

積重
SHOYU

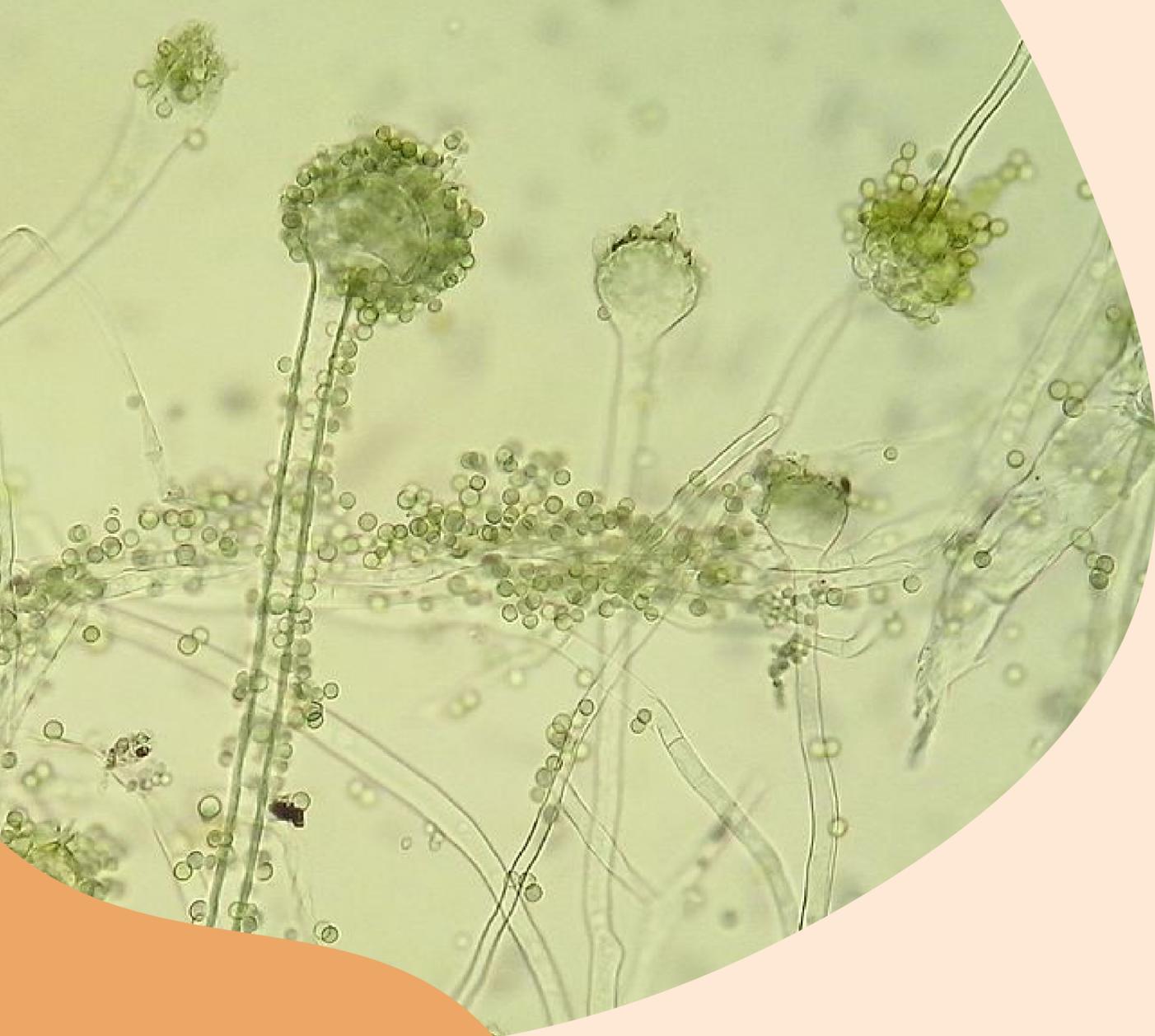
TEMPEROS

SHOYU

volume 1

ORIGEM





shoyu

VEM DO KOJI

Não utilizamos a soja, fizemos a base de grão de bico este molho, 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 formando um koji à base de arroz e grão de bico. Depois disso vai com o sal e água de fonte para curar em forma de caldo que depois de filtrado se torna molho.



