



東海道五拾  
三次之内

竹相根



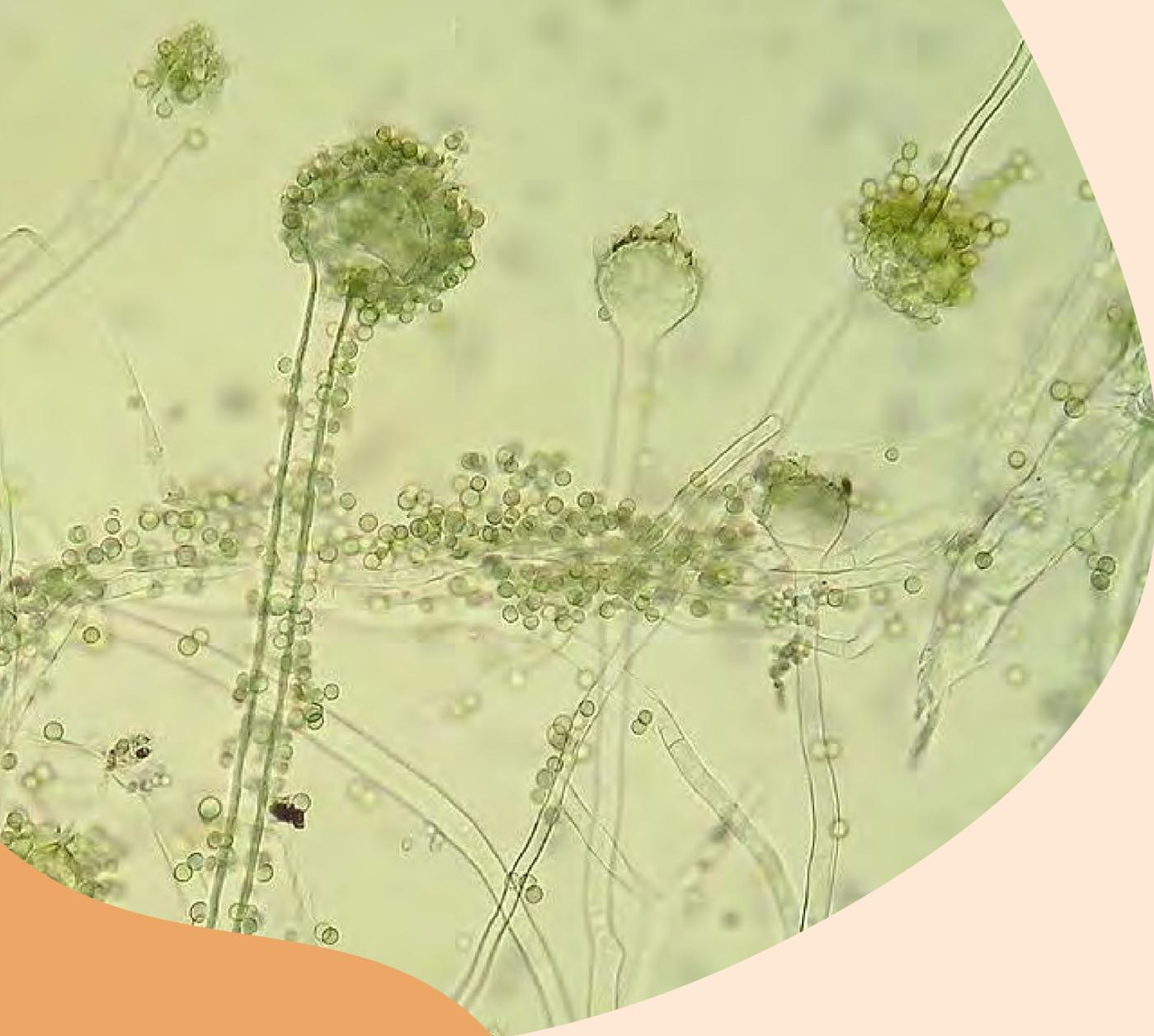
横屋画



TEMPEROS

# SAL DA PRIMAVERA

ORIGEM



# sal da primavera

## ESPECIARIAS ESPECIAIS

para maior frescor, esse mix veio no moedor com missô desidratado (para manter mais propriedades), sal de Mossoró (puríssimo), ervas (orégano, alecrim e tomilho) e uma fruta muito especial, a schizandra!



# schizandra

## TÔNICO QUINTESSENCIAL

historicamente associada a beleza da pele das mulheres asiáticas, ela é considerada a erva quintessencial da medicina chinesa, pois trabalha todos os cinco elementos e os 12 principais meridianos de órgãos e vísceras de nosso corpo, removendo a estagnação e harmonizando o fluxo de energias. Diz-se que ela afia a mente, dá clareza e memória, dá suporte ao envelhecimento de forma saudável e cuida da energia sexual. Cientificamente é conhecida por dar suporte a funções do fígado.



## MANUSEIO

Recomendamos consumir tudo durante essa estação do ano, mas pode guardar por mais tempo. Para evitar umidade, guarde dentro da geladeira. Pode usar para substituir o sal nas refeições. Especialmente para finalizar as receitas e dar aquele toque especial.

Nessa pintura história, Magu, deusa imortal da beleza oferece o pêssego, o reishi e a schizandra. A garça ao fundo representa a longevidade.

ESTE SAL TEM BASTANTE UMAMI  
(GRAÇAS AO MISSÔ  
DESIDRATADO) E COMBINA COM  
PRATICAMENTE TUDO QUE  
COMBINAR COM ERVAS  
AROMÁTICAS

# ervas

AS ERVAS AROMÁTICAS SÃO  
CHEIAS DE DISTINTOS  
FITONUTRIENTES,  
APROVEITE OS BENEFÍCIOS  
DO ORÉGANO, DO ALECRIM E  
DO TOMILHO

# 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

Nessa edição dos ebooks percebemos que o sal da primavera é muito fácil de colocar em muitas receitas do dia a dia. Especialmente nas mais simples, por isso, caprichamos nas receitas mais complexas, para aqueles momentos que você quer se dedicar a cozinha e a preparação do alimento.

