

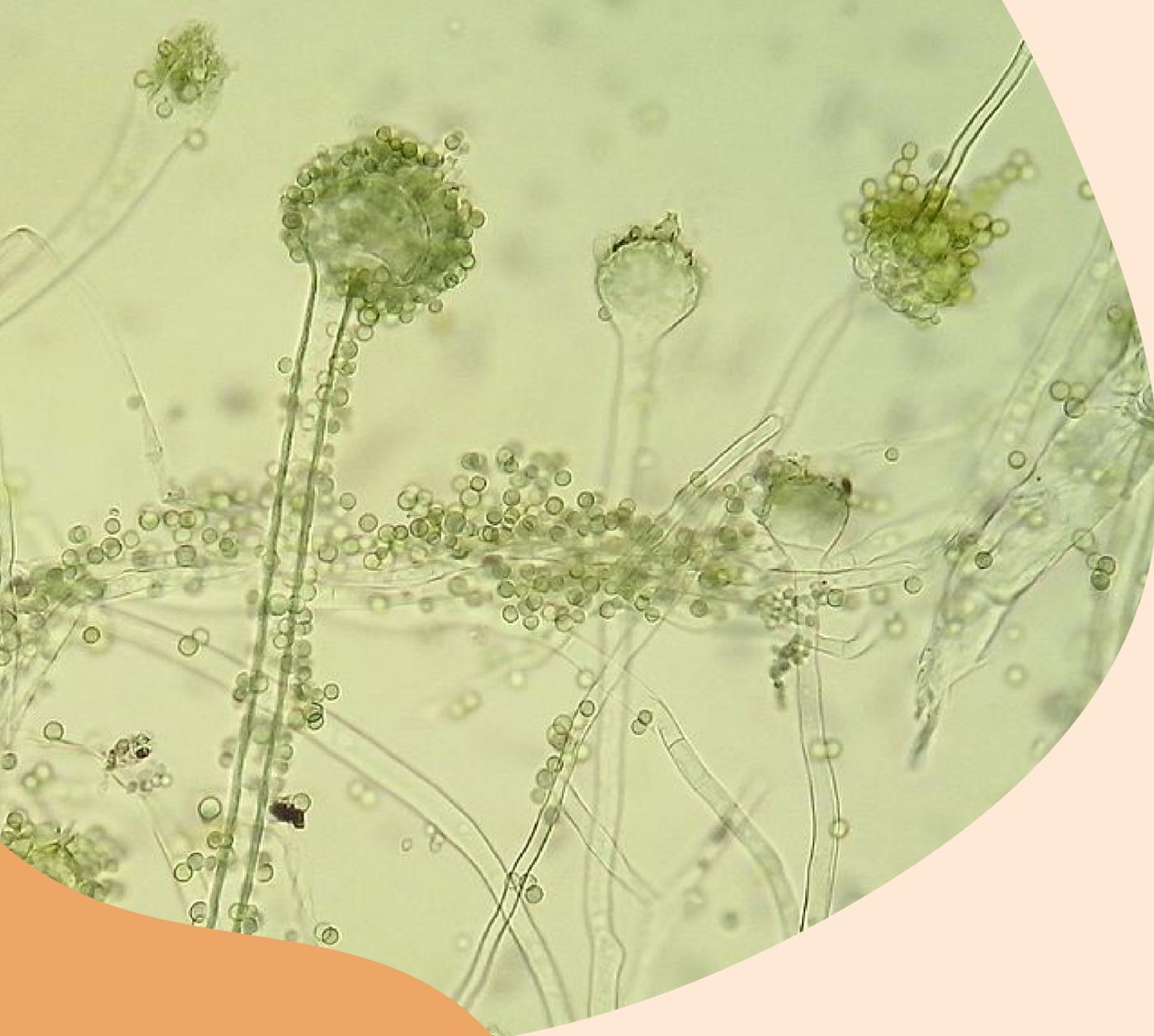
横濱  
UMAMI

TEMPEROS

# UMAMI

ORIGEM





# umami

## VEM DO KOJI

Primeiro fermentamos o arroz formando o koji. Quando o koji chega ao ponto certo ele é misturado ao sal marinho e a água de fonte e fica curando, sendo mexido constantemente por todo o período de cura. Assim ele desenvolve o umami.



