chilli de Cogumelos e Feijão Azuki

INGREDIENTES - Recheio

- 200 g de cogumelo porto belo
- 50 g de cogumelo shitake
- 2 tomates grandes
- 50 g de feijão azuki demolhado e cozido
- ½ cebola
- 1 dente de alho
- 2 pimenta de cheiro doce
- 1 pimenta dedo de moça
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Uma pitada pequena de cominho em pó
- Sal e Shoyu

MODO DE PREPARO - Recheio

1. Pique os cogumelos, o alho, a cebola, os tomates e a pimenta de cheiro em cubo pequenos, reserve; A pimenta dedo de moça limpar as sementes e picar em cubinhos.
2. Com a frigideira bem quente colocar os cogumelos com uma pitada de sal, deixe caramelizar e abra um espaço no centro da frigideira; No centro da frigideira acrescentar o azeite e o alho, depois de dourado entra com a cebola, quando tiver diminuído a cebola misturar tudo e abrir novamente o centro.
3. Agora acrescente os tomates e as pimentas, refogue bem e misture; Acrescente o feijão azuki já cozido com sal, louro e cominho;
4. Quando estiver bem refogado entre com o Shoyu, de preferência de fermentação natural, corrija o sal.
5. Já com o fogão desligado acrescente a salsinha e cebolinha a gosto e a pitada de cominho em pó e reserve.

Tortelone de Grão de Bico com Chilli de Cogumelos e Feijão Azuki

Recheando a massa

1. Abra a massa com um cilindro ou rolo, você deverá dobrar a massa algumas vezes para que fique estruturada e lisa.
2. Corte em quadrados de mais ou menos 6cm x 6 cm; Para recheiar a massa o recheio deve estar frio.
3. Coloque uma colher de recheio no centro e junte 2 pontas opostas de uma maneira que fique um triângulo, uma dica é passar um pouco de água nas bordas para que cole melhor as laterais.
4. Depois trazer as duas pontas da base do triângulo até o centro onde está o recheio e com um pouco de água dar uma leve pressionada.

Finalizando

1. Coloque os tortelones em água fervendo com sal até que subam, é bem rápido mesmo; Pode ser servido com um molho de tomates, ou mesmo o próprio chilli com um pouco mais de tomates e água, para que fique mais aquoso.
2. O molho para finalizar é livre, cremos que a cozinha é um espaço de liberdade e criação, assim aqui cabe sua inspiração.
3. Nós servimos com a água do tomate, que é só deixar o tomate aberto em uma peneira pingando dentro da geladeira de um dia para o outro, e flores e folhas de capuchinha.
4. Pode usar flores, brotos, folhas, enfim use a imaginação para decorar! Bom apetite!

CHEF *Vania* *Krekniski*

Chef proprietária do
Limoeiro Restaurante.

É apaixonada desde criança
por comida e viagens.

Designer de formação,
sempre teve a gastronomia
como princípio, inclusive
em sua monografia, cujo
tema foi Design de Massas
Alimentícias.

Várias viagens e cursos
moldaram seu gosto pela
boa comida.

Itália, Portugal, França,
Espanha, Polônia,
Inglaterra e Argentina
foram inspiração para a
gastronomia multicultural.



SOBRE O FEIJÃO

O feijão esteve presente em diversas civilizações, como na Roma antiga, onde era usado como moeda em jogos de apostas.

Arepa

INGREDIENTES

- feijão vermelho cozido e temperado com cebola e alho
- 300 g de carne cozida
- temperada com cominho e alho
- 100 g de queijo muçarela
- 2 colheres de manteiga
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Montagem

Abra a arepa com uma faca, tomar cuidado para não abrir até o final. Comece recheando com a carne, queijo e feijão vermelho.

MODO DE PREPARO

1. Misture em uma tigela a farinha, leite e sal até a massa ficar bem lisa.
2. Em uma frigideira es quente a manteiga e com uma colher grande coloque a massa como panquecas em uma frigideira antiaderente. Deixe 3 minutos de cada lado, deixando bem torradinha.
3. Cozinhe a carne como se fosse uma carne de panela desfiada, com louro, alho, cebola cominho não deixe muito úmida.
4. Em um recipiente, adicione o feijão temperado e os outros ingredientes.