Saúde e bom apetite

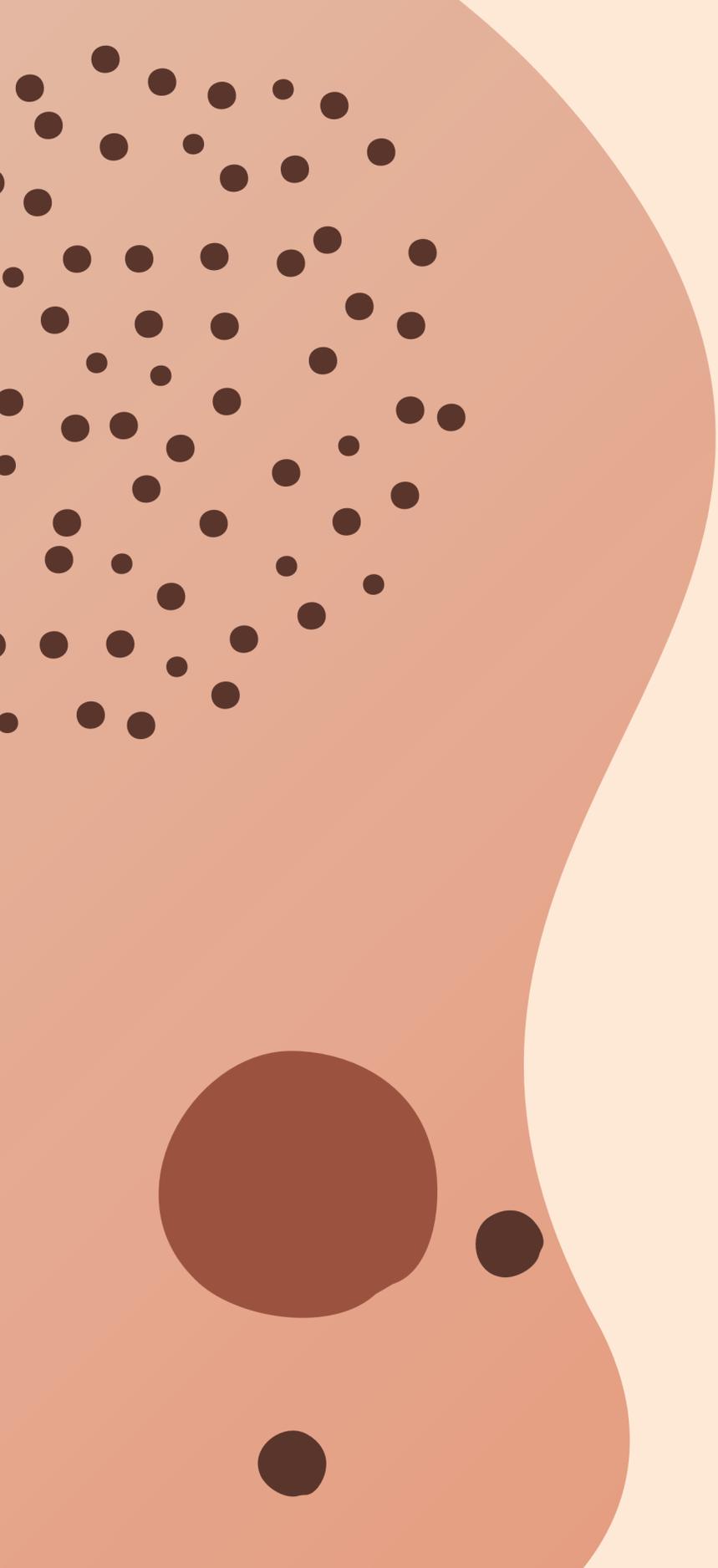
Patricia e Thiago



# Homus Pink

- 1/3 de xícara de beterraba em cubos de 2cm
- 1/3 de xícara de beterraba ralada
- 1/4 de xícara de grão de bico de molho por 12h/24h
- 3 folhas de louro
- 1/4 de xícara de água
- 3 colheres de sopa de tahine libanês
- 1/2 dente de alho médio ralado bem fino
- 2 a 3 colheres de sopa de limão (30/45 ml)
- 1 colher de sopa de melado de cana
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de sal da primavera
- 4 colheres de sopa de azeite





Pré-aqueça o forno a 180 graus

Descarte a água do grão de bico, coloque em uma panela de pressão, cubra com água e adicione as folhas de louro e 1 colher de chá de sal; cozinhe por 30 minutos após sair a pressão e descarte a água do cozimento;

Reserve a beterraba ralada e tempere a beterraba em cubos com azeite, sal da primavera e leve para assar por 20 minutos, mexendo na metade do tempo;

Bata o grão de bico e a beterraba assada (ainda quentes) com os demais ingredientes em um processador de alimentos, coloque água aos poucos lembrando que a textura fica mais firme depois de frio; Acerte nos temperos e finalize com cebolete picadinha, um fio de azeite e pimenta do reino moída na hora; Sirva com crackers ou toasts.

# Pappardelle de cenoura

## E MOLHO DE MARACUJÁ

4 cenouras

1 cebola roxa

1/4 xic de vinagre de vinho tinto

1 colher de sopa de óleo de gergelim

1/4 xic de azeite extra virgem

1/2 maço de coentro

1/2 maço de cebolinha

Sal da primavera e pimenta do reino

Para o molho:

1 maracujá

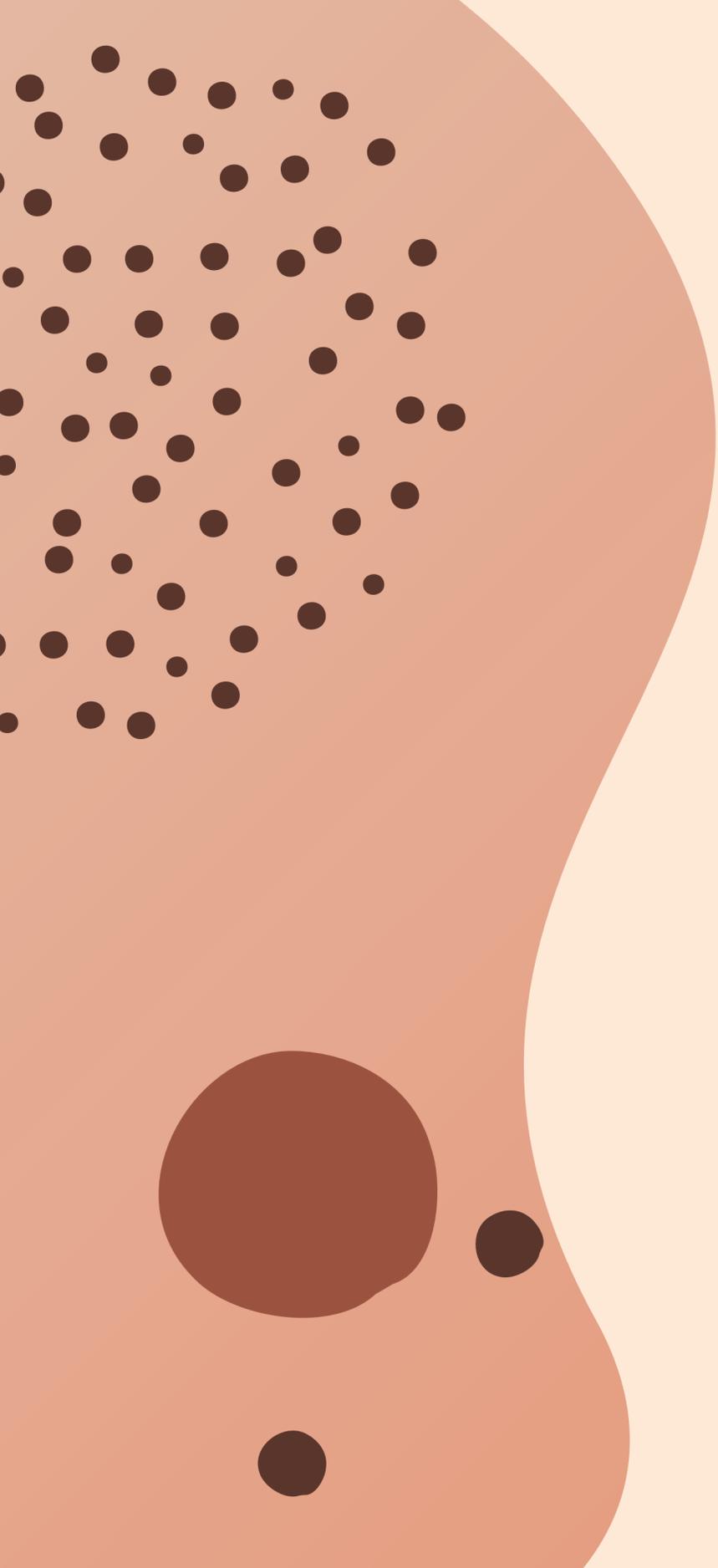
1 colher sopa de mostarda dijon

1 colher de sopa de melado

1/4 xic de azeite

200g de tofu





Com ajuda de um descascador, faça fitas bem finas de cenoura e tempere-as com todos ingredientes acima.

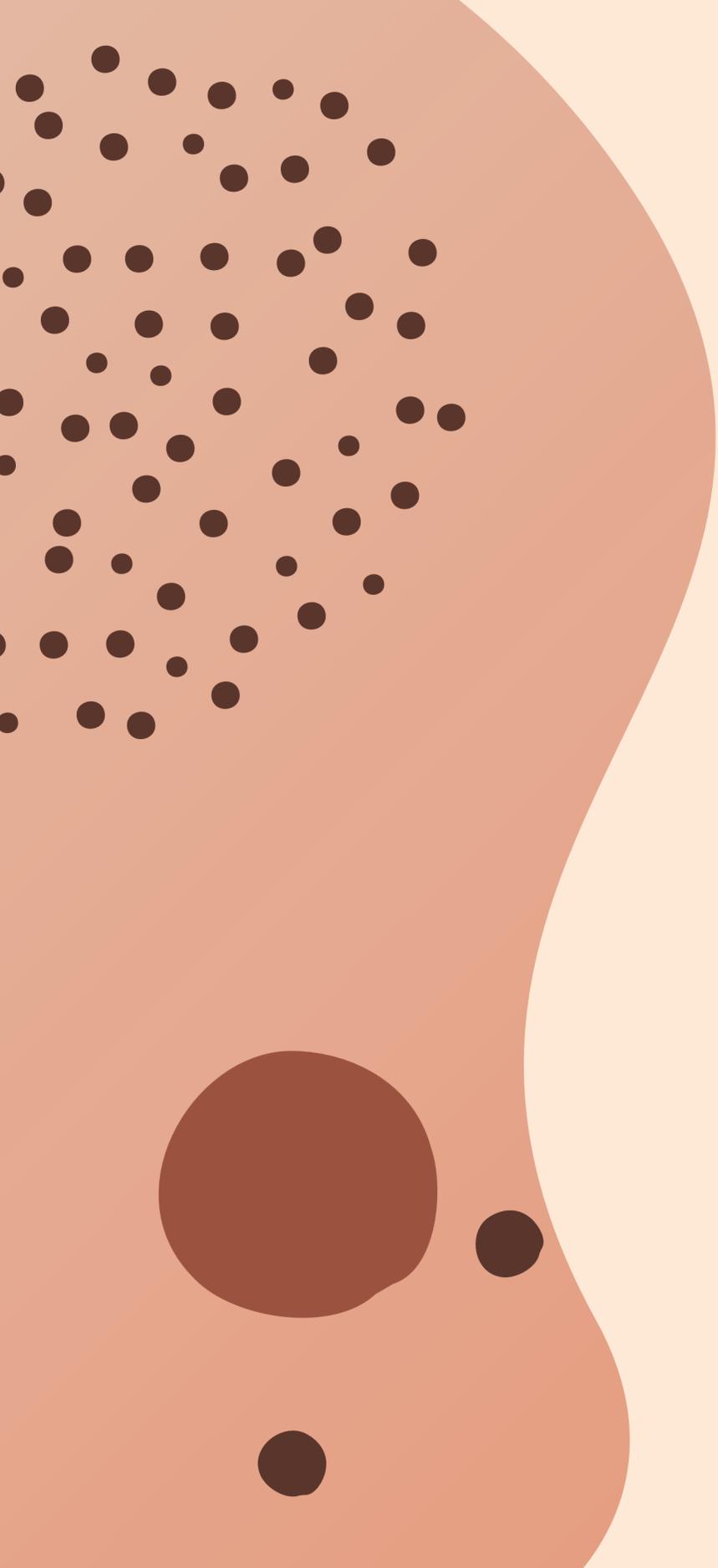
Deixe por 5 minutos e em seguida leve à frigideira BEM quente rapidamente, um susto só mesmo. Reserve.

