

# SEGREDOS DE CHEF

OBESIDADE  
**CUIDAR**  
**DE TODAS**  
**AS**  
**FORMAS**

#cuidardetodasasformas



UMA CAMPANHA



# SEGREDOS DE CHEF

## OBESIDADE CUIDAR DE TODAS AS FORMAS

*#cuidardetodasasformas*

**T**em gente que diz não conseguir consumir as cinco porções diárias de frutas, legumes e verduras que nos são recomendadas para manter a saúde. Há também quem se canse de comer salada todo dia.

Outros sentem falta de um empanado, apesar da vontade de manear nas gorduras. Existem ainda pessoas que consomem pouco peixe, que não sabem como fazer um doce com menos açúcar, que estão lamentavelmente deixando de lado o excelente hábito de comer arroz com feijão...

Diante disso, a proposta foi reunir nomes conhecidos da nossa gastronomia. A cada um deles, perguntamos: quando você escuta algo assim, o que sugere?

Desse modo, surgiram dicas das mais sortidas e variadas que podem ser, talvez, o primeiro passo de uma receita muito saudável: preparar a sua comida, com ingredientes fresquinhos, diminuindo o consumo de pratos prontos e ultraprocessados que estão por trás da escalada da obesidade.

Este *e-book*, recheado delas, foi criado para fechar a campanha "Cuidar de Todas as Formas", da Abeso e da SBEM, com o apoio da *World Obesity Federation*. Deguste!

# INDÍCE

**PARA CONSUMIR  
MAIS SALADA**

**PÁGINA 4**

**FAÇA RECEITAS  
SALGADAS  
COM FRUTAS**

**PÁGINA 8**

**PARA COMER  
MAIS VEGETAIS**

**PÁGINA 12**

**NA HORA  
DO ARROZ  
COM FEIJÃO**

**PÁGINA 16**

**PARA EMPANAR  
COM MENOS ÓLEO**

**PÁGINA 24**

**AO COMPRAR  
PESCADOS**

**PÁGINA 27**

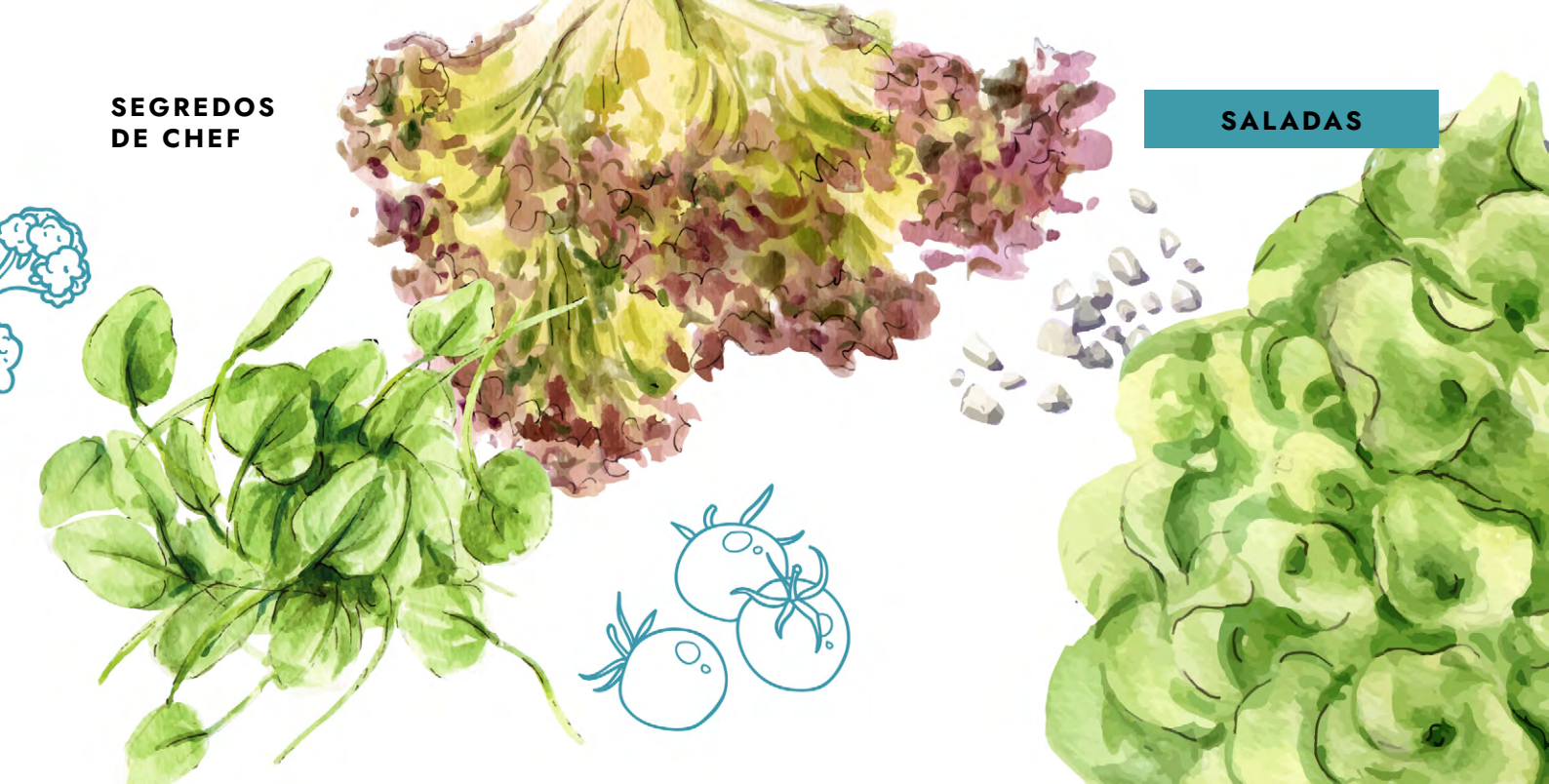
**OUTROS  
SEGREDOS**

**PÁGINA 30**

SEGREDOS  
DE CHEF

PARA CONSUMIR  
MAIS **SALADAS**

#CUIDARDETODASASFORMAS



## Pense em texturas diferentes e deixe tudo a mão

Se tem os ingredientes prontos na geladeira, isso aumenta a chance de você comer salada. E como eu faço: sempre deixo as folhas já lavadas. O meu truque é que, depois de lavá-las, eu as passo de três em três na centrífuga por poucos segundos, só para que sequem bem. Isso faz com que durem muito mais. O importante é secar direito antes de guardar.

Outro detalhe é variar nas texturas. Na minha geladeira, para criar combinações na hora, tenho sempre folhas crocantes, como a alface romana e a americana, e folhas macias e

escuras, como a rúcula e o agrião.

Para completar, também deixo o meu molho favorito pronto na geladeira. Eu gosto de vinagrete com mostarda e já preparo em uma porção para usar durante a semana: misturo 1 colher de sopa de mostarda Dijon com 1 colher de sopa de vinagre de vinho branco e 8 colheres de sopa de azeite.

Se você colocar uma porção de proteína ao lado de uma salada assim, irá ter uma refeição rápida e saborosa."

**FLÁVIO SANTORO**, professor do *Le Cordon Bleu*, em São Paulo



© Divulgação



Flávio Santoro tem mais de 15 anos de experiência como *chef*, com passagens por restaurantes renomados como o D.O.M, o Eñe, o Erick Jacquin Gastronomia e o Bistrô Charlô, entre outros. Sempre se destacou por criar receitas

respeitando a sazonalidade dos ingredientes e priorizando os produtos brasileiros. Hoje, ele se dedica à formação de novos profissionais na centenária *Le Cordon Bleu*, a escola de gastronomia mais respeitada do mundo.