CHEF

André Bezerra

André Bezerra é cronista de gastronomia. Com matérias e crônicas escritas para todos os maiores veículos de comunicação de Curitiba, é colunista fixo da Tutano Gastronomia.

Na rádio, já transmitiu a Coluna Tutano, com entrevistas na Mundo Livre FM. Também foi colunista de gastronomia e mantém o Rolê Gastronômico na Jovem Pan FM.

É coordenador do Comida di Buteco em Curitiba. Foi presidente do júri do Prêmio Topview de Gastronomia em 2020.



Integra o Comitê de Gastronomia do Prêmio Bom Gourmet e é o curador de restaurantes do app Duo Gourmet, em Curitiba.

Jurado do reality show Batalha de Receitas, transmitido pela Ric Record, também apresentou o Nossa Casa Viva, do Sebrae-PR.

SOBRE O FEIJÃO

Em algumas tribos indígenas da América do Norte, o feijão era considerado como um dos “três irmãos” – os outros eram o milho e a abóbora.

Dobradinha sem Bucho



IMAGEM MERAMENTE ILUSTRATIVA

INGREDIENTES

- 400 g de sete ou carne similar
- 250 g de linguiça calabresa
- 100 g de bacon
- 2 tomates cortados rústico
- 2 xícaras de feijão branco
- 4 dentes de alho picados em rodela
- ½ cebola grande ou uma cebola pequena cortada em cubos
- 1 folha de louro
- Salsinha
- Cebolinha
- Sal e pimenta calabresa à gosto

Dobradinha sem Bucho

MODO DE PREPARO

Feijão:

1. Cozinhe o feijão branco na panela de pressão. Importante fazer bastante caldo, não deixe secar. Este caldo garantirá a suculência da receita.

Base:

1. Frite o alho, bacon e calabresa; junte o alho e a cebola.
2. Em outra panela, de ferro, frite a carne cortada em cubos ou tiras até começar a "grudar" no fundo.
3. Depois de bem frito, junte o tomate à carne, ainda na panela de ferro, e deglace colocando um pouco de água fervente, suficiente para cobrir o fundo da panela de ferro e formar aquele caldo ferrugem.
4. Entre com a carne deglaçada na base de alho, linguiça e bacon. Adicione a folha de louro. Se precisar, pode equilibrar com um pouco mais de água fervente, o molho não pode ficar seco.
5. Entre com o feijão branco já cozido. Sal e pimenta à vontade, tomando o cuidado de não colocar muito sal porque já tem da linguiça e do bacon.
6. Finalize com o cheiro verde quando o fogo já tiver sido desligado.

Farofa:

1. Frite alho, cebola e bacon no azeite, adicione duas colheres de sopa generosas de manteiga, coloque a farinha, um pouco de sal e misture até pegar a cor de farofa.

Monte no prato:

Farofa, couve e a "Dobradinha".

Dicas

- Use farinha do nosso litoral e produtos paranaenses, como linguiça de porco moura, bacon curado por alguma salumeria da região e pode colocar uma concha de cachaça de Morretes na hora de deglaçar.
- Aproveite que está com a cachaça à mão e prepare uma caipirinha para harmonizar com o prato.

CHEF

Gabriela Vilar de Carvalho

Gabriela é chef de cozinha e proprietária do Quintana Gastronomia, espaço referência em cozinha saudável e sustentável, localizado em um ambiente repleto de gastronomia e cultura.

É formada em hotelaria na Suíça, com especialização nos Estados Unidos. Durante sua carreira de mais de 20 anos, conquistou experiência na Europa, China, Brasil, entre outros.



Possui sólida carreira no setor de alimentos e bebidas, produzida com atenção aos valores de sustentabilidade e com a harmonia entre sabor, cultura e saúde - bases dos seus pilares na cozinha.

SOBRE O FEIJÃO

Na Grécia clássica, ele era um aperitivo oferecido nas reuniões em que se discutiam política ou filosofias.

