TEMPEROS MILENARES

"SHOYU"

volume 1

ORIGEM

"shoyu"

MOLHO ORIGEM

Não utilizamos a soja nem o trigo, fizemos à base de grão de bico este molho, por isso chamamos de molho Origem, já que a palavra shoyu vem de soja. Porém o processo é o mesmo do shoyu. Torra-se um cereal, no nosso caso o arroz, depois ele se junta ao grão de bico e fermenta. Depois disso vai com o sal e água de fonte para curar em forma de caldo que depois de filtrado se torna molho.

POR POSSUIR O SABOR UMAMI. ELE TEM O PODER DE AMPLIAR O SABOR DOS OUTROS ALIMENTOS.

O "SHOYU" VAI BEM COM QUASE TUDO QUE PUDER SER SALGADO.

COLEÇÃO MILENAR

além do feitio tradicional, ao longo do ano temos a adição de ingredientes mais que especiais adicionados ao shoyu, desde minerais marinhos (mais de 80 traços minerais) até tônicos do herbalismo superios chinês como o reishi (a planta mais sagrada dos taoistas)

ACORDO COM A NATUREZA

esses ingredientes fazem parte da coleção do temperos milenares, e são escolhidos de acordo com as estações do ano, sazonalidade e medicina chinesa.

"Para mim o shoyu é coringa em qualquer receita que tenha um toque oriental.
Nas minhas preparações com cogumelos, tofu, algas, bardana, nirá... normalmente virão acompanhadas dele."

- Patricia Helu

Prove Esses Três

COGUMELOS

Consideramos essa receita indispensável para você testar, é só refogar. Tem receita mais elaborada aqui no ebook.

TEMPERE A SALADA

Misture com azeite e vinagre na salada. Também vale para outras receitas mais elaboradas de molho de salada.

MARINADA RÁPIDA

Passe nos legumes ou carnes. Deixe de 20 min à 2 horas. Vale para grelhar, refogar, assar etc.

receitas

Nessa edição dos ebooks preparados com as nossas receitas usando os temperos milenares no dia a dia, trouxemos uma mistura tanto de receitas muito fáceis e simples quanto de receitas mais sofisticadas e com variedade de ingredientes. Como sempre, procure usar sua criatividade e adapte ao que estiver disponível para você, com certeza tem ingredientes muito gostosos por aí que não mencionamos e você pode usar.

Seja com missô, shoyu ou umami, dê preferência aos temperos feitos para cada estação.

Saúde e Bom Apetite

Patricia e Thiago

Vinagrete de Caju

1 unidade de caju picadinho (1/4 de xícara)
1 unidade de tomate sem pele e sementes em cubos pequenos (1/2 xicara)
½ xícara de chá de cebolinha francesa finamente picada
¼ de cebola roxa finamente picada - de molho por 30 min água gelada (opcional)
4 colheres de sopa de suco de caju
3 colheres de sopa de vinagre de maçã
3 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem
1 colher de sopa de pimenta verde finamente picada
2 colheres de sopa de "shoyu" origem

Modo de preparo:

Lave o caju;

Retire a castanha e a pele. Corte a polpa em cubos pequenos. Misture todos os ingredientes em um bowl. Tampe com filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos antes de servir;

Entradinha oriental

Corte 1 pepino em rodelas finas, jogue uma pitada de sal e deixe desidratar numa tigela por 15 min. Retire o excesso de água.

Misture com gengibre cortado bem fininho, gergelim torrado, pedacinhos de castanha do Pará, wasabi (a gosto) e ajuste o sal com o "shoyu" Origem. Pronto.

Marinada

¼ xicara de azeite
Suco de 1 laranja ou tangerina
1/8 xícara de vinagre de maçã
¼ de xicara de "shoyu" Origem
4 colheres de sopa de nutricional yeast
3 colheres de sopa de melado ou mel
1 colher de chá de alho em pó
2 colheres de chá de sal da primavera ou de especiarias
3 colheres de sopa de cebolete finamente picada
1 colher de sopa de suco de gengibre

É só misturar tudo e usar a vontade para temperar de tudo.