## Um molho inusitado não deixa a salada enfadonha

Eu aposto nos molhos para que a salada fique interessante. Temperar sempre com aquele fio de azeite é que faz com que as pessoas acabem enjoando e desistindo do prato.

Na minha opinião, caprichar e variar nos molhos é o grande incentivo para manter o consumo. Para inspirar, vou deixar a dica de dois dos meus molhos favoritos, que podem ficar até três dias na geladeira.

Um deles é o molho de mel: misture 1 parte de mel com 1 parte idêntica de aceto balsâmico e ervas finas a gosto. Por parte, pode ser 1 colher de sopa ou mais, conforme a quantidade que você quer preparar. O importante é manter a mesma proporção do mel e do aceto.

Uma alternativa para você experimentar é o pesto de rúcula: bata 100 gramas de rúcula com 40 gramas de amêndoas, noz-moscada a gosto e azeite até dar o ponto desejado do molho."

**EDUARDO CASTRO,**  
da Casa do Chef Eduardo Castro,  
em São Paulo

Nascido em Alfândega da Fé, em Portugal, apesar de crescer em torno de um mundo de receitas e cozinhas, Eduardo Castro primeiro se formou em jornalismo. Então, resolveu fazer pós-graduação em *marketing* de hotelaria. Foi quando conheceu a

cozinha de um hotel e notou o seu amor pelas panelas. Largou tudo para se formar em gastronomia. Passou por hotéis em seu país e na Suíça. No Brasil, foi consultor de diversos restaurantes e a Casa do Chef Eduardo Castro, em São Paulo, é o seu terceiro projeto solo.



© Divulgação



## Aposte em frutas diferentes junto com as folhas

Investir em novos sabores ao lado das folhas é a minha principal dica. Nesse sentido, que tal incluir uma fruta mais inesperadas na sua salada? Vou dar um exemplo: somos acostumados a usar o limão no tempero das folhas, mas a laranja traz um sabor cítrico diferente e ajuda a sair da mesmice.

Outra fruta que eu gosto muito de usar é o maracujá. Suas sementes não só dão um visual diferente, como oferecem crocância ao prato."

**ALLAN VILA ESPEJO,**  
chef e proprietário do Don Pepe di Napoli, em São Paulo



© Divulgação



Conhecido por seu programa diário na TV Gazeta, em São Paulo — o Tá na Mesa —, Allan Vila Espejo é especializado em cozinha espanhola com forte influência italiana. É autor de oito livros

de culinária, sempre ensinando receitas fáceis, além de ser proprietário e chef executivo de uma rede com 18 restaurantes. É, ainda, membro da Abaga (Associação Brasileira de Alta Gastronomia).

SEGREDOS  
DE CHEF



FAÇA RECEITAS  
SALGADAS  
COM **FRUTAS**

#CUIDARDETODASASFORMAS

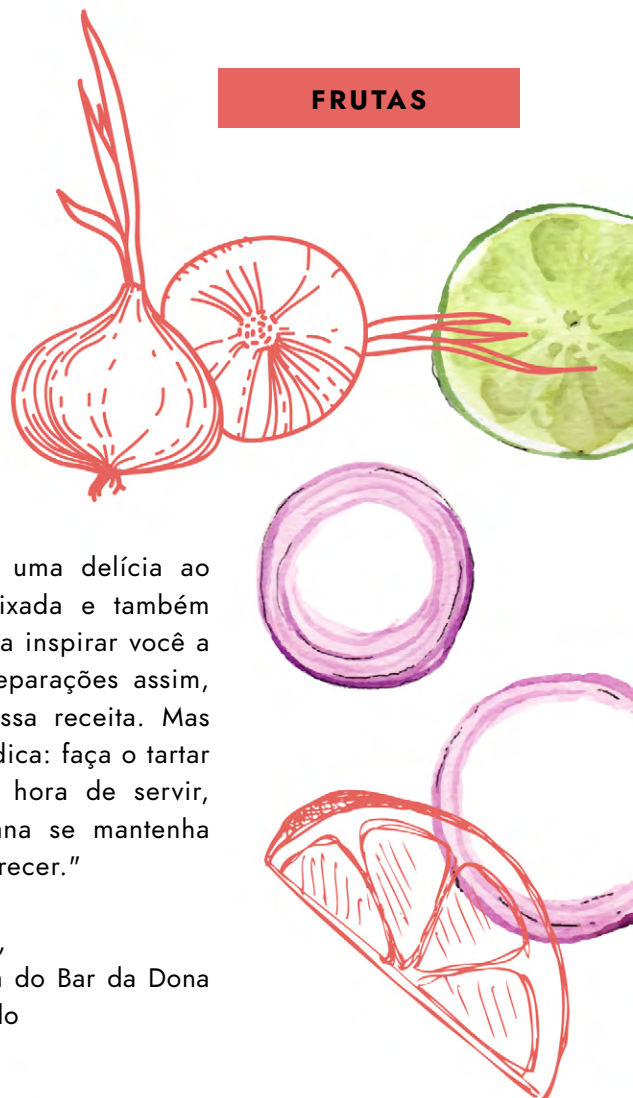
## Frutas ao lado do prato principal

Uma maneira de incluir mais frutas no dia a dia é não limitá-las ao café da manhã, aos lanches e às sobremesas. Elas podem ser ingredientes de pratos principais e acompanhamentos, por que não?

Eu e meu marido, o *chef* Jefferson Rueda, por exemplo, ficamos famosos por uma receita de tartar de banana que nos acompanha há mais de vinte anos. Ela cai bem com diversas comidas brasileiras. Pode ser servida com

o churrasco e é uma delícia ao lado de uma peixada e também do picadinho. Para inspirar você a procurar mais preparações assim, compartilho a nossa receita. Mas deixo a seguinte dica: faça o tartar sempre perto da hora de servir, para que a banana se mantenha fresca e sem escurecer."

**JANAÍNA RUEDA,**  
*chef* e proprietária do Bar da Dona Onça, em São Paulo





## TARTAR DE BANANA

### Ingredientes

10 bananas da tipo de sua preferência

Sal a gosto

1 colher de sopa de pimenta biquinho em conserva, picada

2 limões caipiras espremidos

1/2 cebola branca bem picada

1/4 de cebola roxa picada

1 colher de sopa de vinagre de maçã

2 colheres de sopa bem cheias de azeite extra virgem

1 pitada de pimenta-do-reino

1 punhado de salsinha e cebolinha, picadas

### Modo de preparo

Corte as bananas em quadradinhos.

Vá juntando todos os ingredientes em uma bacia de cozinha.

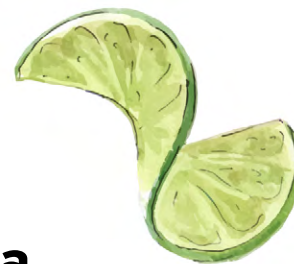
Misture tudo delicadamente e acerte os temperos no final.

© Divulgação



Cozinheira autodidata e *sommelière*, Janaína Rueda passou sua infância na Mooca, e a adolescência, no Bixiga, dois dos mais tradicionais bairros paulistanos. Costuma dizer que, por influência da mãe, que trabalhava nas extintas discotecas Hippopotamus e

Gallery, sua cozinha é um resgate da comida da boemia. Em 2008, abriu o Bar da Dona Onça em um dos cartões postais paulistanos, o Edifício Copan. De lá para cá, o restaurante já se tornou um ícone do renascimento do centro da cidade.



