



Receitas Probióticas

Ideias para
café da manhã, refeições
leves e pratos principais

Paulo Yamaçake
e Paty Ferraz

Olá! Se você abriu este arquivo é porque já sabe a importância dos alimentos fermentados ou está descobrindo este tesouro! **Parabéns!**

Nós, com a intenção de ajudar a incrementar o seu cardápio do dia a dia, preparamos esse livro com receitas probióticas usando missô de grão de bico. Um simples toque que vai trazer mais sabor e saúde para você e toda sua família.

Se você não se inscreveu por e-mail para receber o e-book, gostar do conteúdo e quiser mais dicas fáceis e divertidas, outros e-books e aulas, de presente para você, clique aqui nesse link: missoorigem.com.br/ganheoebook/

Agora se você recebeu esse e-book através do nosso e-mail, **não precisa se cadastrar novamente**, você vai receber notícias quando tivermos novidades.





O que são probióticos e alimentos fermentados

Oi! Eu sou a Paty Ferraz, uma apaixonada pelas questões intestinais e fã de alimentos fermentados que contém probióticos (pró-vida). Os probióticos são os microrganismos do bem que habitam nosso intestino, fazendo o trabalho de quebrar as moléculas dos alimentos que ingerimos e de ajudar na absorção dos nutrientes. Os alimentos fermentados são alimentos “super concentrados” de probióticos com uma grande variedade de espécies.

Você sabia que as primeiras bactérias probióticas foram descobertas em alimentos fermentados? No séc. XIII, Marco Polo reportou ter consumido leite fermentado com

kefir durante suas aventuras na Ásia.

De fato, estudos mostram que a maioria das áreas do globo terrestre, onde as pessoas vivem saudáveis e por mais tempo, quase sempre consomem alguma forma de alimento fermentado em suas dietas tradicionais.

Quando um alimento passa pelo processo de fermentação, significa que as bactérias que ali estão fizeram um trabalho de pré-digestão do alimento, ou seja, alimentos que são



fermentados tem níveis de nutrientes aumentados e são mais fáceis de digerir, uma vez que já foram pré-digeridos pelas bactérias. Quaisquer vitaminas e nutrientes que existam nos alimentos estão prontamente disponíveis, como por exemplo as vitaminas do complexo B, que são excelentes para quem está numa fase da vida mais estressante. Além disso, existem alguns nutrientes que são criados pelas bactérias que fazem a fermentação.

Os benefícios dos alimentos fermentados são numerosos, tais como melhorar a imunidade ajudando a regular as inflamações silenciosas, equilibrar o pH do intestino e aumentar o ácido estomacal o que colabora para a digestão dos alimentos.

Outro benefício importante: alimentos fermentados são cheios de bacteriocinas, moléculas de alto poder antimicrobiano produzidas pelas bactérias que fazem o fermentado. Essas bacteriocinas ajudam a impedir que bactérias ruins cresçam no seu intestino.



Ah! Tem outra coisa importantíssima, essas bactérias probióticas ajudam a melhorar o humor, pois hoje é sabido que existe uma conexão direta entre o intestino e o cérebro, e 90% da produção de serotonina, o neurotransmissor da felicidade, acontece no intestino.

Com tudo isso que eu acabei de te contar, acho uma boa ideia você experimentar como seu corpo pode se beneficiar introduzindo na sua dieta um alimento fermentado, como o missô, você não acha?

O Paulo e eu escolhemos algumas receitas deliciosas para você usar e abusar do missô de grão de bico ORIGEM. É fácil, divertido, gostoso e vai colaborar para que você tenha uma saúde radiante.

A história do missô

Aqui é o Paulo e eu vou te contar um pouco sobre o missô.

Considero o missô um tesouro ancestral para a saúde humana, um super alimento.

No Japão mais de 70% da população consome missô diariamente, e muitos pela manhã, como o cafezinho é comum no Brasil, o missô é no Japão.

Hoje a gente escuta sobre a longevidade dos japoneses, e já temos mais de 100 anos de pesquisas científicas (*referências) estudando esse alimento, as pessoas já comem missô há pelo menos 1300 anos! Tempo suficiente pra saber que faz bem à saúde e que não tem efeitos colaterais.

No começo o missô era consumido pela realeza, o imperador, os monges e as classes mais altas, tendo sido honrado no altar da família real. Com o tempo o missô foi produzido e consumido por todos os cidadãos. O missô se tornou uma tradição japonesa, foi retratado em obras de arte e passou a ser consumido pelo imperador e também pelos camponeses.