Brownie Cremoso de Feijão



INGREDIENTES

- 1 xícara e meia de feijão preto cozido e sem tempero (drenado)
- 1 xícara de açúcar mascavo
- ½ xícara de aveia em flocos finos
- 4 colheres de sopa de óleo de coco
- Uma pitada de sal
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de sobremesa de vinagre de maçã
- 1 xícara de chocolate amargo picado ou em gotas

Brownie Cremoso de Feijão

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o feijão preto apenas com água até que esteja macio. Depois de frio, escorra a água do cozimento e lave bem para ficar apenas com os grãos.
2. No processador, bata o feijão com o açúcar, a aveia, o óleo de coco, o sal, o extrato de baunilha e o cacau em pó.
3. Quando a mistura estiver homogênea, acrescente o bicarbonato de sódio e o vinagre de maçã. Bata até incorporar.
4. Por fim, adicione o chocolate picado e misture com uma espátula.
5. Despeje a massa em uma forma de 25 x 15 cm, untada e polvilhada com cacau em pó.
6. Asse o brownie em forno preaquecido a 200°C por 15 a 20 minutos.

Dica

Assim que se formar uma casquinha por cima do brownie e você espetar um palito e ele sair meio úmido, é hora de tirar do forno.

Se o brownie ficar lá por muito tempo, vai ficar ressecado - e não é isso que nós queremos.



Sopa de Feijão com Cebola Tostada e Neve de Provolone

INGREDIENTES

- 200 g de feijão vermelho
- 4 folhas de louro
- 50 g de alho orgânico
- 1 litro de caldo de legumes
- Sal a gosto
- 200 g de provolone (ou outro queijo defumado)
- 600 g de cebola
- 1 litro de óleo

MODO DE PREPARO

1. Deixe o feijão de molho de um dia para o outro. Cozinhe-o em água com louro, em fogo baixo, até formar um caldo espesso e brilhoso.
2. Lamine a cebola finamente. Aqueça o óleo e frite todas as cebolas até estarem douradas ou escuras, para maior concentração de sabor.
3. Em uma frigideira, doure o alho e bata no liquidificador com um pouco do caldo do feijão. Triture completamente. Aqui, você pode utilizar somente o caldo do feijão (para bebês ou pessoas sensíveis a grãos) ou bater um pouco dos grãos do feijão com o caldo e fazer uma sopa mais espessa.
4. Ajuste sabor, sirva no prato e rale em cima o queijo defumado. Por cima salpique a cebola tostada.
5. Acompanha vinagrete de tomates verdes e pimenta

IMAGEM MERAMENTE ILUSTRATIVA



Sugestão de Harmonização:

Pelo sommelier de cervejas Fabricio Thomaz: Cerveja Gasoline Soul, da Morada Cia. Etílca (Strong Scotch Ale).

Curry Sul Indiano de Feijões e Legumes

INGREDIENTES

- 1 cebola grande cortada
- 3 dentes de alho descascados e picados
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de sopa de garam masala (mix de especiarias)
- 2 colheres de chá de cominho em pó
- ½ pimenta dedo de moça picada

- 250 g feijões variados demolhados por mínimo 8 horas
- 2 colheres de sopa de pasta de tomate
- 3 xícaras de caldo de legumes
- 2 colheres de chá açúcar mascavo ou melado
- raspas de um limão
- 2 grãos de cardamomo amassados
- 500 g batata doce descascada cortada em cubos
- 500 g batata inglesa descascada e cortada em cubos
- 2 cenouras descascadas e cortadas em cubos
- 1 xícara de coco ralado fresco
- 3 tomates cortados em cubos sem sementes
- sal
- pimenta do reino
- coentro a gosto



IMAGEM MERAMENTE ILUSTRATIVA

Curry Sul Indiano com Feijões e Legumes

MODO DE PREPARO

1. Triture os 7 primeiros ingredientes no liquidificador até formar uma pasta. Cozinhe os feijões por 20 minutos em panela sem tampa, até al dente.
2. Cozinhe a mistura processada por uns 10 minutos, acrescente a pasta de tomate e cozinhe até escurecer – 5 minutos.
3. Adicione o caldo, o açúcar, o cardamomo e levante fervura. Adicione as batatas e cenoura, o leite de coco, feijões, tomates e cenoura. Sal e pimenta.
4. Cozinhe por uns 20 minutos e finalize servido com um gomo de limão e coentro fresco.