MANUSEIO

Pode ser guardado por meses ou anos. Guarde na geladeira, mesmo antes de abrir.

É normal ver um sedimento acumular no fundo, ele faz parte do shoyu e acreditamos que com esse pequeno sedimento ele fica mais saboroso. Graças a forma como preparamos, ele continua ativo e vai desenvolver delicadeza e complexidade de sabor com o tempo. O aroma também vai ficar mais rico.

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

O SHOYU É UM CORINGA, VAI
BEM COM QUASE TUDO QUE
PUDER SER SALGADO.

enzimas!

DENTRE AS PRINCIPAIS
QUALIDADES NUTRICIONAIS,
NO NOSSO SHOYU, O
DESTAQUE VAI PARA AS
ENZIMAS DIGESTIVAS

sal

USAMOS UM SAL NATURAL,
DE MOSSORÓ (MA), SEM
NENHUM ADITIVO QUÍMICO E
TESTADO. CADA COL DE CHÁ
TEM 325MG DE SÓDIO



NA PRÁTICA

Sempre que você usar o shoyu in-natura, não ferver acima de 70°C, você vai ter além do sabor, as enzimas digestivas, que auxiliam na digestão dos alimentos consumidos juntos com elas.

SUBSTITUIÇÃO DO SAL

Pela presença do sabor umami, é possível salgar usando menos peso de sal na soma final.





"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 xícara)

1/2 xícara de chá de cebolinha francesa finamente picada

1/4 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

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. Pronto.



Marinada

¼ xícara de azeite

Suco de 1 laranja ou tangerina

1/8 xícara de vinagre de maçã

¼ de xícara de shoyu

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 || 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