## A fruta no petisco



As frutas são curingas em qualquer cozinha. Vão bem como entradas, no prato principal e, claro, nas sobremesas. Mas, penso em sugerir um uso menos comum: você pode usar mangas verdes temperadas com sal, limão e pimenta como um petisco, enquanto a refeição não fica pronta. Ou pode usar essa mesma preparação para incrementar uma salada. Ela é super refrescante e nutritiva."

**RODRIGO OLIVEIRA,**  
*chef* do restaurante Mocotó,  
em São Paulo



Durante a adolescência, Rodrigo Oliveira ajudava o pai, cozinheiro vindo de Pernambuco, na hora de comprar ingredientes típicos do Nordeste. Segundo ele, foi assim que tomou gosto pela coisa. Cursou gastronomia e, desde 2001, está à frente da casa que conta a história de sua família, o Mocotó. Sobre essa trajetória de gerações, escreveu o livro "Mocotó, o

Pai, o Filho e o Restaurante" (Editora Melhoramentos).

Já foi um dos 100 brasileiros mais influentes, *chef* e personalidade gastronômica do ano. Hoje, comanda mais três casas além do Mocotó: os dois endereços do Mocotó Café, um deles no tradicional Mercado de Pinheiros, e ainda o Balaio IMS, restaurante dentro do Instituto Moreira Salles, na Avenida Paulista.



© Carol Gherardi

SEGREDOS  
DE CHEF



PARA COMER  
MAIS **VEGETAIS**



## Asse os vegetais antes de preparar cremes ou purês

Se o objetivo é consumir mais legumes e outros vegetais, minha sugestão é prepará-los também na forma de cremes. As pessoas não pensam muito nessa possibilidade, mas eu adoro e sempre acho que é uma alternativa muito versátil. Pode ficar três dias na geladeira para ser servida como acompanhamento, em uma consistência mais firme, como a de um purê, ou feito sopa para ser tomada quente ou até mesmo fria.

Mas, seja qual for a base do seu creme — mandioquinha, abóbora, cenoura ou batata, para eu citar

só algumas —, a minha dica é você assar esses vegetais no forno primeiro. Isso acentua o sabor deles e ainda pode deixar, lá no fundo, um leve gostinho de tostado, que dá um toque muito especial. Só depois de o vegetal ficar bem macio no forno é que você deve amassá-lo ou passá-lo no processador, com um pouco de sal, ervas e outros temperos, se desejar."

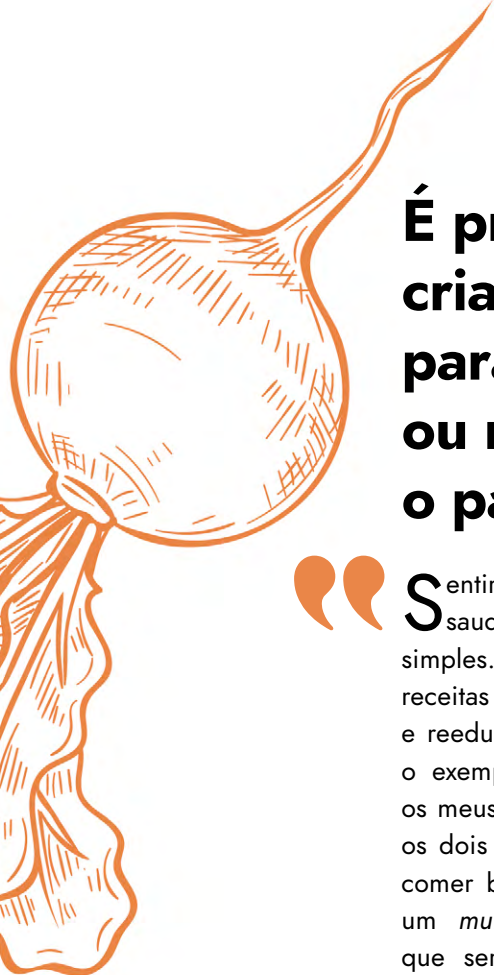
**FELLIPE ZANUTO**,  
chef dos restaurantes Pizza da Mooca e Hospedaria, em São Paulo

Fellipe Zanuto nasceu e cresceu no bairro paulistano da Mooca. cursou gastronomia na Universidade Anhembi-Morumbi e, depois, foi estudar no *Le Cordon Bleu* de Sydney, na Austrália, passando por dois restaurantes dos mais conhecidos nessa cidade, o *Quay Side Brasserie*

e o *The Boiller House*. No Brasil, chegou a estagiar no D.O.M., trabalhou na cozinha do Kaa e na Gastromotiva — organização que promove inclusão social por meio da gastronomia. Também participou do Super Chef, quadro do programa de Ana Maria Braga, na Rede Globo.




© Gabriel Cabral



## É preciso criatividade para despertar ou reeducar o paladar

“ Sentir prazer em comer alimentos saudáveis pode não ser assim tão simples. A gente precisa ir atrás de receitas mais criativas para despertar e reeducar o paladar. Gosto de dar o exemplo do que aconteceu com os meus gêmeos. Desde pequenos, os dois eram resistentes na hora de comer beterraba. Desenvolvi, então, um *muffin* com esse ingrediente, que seria um jeito mais amigável de eles se acostumarem com o seu sabor. Com o tempo, começaram a manipular o purê e a experimentar a beterraba enquanto preparavam o *muffin* comigo. Hoje, três anos



depois, comem com gosto beterraba ralada ou em pedaços. Essa é uma história envolvendo crianças, mas vale para aprendizes de *gourmets* de todas as idades. Busque receitas bem diferentes usando aquele vegetal que você pensa não gostar tanto e comece por elas. acredite: primeiro a gente se acostuma com o sabor "estranho", depois passa a tolerá-lo e, no final, começa a gostar de verdade. O paladar precisa de um tempo.”

**BRUNA LEITE**, criadora da Academia do Paladar e autora do livro “Pequenos Gourmets”(Ed. Melhoramentos)

© Divulgação



Ao se formar cozinheira profissional pelo *Le Cordon Bleu* de Paris, na França, Bruna Leite foi eleita “Top 5” entre os alunos. Atuou em alguns dos melhores restaurantes do mundo, como o Noma, em Copenhague, na Dinamarca. De volta ao Brasil, concluiu em 2020 sua pós-graduação em

Gastronomia e Cozinha Autoral pela PUC do Rio Grande do Sul. Presta consultoria para diversos restaurantes do país, criou a plataforma de cursos “Academia do Paladar” e, ainda, o blog “Gourmandisme” para quem deseja comer bem em casa, com um toque especial de *chef*.

## Tenha sempre vegetais assados de reserva

Minha principal dica para uma alimentação saudável é tentar consumir muitos vegetais frescos todos os dias. Uma forma bem simples e que funciona com a maioria deles é levá-los ao forno com um fio de azeite e uma pitada de sal.

Se você tiver ainda um punhado de ervas para salpicar por cima, como alecrim, tomilho e orégano, claro que ficará ótimo. Mas, se não tiver, não deixe de preparar os vegetais assados por causa disso.

Use os legumes que encontrar em sua cozinha, por exemplo. Corte-os em fatias com cerca de 2 centímetros de altura. Deixe-os assar no forno alto por uns 30 minutos ou até ficarem douradinhos, mas vire-os na metade desse tempo.