Enquanto isso, bata os ingredientes do molho e ajuste a consistência com água até ficar liso. Sirva por cima das cenouras e decore com salsinha ou hortelã picadinhas.



# Raízes assadas, alho, ervas e maionese de abacate

- 1 batata doce roxa
- 1 batata doce laranja
- 1 batata doce normal
- 1 batata lisa
- 1 mandioquinha
- 6 dentes de alho
- 2 cenouras
- 1/2 abacaxi fatiado
- 1 cebola cortada em fatias
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal da primavera
- pimenta a gosto
- Para maionese
- 3 abacates bem maduros
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de lemon pepper
- 1 colher de chá de garam masala
- Suco de limões
- 1/2 maço de coentro
- Sal e pimenta a gosto



Pré-aqueça o forno a 180°.

Corte as batatas e coloque-as em uma assadeira junto com o restante dos ingredientes.

Tempere com as ervas secas, o sal e a pimenta e leva para assar por aproximadamente 50 minutos.

Para preparar a maionese de abacate, bata todos os ingredientes no liquidificador.

Quando as raízes estiverem cozidas, sirva com a maionese de abacate!

# Batatas estrelas da noite

20 batatas bolinhas (mini)

4-5 colheres de chá de sal da primavera

pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Azeite

Marinada

2 colheres de sopa de melado de cana

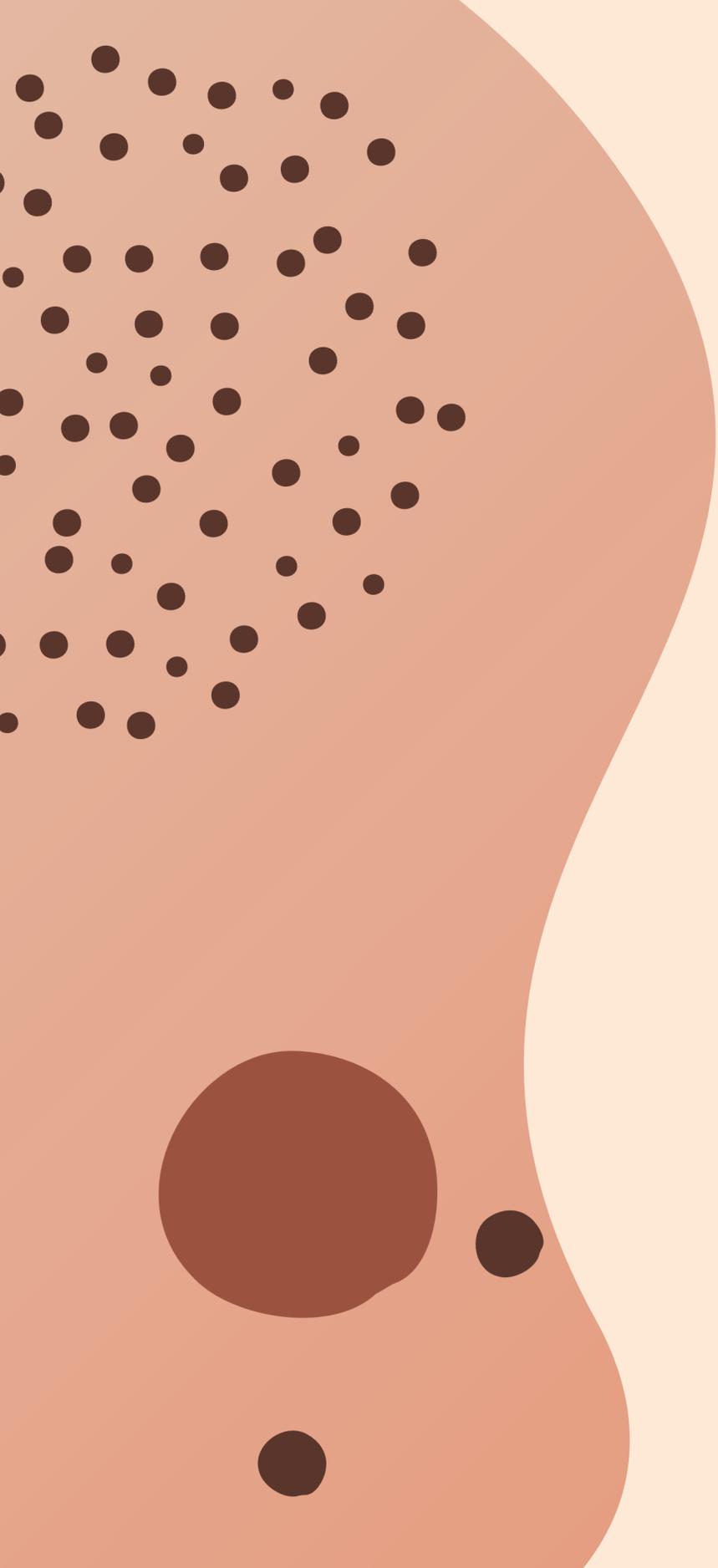
2 colheres de sopa de shoyu

2 colheres de chá de alho em pó

2 colheres de chá de sal da primavera

4 colheres de sopa de azeite





Lave bem as cascas e cozinhe as batatas com casca no vapor por aproximadamente 10 minutos, até ficarem bem molinhas; se desejar corte ao meio ou em 4 canoas. Seque bem, tempere com azeite, sal da primavera e pimenta do reino moída na hora e deixe descansar; Pré-aqueça o forno a 180°C (temperatura média); Aqueça o azeite da marinada, coloque os o sal da primavera e refogue em fogo baixo para abrir o sabor. Misture com os demais ingredientes e tempere as batatas com essa marinada; Coloque primeiramente as batatas em uma assadeira média, tamanho suficiente para as batatas não encostem uma na outra, tampe essa assadeira com a assadeira maior, é importante que o vapor não saia, caso você não tenha outra assadeira cubra com papel, o importante é o calor não sair; Leve para assar por 1h, fique de olho de tempos em tempos para elas não secarem nem queimarem; Vire na metade do tempo, apenas quando dourar de um dos lados; Ela estará pronta quando estiver caramelada, se ela estiver seca, vá adicionando água pouco a pouco para ela ficar bem macia e dourada; Finalize com ramos fresco de alecrim.