Saladona cheia de graça

Rúcula || figos na chapa com em óleo de coco e balsâmico || feijão moyashi germinado salteado com pimentão amarelo, manjericão, cebolinha e "shoyu" Origem || queijo vegano tipo feta || azeitonas pretas || gergelim tostado e molho de azeite + limão + melado + tahine + sal (pode usar o sal da primavera)

Steak de Couve Flor

1 couve flor grande
4 colheres de sopa azeite
1 colher de chá sal rosa
1 colher de chá pimenta síria
1 colher de chá cúrcuma
1/2 xícara suco de laranja
pimenta do reino moída na hora

Molho de tahine e melado
1/2 xícara tahine libanês
1/4 xícara água
2 colheres de sopa "shoyu" Origem
2 colheres de sopa melado
1 colher de sopa vinagre de maçã orgânico
10 gotas tabasco
1/2 colher de sopa alho em pó
1 colher de sopa zaatar

Molho

Bata todos os ingredientes e leve para gelar.

Couve flor

Corte as fatias de couve flor com cuidado para não soltar do talo, as fatias devem ter aproximadamente 2 cm;Tempere com os demais ingredientes e reserve por pelo menos 15 minutos, ou mais se possível;Aqueça uma frigideira ampla e antiaderente; coloque em fogo médio e adicione azeite.Quando estiver quente adicione a couve-flor, se sobrar líquido da marinada, reserve;Tampe a frigideira e deixe que cozinhe e grelhe a couve flor até ficar bem dourada então vire, coloque o restante da marinada se tiver e tampe novamente, deixe até ficar macia e dourada de ambos os lados;Sirva com o molho de tahine, uma fatia de limão e decore com coentro ou outra erva fresca de sua preferência picada.

Mix de grãos

Um item que não pode faltar na sua despensa é um combinado de cereais. Eu gosto de comprar cada um deles separados, junto tudo aqui em casa e guardo em potes de vidro bem tampado. Dessa forma dura bastante tempo e um simples arroz pode ganhar uma cara mais interessante, além de mais nutritivo. Aqui vai uma sugestão:

500g arroz integral
200g arroz vermelho
100g arroz selvagem
200g aveia em grão
200g quinoa tricolor
200g cevadinha
200g lentilha

Só misturar tudo em um tigela e depois guardar. Se não encontrar todos esse não tem problema, escolhe 3 ou 4 dentre eles. Variações são super permitidas na sua cozinha.

"Gosto de sempre deixar de molho umas 2 horas pelo menos antes de cozinhar, lembrando de descartar a água usada para o remolho sempre. Outra dica é sempre temperar a água que você vai usar para cozinhar seus grãos (ou qualquer coisa na verdade). Sim, temperar a água! Como? Especiarias: canela, cravo, cardamomo, semente de coentro, semente de mostarda, semente de cominho, etc. Pequenas quantidades já transformam, e muito, o resultado. A comida (e a CASA) ficam perfumados. Além disso, cebola, alho, pimentão, gengibre, ervas frescas são sempre bem vindos. Use e abuse, ninguém merece comida sem graça! Esse da foto eu refoguei alho e gengibre em azeite até dourar. Em seguida adicionei os floretes de brócolis pequeninos, rapidamente só pra dar uma tostada e depois adicionei os grãos já cozidos com pau de canela e cenoura. "Shoyu" Origem e pimenta do reino pra finalizar e pronto." - Thiago Medeiros

Curry Thai

Para a pasta de curry:

1 cebola (ou 1/4 xícara de cebola roxa picada)

1 pedaço capim santo fresco, ou alho poró

1 a 2 pimenta dedo de moça sem semente

4 dente de alho picado

gengibre (um pedaço do tamanho do polegar)

2 colheres de sopa extrato de tomate de boa qualidade

1 colher de chá açafrão da terra

1 colher de chá cominho

1/4 colher de chá pimenta branca moída

2 colheres de sopa "shoyu" Origem

2 tâmaras medjool ou 2 colheres de sopa de melado de cana

2 colheres de sopa suco de limão espremido na hora

Para montar a refeição:

1 pacote tempê ou tofu cortado em cubos médios

2 a 4 colheres de sopa pasta de curry

400 ml leite de coco

1/2 cebola grande picada

1 dente de alho bem picadinho

1/2 xícaras cebolete finamente picada

1 punhado manjericão

4 colheres de sopa "shoyu" Origem

3 colheres de sopa óleo de gergelim

1/2 xícara coentro fresco ou salsinha picada

1 colher de sopa melado de cana

1 colher de café sal rosa

1/2 limão espremido

Modo de preparo:

Pasta de curry:

Coloque todos os ingredientes em um processador de alimentos ou liquidificador e processe bem até formar uma pasta.

O prato:

Seque bem e tempere o tempeh com azeite, shoyu, pimenta do reino moída na hora e deixe por pelo menos 30 minutos descansando. Em uma wok ou panela grande adicione o óleo de gergelim, adicione o tempeh e deixe dourar bem de todos os lados, reserve. Nessa mesma panela coloque o alho e deixe até dourar, então coloque a cebola, pasta de curry e especiarias, deixe por 5 minutos, adicione os cubos de tempê. Abaixe o fogo e coloque o leite de coco, shoyu e as ervas. Cozinhe por mais 2 minutos, experimente e ajuste o sal. Incorpore o suco de limão e sirva com quinoa ou arroz integral.

Espaguete, creme azedo e shitakes

250g de espaguete
500g de shitake
400g de tofu
2 limões
1 alho poró picado
1 dente de alho picado
1/2 maço de tomilho
1/2 maço de cebolinha
2 colheres de sopa de "shoyu" Origem
1 colher de sopa de aceto balsâmico
1 colher de sopa de páprica defumada
1 colher de chá de cominho
1 colher de chá de melado
1 colher de chá de pimenta síria
1/4 xic de azeite extra virgem
Sal e noz moscada a gosto

Para o molho, bata o tofu, sumo de limão, metade do azeite, pimenta síria, sal. Ajuste a consistência com água se necessário e finaliza com raspas de limão e noz moscada. Buscamos um creme liso e homogêneo com textura semelhante a um creme de leite tradicional. Refogue o alho poró em uma panela e quando douradinho, adicione o creme de tofu. Assim que ferver está pronto. Reserve.

Corte os shitakes ao meio e tempere com alho, tomilho, azeite, shoyu, páprica, cominho, aceto, melado e talos de cebolinha. Deixe por pelo menos 15 minutos e então leve para uma frigideira BEM quente. Jogo rápido aqui, não queremos que solte água, nem que fique molenga.

Cozinhe o espaguete em água ou caldo caseiro de legumes, escorra e então junte o molho. Sirva com os shitakes por cima e finalize com cebolinha fresca picada.

Fricassé de cogumelos desfiados

500g de cogumelo eryngui
500g de batata bolinha (ou inglesa, ou asterix)
2 dentes de alho picadinhos
250g de tofu frescal
400ml de leite de coco caseiro
6 tomates em cubos pequenos
1/2 maço de manjericão
1 colher de sopa de páprica defumada
1 colher de chá de coentro em pó
1 colher de chá de açafrão da terra
1/4 xic de azeite extra virgem
1/4 xic de vinagre de vinho tinto
2 colheres de sopa de "shoyu" Origem
1 colher de sopa de salsa desidratada
1 colher de sopa de tomilho desidratado
200g de queijo veg tipo provolone
1/4 de xic de farinha de mandioca
Sal e pimenta do reino a gosto