O que mais gosto nessa receita é que possibilita que você crie o hábito de ter sempre vegetais na geladeira, sem a desculpa de precisar sair para comprar nada. Experimente deixar prontos, assados dessa maneira, a beringela, a abobrinha, o quiabo, a pimenta cambuci, o alho-poró, o tomate, a cebola, o alho e a abóbora.

Aliás, eu pessoalmente sempre tenho o que chamo de 'abóbora de reserva' em casa. Isso porque ela dura de dois a três meses fora da geladeira. E, se estou sem nenhum outro legume ou verdura em determinado dia, sempre posso usá-la."

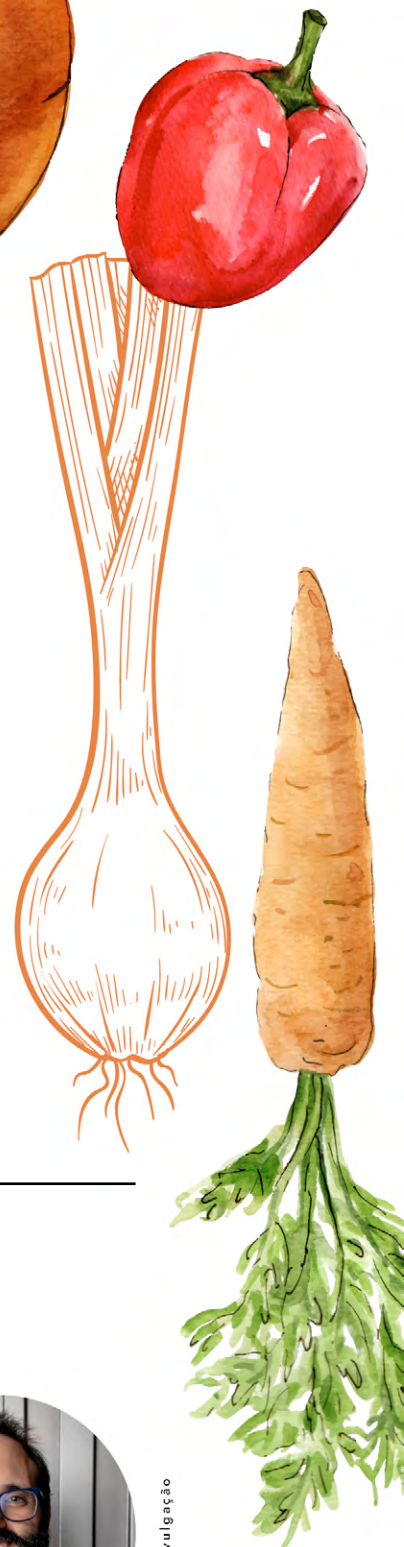
**FELIPE GASKO**,  
criador da duLocal,  
em São Paulo

Felipe Gasko, na realidade, não é *chef*, mas um engenheiro ambiental com mestrado em Economia do Desenvolvimento Sustentável pela *École des Ponts et Chaussées*, na França, que acabou completamente envolvido por esse universo. No Brasil, criou a duLocal, uma *startup* que conecta pequenos produtores de alimentos

orgânicos a uma rede de cozinheiras da comunidade de Paraisópolis, em São Paulo. Elas são treinadas em empreendedorismo e culinária, vendendo diariamente, por sistema *delivery*, centenas de refeições *plant-based* aos paulistanos em busca de uma alimentação equilibrada, com combinações de sabores e texturas surpreendentes.



© Divulgação



SEGREDOS  
DE CHEF

NA HORA  
DO **ARROZ**  
COM **FEIJÃO**

#CUIDARDETODASASFORMAS

## Alimentar-se bem é saborear as receitas da nossa cultura

Na minha definição do que seria se alimentar de forma saudável está a comida fresta, feita com ingredientes naturais, de preferência orgânicos, executada de acordo com receitas tradicionais da nossa cultura, como o arroz com feijão.

Por isso, o maior segredo que posso

compartilhar aqui é o da simplicidade de um prato bem brasileiro: o meu arroz com feijão com legumes glaceados, creme de coentro e ovo. A receita a seguir rende 2 ou 3 porções."

**MANUELLE FERRAZ,**

*chef do A Baianeira, em São Paulo*





## ARROZ E FEIJÃO COM LEGUMES GLACEADOS, CREME DE COENTRO E OVO

### PARA O FEIJÃO

#### Ingredientes

2 xícaras de chá de feijão carioca,  
rosa ou preto

4 xícaras de chá de água

2 folhas de louro

2 dentes de alho

20 ml de óleo de girassol

Sal e pimenta-do-reino a gosto

#### Modo de preparo

1. Deixe o feijão de molho em uma bacia com água de um dia para o outro. Esse passo, além de "amaciar" os grãos, ajuda a eliminar substâncias que deixam essa leguminosa indigesta.
2. Descarte a água do remolho e transfira os feijões para a panela

de pressão, cubrindo-os com a água e juntando as folhas de louro.

3. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Assim que começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 10 minutos. Desligue a chama e espere todo o vapor sair antes de abrir a panela.

4. Amasse os dentes de alho. Leve uma frigideira ao fogo baixo. Quando aquecer, regue com o óleo, junte esse alho e tempere com uma pitada de sal. Refogue até ficar dourado. Acrescente 2 conchas do feijão cozido, misture e acrescente o tempero no restante do feijão.

5. Coloque um pouco mais de sal, se necessário, e pimenta-do-reino a gosto. Misture e deixe cozinhar em fogo baixo, sem tampa, por mais 10 minutos ou até o caldo engrossar. Mexa de vez em quando para não grudar no fundo da panela. Desligue o fogo e sirva em seguida.



## PARA O ARROZ

### Ingredientes

- 1 xícara de chá de arroz
- 2 xícaras de chá de água
- ½ cebola
- 1 colher de sopa de óleo de girassol
- ½ colher de chá de sal

### Modo de preparo

1. Em uma chaleira, ferva um pouco mais de 2 xícaras de chá de água.
2. Pique a cebola finamente e refogue-a por 2 minutos ou até murchar em uma panela

média com o óleo de girassol e uma pitada de sal.

3. Acrescente o arroz e mexa bem para envolver todos os grãos com o óleo por cerca de 1 minuto.
4. Coloque a água fervente na panela e deixe cozinhar. Assim que essa água atingir o mesmo nível do arroz, diminua o fogo e tampe parcialmente a panela. Então, acabe o cozimento até o arroz absorver toda a água. Para ver se a água secou, use um garfo e, com ele, afaste alguns grãos do fundo da panela. Se ainda estiverem molhados, espere cozinhar só mais um pouquinho.
5. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por 5 minutos para o arroz “chegar” ao ponto. Então, sirva.

### PARA OS LEGUMES GLACEADOS

#### Ingredientes

- 2 folhas de couve
- 4 quiabos
- 4 mini-batatas, cozidas
- Óleo de girassol
- Sal marinho

#### Modo de preparo

Em uma frigideira com um fio de óleo de girassol, você deve saltear a folha de couve e temperá-la com sal. Retire faça a mesma coisa com o quiabo cortado ao meio “de comprido”. Retire e salteie as batatas depois de cortá-las ao meio.

### OVO

#### Ingredientes

- 1 fio de óleo de girassol
- 2 ovos caipiras orgânicos

#### Modo de preparo

Aqueça em fogo baixo

uma frigideira pequena, untando-a com um fio de óleo de girassol. Atenção: quebre os ovos dentro, jogando um pitada sal por cima. Tampe até que as gemas fiquem no ponto — duras ou moles, se você preferir.

