

LIVRO DE **RECETAS**

2024

Talk & Taste

ORGÂNICO



Concepção
editorial e textos
Kátia Bagnarelli
EDITORA
Bagnarelli
Ltda



GESTÃO DE SERVIÇO INTEGRADO PARA ENTREGAR O SEU NEGÓCIO 100% FUNCIONANDO

Transformando visões em realidade, somos especialistas em reformas comerciais, gestão de obras para bares, restaurantes e mais.

Manutenção não pode ser um problema, muito menos uma preocupação. Gerenciamos os seus ativos para você cuidar do que importa! Somos uma empresa formada por engenheiros e profissionais com mais de 25 anos de experiência em gestão de Engenharia e Manutenção.

Refrigeração - Ar Condicionado - Câmaras Frias - Elétrica & Hidráulica -
Reparos Cívicos - Equipamentos de Cozinha

Nossos Clientes

**FRANCAL - GURUMÊ - LE JAZZ - ICI BISTRO - SANTIAGO - HOSPEDARIA - DAMA - BRÁZ
TRATTORIA - L'ÉPICERIE - SHUK - RISTÔ - AMBEV ON - IMMA - BAR PIRAJÁ**

“O ALIMENTO É A MAIOR REDE SOCIAL DO PLANETA”

Chef Alex Atala

As cozinhas...

da nossa casa, a do restaurante, a do colégio ou a do Talk & Taste da Bio Brazil Fair, elas sempre foram a nossa maior referência de **Encontro**.

Estar ao lado de alguém em nossa cultura tão enraizada, é também experimentar algum sabor, sentir algum aroma, de olho em algum tipo de comida ou bebida, prontos para serem levados a boca com aquele sonzinho de “huumm, que delícia!”. O alimento nos conta quem somos, em território e cultura. Desafio vocês, caros leitores, a se recordarem de algum encontro sem um destes sentidos provocados pelo alimento, em quaisquer circunstâncias.

O mestre chef Alex Atala enfatiza que “as cadeias do alimento reorganizadas têm e poderão ter um poder de impacto e mudança em nossas vidas maior até do que a internet”, complemento aqui escrevendo que, sem o alimento nunca tivemos e nem nunca teremos os encontros transformadores entre pessoas. Todas as pessoas, em quaisquer lugares do Planeta.

Comer é um ato nutritivo de sobrevivência e de amor, passou a ser revolucionário e segue firme como o fio condutor das construções da vida do ser humano, do início ao fim dela.

Na cozinha orgânica e biodinâmica da Bio Brazil Fair 2024 nós produzimos **Encontros** regados a muita comida e bebida certificadas.

Estas receitas estão neste livro.

Vocês sentirão nosso abraço novamente, como foi no Talk & Taste, com a promessa de que em breve terão muitos mais encontros e alimentos certificados e rastreáveis em nossa cozinha, a maior e mais saudável da América Latina.

Ven a conocernos y come lo que te haga sentir bien!
Salud!

Kátia Bagnarelli, jornalista, editora, artista plástica e escritora.

O enólogo e produtor biodinâmico e orgânico Edgar Luis Giordani em sua vinícola





UMA EXPERIÊNCIA E UMA PALAVRA

18 Anos de História da Bio Brazil Fair e Naturaltech

por Valeska Oliveira Ciré,

Head de produtos na vertical Sustentabilidade da Franca Feiras.

Quero dividir minhas memórias da Bio Brazil & Naturaltech em duas categorias: uma Experiência e uma Palavra.

Experiência: Ao longo desses 18 anos de Bio Brazil e Naturaltech, acumulei muitas memórias, mas uma em especial me marcou profundamente.

Em 2018, mudamos a feira para o Anhembi, hoje conhecido como Distrito Anhembi, após 13 anos na bela atmosfera da Bienal do Ibirapuera.

Essa mudança de endereço e estilo de pavilhão representou um grande passo.

Será que o público nos acompanharia? Apesar dos dados e estudos indicarem que estávamos no caminho certo, havia um receio natural com essa transição.

No último dia da feira, algo extraordinário aconteceu. Sem qualquer combinação prévia, um expositor tocou uma buzina ou sirene em sinal de comemoração. Em resposta, uma multidão começou a aplaudir. Esse momento mágico, que durou apenas alguns minutos, foi a prova de que a mudança havia sido um grande sucesso.










Palavra: A palavra que melhor representa a Bio Brazil e a Naturaltech é PAIXÃO. Essa paixão move pessoas, negócios e ações.

Esse é o nosso Legado.











ÍNDICE














ENTRADAS

 	Caipirinha de café	5
	Ceviche de banana da terra	7
	Drink GT Antiqua Botanic	9
	Hamburguinho vegano de feijão fradinho	11
	O que passar nos pães e torradas?	13
	Quiche de tofu com tomate e rúcula	15
	Salada de quinoa e lentilha	17
	Tabule mediterrâneo com quinoa	19

PRINCIPAIS

	Arroz biodinâmico com coração de bananeira e especiarias	22
	Espaguete ao molho de tomate tradicional	24
	Filezinho sassami empanado no fubá	26
	Kebab do Mahalou	28
	Panqueca de legumes	31
	Picadinho oriental	33
	Polenta com missô e ervas, ragout de cogumelos caramelizados com shoyu, teriyaki e tomates	35
	Quinoto de aspargos e pesto de pistache	37

SOBREMESAS E ACOMPANHAMENTOS


	Banana surf pie	40
	Barras de chocolate com mix de nuts	42
	Bolinho de chuva	44
	Bolo de fubá crioulo	46
	Brigadeiro raw de tâmaras, café e cacau	48
	Brownie com achocolatado e açúcar mascavo	50
	Café - Toda forma de filtrar um café vale a pena	52
	Cuca de banana	54
	Geleia de café	56
	Pudim de café robusta	58
	Torta de maçã com aveia orgânica	60
	Verrine de baunilha com cumble de castanhas e calda de Juçai	62
	Waffle	64