## **MANUSEIO**

Pode ser guardado por meses ou anos. Fora ou dentro da geladeira.

É normal ver um sedimento acumular no fundo, ele faz parte do molho (e dá sabor).

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,

COMO UM REALÇADOR  
(VERDADEIRAMENTE) NATURAL (E  
SAUDÁVEL) DO SABOR.

PODE SER USADO PARA  
PROLONGAR A VALIDADE DE  
VEGETAIS E CARNES QUANDO EM  
MARINADAS.

# enzimas!

DENTRE AS PRINCIPAIS  
QUALIDADES NUTRICIONAIS,  
NO UMAMI, 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 molho umami in-natura, não ferver acima de 60°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.



# Prove Esses Três



## **FALTOU SAL?**

chegou a hora de comer, se faltou sal na comida, use o sal da primavera, deixe sempre por perto na hora das refeições.



## **FINALIZAÇÕES**

Tempere salada no lugar do sal. Jogue por cima do arroz, da polenta ou do macarrão.



## **VAI POR NO FORNO?**

Legumes ou carnes, o que for colocar para assar, vale a pena finalizar com o sal da primavera

# receitas

"Sabe aquela receita que tinha tudo para dar certo mas sentimos que falta um toque especial?"

O umami parece magica, basta um pequena quantidade dele para abrir o sabor na receita."

- Patricia Helu

Nesse ebook tem um pouquinho de tudo, foi umami até na geléia!

Saúde e bom apetite

Patricia e Thiago



# Abacate temperadinho

Abacate bem temperadinho com azeite, limão, tahine, paprica defumada e molho umami.

Simple, rápido e fácil para todas as horas.





# Quiabos

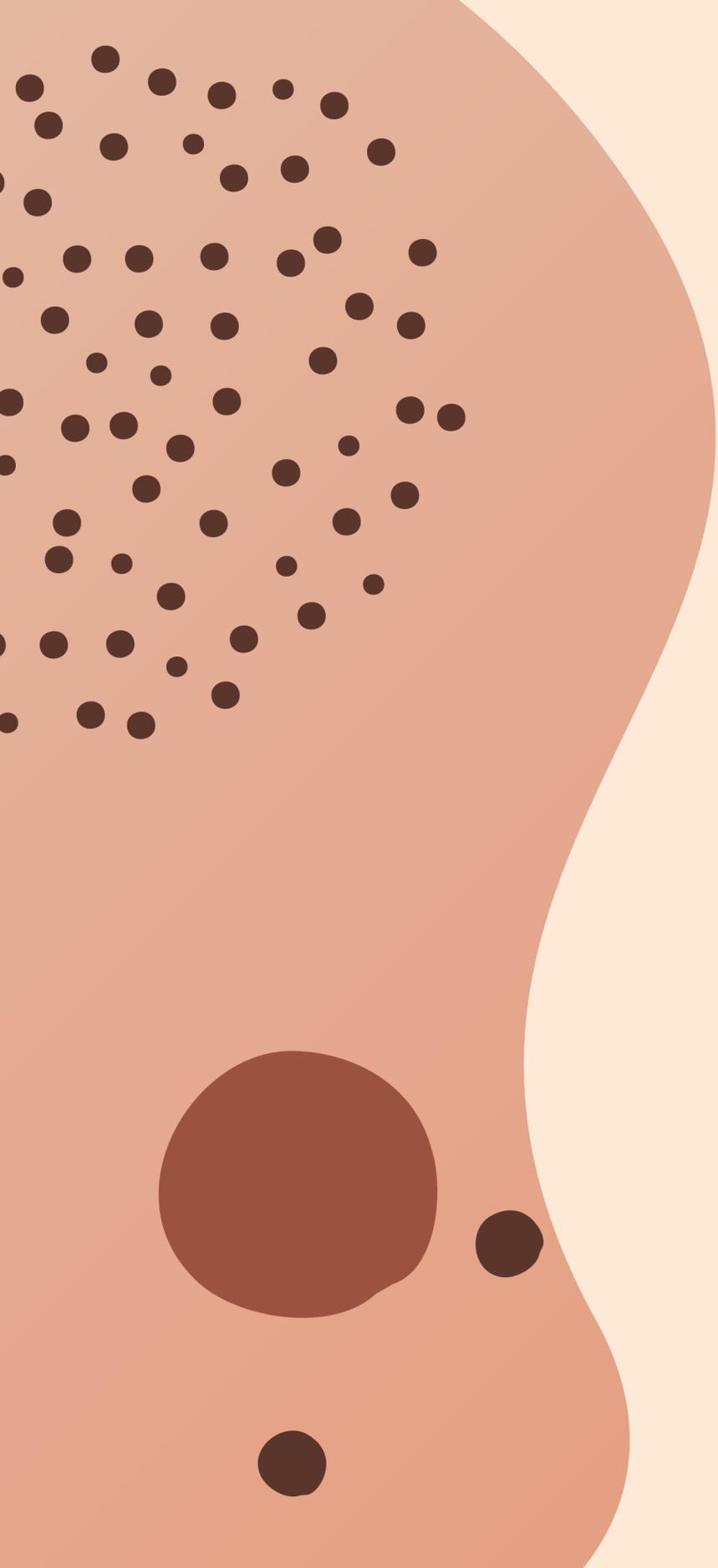
"Sequinho, crocante e super saboroso. Só lavar, deixar secar bem e então fazer uma pastinha se temperos com azeite, cebola em pó, açafraão da terra, páprica defumada , cominho e molho umami. Espalhar bem sobre os quiabos de maneira uniforme. Aí corta umas cebolas, tomates, dentes de alho, ervas aromáticas e o que mais achar devido e leve ao forno pré-aquecido na máxima temperatura por uns 5-7 minutos. Um susto mesmo, igual o que vc vai tomar quando provar um saindo do forno"