# Torta de espinafre

Massa:

1 xíc de farinha de amêndoas

1 xíc de grão de bico cozido e quente

5 col de azeite de oliva

1 col de sopa de sal da primavera

Água morna (se necessário) para dar liga

Espinafre:

2 maços de espinafre

1/3 de xíc de azeite

1 col de sopa de curry

1 xíc de suco de laranja

1 xíc de leite vegetal

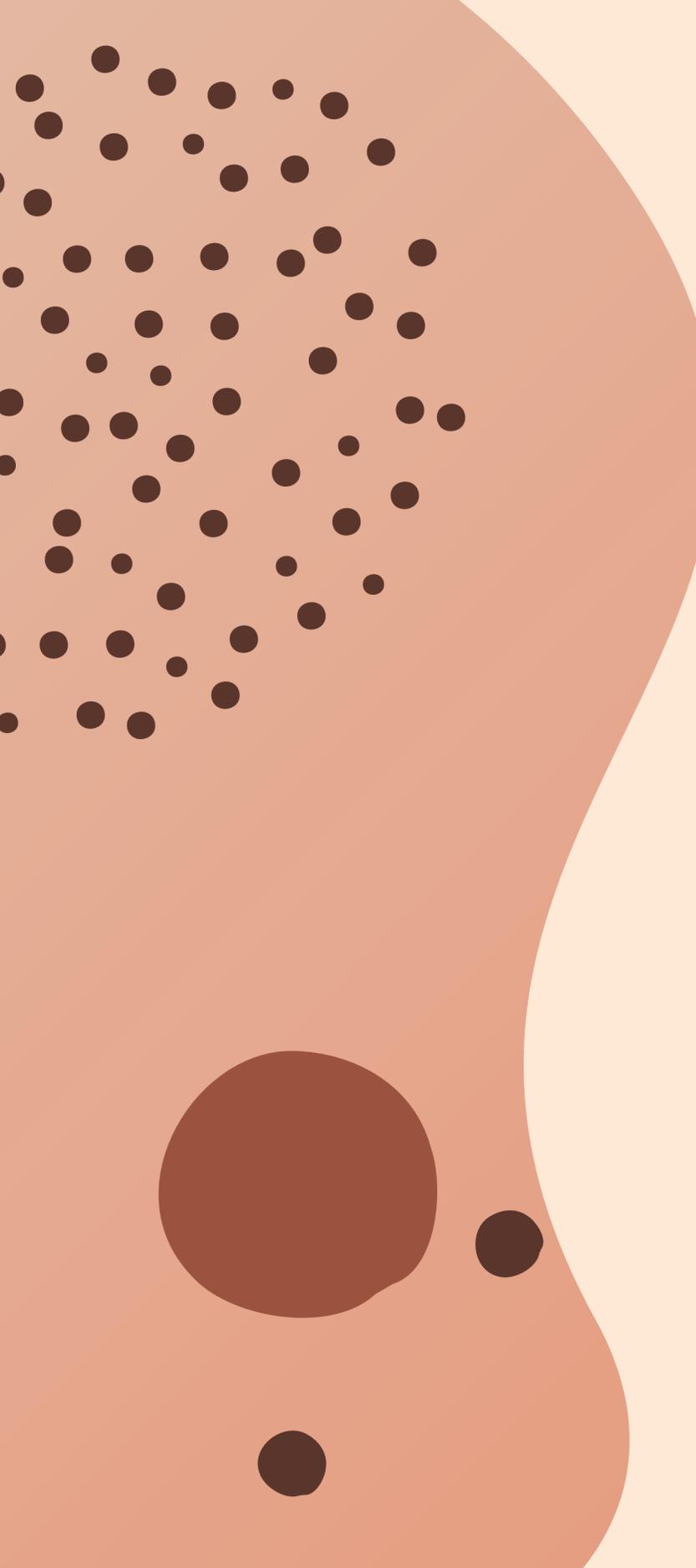
2 col de sopa de suco de gengibre

1/2 col de sopa de sal de especiarias

2 col de sopa de shoyu

20 gotas de tabasco.





## Creme:

1 xíc de tofu

½ a 1 xíc de leite vegetal

2 col de sopa de mostarda dijon

4 col de sopa de azeite de oliva extra virgem

3-4 col de chá de sal da primavera

1 dente de alho ralado

½ col de sopa de melado de cana

Suco 1 limão siciliano

Sal a gosto.

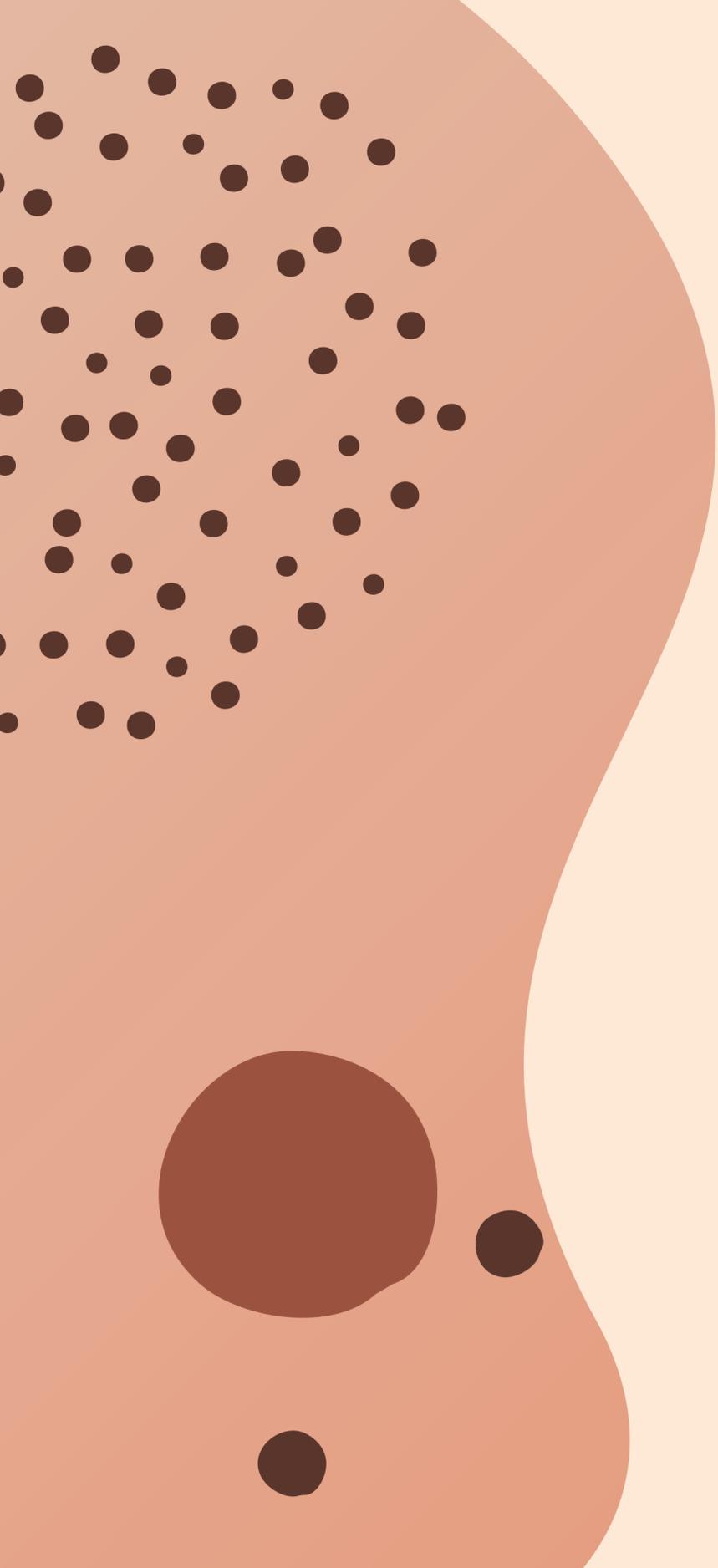
## Finalização:

Queijo Feta (vegano)

Pinoles torrados

## Preparação

Massa: Deixe o grão de bico de molho por 24h troque a água 2x. Cozinhe com louro, sal de especiarias e azeite e deixe até amolecer um pouco, porém sem amolecer muito para massa não ficar muito mole. Bata ele ainda quente com o azeite e temperos, de o ponto com a farinha de amêndoas.



Coloque em uma forma com fundo falso untada, coloque um pouco de feijão sobre a massa para ela não subir e leve ao forno 180°C por 10 minutos.

Espinafre: Pré-aqueça o forno a 180°. Corte em pedaços pequenos, e coloque em um refratário. Misture os ingredientes da marinada e coloque sobre as folhas de espinafre. Se possível deixe marinar de um dia para o outro ou no mínimo 30 min. Leve para assar no forno pré aquecido até secar bem.

Creme:

Bata todos os ingredientes até virar um creme uniforme adicione o espinafre e bata deixando pequenos pedaços. Recheie e massa, finalize com os pinos e o queijo feta e leve por alguns minutos ao forno.

# Lasanha à bolonhesa de cogumelos



500g de massa de lasanha fresca  
1kg de cogumelo paris  
2 cebolas em cubinhos  
3 dentes de alho picados finalmente  
2 cenouras em cubinhos  
4 tomates em cubos médios  
3 xic de extrato de tomate  
1/2 maço de salsa  
1/2 maço de cebolinha  
1/2 maço de manjericão fresco  
1 colher de sopa de sal da primavera  
1 colher de sopa de cominho em pó  
1 colher de sopa da páprica picante  
1 colher de sopa de gengibre em pó  
1 colher de café de cravo em pó  
2 folhas de louro  
2 colheres de sopa de shoyu  
1/2 xic de vinho tinto  
1/2 xic de azeite extra virgem  
1/2 xic de queijo tipo parmesão vegano  
1 xic de sementes de girassol tostadas  
Pimenta do reino a gosto



Comece por processar os cogumelos no modo pulsar até que fiquem com textura de cogumelos moídos. Então faça um refogado em uma frigideira grande começando por alho e cebola no azeite até dourar. Em torno de 5 minutos. Então acrescente a cenoura, os talos das ervas e deixe por mais 5 minutos. Nesse momento, acrescente os cogumelos e tempere com cominho e shoyu. Deixe cozinhar por alguns minutos e então acrescente os tomates picados e o extrato de tomate, junte o cravo em pó, páprica picante, gengibre em pó, as folhas de louro e o vinho tinto. Abaixar o fogo para o mínimo e deixe apurar por aprox 15 minutos. Finalize com as sementes de girassol tostadas, ervas frescas e sal da primavera. Acerte temperos com sal e pimenta do reino. Para a montagem, selecione uma travessa que possa ir ao forno e vá intercalando camadas de molho bolonhesa de cogumelos com camadas da massa da lasanha. Comece e termine com o molho. Por cima, disponha o queijo tipo parmesão e leve tudo ao forno por 25-30 minutos. Queremos o molho borbulhando e a massa da lasanha bem macia. Finalize com folhas de manjericão fresco.