Entradas





Caipirinha de café

 30 minutos/Fácil

por Carmem Giori e
Gabriela Scarlati

RECEITA PARA 1 DOSE

- 60 ml de café **BioGiori** coado para fazer 2 cubos de gelo de 30ml
- 30ml de café **BioGiori** coado para a mistura
- 15ml de cachaça orgânica **Kiricó**
- 2 rodela de limão orgânico
- 1 colher de chá de açúcar demerara orgânico

PREPARO DO CAFÉ

Prepara-se o café coado do jeito normal, mas na proporção de 10% (10g de café para 100ml de água), portanto, mais forte. Fazer cubinhos de gelo (cubos de mais ou menos 30ml cada).

Quando os cubos estiverem prontos, preparar mais um pouco do café (mesma proporção acima) e deixar esfriar.

PREPARO DA CAIPIRINHA

Misturar o café coado (já em temperatura ambiente) com a cachaça e o açúcar numa coqueteleira e despejar num copo contendo a rodela de limão e os cubos de gelo de café.

A ideia do cubo de gelo de café vem resolver o problema da diluição, porque como é mais cômodo fazer o preparo com o café coado, o uso do gelo comum de água acabou por "aguar" demais o drink. Carminha Giori chegou num equilíbrio ideal bem rápido e achamos que ficou legal!! Experimente!!





CEVICHE DE BANANA DA TERRA

 30 minutos/Fácil

pelas Chefs
Izabela Dolabela e Luisa Zogbi



INGREDIENTES

- 300 gramas de banana da terra
- 10 gramas de gengibre fresco finamente picado
- limão
- 60 ml de leite de coco
- pimenta dedo de moça a gosto
- Coentro à gosto
- 1/2 Cebola roxa
- Sal à gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte as bananas em rodelaas pequenas
2. Rale o gengibre
3. Corte a cebola em rodelaas
4. Junte as bananas cortadas ao limão espremido e vá acrescentando os demais ingredientes aos poucos, mexendo lentamente.
5. Sirva na sequência acompanhado de chips de batata doce ou de sua preferência.





DRINK GT ANTIQUA BOTANIC

10 minutos/Fácil

INGREDIENTES

- 60ml Gin **Antiqua Botanic**
- 10ml Suco de Limão (opcional)
- 200ml Água Tônica
- Fatia de Limão Siciliano e Manjerona/manjericão

MODO DE PREPARO


Direto na taça de sua preferência acrescente os ingredientes.

Misture levemente por 06 segundos.

Decore e saborize com a fatia de siciliano e o ramo de manjerona/manjericão.



HAMBURGUINHO VEGANO DE FEIJÃO FRADINHO

 70 minutos/Fácil

INGREDIENTES

- 1 xícara de Chá de Feijão Fradinho (o feijão fradinho deve ser deixado de molho na água de um dia para o outro)
- 2 colheres de sopa de Chia (deixar essa porção de molho em 1 xícara de água) Esse processo vai ajudar a soltar a lignina para dar liga ao nosso hambúrguer vegano
- 1 colher de chá de Lemon Pepper
- 1 colher de sopa de páprica defumada
- 4 colheres de sopa de Farinha de Aveia
- 1 xícara de Amendoim
- 1 Dente de Alho
- Alho Porró, Gengibre e Sal

MODO DE PREPARO

Numa panela, dourar o alho com azeite extra virgem e adicionar todos os nosso ingredientes até formar uma mistura aromática e tostada, mistura essa que irá para o processador após esfriar.

Com todos os ingredientes já processados, ir acertando a consistência da "massa" do Hambúrguer **Secale** até ela ficar ideal para moldar. Obtida a consistência fazer moldes com pequenas porções (do tamanho dos pãezinhos de Hamburguinho Orgânico **Secale**) dessa nossa massa, uma colher de sopa ajuda muito na hora de dar forma. Com o molho shoyu diluído em um pouco de água, ir molhando esses hamburguinhos e depois empaná-los em uma farinha de rosca de sua preferência, nós reutilizamos os próprios pães Secale, que já estavam com seu tempo útil quase chegando ao fim, e fizemos uma farinha de rosca deliciosa.

Hamburguinhos empanados, agora é hora de assar durante 20/25 min com o forno configurado em 180 graus. (Você também pode optar por fritar, mas nós preferimos eles mais crocantes e sequinhos na versão utilizando o forno).

Certifique que os hamburguinhos assados estejam bem estaladiços e agora é só montar os sanduichinhos coloridos de acordo com o seu gosto.



O QUE PASSAR NO PÃO E NAS TORRADAS?

...feitas com a farinha OCRIM!!

1. Tomate, azeite e orégano: corte o tomate e a cebola bem picadinha e tempere com azeite, pouco sal e orégano.

Esta receita é saudável pois o tomate é rico em licopeno, que ajuda a prevenir alguns tipos de câncer.

Já o azeite possui uma gordura boa para saúde, que contribui para a prevenção de doenças cardiovasculares.

2. Patê de ricota com castanha: esfarele a ricota, acrescente castanha picadinha, azeitona, salsinha, um pouco de maionese ou requeijão e regue com azeite.

É saudável pois a ricota é fonte de cálcio e a castanha tem propriedades funcionais que, além de prevenir doenças, combate o envelhecimento.