IMAGEM MERAMENTE ILUSTRATIVA



Spaghetti Urbano de Feijão e Arroz

INGREDIENTES

- 300 g de macarrão parafuso Urbano
- 4 litros de água
- 1 colher de sopa de sal
- 5 dentes de alho
- 10 folhas de sálvia
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de azeite
- 250 ml creme de leite fresco
- 50 ml vinho branco
- 150 g parmesão ralado
- 100 g requeijão
- Pimenta do reino a gosto
- 1/5 noz moscada ralada na hora
- Queijo a parte
- Cebolinha picada finamente



IMAGEM MERAMENTE ILUSTRATIVA

MODO DE PREPARO

1. Ferva a água para cozimento do macarrão. Refogue o alho picado com a manteiga, o azeite e a sálvia. Entre com o creme de leite, o vinho branco, o requeijão e o queijo.
2. Tempere com pimenta do reino e noz moscada ralada e ferva em fogo baixo para chegar na textura de molho desejada, uns 10 minutos.
3. Enquanto isso, assim que ferver a água cozinhe o macarrão por aproximadamente 8 minutos, ainda al dente.
4. Despeje-o com o molho de queijo e sirva imediatamente com queijo ralado e cebolinha picada.

Baião do Paraná

INGREDIENTES

- 250 g de carne de sol pronta para consumo
- 250 g de linguiça artesanal especial
- 200 g de lombo Moura curado
- 80 g de feijão orgânico roxinho (Paraná) ou opção disponível
- 80 g de feijão orgânico vermelho (Paraná) ou opção disponível
- 120 g queijo coalho cortado em cubinhos
- 120 g de queijo parmesão maturado
- 200 g de arroz arbóreo
- 250 g de vinho branco seco
- 120 g de manteiga



Baião do Paraná

- 120 g de cebola picada
- 1,2 litros de caldo de legumes
- 8 unidades pimenta de cheiro
- 4 colheres de sopa de salsinha picada na hora
- 4 colheres de sopa de coentro picado na hora
- Sal e pimenta à gosto
- 10 g de semente de urucum
- 80 ml de azeite de oliva
- 80 g de castanha de caju

Receita elaborada pelos chefs:

Gabriela Vilar,
Tancredo Pereira e
Thiago Costa

MODO DE PREPARO

1. Fritar rapidamente a linguiça cortada em rodelas para dourar. Reservar.
2. Deixar de molho os feijões e cozinhar por 15 minutos sem pressão reservando-os sem caldo, quando al dente.
3. Selar a carne de sol em 1/3 da manteiga e reservar. Refogar a cebola em 1/3 da manteiga. Refogar o arroz arbóreo. Adicionar todo o vinho branco e após evaporar, aos poucos, acrescentar o caldo de legumes quente e mexer.
4. Quando o arroz arbóreo estiver próximo de ficar al dente, adicionar os feijões cozidos, a linguiça, carne de sol e pimenta de cheiro. Entrar com o parmesão e o último 1/3 da manteiga quando o risoto estiver quase no ponto de servir.
5. Ajustar o sal e pimenta à gosto e entrar com as ervas picadas, mas reservar uma pitada das salsinha para a decoração.
6. Para a apresentação, preparar o coalho cortado em cubinhos e misturar com azeite de urucum e salsinha. Regar um pouco sobre o risoto no prato e finalizar com as castanhas de caju tostadas.

Jussara Voss

Graduada em Jornalismo e Economia, tem especialização em Informação Tecnológica, Jornalismo Científico e Gastronomia.

Cozinheira amadora e blogueira de gastronomia desde 2006, é autora do “Vosso Blog de Comida” e jurada de vários prêmios, inclusive internacionais.

Criou o projeto Gastronomia Paraná para promover o turismo gastronômico no Estado.



Coordenou a iniciativa na Paraná Turismo entre 2013 até 2016, além de assinar colunas em revistas locais e a curadoria de eventos.

Atualmente, é consultora, blogueira do Bom Gourmet/ Gazeta do Povo e jornalista freelancer.

SOBRE O FEIJÃO

Apesar do Brasil seguir em primeiro lugar no consumo de feijão, a América do Sul e Central têm uma tradição culinária com esse alimento – México, Cuba, Chile, Colômbia e outros países latinos são grandes consumidores. O ingrediente riquíssimo em nutrientes também está em pratos na França, Itália, Turquia, Espanha e Estados Unidos. O mesmo pode se dizer da Índia e da China, fortes produtores do grão.