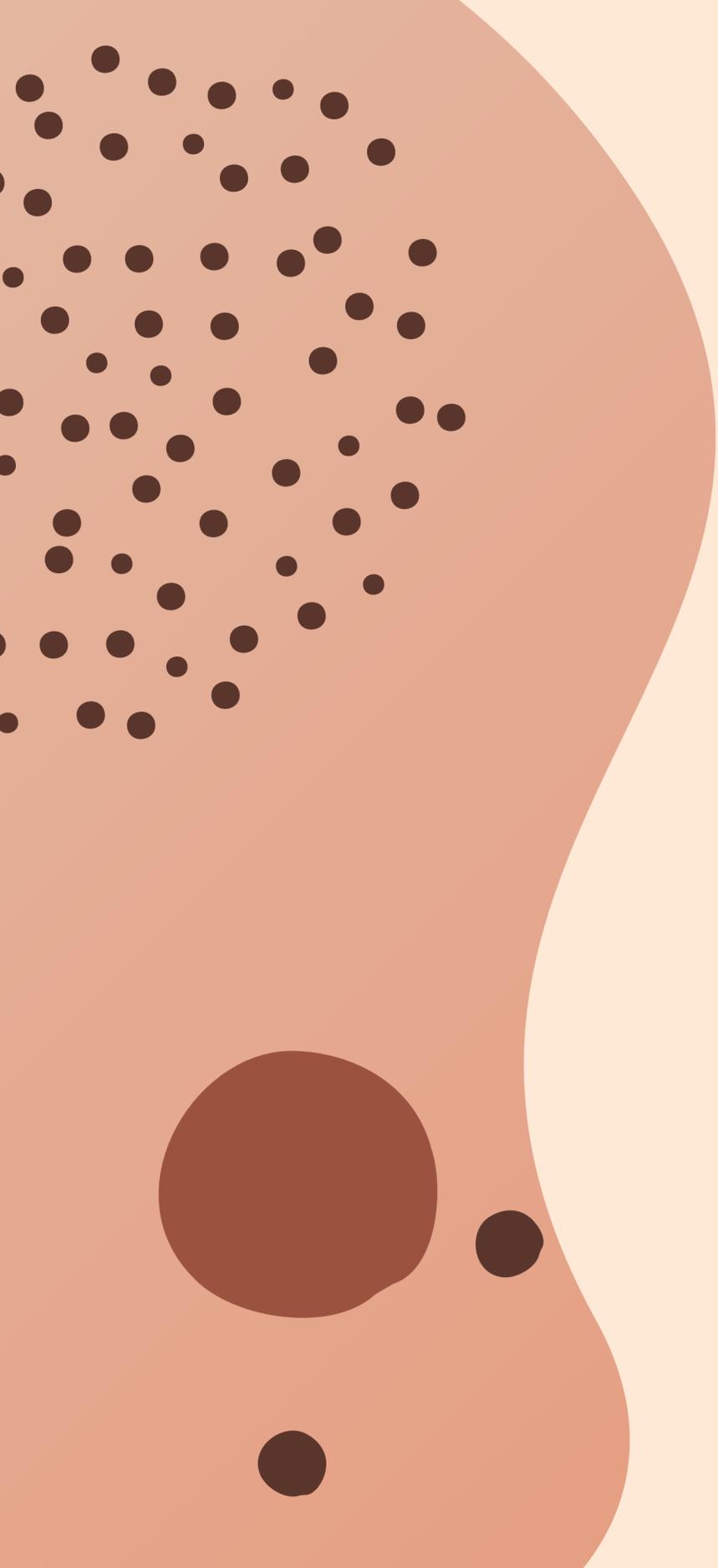
2 colheres de sopa melado

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 molho 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 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