3. Antepasto de berinjela: refogue alho e cebola no azeite, acrescente berinjela e pimentão. Refogue por alguns minutos.

Depois regue um pouco de vinagre, sal, salsinha, orégano e um pouco mais de azeite.

O mais legal é que a berinjela é fonte de várias vitaminas e minerais, por isso previne doenças e também é uma ótima sugestão para quem quer emagrecer, pois proporciona maior sensação de saciedade.

E o pimentão é ótimo para beleza.

4. Patê de espinafre com ricota: triture no processador um maço de espinafre já cozido junto com um pouco de ricota, molho inglês e maionese light, sal e pimenta, até que fique uma pasta cremosa. Leve à geladeira por alguns minutos.

O espinafre é fonte de cálcio e ferro por isso é importante para saúde do sistema nervoso e previne a anemia.



QUICHE DE TOFU COM TOMATE E RÚCULA

🕒 120 minutos/Moderada

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xíc. (chá) de **bio2 Andes Quinoa em Grãos**
- 3/4 de xíc. (chá) de farinha de arroz comum
- 3 col. (sopa) de azeite
- 1 col. (chá) de sal
- 2 col. (sopa) de azeite de oliva
- 500g de tofu
- 100ml de bebida vegetal de sua preferência
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta do reino a vontade
- 1/2 maço de manjeriço
- 1/2 maço de rúcula
- 4 tomates sem semente picados em cubos

MODO DE PREPARO

Massa

Cozinhe a quinoa em água e sal até ficar al dente, escorra e reserve. Em uma tigela, misture todos os ingredientes da massa, esfarelando-os com os dedos. Aos poucos, vá adicionando água até obter uma massa homogênea. Forre com ela o fundo e as laterais de uma fôrma untada com fundo removível, pressionando com os dedos. Leve ao forno médio (180 °C) até ficar ligeiramente assada (cerca de 15 minutos), mas não por completo.

Recheio

Em uma forma, coloque os tomates picados, tempere com 1 colher de sopa de azeite, sal e pimenta do reino a gosto. Leve para assar por cerca de 10 minutos ou até amolecer bem. Reserve. Refogue a cebola e o alho no azeite. Reserve.

No liquidificador, bata o tofu com o refogado, o suco de limão e a bebida vegetal, exceto o manjeriço e a rúcula. Misture o creme de tofu com o tomate assado, a rúcula e o manjeriço. Espalhe o recheio sobre a massa pré-assada e leve ao forno por cerca de 25 minutos ou até firmar o recheio.



Salada de Quinoa e Lentilha



MODO DE PREPARO

1. Comece abrindo a Quinoa Vapza, conforme as orientações da embalagem.

2. Em uma frigideira, aqueça uma colher de sopa de azeite e refogue o alho, até ficar douradinho.

3. Adicione a cenoura picada em cubinhos e deixe-a refogar por uns 2 minutos.

4. Agora, acrescente a quinoa, e mexa delicadamente, até os grãos ficarem todos envolvidos.

5. Em seguida, adicione a lentilha. Como a grande protagonista deste prato é a Quinoa Vapza, nós não usamos a embalagem inteira de Lentilha Vapza – apenas 100g (ou um pouco menos da metade do pacote). Mas, se você quiser fazer a receita render um pouco mais, vai fundo!

6. Enquanto a mistura da frigideira ainda estiver morna, adicione a couve higienizada e fatiada em tirinhas. Ela irá cozinhar de leve e na medida certa no vapor dos grãos.

7. Agora, é só temperar conforme o seu gosto. Nós recomendamos o suco de meio limão, sal, pimenta do reino moída na hora e azeite.

Para finalizar, pique algumas castanhas de caju e salpique por cima na hora de servir.

 30 minutos/Fácil

INGREDIENTES

- Quinoa Orgânica Cozida no Vapor 250g **Vapza**
- Lentilha Cozida no Vapor 100g **Vapza**
- 1 unidade Cenoura pequena picada em cubinhos
- 1 unidade Couve Kale
- 1/2 unidade Limão
- 1 unidade Alho espremido
- A gosto Sal, pimenta do reino e azeite
- A gosto Castanha de Caju







TABULE MEDITERRÂNEO COM QUINOA

 18 minutos/Médio

por Royal Prestige

INGREDIENTES

3 xícaras de quinoa
6 xícaras e água ou caldo de galinha
1 ½ xícara de tomates cereja,
cortados pela metade
1 ½ xícara de pepino cortado em
cubos
½ xícara de cebola roxa cortada em
cubos
¼ xícara de salsa finamente picada
¾ de xícara de hortelã finamente
picada
¾ de xícara de pimentão vermelho
em cubos
1 colher de sopa de azeite
Suco de 1 limão recém espremido
Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Enxágue a quinoa com um coador de malha fina. Na Caçarola de 3,8L, misture a quinoa e a água. Tampe com a válvula Redi-Temp® aberta e cozinhe em temperatura média alta até que a válvula assobie
2. Diminua para temperatura baixa. Quando a válvula parar de assobiar, feche-a e cozinhe por 13 minutos
3. Retire a quinoa da Caçarola e deixa-a esfriar na geladeira por 20 minutos
4. Misture todos os ingredientes na Tigela Para Misturar de 4L e sirva

A photograph of a woman smiling while eating a meal. She is holding a fork and a knife, cutting into a burger with a sesame seed bun. The burger has a beef patty, green herbs, and a slice of cheese. To the right is a tall green smoothie in a textured glass with a wooden stirrer and a cucumber slice. In the foreground, a plate of colorful dumplings is visible. The background shows other people at a table, slightly out of focus.