# Nhoque de abóboras

600g de abóbora japonesa sem casca

3 col de sopa de azeite

Sal rosa

Temperos

4 col de sopa de nutricional yeast

2 col de sopa de azeite de oliva

1 col de chá de sal da primavera

1 col de chá de canela

2 col de chá de alho em pó

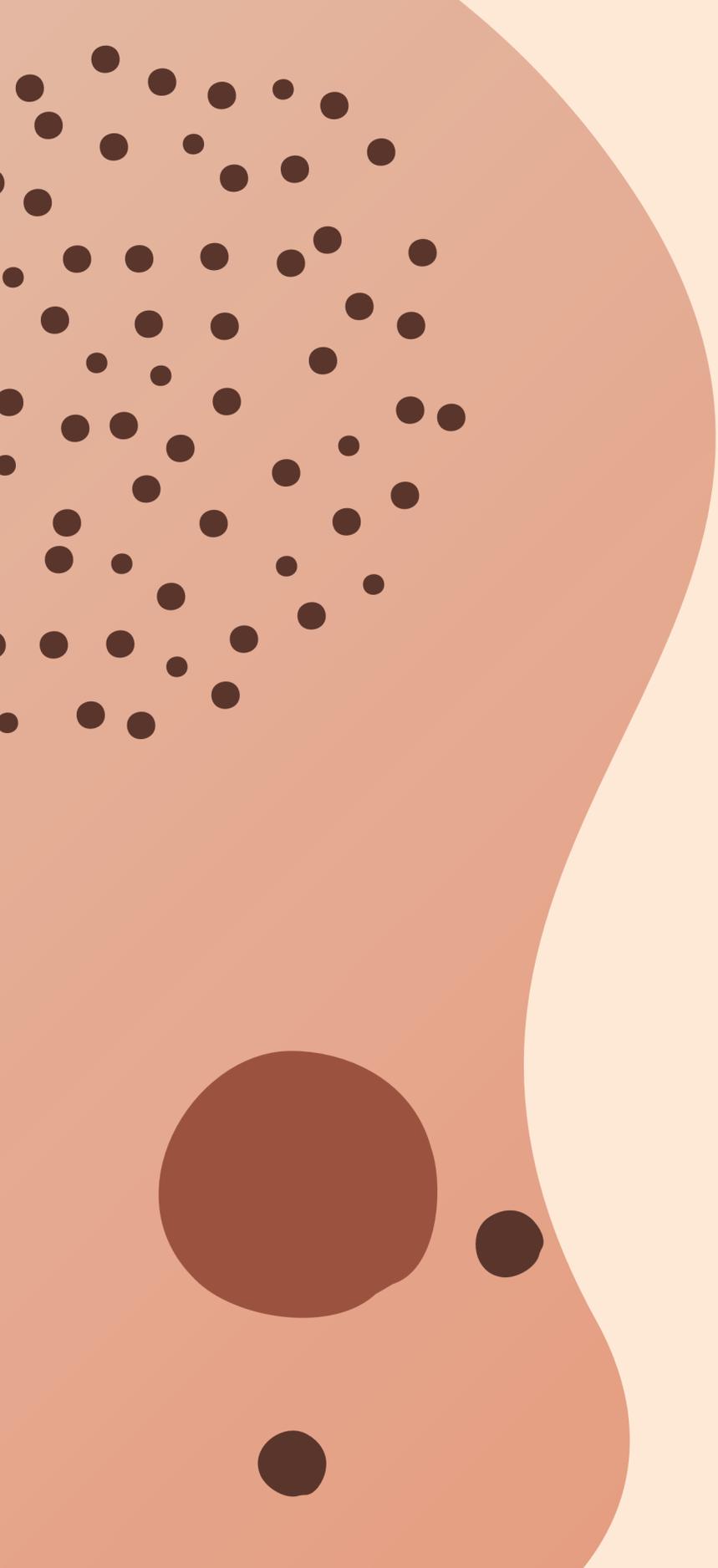
1 col de sopa rasa de sal rosa

Finalização

1 colher de sopa de polvilho doce

50g a 100g de farinha de arroz branco





Pré-aqueça o forno a 180º C.

Corte a abóbora cubos de 3 cm, tempere com bastante azeite e sal, coloque em uma assadeira e deixe sem encostar uma na outra e tampe, leve para assar no forno pré-aquecido a 190/200 graus por 30 minutos, destampe e volte para assar por mais 10 minutos para secar e ficar firme.

Coloque a abóbora ainda quente no processador, adicione todos os temperos, e o polvilho doce bata até virar uma massinha sem pedaços.

Deixe esfriar por total e de o ponto com um pouco de farinha de arroz, coloque o mínimo possível para seu nhoque ficar macio. Vire a massa sobre uma superfície lisa, coloque um pouco de fécula para não grudar faça um rolo de 1,5 cm de diâmetro. Corte em pedaços 2 cm.

Coloque água para ferver com um pouco de sal, adicione o nhoque e deixe até ele subir, conforme for subindo vá retirando, ele estará no ponto. Sirva com o molho de sua preferência.

# Risoto de quinoa na abóbora assada

"Uma jeito meio diferente de servir um risoto que agrega bastante à experiência. Combinar uma abóbora literalmente desmanchando com uma quinoa super saborosa. Ficou bom REAL! .Para a abóbora, cortei ao meio, temperei com azeite, sal da primavera, melado e vinagre de maçã. Aí levei para o forno a 220°C por 50 minutos. A quinoa em cozinhei num caldo de legumes que fiz com cebola, salsa cansada, curry em pó, missô, pimenta do reino e sal. Aí só rechear a abóbora com a quinoa." - Thiago Medeiros



# Arroz Mediterrâneo

## Caldo

1/2 cebola picada

2 tomates picados

1 pimenta dedo de moça picada sem semente

2 col de sopa extrato de tomate orgânico

2,5 xíc água com sal da primavera

2 col de chá de paprica defumada

2 col de sopa de shoyu

2 col de sopa de nutricional yeast (opcional)