### PARA O CREME DE COENTRO

#### Ingredientes

- 3 batatas inglesas médias
- Coentro fresco a gosto
- 1 cará médio
- Sal a gosto

#### Modo de preparo

Primeiro, bata o coentro com um pouco de água para formar um “suco verde”. Cozinhe as batatas e o cará. Passe-os por um espremedor. Em seguida, bata tudo no liquidificador, ou seja, a mistura espremida de batata e cará com o líquido de coentro até obter um creme homogêneo. Tempere com um pouquinho de sal e sirva.



© Wesley Diego Emes



Manuelle Ferraz é meio mineira, meio baiana. Ela comanda o A Baianeira, restaurante com sede no bairro da Barra Funda, em São Paulo, e com filial no mais famoso

museu da capital paulista, o MASP. Ali, a *chef* cria receitas inspiradas nos pratos de sua infância e adolescência no Vale do Jequitinhonha, em Minas Gerais.



## O segredo de um caldo encorpado, com sabor de comida saudável

“Tenho um recado para os meus amiguinhos e e amiguinhas: na hora do preparo do feijão, nada de utilizar aqueles temperos prontos! No momento de cozinhar os grãos, coloque na panela de pressão 1/2 cebola picada, 1 dente de alho, 1 folha de louro e 1 pimentão vermelho picado, com sal a gosto. Tem gente que deixa para refogar os temperos e acrescentá-los depois que o feijão está cozido. Mas desse jeito, colocando tudo junto como estou ensinando, o resultado é um caldo bem encorpado e um feijão com aquele gostinho de comida caseira saudável, que é irresistível.”

**PALIMIRINHA,**  
culinarista e apresentadora de televisão



Palmira Nery da Silva Onofre, também conhecida como Palmirinha, é a "vovó" mais querida da mídia brasileira. Culinarista e apresentadora de televisão, chegou ao sucesso depois dos 60 anos de idade por acreditar no poder transformador da culinária.



© Divulgação

## Explore novas possibilidades

“ Na nossa cozinha caseira, muitas vezes, viciamos o olhar para um determinado ingrediente, enxergando sempre as mesmas poucas possibilidades de preparo. Mas a cozinha brasileira é repleta de variações. Então, o meu convite é para você explorar esse lado, olhando de forma mais criativa para o que há na sua despensa.

Assim, o feijão de todo dia pode também virar salada de feijão, pirão, caldinho, tutu para compor o virado, bolinho para o petisco. Da mesma forma, o arroz comum pode se transformar em arroz de legumes, de forno, de brócolis. Pode ser preparado usando os talos e as folhas refogadas no alho, o que permite melhorar o aproveitamento do alimento. Pode virar bolinho, arroz doce e até

bolo. Sim, o bolo doce de arroz é bastante apreciado no Mato Grosso e acompanha muito bem o café da manhã ou da tarde. Para citar mais um exemplo, do fubá se faz a polenta, mas também o bolinho caipira, a broa, o pastel de angu.

Quando o assunto é cozinha brasileira, recursos não faltam. Para os vegetarianos e os onívoros, para os que possuem restrição alimentar ou não. Conhecer e praticar nossa cozinha talvez seja a melhor dica que podemos dar para uma alimentação saudável para nosso corpo e para o planeta. Explore esse universo na cozinha de sua casa.

**MAX JAQUES,**  
chef de cozinha e atua como pesquisador do Instituto Brasil A Gosto





## BOLO DOCE DE ARROZ

### Ingredientes

- 1 copo americano de arroz cru
- 1 copo americano de leite
- 1 xícara de chá de óleo
- 3 ovos
- 1 ½ xícara de chá de açúcar
- ½ xícara chá de coco ralado
- ½ xícara de chá de queijo parmesão ralado
- 1 colher de sopa de fermento

### Modo de preparo

Misture o arroz e o leite em um recipiente e coloque na geladeira por três horas. Bata no liquidificador o arroz com o leite, o óleo e os ovos, bastante, até virar um creme. Em seguida, bata rapidamente a mistura, apenas com o pulsar do liquidificador, colocando o açúcar, o coco e o queijo ralado. Por último, junte o fermento. Leve para assar por 20 minutos a 180 graus em forno preaquecido, em forma untada e polvilhada com açúcar.

### Rendimento

12 porções

Com um amplo percurso em ações de gastronomia social, Max Jaques é *chef* de cozinha e atua como pesquisador no Instituto Brasil a Gosto, promovendo

o patrimônio agroalimentar brasileiro. É também membro do Conselho Municipal de Segurança Alimentar de São Paulo, como representante do IBG.





PARA EMPANAR  
COM  
MENOS **ÓLEO**

## Prepare empanados na grelha e no forno

“Eu adoro empanados e, na minha casa, nós fazemos esse tipo de preparação com frequência. Mas acho o excesso de gordura desnecessário, sem contar a sujeira que as frituras deixam na cozinha. Então, o que gosto de fazer é, primeiro, grelhar o que estou empanando. Isso dá um sabor e ainda deixa aquelas marquinhos. Aí, finalizo a receita no forno usando apenas um fiozinho de azeite de oliva ou uso o *airfryer*, até o ingrediente que estou empanando chegar no ponto ideal. Garanto: com essas duas etapas, a da grelha e a do forno ou *airfryer*, as receitas empanadas ficam perfeitas.”

**RODRIGO OLIVEIRA,**  
*chef* do restaurante Mocotó,  
em São Paulo

Rodrigo Oliveira, um dos mais recomendados *chefs* do Brasil, comanda o Mocotó, o Mocotó Café e o Balaio IMS, em São Paulo. Neste e-book, ele também ensina a preparar um petisco salgado usando manga verde (pág. 11).