- Thiago Medeiros

# Molho de tomate para todas as horas



- 10 tomates pelados
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada em cubos pequenos
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1/4 xic de azeitona preta sem caroço
- 1/4 xic de pimenta biquinho
- 1/2 maço da salsa
- 1/2 maço de cebolinha
- 1 colher de sopa de melado
- 1 colher de chá de páprica picante
- 1 colher de chá de cravo em pó
- 3 folhas de louro
- 2 bagas de cardamomo
- 1/4 xic de azeite extra virgem
- 2 col de sopa de molho umami
- Pimenta do reino preta a gosto



Comece por tirar a pele e as sementes do tomate e então corte a polpa em cubos. Se preferir um molho mais liso, bata no liquidificador. Em uma caçarola, leve ao fogo brando o azeite, tomate picado (ou batido), alho, cebola, azeitona preta, pimenta biquinho e os talos das ervas. Tempere tudo com páprica picante, cravo em pó, carmamomo, melado, molho umami e pimenta do reino. Mantenha o fogo baixo, tampe e deixe apurar algumas horas mexendo de quando em quando. Enquanto isso, leve as tiras de pimentão vermelho temperados com azeite, sal e pimenta do reino ao forno pré-aquecido a 225° por 15 minutos ou até ficar com a casca levemente queimada. Processe e adicione ao molho de tomate. Quando no ponto, retire do fogo e finalize com azeite e as ervas frescas picadas... O resultado é um molho bem encorpado e ultra saboroso. Prefiro sempre fazer o molho concentrado assim, que agarra na massa e fica. Mas para chegar em um molho mais ralo a partir desse, basta adicionar um pouco de água ou caldo de legumes na hora de usar. O sal da primavera combina bem com a parte do pimentão.

# Pesto salva ervas

1 maço de manjericão

1 maço de hortelã

1 maço de coentro

1 maço de rúcula

1 maço de agrião

1 xic de azeite extra virgem

2 limões

3 xic de semente de girassol

1/2 xic de amêndoas

1 dente de alho

1 colher de sopa de levedura nutricional

2 colheres de molho umami (ou 1 de missô)

Pimenta do reino a gosto



Comece batendo o azeite, limão, molho umami, alho, ervas e folhas. Do manjericão e do hortelã use apenas as folhas, já demais folhas e talos. Quando homogêneo, adicione a levedura e pimenta do reino. Por último as sementes de girassol tostadas na frigideira (fogo baixo até que fiquem bronzeadas). Eu gosto de bater as sementes por último porque assim você tem o controle da textura do seu pesto, se quiser mais rústico bata no modo pulsar, mais liso deixe bater bastante. Finalize com uma generosa regada de azeite e amêndoas picadas na ponta da faca (também tostadas) por cima.