Por partes aqui, primeiro para o cogumelo, desfie os talos com ajuda de um garfo e corte em lâminas finas o topo dele. Tempere com azeite, manjericão, páprica, cúrcuma, vinagre, shoyu e deixe absorver uns 20minutos.
Para o creme, bata leite de coco, tofu, azeite, coentro, sal e pimenta do reino até obter um creme liso.
Para as batatas, processe no modo pulsar e em seguida tempere com azeite, sal, salsa e tomilho. Leve para o forno para secar - uns 35min a 180°.
Agora leve para uma frigideira os cogumelos desfiados com os tomates até ficarem cozidos mas sem perder muito volume. Acrescente então o creme branco e deixe ferver. Desligue o fogo.
Coloque em uma assadeira esses cogumelos cremosos (credo, que delicia).
Por cima, as fatias do seu queijo, uma polvilhada de farinha de mandioca e manda tudo pro forno. Aqui, 20min a 200° é suficiente. Finalize com as batatinhas crocantes por cima e aproveite cada bocada desse momento, será especial!

Tem o vídeo no canal de Youtube do Thiago Medeiros.

Farofa Festiva

Farofa:

1 e 1/3 de xicara de farinha de amêndoas ou mandioca torrada

2/3 de xicara de castanha do Pará

4 colheres de sopa de manteiga de cacau ou azeite

3 a 4 dentes de alho médio sem miolo finamente picado

1 colher de chá de cúrcuma

2 colheres de chá do sal da primavera (ou sal + orégano)

Pimenta do reino moída na hora

Beterraba:

1 beterraba pequena cortada BEM fina em tiras (Juliane)

Suco de ½ laranja

Azeite

Sal da primavera ou de especiarias

Tofu

200g de tofu defumado em pequenos cubos de 1 cm (sem a parte escura)

1 colher de sopa de páprica

1 colher de sopa de "shoyu" Origem

Fumaça liquida (opcional)

½ xicara de água quente

Finalização

½ xícara de chá de uvas-passas amarelas

½ xicara de chá de cebolinha francesa finamente picada

1 porção de snack de pecan e lemon pepper

"Farofa Low Carb cheia de texturas e sabores para comer rezando e deixar as festas ainda mais especiais." - Patricia Helu

Beterraba:
Descasque a beterraba, com ajuda de um cortador de legumes ou ralador bem finos, corte tiras cumpridas e finas, tempere com os demais ingredientes, deixe descansar por um tempo se possível, aqueça o forno a 180 graus, coloque a beterraba em uma assadeira, leve para assar e secar, sem deixar queimar porem tem que ficar sequinha, mexa de tempos em tempos, reserve.

Tofu:
Corte o tofu em cubinhos, tempere com os demais ingredientes e deixe de molho na água quente, se possível faça isso na véspera; Reserve o líquido e aqueça uma frigideira, sele o tofu com azeite, doure de todos os lados para ele ficar crocantinho, cuidado para não queimar, quando dourar adicione a marinada reservada abaixe o fogo e deixe secar e incorporar no tofu, reserve;

Farofa:
Bata a castanha do pará até virar uma farinha; Refogue o alho com manteiga de cacau ou azeite, deixe até dourar, adicione as farinhas e as demais ingredientes e refogue rapidamente.

Finalização:
Incorpore a beterraba e tofu, acerte os temperos e ervas frescas;

especial
pra vc!

estamos preparando
uma coleção
de 12 temperos milenares

temperos

MILENARES

12 temperos, um para cada mês, elaborados em harmonia com a medicina chinesa e as estações do ano.
Dentre eles: missôs (dourado, com cogumelos, de verão); molhos ("shoyu" e umami) e temperos de mesa.

Todos com ingredientes especiais brasileiros e tônicos da medicina chinesa.

feitos pelo

PAULO YAMAÇAKE

Na foto com a bisavó (1999), que era quem fazia missô para toda a família.

VEM CONHECER MAIS

Você pode nos mandar uma mensagem e também er mais sobre os temperos em nosso site origemtemperos.com.br

clique aqui para ver o site

Doumo Arigatou

MUITO OBRIGADO

te agradecemos profundamente por compartilhar dessas receitas e temperos

CONTE COM A GENTE

Tem mais ebooks para download e material informativo com mais receitas e temperos no instagram do @origemtemperos

CONTATO

contato@missoorigem.com.br
WhatsApp Origem (11) 998 161 002
origemtemperos.com.br