Principais





ARROZ BIODINÂMICO COM CORAÇÃO DE BANANEIRA E ESPECIARIAS

pela chef Marilei Giordani

 70 minutos/Moderada

INGREDIENTES

- 300 gramas de arroz cateto integral vermelho orgânico e biodinâmico
- 2 cebolas médias orgânicas
- 1 dente de alho
- 200 gramas de coração de bananeira refogado com cebolas
- pimenta seca e sal a gosto
- azeite de oliva orgânico
- 1 colher de chá de garam masala

MODO DE PREPARO

Pré cozinhe o arroz até que chegue ao ponto ao dente. Corte as cebolas em rodellas e as refogue com a pimenta e um dente grande de alho picado.

Refoge o coração de bananeira em fatias bem finas. Misture tudo muito bem.

Junte a mistura ao arroz pré cozido e misture bem. Acrescente uma colher de azeite de oliva orgânico e uma colher de chá de garam masala. Acrescente sal a gosto.

Sirva ainda quente.





ESPAGUETE AO MOLHO DE TOMATE TRADICIONAL

 40 minutos/Fácil

INGREDIENTES

- 500g de espaguete
- 1 litro de água
- 1 cebola pequena
- 6 dentes de alho
- óleo para fritar
- 1 vidro de Molho de Tomate Tradicional **Sahi** Orgânico
- Orégano e sal a gosto
- 100g de queijo parmesão

MODO DE PREPARO

Em uma panela, encha com água, adicione uma colher de sal e espere ferver. Depois de a água começar a borbulhar, adicione o espaguete.

Em uma outra panela, coloque o alho e a cebola picados e deixe fritar um pouco. Enquanto o alho e a cebola estiverem fritando, acrescente o molho de tomate Sahi orgânico.

Em seguida, adicione a gosto o orégano. Depois que o molho estiver pronto, desligue o fogo. Mexa o macarrão de 5 em 5 minutos para não queimar nem grudar.

Escorra o macarrão e adicione o molho e, para enfeitar, acrescente o manjerição que fica uma delícia. Sirva em seguida com queijo parmesão ralado.

Bon appétit!





FILEZINHO SASSAMI EMPANADO NO FUBÁ

 **30 minutos/Fácil**

INGREDIENTES

- 600 gramas de Filezinho Sassami Korin
- 1 e ½ xícara (chá) de Farinha de Milho Orgânica **Korin**
- Suco de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de óleo de gergelim
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de leite
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Óleo vegetal para fritar

MODO DE PREPARO


Tempere os filezinhos sassamis com o suco e limão, o óleo de gergelim, sal, pimenta do reino e deixe marinar por 30 minutos.

Coloque o ovo batido com o leite, mais um pouquinho de sal e pimenta em uma vasilha e reserve. Passe os filezinhos sassamis primeiramente no fubá e depois, molhe-os na mistura com o ovo batido. Então passe-os novamente no fubá. Leve os filezinhos ao forno; deixe-os dourar de um lado e vire para dourar o outro.

Coloque-os em um prato e sirva na sequência, ainda quente, acompanhado de vinagrete.



Kebab do Mahalou

 60 minutos/Fácil

por Bia Diatchuk e Heitor Monteiro

INGREDIENTES

Pão folha (no caso de fazer em casa)

- 1kg de farinha de trigo
- 2 colher de sopa de azeite
- Meia colher de sopa de sal
- 1 colher de sopa de açúcar
- 5 colheres de sopa de fermento biológico seco
- frigideira ou chapa para selar o lanche.

Hommus

- 500g de grão de bico (deixe de molho por 12 horas, ou compre já cozido da **Vapza** no saquinho ou caixinha)
- 1 limão
- 3 dentes de alho
- Zattar
- Tahine
- Sal
- Azeite
- Processador
- 1 pote para armazenar

Frango para recheio

- Filé de Frango
- Sal
- Páprica defumada
- Curry
- Açafrão
- Vinagre de álcool
- Salsa desidratada
- Alho em pó
- Frigideira para grelhar
- Faca para fazer os filés

Falafel para recheio (opção 2)

- 500g de grão de bico
- 2 cebolas
- 1 maço de salsa
- 1 maço de hortelã
- Sal
- Zattar
- Curry
- 1 xícara de farinha de trigo
- Óleo de coco sem sabor para fritar em imersão
- Processador
- Pote para misturar e armazenar
- 3 a 4 cenouras médias raladas
- 1 repolho médio picado
- 1 a 2 pés de alface cortado em fatias de 2 dedos



MODO DE PREPARO

Inicie higienizando o alface. Na sequência tempere o filé de frango e o deixe marinar enquanto prepara o restante dos ingredientes. Para preparar o tahine, aqueça uma frigideira e coloque 300 gramas de gergelim e uma colher de óleo de coco. Mexa constantemente. Transfira para um liquidificador e bata por alguns minutos. Reserve a pasta.

Insira no liquidificador sem que precise lavá-lo o grão de bico cozido para preparar o homus. Bata. Acrescente uma colher de sopa de alho, meia colher de chá de sal, uma colher de curry, meio limão espremido e bata na sequência até que se obtenha uma pasta homogênea.

Grelhe o filé de frango com um fio de óleo de coco ou azeite.

Para preparar o falafel acrescente o grão de bico que permaneceu de molho por 12 horas no liquidificador junto a meia cebola roxa picada. Acrescente salsa, cebolinha e hortelã se tiver. Se necessário utilize uma colher de farinha de sua preferência para facilitar moldar os bolinhos de falafel na mão. Molde e leve a fritura em óleo de coco.

MONTE SEU KEBAB

Para montar o kebab inicie cortando em tiras o filé de frango grelhado. Reserve. Abra o pão folha sobre uma bancada ou mesa. Recheie com repolho e cenoura raladinhos, alface, o filé de frango e o tahine. Se preferir pode acrescentar maionese.