Sopa de Feijão Branco com Cordeiro

INGREDIENTES

- 1 pedaço pequeno de aipo cortado em cubos
- 1 cebola picada
- 1 cabeça de alho (20 dentes)
- 1 ½ colher de chá de cominho em pó
- 500 g de carne de cordeiro cortada em pedaços pequenos
- 2 litros de água
- 100 g de feijão branco ou carioca deixado de molho em água durante uma noite
- 10 bagas de cardamomo esmagadas
- ½ colher de chá de cúrcuma em pó
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 1 colher de chá de açúcar
- 5 batatas descascadas e cortadas em cubos pequenos



- 1 colher de sopa de óleo de milho
- flor de sal e pimenta-do-reino moída na hora
- fatias de pão de fermentação natural para acompanhar
- caldo de limão siciliano para servir
- 1 maço de coentro fresco picado

Sopa de Feijão Branco com Cordeiro

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola e o aipo. Coloque os dentes de alho e o cominho e frite mais um pouco. Reserve.
2. Numa panela, coloque água e a carne e quando começar a ferver abaixe o fogo e cozinhe por 10 minutos. Tire a espuma que se formar.
3. Acrescente a cebola, o aipo, o feijão escorrido, e os outros ingredientes (o cardamomo, a cúrcuma, o extrato de tomate, o açúcar). Tampe depois de levantar fervura.
4. Cozinhe por uma hora aproximadamente ou até que a carne esteja macia. Acrescente as batatas e tempere com sal e a pimenta-do-reino.
5. Cozinhe mais meia hora mais ou menos até que as batatas estejam macias.
6. Ferva um pouco para engrossar, se precisar. Sirva com o pão, o suco de limão e o coentro fresco.



IMAGEM MERAMENTE ILUSTRATIVA

CHEF

André Pionteke

Atualmente André comanda a cozinha dos restaurantes Kitsune, localizado no Ahú, em Curitiba e do Sakei, que fica no Norte Shopping, Rio de Janeiro.

Em 2013, participou do Premio Bom Gourmet, da Gazeta do povo, vencendo na categoria Novos talentos.



André também participou da terceira edição do programa MasterChef Profissionais.

SOBRE O FEIJÃO

Por causa das fibras, a taxa de açúcar é impedida de subir muito rapidamente no sangue após uma refeição, por essa razão, o feijão é recomendado para pessoas com diabetes, resistência à insulina ou hipoglicemia.

Panqueca de Feijões Germinados com Atum Defumado e Chantilly de Algas

INGREDIENTES

- Bilis de Mandioca e Feijões

Germinados

- 100 g de mandioca puba
- 30 g de feijões Germinados
- 1 ovo

MODO DE PREPARO

Mandioca Puba:

1. Ralar 1 kg de mandioca e deixar submersa em 2 L de água por 7 dias até ficar com aroma levemente ácido.
2. Retirar o líquido e o excesso de amido da mandioca e reservar.



Panqueca de Feijões Germinados com Atum Defumado e Chantilly de Algas

MODO DE PREPARO

Feijões Germinados:

1. Separar os feijões que mais gosta para o preparo, aqui usamos o Feijão Fradinho, Feijão Rosinha e o Carioca.
2. Escolher os feijões para que não esteja quebrados.
3. Deixar os feijões de molho por 24 horas e dispor em uma peneira bem espalhado para não sobrepor muitos os grãos. Deixar germinar em local escuro e fresco de 4 a 7 dias.
4. Quando tiver com brotos pequenos armazenar em pote fechado na geladeira até o consumo.

Para a Panqueca:

1. Misturar 100 g de mandioca fermentada, 30 g de feijões germinados e 1 ovo inteiros, bater no processador até ficar homogêneo.
2. Em uma panela antiaderente colocar um fio de azeite de oliva e untar a frigideira, fazer pequenas panquecas em fogo medio/baixo até dourar os lados.
3. Você pode comer ela quente ou fria.

Dicas

- Você pode adicionar água na mistura e deixar mais mole para fazer panquecas finas e maleáveis.
- Servir com um embutido e molho à sua escolha.

Amuscária Fungi

Camila, Hemerson e Lucas são Fungicultores Familiar, trabalham com a produção de vários tipos de cogumelos.