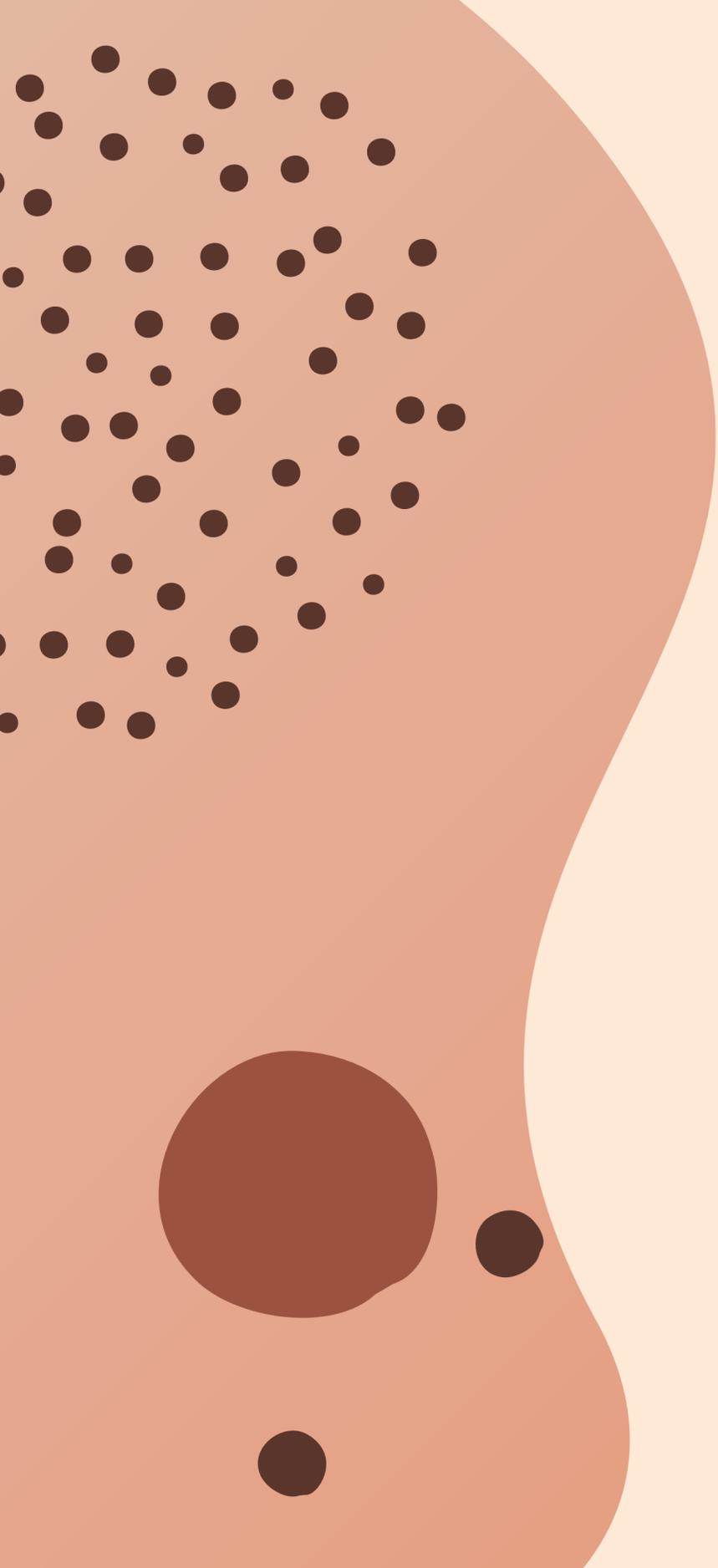
1 colher de chá cominho

1/4 colher de chá pimenta branca moída

2 colheres de sopa shoyu

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

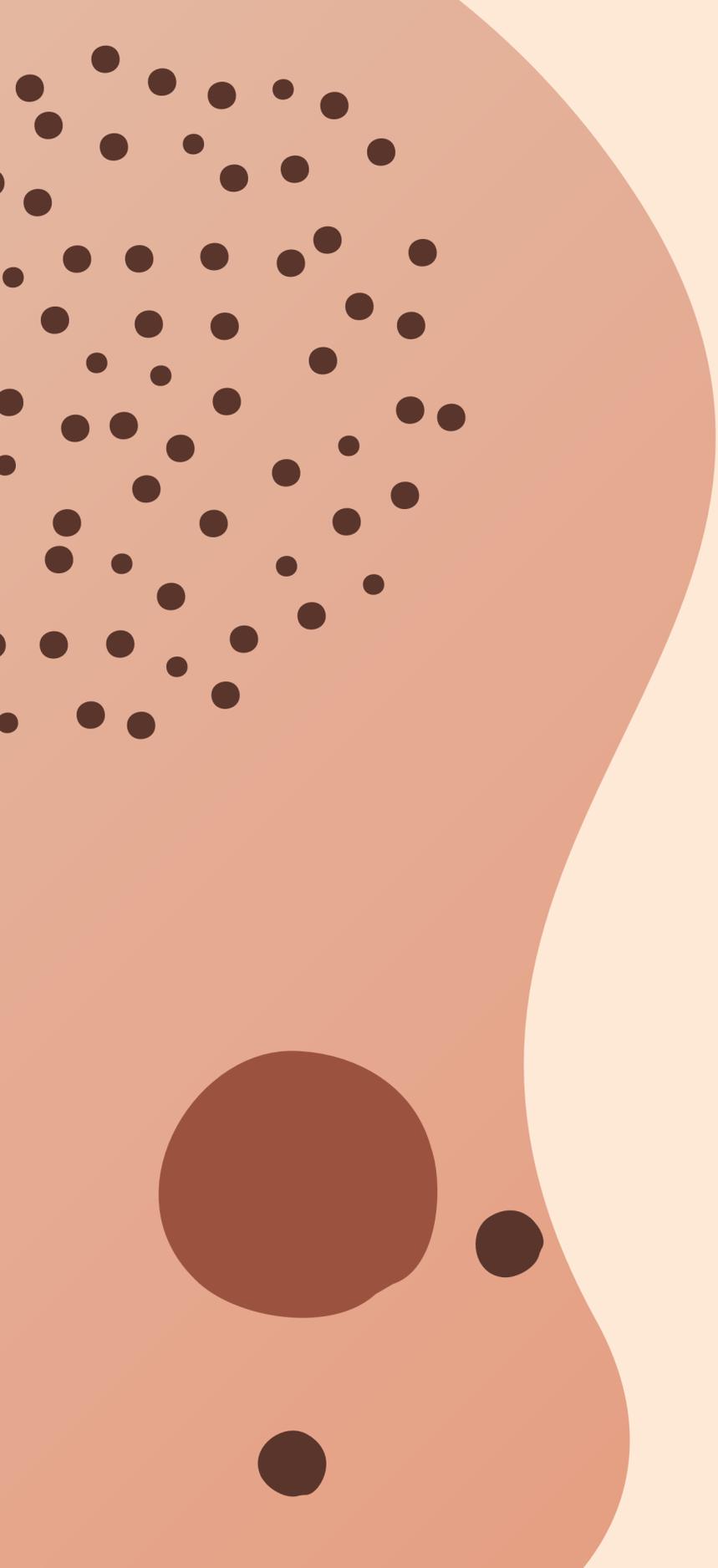
3 colheres de sopa óleo de gergelim

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. Abaixar 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