Dobre o pão folha nas laterais e enrole no formato do kebab. Leve a frigideira e grelhe. Sirva quente.

Repita o processo substituindo o filé de frango pelo falafel.



PANQUECA DE LEGUMES

 60 minutos/Fácil



INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de água
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal
- 2 ovos **Turma do Ovo**
- Sal a gosto
- 1 colher de chá rasa de fermento químico
- legumes preferidos

MODO DE PREPARO

Pique a cebola, o tomate e todos os legumes.

Numa tigela coloque a água, os ovos, a farinha, o óleo, o sal e todos os legumes picados.

Insira os temperos de sua preferência e misture bem.

Acrescente o fermento e misture aos poucos levemente.

Em uma frigideira coloque um pouco de óleo e despeje a massa da panqueca.

Assim que dourar dos dois lados está pronta.



Picadinho Oriental



por Leonardo Nogueira

INGREDIENTES

Para o picadinho:

- Couve-flor (ou o equivalente em brócolis)
- 2 cenouras
- 1 pimentão verde, amarelo ou vermelho pequeno
- 20 unidades de vagem holandesa;
- ¼ de repolho roxo (ou o equivalente em acelga)
- 1 pimenta-dedo-de-moça sem sementes picada (opcional)
- 2 colheres (chá) de gengibre ralado
- 1 dente de alho ralado
- Sal e óleo (a gosto)

Para o molho:

- ⅔ de xícara de Shoyu de Coco da **QualiCoco**
- 1 colher (sopa) de Açúcar de Coco da **QualiCoco**
- 1 xícara de água
- 1 e ½ colher (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim torrado
- Gergelim e cebolinha picada

MODO DE PREPARO

Corte os legumes em pedaços médios, do tamanho de uma garfada.

 até 1 hora/Média

Numa tigela, misture o shoyu, a água, o açúcar e o amido de milho e reserve.

Aqueça uma wok ou frigideira grande até ficar bem quente. Regue-a com 2 colheres (sopa) de óleo e acrescente a couve-flor e a cenoura.

Tempere com uma pitadinha de sal e refogue por 2 minutos. Adicione a vagem e refogue por mais 2 minutos. Adicione o pimentão e refogue por mais 2 minutos. Os legumes devem ficar cozidos, mas ainda crocantes.

Adicione a pimenta, o gengibre e o alho e refogue por 1 minuto. Misture o repolho e refogue até murchar ligeiramente.

Adicione o molho (misture antes) e deixe cozinhar por 5 minutos ou até engrossar e ficar brilhante.

Ajuste o sal, regue com o óleo de gergelim e misture novamente.

Desligue o fogo e finalize com a cebolinha picada e o gergelim. Sirva a seguir com seu acompanhamento de preferência!





Polenta com missô e ervas, ragout de cogumelos caramelizados com shoyu, teriyaki e tomates



pelo Nutrichef André Luiz

 40 minutos/Fácil

INGREDIENTES

- 150 ml de molho Shoyu orgânico Light **MN Própolis**
- 250 ml de molho orgânico Teriyaki **MN Própolis**
- 4 colheres de sopa de Missô orgânico **MN Própolis**
- 1 kg de fubá orgânico
- 1 kg de cogumelos shimeji para o ragout
- 300 gramas de abobrinhas cortadas
- 500 gramas do talo de salsão picado para a base do caldo
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- ervas a gosto desidratadas da **MN Própolis**
- uma pitada de sal
- 100 gramas de alho poró
- 1 colher de chá de tomilho
- 1 vidro de molho de tomate **Sahi**

PREPARO

Comece diluindo o fubá em um litro de água fria usando um batedor fuê, antes de levar ao fogo para não empelotar. Acrescente uma colher de chá de sal.

Aqueça uma panela a aproximadamente 60 graus e refogue o talo do salsão com o azeite de oliva. Acrescente as ervas desidratadas, uma colher de missô e aumente a temperatura do fogo. Acrescente o fubá diluído a mistura refogada e cozinhe misturando a polenta com o fuê. Destaque as lâminas dos cogumelos e os coloque em outra panela aquecida. Doure. Acrescente o alho poró, o tomilho, o shoyu, o teriyaki, as abobrinhas, o molho de tomate e refogue. Dilua 3 colheres de missô em 100 ml de água para obter um caldo. Acrescente este caldo na polenta. Misture.

Sirva a polenta regada ao ragout de cogumelos.



QUINOTO DE ASPARGOS E PESTO DE PISTACHE

 30 minutos/Fácil

pelas Chefs
Izabela Dolabela e Luisa Zogbi

INGREDIENTES

- 500 gramas de quinoa orgânica
- 500 gramas de aspargos frescos
- azeite
- 1 cebola picada
- 1 maço de manjeriço fresco
- 1 xícara de pistache
- metade de um limão e alho a gosto
- 1 maço de salsinha e cebolinha

Para o caldo de legumes frescos

- azeite
- legumes de sua preferência ou disponibilidade, cortados com cascas
- casca da cebola
- folhas de alho-porro
- Sal e pimenta do reino à gosto

MODO DE PREPARO DO CALDO

1. Adicione todos os ingredientes a um litro de água filtrada e deixe cozinhar até que o caldo esteja colorido e saboroso.
2. Coe e reserve.

MODO DE PREPARO DO QUINOTO

1. Adicione o azeite na panela e apenas soe a cebola, para que não fique dourada.
2. Insira o alho-porro picado, o sal e a pimenta do reino.
3. Acrescente o caldo de legumes aos poucos.
4. Deixe cozinhar e adicione ao final a salsinha e a cebolinha.