"Para mim uma das receitas mais simples e saborosas de todos os tempos. Um bom pesto sempre vai dar um up na sua comida.. Seja uma salada, massa, risoto ou no pão mesmo. Nessa sugestão a combinação de várias ervas com folhas garante um sabor bem complexo além de aumentar (muito) o rendimento. Logo, uma versão mais econômica do que pesto tradicional." - Thiago Medeiros

# Arroz biru biru

"Sabe aquele simples arroz que cozinhou a mais? Por que não sair da mesmice e fazer dele uma preparação diferente. O tradicional arroz biru biro vai arroz, bacon, ovo, ervas frescas, cenoura raladinha e opcionalmente batata palha. Aqui temos uma versão vegana com tomate seco que dei uma defumadinha, tofu mexido, refogadinho com alho, curcuma, molho umami, ervas frescas e cenoura! Use a imaginação, brinque com os ingredientes da estação que você tiver em casa. Outra sugestão gostosa com shoyu, gengibre, gergelim torrado e legumes refogados."

- Patricia Helu





# Polenta

2 xíc de chá de fubá fino

3 a 5 xíc de água

2 col de sopa de molho umami

Creme

3 col de sopa de manteiga ghee ou de cacau

4 dentes de alho assados por 30 minutos

½ cebola pequena

4 col de sopa de nutricional yeast

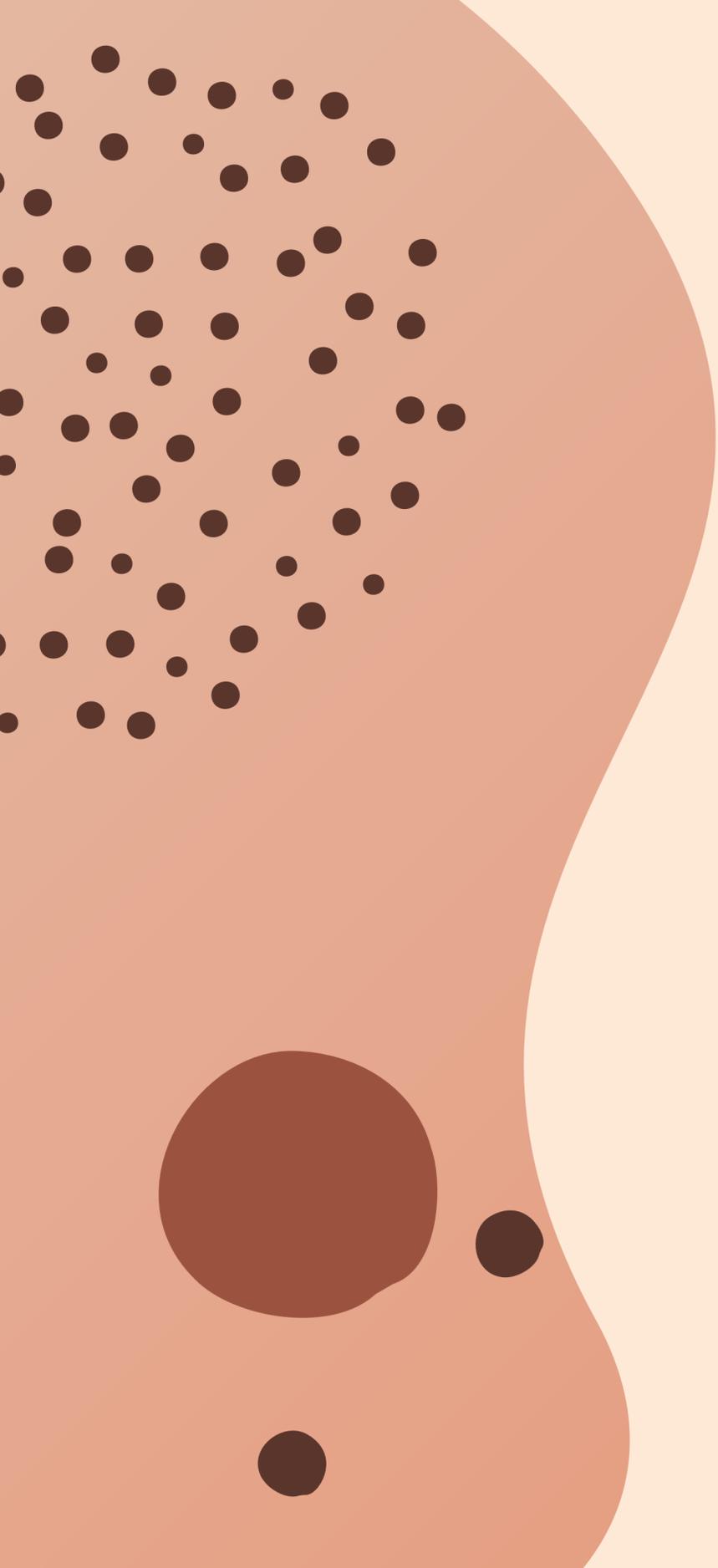
2 col de sopa de farinha de amêndoas torrada