1 colher de sopa de aceto balsâmico

1 colher de sopa de páprica defumada

1 colher de chá de cominho

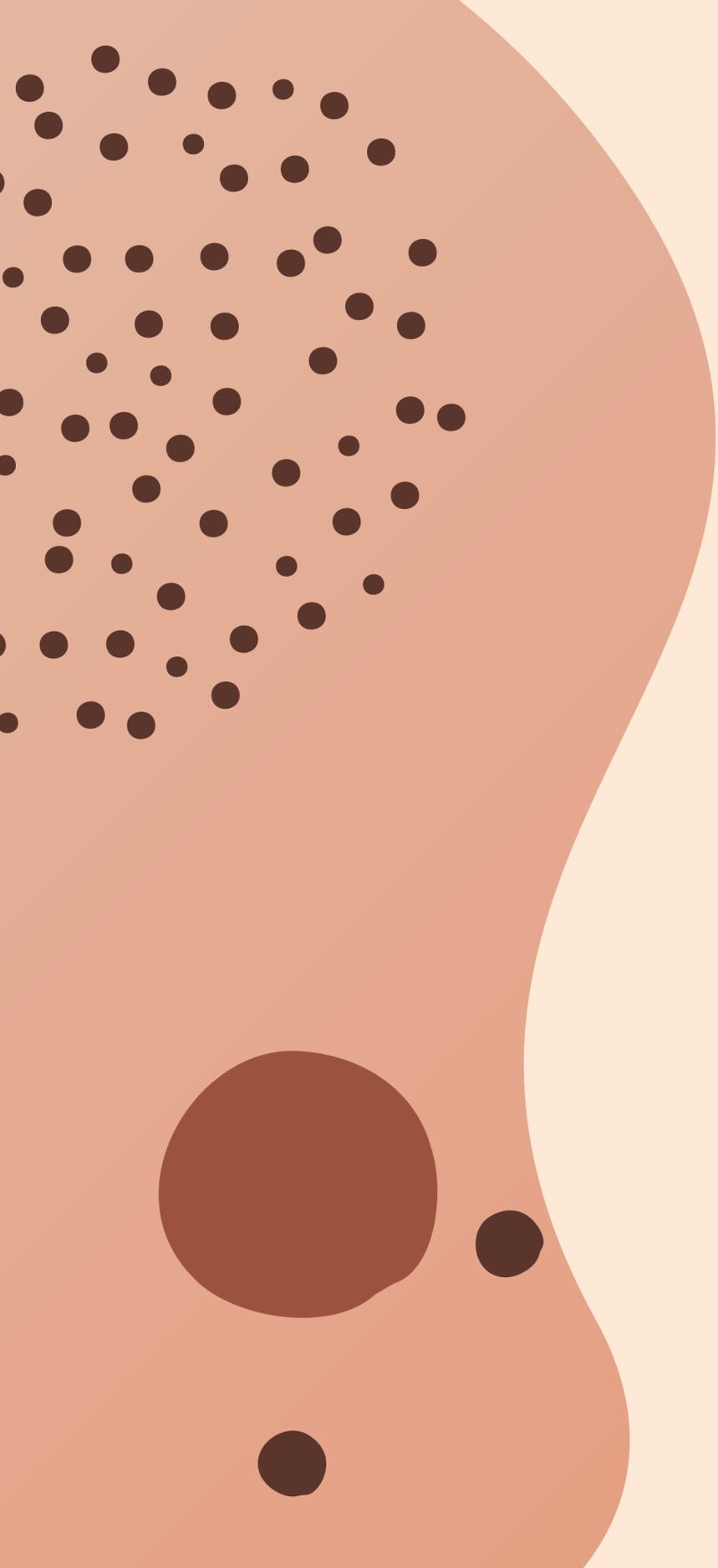
1 colher de chá de melado

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.