MODO DE PREPARO DO PESTO

1. Adicione no liquidificador as folhas de manjeriço, o pistache e o azeite.
2. Insira sal e limão a gosto
3. Bata em velocidade média.

Monte o prato e sirva ainda quente.





Sobremesas e acompanhamentos





BANANA SURF PIE

pelo atleta e chef
Marcus Lavinius Luciani

 60 minutos/Fácil

INGREDIENTES

- 50 unid. de bananas nanicas quase maduras
- 1 colher de chá de canela em pó
- 200 gramas de cacau em pó 100%
- 500 gramas de aveia em flocos finos sem glúten
- 200 gramas de nibs de cacau
- óleo de coco extra virgem
- 100 gramas de chocolate 70%

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes num bowl ou bacia de aço inox grande. Monte a torta numa assadeira grande e leve ao forno por trinta minutos. Sirva morna ou em temperatura ambiente.





BARRAS DE CHOCOLATE COM MIX DE NUTS

 150 minutos/Fácil

INGREDIENTES

- 250g de chocolate **Maré** 65%
- 100g de chocolate **Maré** 72%
- 80g de melado de cana
- 50g de óleo de coco
- 100g de castanha de caju picada
- 50g de pistache picado
- 20g de amêndoas laminadas
- Uma pitada de flor de sal (opcional)

MODO DE PREPARO

Forre uma travessa com papel manteiga.

Em banho maria, derreta os dois chocolates. Adicione o melado de cana e o óleo de coco. Misture. Acrescente a castanha de caju e o pistache. Misture até que estejam cobertos de chocolate. Transfira a mistura para uma travessa. Com uma espátula, nivele a superfície de chocolate para que fique lisa.

Salpique as amêndoas laminadas e a flor de sal sobre o chocolate. Leve à geladeira por 2 horas para endurecer.


Corte em pedaços retangulares e sirva*.

*pode ser armazenado na geladeira por 1 semana.





Bolinho de chuva

 30 minutos/Fácil

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 colher de sopa de açúcar orgânico lighth La Terre (adoça 5x mais)
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- açúcar orgânico lighth La Terre e canela em pó para polvilhar

MODO DE PREPARO

Misture bem os ovos, a manteiga, o açúcar e o sal em uma tigela, adicionando alternadamente o leite e a farinha.

Acrescente o fermento e continue misturando.

Pré aqueça o forno e despeje a massa em forminhas.

Asse a 180 graus até que fiquem dourados.

Passe os bolinhos em uma mistura de açúcar com canela e sirva-os.



BOLO DE FUBÁ CRIOULO

🕒 60 minutos/Fácil

pelo nutricionista Adolfo Mendonça

INGREDIENTES

- 3 ovos inteiros
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 2 xícaras de chá de **Fubá Crioulo**
- 3 colheres de farinha de trigo
- ½ copo americano de óleo
- 1 copo americano de leite
- 1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, adicione os ovos, o açúcar, o fubá, a farinha de trigo, o óleo, o leite e o fermento, depois bata até a massa ficar lisa e homogênea.

Despeje a massa em uma forma untada e polvilhada.

Leve para assar em forno médio a 180 °C preaquecido por 40 minutos.





BRIGADEIRO RAW DE TÂMARAS, CAFÉ E CACAU

pela chef Camila Borba

Guia São Paulo COMER & BEBER

2023-2024

543
RESTAURANTES,
BARES E ENDEREÇOS
DE COMIDinhas
AVALIADOS E
ESTRELADOS



INGREDIENTES

- 1 caixa de tâmaras jumbo orgânicas
- 1 xícara de chá de café robusta **BioGiori** forte
- 1 colher de óleo de coco orgânico
- 1 amêndoa de cumaru
- 2 xícaras pequenas de cacau em pó sem açúcar

MODO DE PREPARO

Deixe as tâmaras sem caroço de molho no café por trinta minutos. Misture com as mãos a cada 10 minutos. Coloque as tâmaras no processador, acrescente o óleo de coco e o cumaru. Insira 2 colheres do cacau em pó. Bata até que a mistura esteja homogênea. Retire a massa e enrole os brigadeiros passando no cacau em pó para finalizá-los.





BROWNIE COM ACHOCOLATADO E AÇÚCAR MASCADO

🕒 70 minutos/Fácil

por Natália Cardoso

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 xícara de açúcar orgânico mascavo **La Terre**
- 1/2 de aveia
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de achocolatado **La Terre**
- 1 xícara de nozes levemente trituradas

Para a calda

- 1 creme de leite de amêndoas
- 1 xícara de achocolatado **La Terre**

MODO DE PREPARO

Misture bem os ovos, acrescente a eles o açúcar mascavo e a manteiga. Bata bem com um fuê até que a mistura fique homogênea.

Acrescente o achocolatado, misture bem e por último as nozes trituradas. Mexa e reserve.

Unte uma forma média com manteiga e achocolatado La Terre. Despeje a mistura do brownie de modo uniforme. Asse a 180 graus por 10 minutos, ou até que fique dourado com uma leve casquinha por cima.

Para a calda:

Misture o creme de leite de amêndoas ao achocolatado e leve ao fogo baixo por 4 minutos mexendo bem. Cubra o brownie com a calda ao retirá-lo do forno e sirva.



demeter

BIO
GIORI

KEISHR

TEA DE CAI
ORGANICO E
BIOLOGICO
30g



demeter

BIO
GIORI

KEISHR

Toda forma de filtrar um café vale a pena

**CAFÉ COADO - CAFÉ NA PRENSA FRANCESA -
CAFÉ MOKA - CAFÉ ESPRESSO - CAFÉ NA V60 HARIO -
CAFÉ PRESCCA - CAFÉ AEROPRESS -CAFÉ CHEMEX -
CAFÉ SIFÃO**

Nós escolhemos o café robusta premiado da Bio Brazil 2023 para iniciar este livro de receitas orgânicas e biodinâmicas.