1 col de chá de sal rosa ou da primavera

2 xíc de leite de coco ou castanhas

10 gotas de tabasco

1 col de chá de melado de cana .



Bata os ingredientes do creme até incorporar bem e ficar uniforme. Numa panela grande, coloque a água e leve ao fogo médio. Quando ferver, adicione o sal o fubá aos poucos, em fio constante, mexendo com um batedor de arame. Aqueça em outra panela o creme e quando a polenta incorporar bem adicione o creme pouco a pouco, deixe cozinhar por cerca de 20 min, mexendo com uma colher. A polenta estará pronta quando se desprender da panela, se necessário adicione um pouco mais de água.

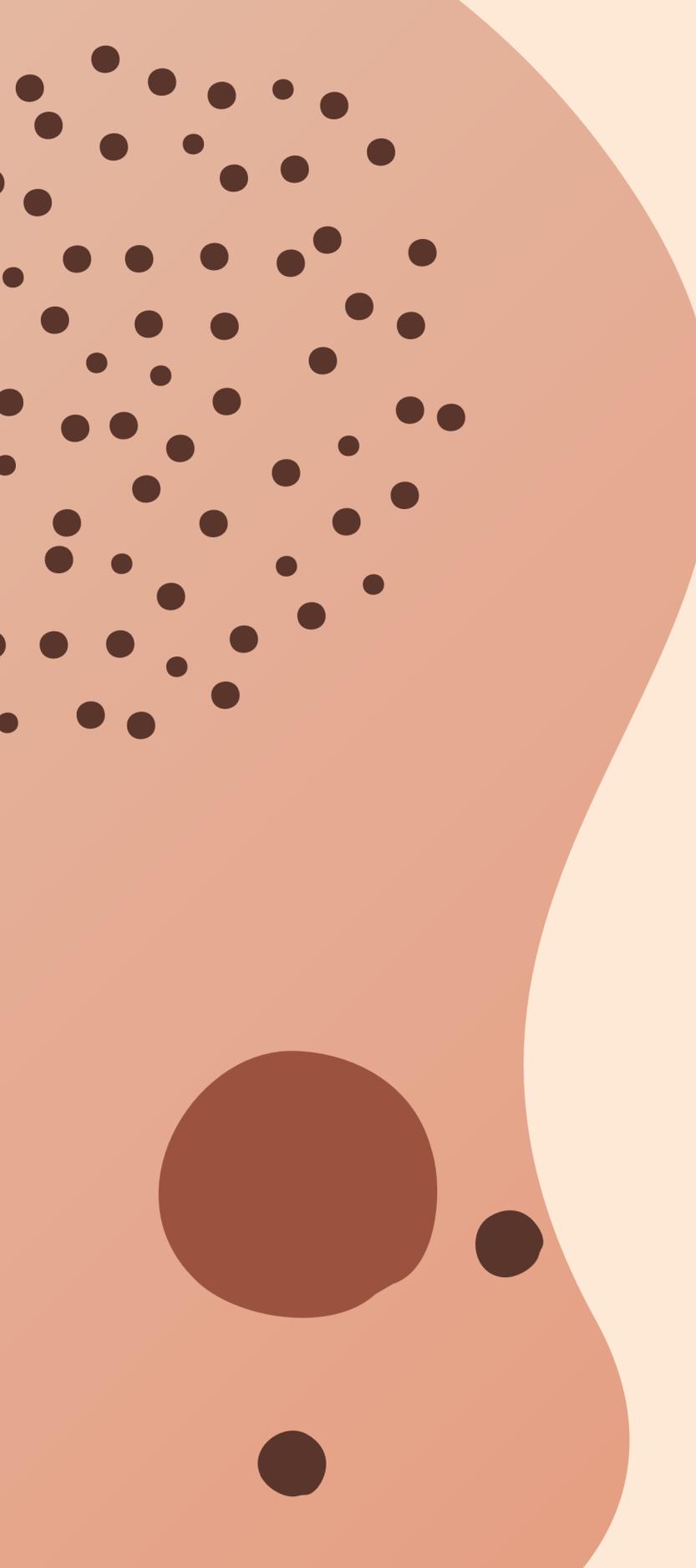
Para finalizar:

Finalize com almôndegas veganas, tomate confit com pesto ou cogumelos.



# Pink Burguer

- 2/3 de xícara de beterraba ralada
- 1/4 de xícara de lentilha de molho por 12h/24
- 3 folhas de louro
- 1 xícara de semente de girassol batida até virar farinha fina
- 3 colheres de sopa de tahine libanês
- 1/2 dente de alho médio ralado bem fino
- 2 a 3 colheres de sopa de limão
- 1 colher de sopa de melado de cana
- 1 colher de sopa de molho umami
- 1 colher de chá de sal da primavera ou de especiarias
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de polvilho doce



Finalização:

40g de cebolete finamente picada

10g de hortelã finamente picado

Sugestão Montagem:

1 pão de Hambúrguer

Cebola Caramelizada

Molho Pesto

Queijo de sua preferência

1 punhado de rúcula Selvagem

Pré-aqueça o forno a 180 graus; Descarte a água da lentilha e cozinhe com as folhas de louro por 5/8 minutos. Não pode cozinhar demais. Bata no liquidificador ainda quente com a beterraba ralada, tahine, limão, melado de cana, polvilho doce, molho umami e azeite e reserve.

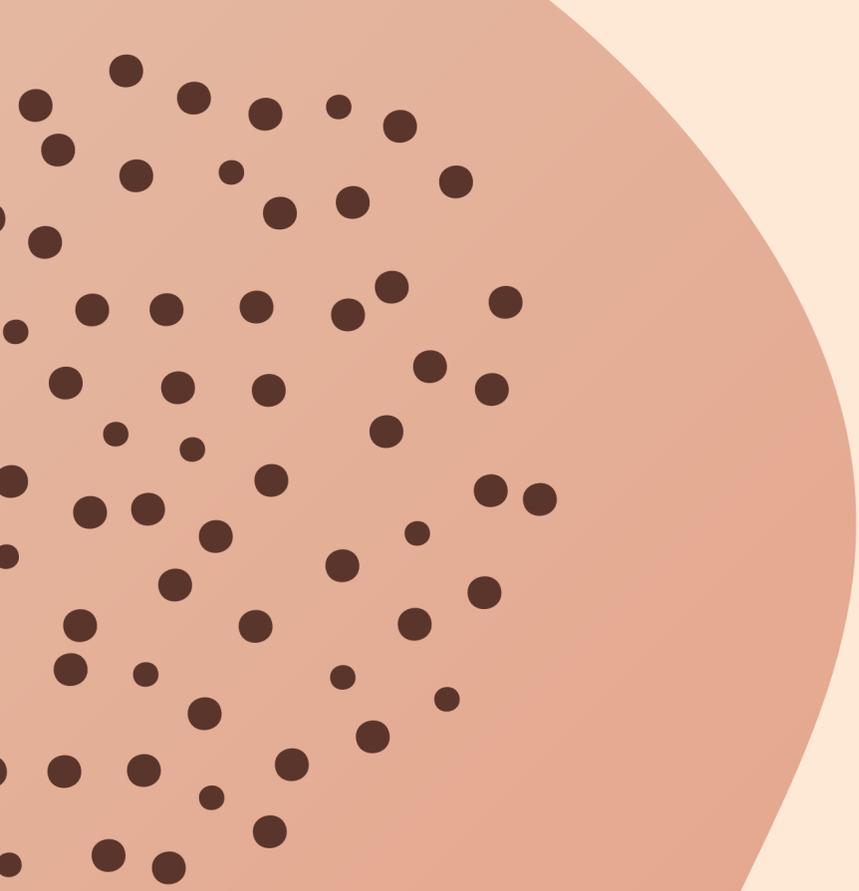
Refogue o alho no azeite até dourar, adicione o sal da primavera, a farinha de semente de girassol e deixe até dourar e sair o perfume; coloque a massa da lentilha e mexa sempre até ficar uma massinha firme para dar textura ao hambúrguer. Adicione as ervas frescas e acerte os temperos.