1 col de sopa de melado de cana

## Arroz

3 dentes de alho picados

2 xíc arroz basmati integral ou arroz cateto integral

3 col de sopa azeite

1/2 xíc tofu defumado cortado em cubo

2 col de chá de açafraão da terra

1 cenoura cortada em tiras meia lua

1 col de chá sal

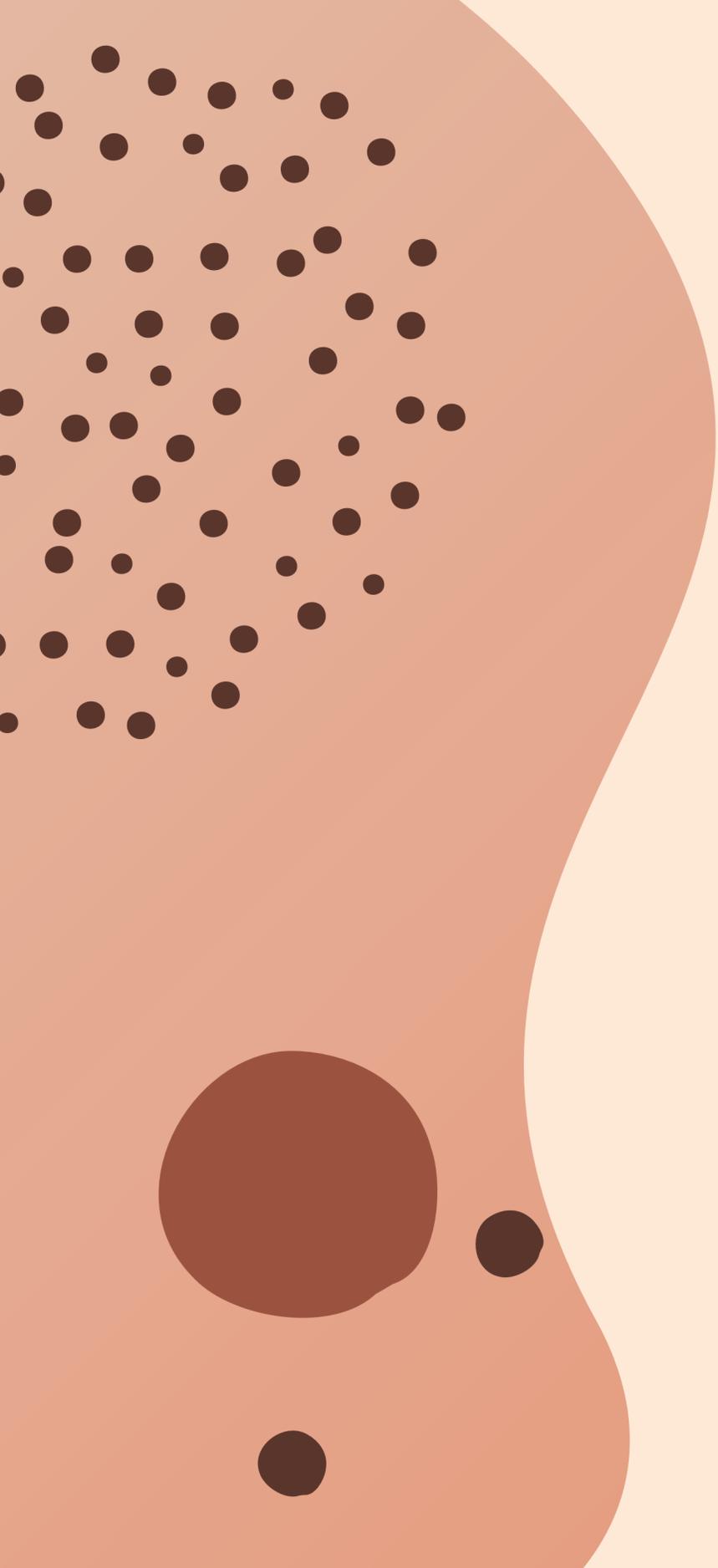
1 pimentão vermelho bem picadinho

1 xíc de edamami ou ervilhas

2 col de sopa de suco de limão

1/2 xíc de ervas frescas





## Caldo

Aqueça seu forno a 180 ° e pegue uma assadeira de vidro ou panela de cerâmica que pode ir ao forno. Em um liquidificador bata todos os ingredientes do caldo com apenas um pouco da água com sal da primavera, até formar um molho grosso e uniforme. Deve render cerca de 2 xícaras de molho. Despeje em uma panela média, incorpore a água com sal da primavera e deixe ferver em fogo médio.

## Arroz

Refogue o alho até dourar, coloque o tofu e refogue até dourar também. Adicione o arroz e deixe dar uma “fritadinha” nele por 2 minutinhos, coloque os demais ingredientes e mexa por mais 1 minuto. Coloque a mistura do caldo, mexa bem, tampe e deixe cozinhar. Deve demorar em média uns 40 minutos, vá provando e acertando a textura e sabor de acordo com seu paladar; finalize com as ervas frescas e o limão. Pimenta do reino opcional.



# Tehine

Utensílios:

forma para pão de 20 cm

Ingredientes:

2 e ½ xícara (500g) de lentilha crúa de molho por 12h

1 a 1 e ½ xícara de água

6 folhas de louro (opcional)

2 pedaço (4cm) de kombu finamente picada (opcional)

10 dentes de alho amassados

2 cebola grande finamente picada

4 xícaras de espinafre ou outra verdura de sua preferência

1 colher de sopa de chá de sal da primavera

½ xícara de azeite de oliva

Especiarias

3 colheres de sopa de sementes de mostarda

1 colher de sopa de curry em pó

½ colher de sopa de canela em pó

### Finalização

10 gotas de tabasco

Pimenta do reino moída na hora a gosto

3 colheres de sopa de mostarda de dijon

2 colheres de sopa de suco de limão siciliano

2 xícaras de farinha de amêndoas torrada no forno (ou crua para finalizar)



"Sabe aquela lentilha ou feijão de ontem que estão dando "sopa"? E aquelas verduras e legumes que sobraram ou que já estão no ponto? Que tal transformar em uma nova refeição de forma criativa e super saborosa? Aqui em casa quase tudo vira hamburguer, bolinho ou terrine! Aqui vai uma receitinha de terrine de lentilha para inspirar vcs." - Patricia Helu



Em uma panela grande, refogue metade do alho com metade do azeite até dourar bem, então adicione a cebola, alga kombu, folhas de louro, pimenta do reino, canela e refogue por 5 a 10 minutos, até começar a caramelizar; Escorra e lave bem a lentilha, adicione no refogado, coloque o sal da primavera e a água já quente e deixe por aproximadamente 10 minutos, vai depender do tempo que ficou de molho e do tamanho da panela, elas deve estar cozidas, macias e quase sem líquido, retire as folhas de louro.

Aqueça o restante do azeite em uma frigideira, coloque o alho restante e doure, adicione o curry, as sementes de mostarda e um pouco do sal da primavera, adicione o espinafre ou outra verdura de sua preferência, e refogue por uns 2/4 minutos até as verduras incorporarem bem e fiquem macias, reserve.

De uma leve dourada na farinha de amêndoas; incorpore com a lentilha e verduras, coloque o limão, mostarda, tabasco e acerte os temperos, sal, pimenta ou especiarias a gosto;

Pré-aqueça o forno a 200°C. Disponha a mistura de lentilha na fôrma untada com azeite. Pincele com azeite, salpique um pouco de farinha amêndoas para finalizar, asse por 30 minutos ou até formar uma linda crostinha dourada. Deixe esfriar por 20 minutos;

Desenforme com cuidado, corte em fatias e sirva com molho de frutas vermelhas ou chutney de figo diluído com um pouco de água.

# 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 ler mais sobre os temperos em nosso site [origemtemperos.com.br](http://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](mailto:contato@missoorigem.com.br)

WhatsApp Origem (11) 998 161 002

[origemtemperos.com.br](http://origemtemperos.com.br)