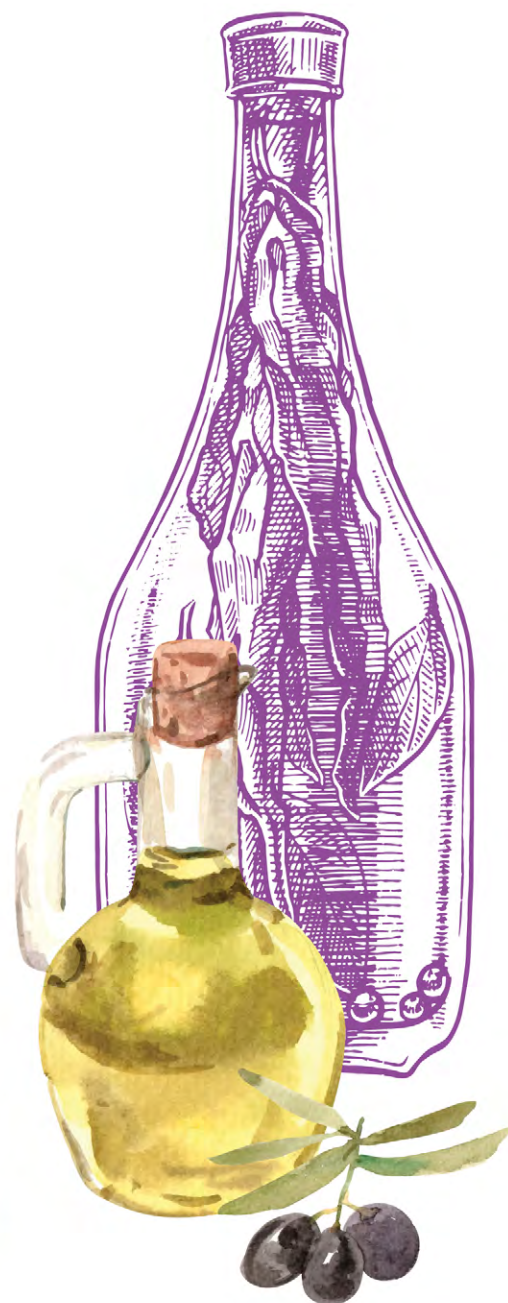
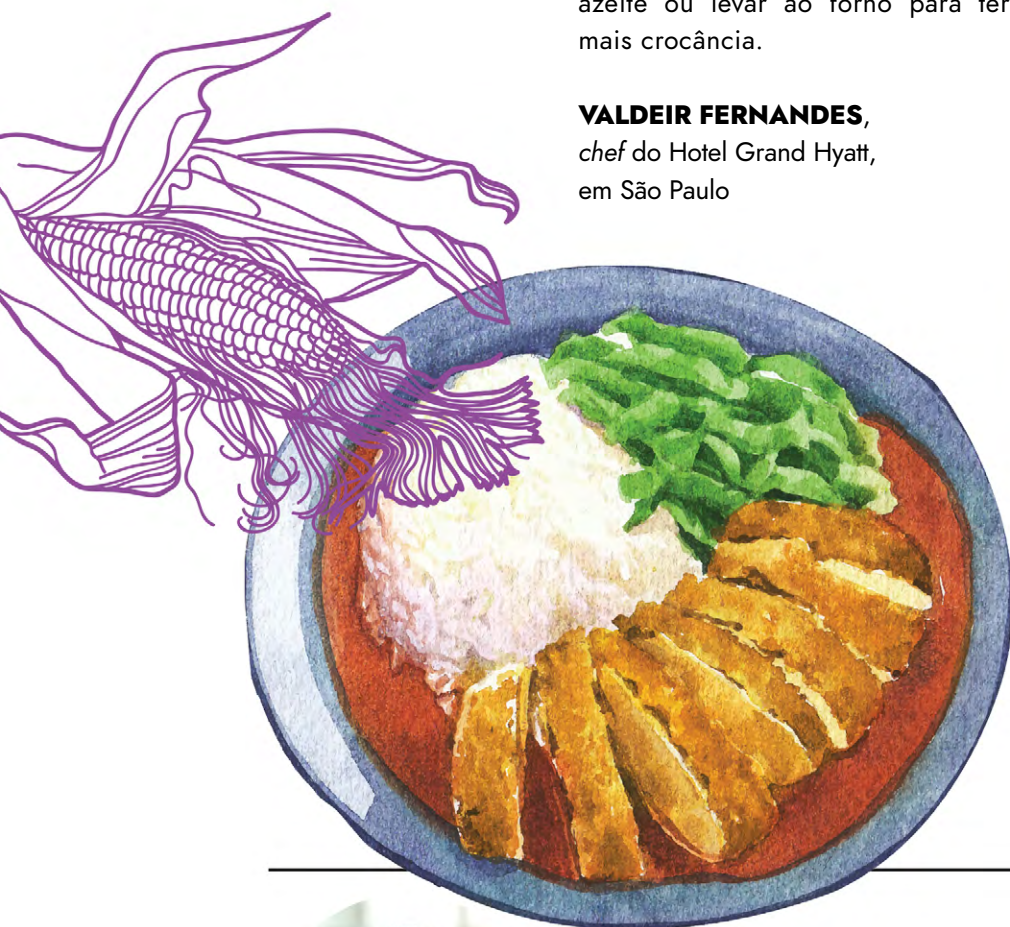


© Carol Gherardi

## Use fubá para empanar

“ O fubá de milho é incrível para empanar peixes e peito de frango. Gosto de temperar o filé com sal e pimenta-do-reino e, na sequência, passar o fubá nos dois lados, pressionando levemente para grudar bem sem ficar grosso demais. Depois, é só dourar na frigideira com um fio mínimo de azeite ou levar ao forno para ter mais crocância.

**VALDEIR FERNANDES,**  
chef do Hotel Grand Hyatt,  
em São Paulo



© Divulgação



Valdeir Lana Fernandes, mais conhecido como *chef Val*, iniciou sua trajetória no Grand Hyatt ainda em 2002, então como auxiliar

da cozinha e, de lá para cá, só se desenvolveu na gastronomia. Hoje, Val é um dos responsáveis pelas cozinhas do hotel.





## Detalhes na hora da escolha garantem um peixe de qualidade

“ Alguns cuidados na compra fazem toda a diferença na hora em que você vai saborear um peixe. E, se a experiência é positiva, a tendência é consumir mais pescados em sua rotina, não tenho dúvida.

Eu acredito que o ideal é você nunca comprar peixe fresco em supermercados. Prefira frequentar feiras ou peixarias. Faça amizade com o peixeiro, chame-o pelo nome, torne-se seu conhecido. Além de uma atitude gentil ser agradável para todos, é provável que, assim, ele logo descubra quais são as suas preferências de paladar e de preparo. E, desse modo, com certeza vai começar a lhe indicar bons pescados para você experimentar.

No entanto, se for adquirir o seu peixe no supermercado, não tenha medo então de levar o congelado para casa. Primeiro, ele será mais seguro. Muitas vezes, do mar ao ponto de venda em uma grande rede de supermercados, os peixes são manipulados sem um resfriamento adequado. E, lógico, isso representa risco para a saúde.





Alguns estabelecimentos oferecem um produto que é até um pouco mais seguro, porque ao menos ficou congelado direito durante todo o caminho até o balcão. Mas, ao ser descongelado novamente — e, o que é triste, vendido como fresco —, a textura fica horrível, parecendo a de um papel.

Também evite, se puder, qualquer tipo de peixe de cativeiro. A maioria, presa em tanques, acaba comendo as próprias fezes e o problema maior é que elas estão cheias de antibióticos, colocados na água para evitar a propagação de alguma doença que poderia acabar com toda aquela linha de produção. O consumidor se ilude que está

com uma alimentação melhor, por torná-la mais variada ao incluir peixes no cardápio, quando na realidade está engolindo o remédio.

Em resumo, o meu segredo é não inventar de preparar um salmão do Alasca ou de onde for. Em seu lugar, eu opto por comprar o peixe fresco, pescado no litoral brasileiro ou em um dos rios do país. Provavelmente será uma escolha mais saudável, sim. E, com certeza, uma experiência gastronômica de outro nível para quem quer aprender a apreciar um bom prato à base de pescados."

**CHECHO GONZALES,**  
chef do Comedoria Gonzales  
e do Mescla, ambos em São Paulo



Boliviano, o *chef* Checho Gonzales foi um dos precursores das feiras de gastronomia de rua que viraram sensação na capital paulista na última década. Graças ao sucesso, abriu o Comedoria Gonzales no Mercado de

Pinheiros, cuja fila de pedidos de ceviche — sua especialidade — costuma ser longa. Depois, abriu as portas do restaurante Mescla, onde expressa todas as suas influências culinárias, oriundas de diversos países latino-americanos



© Divulgação



OUTROS  
**SEGREDOS**

## Para fazer geleias e compotas com menos açúcar

Sei que uma das dificuldades de quem quer comer de maneira mais equilibrada e saudável é controlar o consumo de doces. Quando é assim, eu sugiro compotas para adoçar de vez em quando a boca, mas feitas com menos açúcar. Até porque, quando esse ingrediente deixa de ser o principal sabor, você passa a sentir o gosto da fruta em si. E, cá entre nós, ela é que seria a verdadeira protagonista da receita.