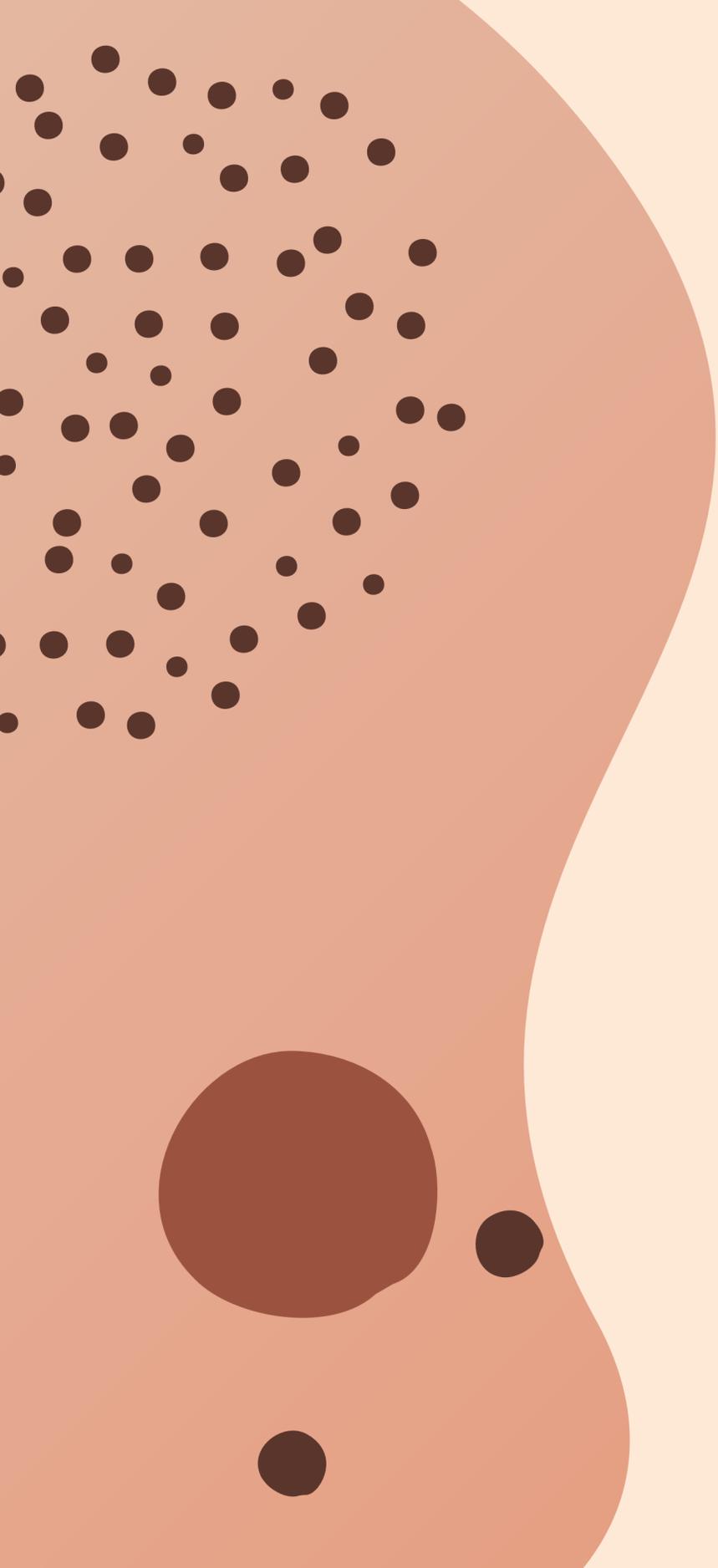
Corte os shitakes ao meio e tempere com alho, tomilho, azeite, shoyu, páprica, cominho, aceto, melado e talos de cebolinha. Deixe por pelo menos 15 minutos e então leve para uma frigideira BEM quente. Jogo rápido aqui, não queremos que solte água, nem que fique molenga.

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 manjeriçã
- 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
- 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, manjeriçã, páprica, cúrcuma, vinagre, shoyu e deixe absorver uns 20 minutos.