Modele os hambúrgueres com 100g, coloque em uma frigideira em fogo médio baixo untada com azeite. Tampe e deixe dourar de ambos os lados.

# Ensopado de cogumelos

- 1 alho poró em rodela finas
- 1 cebola roxa em meia lua
- 5 talos de couve bem picadinhos
- 10g de açafrão da terra cortado finamente
- 2 pimentas aromáticas ou pimentões
- 4 tomates em cubinhos
- 500g de cogumelo eryngui
- 500ml de leite de castanhas
- 1/2 maço de manjericão
- 1 col sopa de alho picadinho
- 1 col sopa de páprica defumada
- 1 col sopa de cominho
- 1/4 xic de shoyu
- 2 col sopa de molho umami
- 1/4 xic de azeite extra virgem
- Salsa
- Pimenta do reino a gosto





"Comece por deixar os cogumelos num tempero com azeite, shoyu, molho umami, salsa, cominho, páprica, alho e pimenta do reino. 1 hora aqui é garantia de sucesso!

Enquanto isso, faça um super caldo para ensopá-los. Leve para sua caçarola, o alho poró, talo de couve, cebola, pimentas e açafrão com um generoso fio de azeite. Quando bem douradinhos, acrescente tomate e leite de castanhas. Ajuste temperos com sal e pimenta do reino e deixe ferver pela mesma 1 hora em fogo baixo.

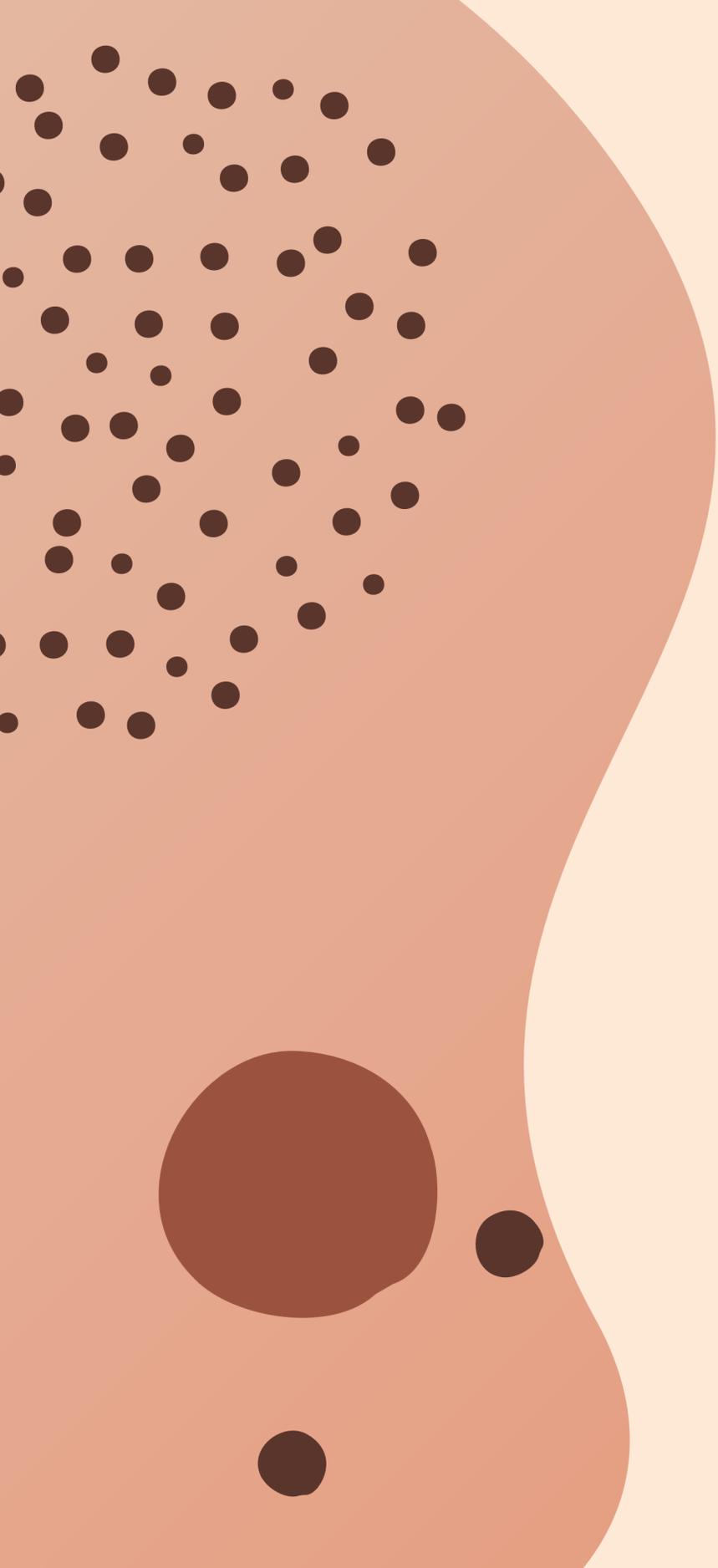
Depois de marinados, leve os cogumelos para a frigideira bem quente e deixe que dourem bem de todos os lados. Então junte-os no caldo.