O truque é usar frutas bem maduras, que estão quase naquele ponto em que ficarão passadas, mas que ainda não chegaram lá. É nesse momento que elas apresentam uma

maior concentração de seu açúcar natural e assim é possível reduzir em até 40% a quantidade de açúcar comum adicionado.

Nas geleias, sobretudo naquelas feitas com frutas mais ácidas, um segredo é combinar espécies azedas com outras mais doces. Quer ver uma possibilidade? Experimente juntar maracujá com manga na preparação. Garanto que essa dupla dá muito certo e, de novo, você não precisará de muito açúcar para fazer a sua geleia caseira."

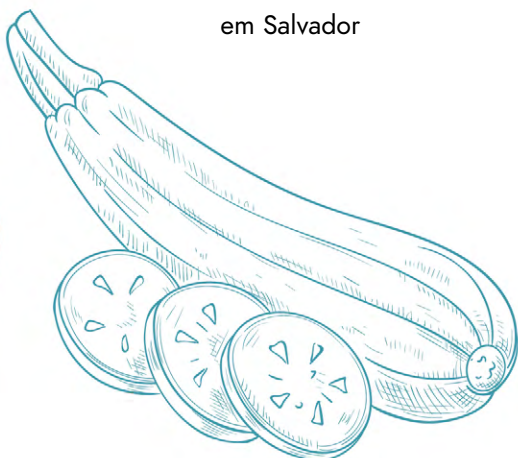
**ADRIANA LIRA,**  
criadora da Dona Doceira, em São Paulo

Adriana Lira largou sua carreira de executiva na área de marketing para se dedicar à paixão pelos doces genuinamente brasileiros, usando como ponto de partida o caderno de receitas de sua avó para uma pesquisa profunda da doçaria das diversas regiões do país.

Em sua loja, ela oferece bolos de tabuleiro e outras delícias centenárias, todas com muita história que ela adora contar. Mas com um detalhe: Adriana fez uma série de testes para reduzir o açúcar, ingrediente quase sempre presente em excesso nas preparações tradicionais.



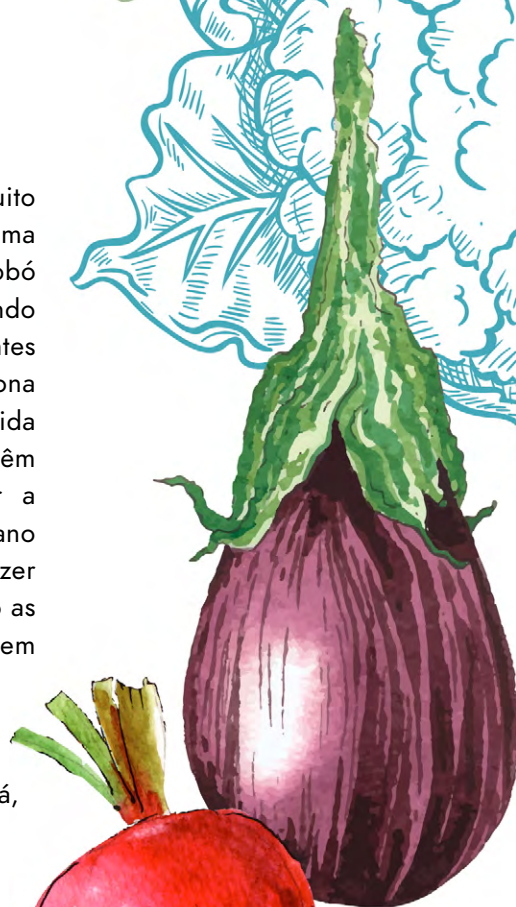
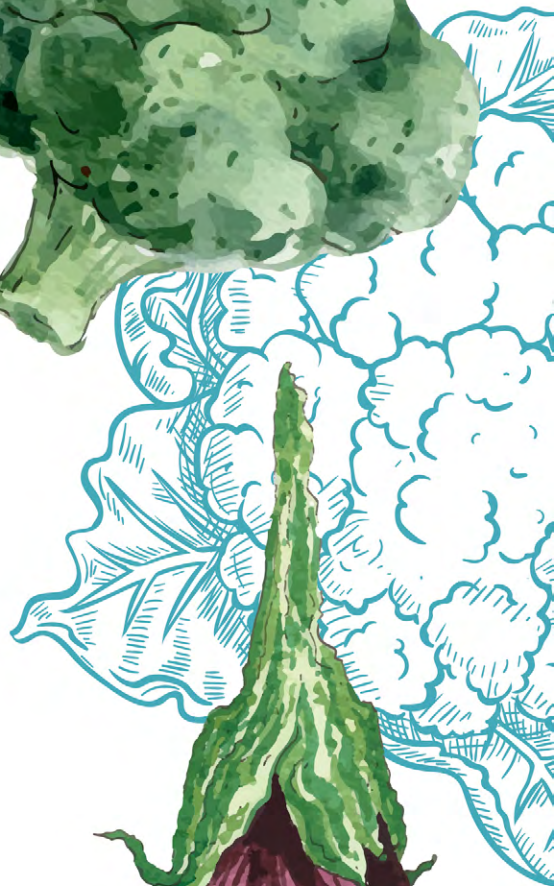
Reprodução © Lucas Terríbilii

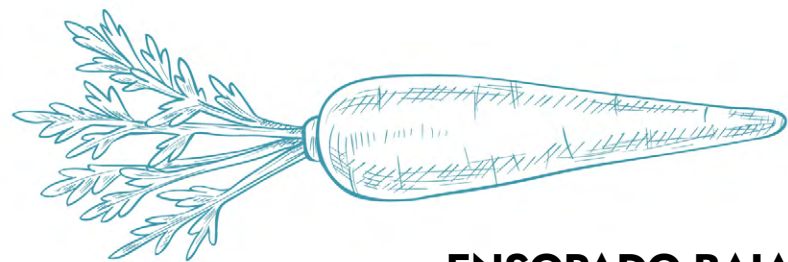


## Ingredientes orgânicos são mais saudáveis e mais saborosos

“Sempre usei vegetais muito frescos para preparar uma moqueca ou até mesmo o meu bobó de camarão. E venho apostando especialmente nos ingredientes orgânicos. Ninguém questiona que eles deixam qualquer comida mais saudável. E eu acho que têm mais gosto! Experimente sentir a diferença nesse ensopado baiano de vegetais, que você pode fazer como Ihe ensino ou aproveitando as verduras e os legumes que estiverem em sua cozinha.”

**DADÁ,**  
chef do restaurante Sorriso da Dadá,  
em Salvador





## ENSOPADO BAIANO DE VEGETAIS

### Ingredientes

- 1 banana da terra
- 1 chuchu
- 1 couve-flor
- 1 brócolis
- 1 cenoura
- 1 abobrinha

1 quiabo ou qualquer legume ou verdura de sua preferência, todos cozidos

- 2 cebolas médias
- 2 tomates grandes
- 2 colheres de sopa de coentro picado

Leite de coco, de preferência retirado diretamente de um coco seco, batido no liquidificador com água e coado

Azeite de oliva

Sal a gosto

### Modo de preparo

Pique as cebolas, os tomates grandes e o coentro, machucando-os até que soltem um caldinho.

Adicione as verduras, o leite de coco e o sal.

Leve ao fogo por 6-10 minutos.

Regue com azeite de oliva e deixe por mais 1 minuto no fogo. Sirva com arroz integral.