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 xícara de farinha de amêndoas ou mandioca torrada

2/3 de xícara 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 1/2 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

Fumaça líquida (opcional)

½ xícara de água quente

Finalização

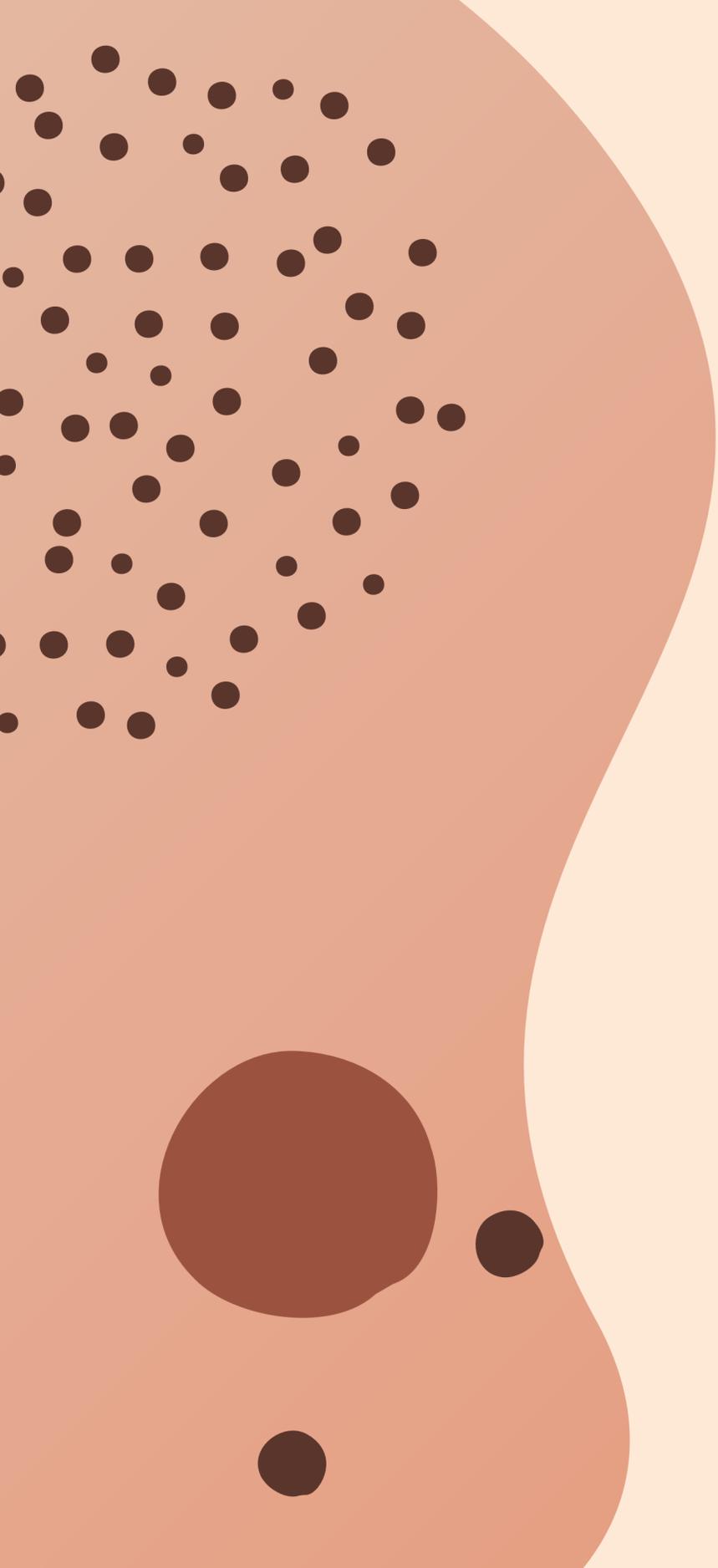
½ xícara de chá de uvas-passas amarelas

½ xícara 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;

Gostou?

CRIATIVIDADE

Lembre sempre de improvisar com o que você tem disponível, e com o que você gosta de comer.

NÃO TEM CERTO E ERRADO

Teste sem medo novas receitas ou adicione às receitas que você já sabe fazer.

COMPARTILHE

Mande fotos, idéias e sugestões pra gente. Se postar, lembra de marcar a gente @origemtemperos e #temperosmilenaes

Recomende

Sê alguém assinar os temperos por sua indicação, faça a gente ficar sabendo, vamos te mandar um presentinho de agradecimento.

Doumo Arigatou

PAULO YAMAÇAKE

e a turma do Origem Temperos te
agradecem profundamente pela
oportunidade em servir.

CONTE COM A GENTE

Se precisar de algo mais mande uma
mensagem. Assinantes dos temperos tem
20% de desconto nos temperos normais.

CONTATO

contato@missoorigem.com.br
origemtemperos.com.br