Quando ferver novamente está pronto! Coma sem moderação mesmo porque é mais gostoso." - Thiago Medeiros



# Risoto de tomate e abóbora

- 2 xic de arroz arbóreo
- 400g de tomate cereja (ou sweet grape)
- 1/2 abóbora cabotian em cubos grandes
- 2 dentes de alho picado
- 1 cebola em cubos pequenos
- 1 colher de sopa de gengibre picado
- 1 pimenta dedo de moça
- 1/2 maço de orégano fresco
- 1 xic de vinho tinto
- 1 colher de sopa de chimichurri
- 1 colher de sopa de pimenta síria
- 1 litro de caldo de legumes caseiro
- 2-3 colheres de sopa de molho umami
- 1/4 xic de azeite extra virgem
- 150g de queijo tipo feta vegano



Comece por temperar os cubos de abóbora com azeite, chimichurri, pimenta síria, sal e leve ao forno pré-aquecido por 25 minutos ou até ficarem bem macias.

Em paralelo, refogue em uma frigideira alta, a cebola, o gengibre, o orégano e a pimenta dedo de moça no azeite até dourar, em seguida coloque os tomatinhos partidos ao meio e deixe alguns minutos até que murchem. Com a ajuda de uma espátula, amasse os tomates de forma rústica e em seguida acrescente o arroz. Refogue rapidamente e depois adicione o vinho e o molho umami. Agora vá aos poucos adicionando caldo de legumes, sempre mexendo a panela até que os grãos de arroz estejam cozidos. Junte a abóbora assada, ajuste tempero com sal e finalize com o “queijo” tipo feta e brotos.

# Geléia de tangerina

500g de tangerina

½ xícara de mel

suco de ½ limão siciliano

2 paus de canela

1 colher de chá de gengibre finamente picado sem casca

1 col de chá de molho umami

Lave bem as tangerinas, tire a casca, as sementes e o bagaço corte-as em pedacinhos pequenos. Se desejar, faça raspas com a casca e cozinhe por 1 min em água fervente para tirar o amargo, reserve. Coloque todos os ingredientes em uma panela e mexa sempre até ela engrossar, acerte os temperos e coloque mais doce se desejar, tire o pau de canela e leve para gelar.



# 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](mailto:contato@missoorigem.com.br)  
[origemtemperos.com.br](http://origemtemperos.com.br)