© Divulgação



Aldacir dos Santos, a Dadá, é um dos nomes mais conhecidos na gastronomia da Bahia. Começou a trabalhar menina como cozinheira doméstica e, depois, vendendo marmitas pelas ruas de Salvador, até abrir seu primeiro restaurante, “O Tempero da Dadá” no bairro de Alto das Pombas. Esse nome explica em boa parte o que viria a acontecer em

um intervalo de apenas seis anos, quando inaugurou o “Sorriso da Dadá” no famoso Pelourinho, coração do Centro Histórico da cidade: seu tempero, de fato, era elogiado de boca em boca. O restaurante, nessas quase três décadas de existência, continua sendo um dos mais aclamados endereços do país para quem quer degustar a culinária baiana.

## Vale se sentar até para comer duas rodelas de cenoura

Quando comecei a trabalhar muito em meus restaurantes, passei a não fazer as refeições direito e a beliscar durante todo o tempo. Já tinha mais de 50 anos quando aprendi com uma nutricionista a importância de eu fazer um bom café da manhã, especialmente porque começava minha jornada de trabalho logo cedo.

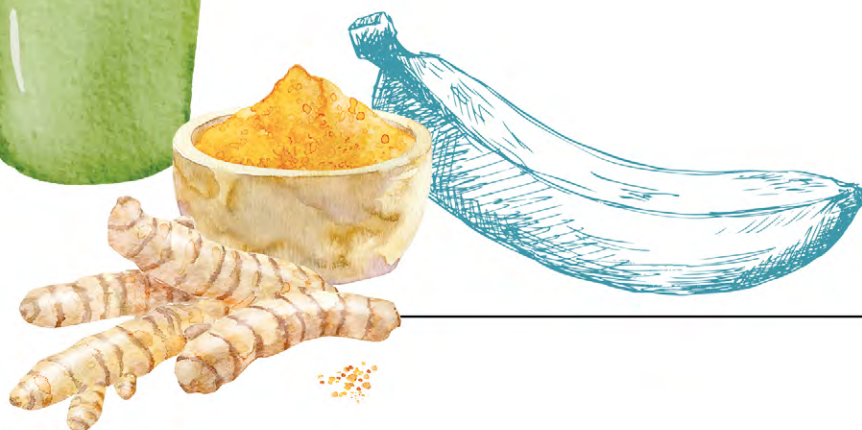
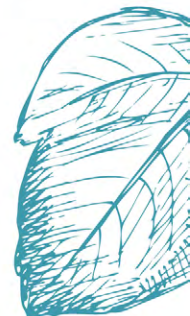
E agora, aos meus 70, aprendi com uma segunda nutricionista uma lição preciosa: não comer nada em pé. Aliás, ficar em pé não vale nem para beber o suco verde que incorporei no meu cardápio. Só vale para tomar água.

Mesmo que você esteja para morder duas rodelas de cenoura, pare, sente-se, mastigue bem o

alimento. Esse hábito aprimora até mesmo o seu paladar.

Para o suco verde — já que é para deixar uma dica —, mantenho sempre couve ou espinafre, além de bananas, congelados no meu freezer. Isso agiliza o preparo. A receita é simples: escolha uma folha verde, como as duas que citei, e combine com limão, banana ou maçã, acrescentando água de coco ou leite desnatado ou, ainda, leite vegetal. Você pode também colocar uma pitada de cúrcuma, de gengibre ou, quem sabe, uma pequena porção de castanhas."

**ANA MARIA MASSOCHI,** proprietária do Martín Fierro, em São Paulo



Ana Maria Massochi comandou por 14 anos o restaurante La Frontera na capital paulista e até hoje

conduz o Martín Fierro, na Vila Madalena, com sua cozinha especializada na tradicional culinária argentina.



© Divulgação

## Inspire-se na nossa cozinha de origem indígena

“Minha dica é sempre esta: use as preparações da cozinha brasileira de raiz para ter uma alimentação melhor. Substitua o pão de todos os dias pelo beiju de tapioca para começar.

Use a nossa cozinha indígena como fonte de inspiração. O cuscuz de farinha de mandioca pode suprir muito bem a vontade de comer uma massa, por exemplo. Experimente também o cuscuz de milho, que é ótimo para um bom café da manhã. Além de ser mais leve e saudável, ele dá saciedade. Enfim, eu sempre indico a cozinha brasileira e as nossas delícias como uma forma de combater as refeições cheias de alimentos industrializados e ultraprocessados.”

**GUGA ROCHA,**  
chef da Tapioteca, em São Paulo

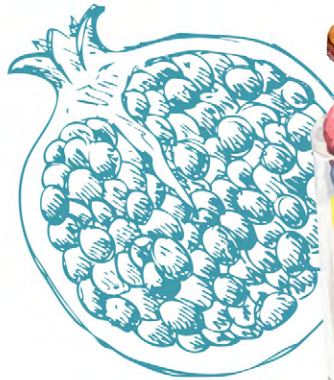


© Divulgação



Guga Rocha é hoje um dos nomes mais celebrados da nova geração de chefs brasileiros. Com experiência em mais de trinta países, como Itália, Portugal, Espanha,

Tailândia, Indonésia, Grécia, Canadá e França, ele faz receitas criativas, mesclando todas essas influências, o que batizou de cozinha tropicalista. Está à frente da Tapioteca.



## Que tal um pudim de chia e um tofu mexido no café da manhã?



Além de ser rica em proteína e ômega 3, a chia cria um gel em nosso estômago e se expande, o que ajuda você a sentir maior saciedade. Por isso, gosto de preparar um pudim com ela para o café da manhã.

Basta você usar 2 colheres de sopa de chia, 1/2 xícara de chá de leite de coco ou de algum outro leite vegetal. Acrescente um pouco de canela, gengibre, tâmara ou melado de cana para adoçar levemente. Você pode fazer isso na noite anterior e deixar na geladeira, para a chia liberar o gel ao longo da madrugada. Esse pudim é

uma delícia com frutas, sementes de abóbora e girassol. Com criatividade, dá para variar os acompanhamentos

Já para substituir o ovo, faço o tofu mexido. Isso mesmo: você vai amassar o tofu e colocar pitadas de sal, cebolinha, pimenta-do-reino e cúrcuma. Então, acrescente só um pouquinho de leite vegetal, outro pouquinho de levedura nutricional, tomate cereja, salsinha. Pode, claro, juntar outros temperos de sua preferência para finalizar. Fica muito gostoso."

**ALANA ROX,**  
chef do Purana, em São Paulo



Alana Rox é palestrante, sócia e *chef* do Purana, eleito como o melhor restaurante vegano de São Paulo pela revista

Veja Comer & Beber. É autora de livros sobre veganismo e embaixadora no Brasil da ONG *Mercy for Animals*.



© Divulgação

# SEGREDOS DE CHEF

## OBESIDADE **CUIDAR** **DE TODAS** **AS** **FORMAS**

*#cuidardetodasasformas*

REALIZAÇÃO



Projeto editorial  
**Lúcia Helena de Oliveira**

Reportagem  
**Juliana Amato**

Direção de arte  
**Guilherme Freitas**

Ilustrações  
**Ariel Bertholdo**

**OBESIDADE**  
**CUIDAR**  
**DE TODAS**  
**AS**  
**FORMAS**

*#cuidardetodasasformas*

UMA CAMPANHA



**World  
Obesity  
Day**  
4 March  
2021

**EVERY  
BODY  
NEEDS  
EVERYBODY**