Lucas é o filho deles, tem 15 anos e cuida mais da parte administrativa, Camila e hemerson ficam com a parte da produção e também de atendimento ao cliente.

Eles fornecem alguns cursos, tanto online quanto presencial, trabalham com oficinas, excursões, pesquisas sobre os cogumelos da região.



Produzem sementes para quem quer fazer o plantio de cogumelos, dão um suporte com capacitação e consultoria.

SOBRE O FEIJÃO

O arroz e feijão é uma mistura das culturas indígena, asiática e europeia. Ninguém sabe ao certo quem teve a ideia de combinar os dois ingredientes, mas historiadores especulam que o prato foi "criado" quando Dom João VI veio ao Brasil, em 1808, e incluiu o arroz no rancho dos soldados. Antes disso, os índios brasileiros já comiam feijão com pouco caldo e geralmente misturavam com farinha, pimenta e carne.

Feijão com Cogumelos



IMAGEM MERAMENTE ILUSTRATIVA

INGREDIENTES

- 300 g de feijão cozido com caldo (pode ser o feijão de sua preferência)
- 200 g de cogumelos shimeji orgânico
- Alho, cebola, sal e cebolinha à gosto

MODO DE PREPARO

1. Fatiar o shimeji (não muito pequenos, mas também não muito grandes).
2. Em uma panela frite o alho e a cebola até dourar. Acrescente o shimeji. Mexa bem. Quando o cogumelo estiver macio, adicione o feijão cozido.
3. Deixe cozinhar até o feijão ferver, adicione a cebolinha e pronto! Pode ser servido junto com arroz e salada.

CHEF

Cláudia Nunes

Instrutora de Yoga Inclusivo, agroecologista, culinária e entusiasta da culinária vegetal. Praticante de Yoga desde 2012 e formada pelo Tantra Yoga método Ananda Marga. Cláudia ministra palestras, realiza oficinas, cursos de culinária vegetal e com eventos dos segmentos vegetarianos e veganos.

Formada em Especialização Contabilidade e Finanças turma 2011 pela Universidade Federal Paraná UFPR (total de 440 hs).



Curso de HP com Utilização da Hp 12c, pela Universidade Livre do Comércio, período 09 a 13 de Agosto de 2010, total de 15 horas. Superior Completo - Bacharel em Ciências Contábeis pela Facef - turma de 2000.

SOBRE O FEIJÃO

O feijão é um alimento de origem vegetal, mas suas propriedades nutricionais se aproximam de alimentos de origem animal. Por isso, relatam os registros sobre os grãos que os budistas, na busca por uma dieta sem carnes, encontraram no feijão um importante aliado para manter sua alimentação saudável e balanceada.

Hambúrguer de Feijão Preto com Legumes e Cogumelos

INGREDIENTES

- 100 g feijão preto semi cozido (Deve estar com no mínimo 08 horas de hidratação)
- 1 cenoura média ralada
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- 2 colheres de sopa de chia hidratadas por 8 horas
- 50 g de aveia em flocos médios
- ½ xícara de cogumelos mistos (opcional)
- 50 g de nozes pecan picadas ou caju
- Temperos verde à gosto
- Páprica defumado
- Sal à gosto

Sugestões

- Aquecer na frigideira com um fio de azeite e montar seu lanche na forma que agrada com legumes, tomates e alface. Bom apetite!

MODO DE PREPARO

1. Triture o feijão grosseiramente, misture todos os ingredientes até formar uma massa que dê para modelar o hambúrguer, distribua em formas untadas ou teflon.
2. Leve para assar até ficarem mais firmes e levemente dourados.



Daniele Comarella

Diretora Presidente da AOPA, formada em Química de Produtos Naturais pela UFPR (1999) e Mestre em Tecnologia e Desenvolvimento pela UTFPR (2009).

Atuou na indústria alimentícia e cosmética por 14 anos.

Desde 2012 passou a atuar a frente da propriedade rural da família, inaugurando em 2015 a Dipepe Agroindústria de Processamento Vegetal.

Desde 2017 sua propriedade está certificada pelo sistema de gestão participativo da Rede Ecovida.



Neste caminho, por acreditar na importância do desenvolvimento e preservação ambiental, em 2020 ingressou na direção da AOPA, onde atua como diretora presidente da instituição.