Nós acreditamos no poder dos rituais ancestrais para a promoção da saúde e decidimos filtrar esse cafezinho a moda antiga, nos beneficiando da doçura e do aroma que esse momento nos proporciona.

Aproveite ao nosso lado!!

Ingredientes

- café robusta **BioGiori** torrado e moído

Modo de preparo

Aqueça a água até quase ferver (95°).
Escalde o filtro com um pouco de água quente.
Coloque de 5 a 7 gramas de pó para 100ml de água.
Molhe um pouco do pó com a água quente e aguarde de 20 a 30 segundos. Depois, é só despejar o restante da água e apreciar seu café.

A família Giori, produtora de café orgânico e biodinâmico robusta no Espírito Santo/Brasil





CUCA DE BANANA

 **60 minutos/Moderada**

INGREDIENTES

- 6 unidades médias de banana orgânica nanica
- 1 colher (sopa) cheia de canela em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico
- 1 colher (chá) cheia de sal refinado
- 5 colheres (sopa) cheias de manteiga
- 3 colheres (sopa) cheias de amido de milho
- 1 colher (sopa) de raspas de casca de limão
- 2 unidades médias de clara de ovo de galinha
- 1 taça de Vinho branco seco
- 2 unidades médias de gema de ovo de galinha
- 1 xícara (chá) de farinha de linhaça orgânica
- 150 gramas de farinha de coco orgânico **Finococo**

MODO DE PREPARO

Massa:

Em uma batedeira, bata a margarina, o açúcar e as gemas até obter um creme claro. Adicione o vinho aos poucos, intercalando com a farinha e o amido de milho, batendo sempre até obter uma massa homogênea. Acrescente o sal e as raspas de limão e bata por mais 2 minutos aproximadamente. Adicione o fermento as claras em neve, misture delicadamente. Em uma fôrma untada e com fundo removível, distribua a massa. Reserve.

Cobertura:

Em uma tigela, misture a margarina, a farinha de trigo, o açúcar e a canela até obter uma farofa. Reserve.

Montagem:

Distribua as bananas cortadas em rodela sobre a massa. Espalhe a farofa sobre as bananas. Leve ao forno pré-aquecido por 45 minutos ou até dourar a superfície e a cobertura ficar crocante. Sirva.



GELEIA DE CAFÉ

 60 minutos/Fácil

INGREDIENTES

- 6 maçãs descascadas e cortadas em cubinhos
- 300ml de café robusta orgânico e biodinâmico **BioGiori** bem forte
- 200g de açúcar
- Suco de 1 limão

MODO DE PREPARO

Para o Café forte

Para 300ml café, utilize pelos menos 6 colheres de sopa de pó de café **BioGiori**

Para a Geleia

Numa panela, preferencialmente de cobre ou inox, coloque as maçãs, o açúcar e o café e deixe cozinhar até que as maçãs fiquem bem macias.


Retire a panela do fogo, amasse bem as maçãs com um garfo ou utilize um mix, e volte com a panela ao fogo.

Acrescente o caldo do limão e deixe cozinhar mais um pouco, até que a geleia esteja no ponto ideal (ponha um pequena quantidade numa colher, varta a colher e passe o dedo, se sentir que não está escorrendo facilmente, mas em forma de lâminas, está pronto!).

Deixe esfriar um pouco e coloque no pote já previamente higienizado.



PUDIM DE CAFÉ ROBUSTA

 6 horas/Fácil

INGREDIENTES

Para o café

- 600ml de água
- 6 colheres de sopa de café robusta orgânico e biodinâmico BioGiori - usar moagem fina

Para o pudim

- 4 ovos caipiras
- 395 gramas de leite condensado caseiro
- 312 ml de café robusta orgânico e biodinâmico coado preparado previamente (ou a mesma medida do leite condensado caseiro)
- 2 colheres de sopa bem cheias de leite de coco em pó

Para a calda

- 1 xícara de chá de açúcar demerara
- 200 ml de café robusta orgânico e biodinâmico BioGiori coado preparado previamente

MODO DE PREPARO

Coe o café como na receita inicial deste livro.

Prepare em coador de papel usando as seis colheres de café moído em 600ml de água.

A quantidade deve ser suficiente para o pudim, para a calda e o restante para tomar enquanto prepara o pudim!

Reserve.

Massa do pudim

Bata no liquidificador todos os ingredientes do pudim e reserve.

Calda

Em seguida, numa panela, doure o açúcar em fogo médio até o ponto de caramelo, depois adicione o café coado, deixando ferver até engrossar em ponto de calda.

Cozimento e finalização

Cubra o fundo de uma forma de furo central com a calda e então despeje delicadamente toda a massa do pudim que ficou reservada no liquidificador.

Leve ao forno em banho maria por aproximadamente 45 minutos ou cozinhe em banho maria no fogão (nesse caso, ideal uma panela que comporte a forma e que possa ser tampada ou então usar conjunto próprio para cozinhar pudim). Teste com um palito ou uma faca de lâmina fina para saber se está pronto, a faca ou palito devem sair limpos.

Quando estiver pronto, desligue o fogo, deixe esfriar e leve à geladeira por aproximadamente 4 horas. Desenforme e sirva.

Native

Produtos da natureza

aveia



AVEIA
em FLOCOS

ORGANICO

Esta aveia orgânica é produzida em Portugal e é 100% natural, sem aditivos nem conservantes. É ideal para fazer bolos, biscoitos, doces e outros produtos de padaria. Também pode ser usada para fazer aveia cozida com leite e fruta fresca.



TORTA DE MAÇÃ COM AVEIA ORGÂNICA

🕒 40 minutos/Fácil

INGREDIENTES

- 6 maçãs vermelhas descascadas e cortadas em fatias
- ½ xícara (chá) de Açúcar Cristal Orgânico **Native**
- ½ colher (chá) de canela em pó
- 100g de manteiga
- 5 ovos (separar claras das gemas)
- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara (chá) de Farinha de Aveia Orgânica **Native**
- 1 xícara (chá) de Aveia em Flocos Orgânica **Native**
- 1 xícara (chá) de leite integral
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 200°C;
Comece batendo a manteiga em uma batedeira até ela ficar cremosa;

Adicione as gemas e vá despejando o leite condensado aos poucos;

Desligue a batedeira e misture delicadamente a Farinha de Aveia Orgânica Native, a Aveia em Flocos Orgânica Native, o leite integral e o fermento.

Mexa até que fique uma massa homogênea;

Bata as claras em neve e incorpore na massa, misturando muito bem;
Em uma forma redonda, untada e enfarinhada, polvilhe o Açúcar Cristal Orgânico Native e a canela em pó.

Em seguida, distribua as fatias de maçã;

Despeje a massa sobre as maçãs e leve ao forno por aproximadamente 50 minutos ou até a massa ficar douradinha.



 60 minutos/Fácil

VERRINE DE BAUNILHA COM CRUMBLE DE CASTANHAS E CALDA DE JUÇAI

INGREDIENTES

Creme:

- 2 xícaras de chá de cream cheese
- 1 xícara de chá de leite condensado caseiro
- 1 colher de café de baunilha

Calda:

- 2 potes (200ml) de **Juçai Guaraná**
- ½ xícara de chá de açúcar refinado
- 1 limão
- 1 xícara de chá de morango

Crumble:

- ½ xícara de chá de nozes
- ½ xícara de chá de amêndoas
- ½ xícara de chá de açúcar refinado

MODO DE PREPARO

Creme:

Na batedeira, misture o cream cheese, o leite condensado, a baunilha e reserve.

Calda:

Em uma panela, misture todos os ingredientes; cozinhe até obter uma calda reduzida pela metade e reserve.

Crumble:

Derreta o açúcar até obter uma calda caramelo claro; acrescente as castanhas picadas, misture e reserve;

Após esfriar e endurecer, corte com a ajuda de uma faca e reserve.

Montagem

No fundo de um recipiente de sua escolha, distribua uma camada de crumble de castanhas, seguida de uma camada do creme de cream cheese;

Finalize com a calda de Juçai e decore com os morangos.



WAFFLE

 30 minutos/Fácil

INGREDIENTES

- 2 ovos ou o equivalente em substituto vegano para ovos
- 1/2 xícara de chá (120ml) de água
- canela em pó a gosto
- baunilha em pó a gosto
- Mistura de Farinhas para Waffle Orgânica **Ecobio** 250g

MODO DE PREPARO

Em uma tigela quebre os ovos e bata até que fique bem misturado.

Acrescente a canela e a baunilha (a gosto).

Adicione o conteúdo do pacote **Ecobio** e misture novamente com um garfo até a mistura ficar homogênea.

Por fim acrescente a água até dar ponto (a massa deve ficar semilíquida).

Despeje parte da massa na máquina de waffle quente, aguarde o sinal do display e então o waffle está pronto.

Repita a operação até finalizar a massa.

Rende 14 waffles individuais.





*Copyright do texto e das fotos 2024 Bio Brazil Fair / Franca Feiras
Copyright desta edição 2024 Bagnarelli Comunicação e Franca Feiras*

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida - em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico -, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora e das marcas presentes nas receitas.

O texto deste livro foi fixado conforme acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1. de janeiro de 2009.

Preparação: Kátia Bagnarelli

Revisão: Valeska Oliveira e Gianna Toni

Capa e projeto gráfico: Kátia Bagnarelli

Fotografia: Cessão de marcas clientes da Bio Brazil Fair 2024

Impressão e acabamento: Editora Bagnarelli Comunicação

Primeira Edição, 2024 - Impresso no Brasil

Comemorativa aos 18 anos da Bio Brazil Fair

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Bagnarelli, Kátia - Livro de Receitas Orgânicas e Biodinâmicas 2024

São Paulo, Bagnarelli Comunicação Editorial, 2024.

2024/2025

Bagnarelli Comunicação Ltda

Avenida Marcos Penteado de Ulhôa Rodrigues, 4053

Centro Empresarial Tamboré, Santana de Parnaíba, SP, 06543-001

www.grupobagnarelli.com.br



Imagens da colheita de café orgânico e biodinâmico da Fazenda Giori, Espírito Santo, Brasil



**Produto orgânico:
justo e sustentável**
apoie essa causa você também!



Talk & Taste
ORGÂNICO



LIVRO DE **RECEITAS** 2024

A BIO BRAZIL FAIR | BIOFACH AMÉRICA LATINA é o evento mais importante do mercado orgânico no Brasil e na América Latina. Durante os quatro dias da feira, bilhões de reais são movimentados em diversas áreas, desde alimentos até bebidas, moda, cosméticos, produtos de higiene e serviços, todos orgânicos reconhecidos e certificados.

A melhor oportunidade de negócios, atualização e networking do segmento sedia também o lançamento das principais tendências de consumo, evidenciando a diversidade e a inovação do setor orgânico.

Este livro de receitas é uma comemoração aos 18 anos da Bio Brazil Fair e uma homenagem às marcas orgânicas e biodinâmicas que fazem o evento acontecer anualmente no Brasil.