SOBRE O FEIJÃO

FONTES:
Secretaria de Estado da Agricultura
e do Abastecimento
Super.abril.com.br (Superinteressante)

CanalRural.com.br
Embrapa.br
BeepSaude.com.br
Coperaguas.com.br

Molho Branco de Feijão Dipepe

INGREDIENTES

- ½ xícara de feijão branco cozido
- Um punhado de castanha crua
- ½ xícara de água
- 1 colher de sopa de azeite de oliva e mix tempero legumes Dipepe
- Cebola e algo desidratado (caso goste de algo mais forte)

MODO DE PREPARO

1. Ligar o fogo e cozinhar por 1 minuto o feijão, a água e as castanhas. Depois que ferver desligar e bater tudo no liquidificador.
2. Acrescentar o azeite e o mix de temperos e bater novamente até homogeneizar (com aspecto de creme liso), acrescentando água se precisar.
3. Voltar para a panela para aquecer e encorpar até a textura desejada. Finalizar com sal a gosto.
4. Misture com macarrão, nhoque ou massa desejada.



IMAGEM MERAMENTE ILUSTRATIVA

Agradecimentos

Estas receitas foram elaboradas com o apoio da Cisbra Farinhas Integrais, Urbano Alimentos e Caldo Bom. Merecem nosso apreço pelo apoio ao Viva o Feijão!

Playlist para escutar enquanto faz as receitas:

<https://open.spotify.com/playlist/3WecUcfFrzQuenmJfYozAs?si=d965fb71dce4448f>

Quer mais conteúdo? Confira as lives do Viva o Feijão:

<https://youtu.be/udGw6S7Br38>

<https://www.youtube.com/watch?v=q-WNL-mML7I>

<https://youtu.be/jEm-0GmOPuo>

<https://youtu.be/mOHbjsSWRDo>

<https://youtu.be/NB2d387DrUc>

Redes Sociais:

Iracema Bertoco:

[@chef_iracemabertoco](https://www.instagram.com/chef_iracemabertoco)

Eloize Cruz:

[@eloizecruz](https://www.instagram.com/eloizecruz)

Ailton Almeida:

[@ailtonalmeida.dias](https://www.instagram.com/ailtonalmeida.dias)

Gabriela Vilar de Carvalho:

[@gabrielavcarvalho](https://www.instagram.com/gabrielavcarvalho)

Fernando Matsushita:

[@fernandomatsushita](https://www.instagram.com/fernandomatsushita)

Felipe Cavalcanti:

[@felipecavalcantizibetti](https://www.instagram.com/felipecavalcantizibetti)

Vavo KriECK:

[@vavokriECK](https://www.instagram.com/vavokriECK)

Cláudia Nunes:

[@yogaepaticasintegrativas](https://www.instagram.com/yogaepaticasintegrativas)

Vania Krekniski:

[@vania_krekniski](https://www.instagram.com/vania_krekniski)

André Bezerra:

[@andrebezerraoficial](https://www.instagram.com/andrebezerraoficial)

Daniele Comarella:

[@danielecomarella](https://www.instagram.com/danielecomarella)

Jussara Voss:

[@jussaravoss](https://www.instagram.com/jussaravoss)

André Pionteke:

[@andrepionteke](https://www.instagram.com/andrepionteke)

Amuscária Fungi:

[@amuscaria.fungi](https://www.instagram.com/amuscaria.fungi)

Isabel Guimarães:

[@guimaraes.mabel](https://www.instagram.com/guimaraes.mabel)

Marcelo Eduardo:

[@marceloeduardoluders](https://www.instagram.com/marceloeduardoluders)

IBRAFE:

[@ibrafe_pulses](https://www.instagram.com/ibrafe_pulses)

Abrasel:

[@abraselpr](https://www.instagram.com/abraselpr)

SEBRAE:

[@sebraepr](https://www.instagram.com/sebraepr)

Viva o Feijão:

[@vivaofeijao](https://www.instagram.com/vivaofeijao)

Quintana:

[@quintanagastronomia](https://www.instagram.com/quintanagastronomia)

Aopa:

[@aopa_agroecologia](https://www.instagram.com/aopa_agroecologia)



VIVA O FEIJÃO