Antes de se chamar missô, o nome usado para esse tipo de fermentação era

味噌源

jiang e em tempos ainda mais antigos, temos relatos de Confúcio se recusando a comer qualquer alimento sem a adição do jiang, pois segundo ele: **“nenhum alimento estava completamente pronto sem o jiang, pois o jiang neutraliza toda a toxina do alimento”**.

De alguma forma os orientais, em tempos em que não existiam universidades, com suas medicinas tradicionais, valorizaram não só o sabor delicioso, mas também o valor para a saúde presente no missô.

O missô é uma fermentação dupla, primeiro se produz o chamado *koji*, que é a base de muitos alimentos japoneses (como o sakê, o tamari... e o missô), a colônia probiótica que produz o *koji*, no caso, o de arroz, que é o mais utilizado, possui possivelmente 10 mil variedades! Cada uma com sua particularidade, de aroma, de sabor e até de propriedades nutricionais, algumas são boas para auxiliar na digestão e aproveitamento de proteínas e outros carboidratos.



Como a qualidade do missô vai ser influenciada, por conta da variedade (10 mil variedades da colônia probiótica), os japoneses começaram a guardar as “sementes de fermentação” dos melhores missôs, selecionados de geração em geração há mais de mil anos. E hoje é possível receber essas colônias dessa tradição de origem familiar quando comer um missô que use essas “sementes”, como fazemos em nosso caso, com o Missô Origem.

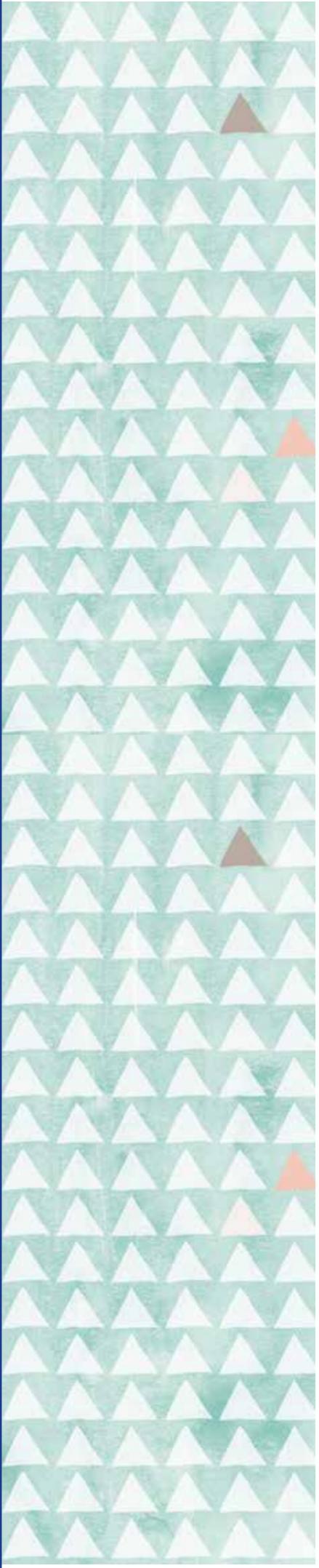


Depois de pronto, o *koji* é salgado e adicionado à leguminosa, na maioria das vezes, a soja, no caso do Missô Origem, gosto muito de usar o grão de bico, e essa mistura vai fermentar por meses (ou anos). A qualidade da água e também da leguminosa utilizadas são de extrema importância, o solo que a planta cresceu, a maturidade do grão, se ele recebeu ou não agrotóxicos, se é transgênico... tudo isso influencia na qualidade final do missô. Nós utilizamos sempre o melhor, usamos água de fonte e alimentos orgânicos ou agroecológicos, como num bom vinho, num bom queijo ou num bom chocolate, a matéria prima é crucial para a qualidade final do produto.

Todos os dias os nossos corpos precisam de vitaminas, enzimas e probióticos para funcionar, para digerir os alimentos, assimilar os nutrientes e até mesmo para pensar, respirar e se mover. A gente encontra os nutrientes nos alimentos, e o

missô entrega um pouco de todos eles, o que faz com que você receba parte do que precisa sempre que comer. Caso você não consuma a sua necessidade diária de nutrientes, o seu corpo pode acabar usando as suas reservas ou ficar deficiente, causando desde envelhecimento precoce até algumas enfermidades.

O missô vinha sendo um grande aliado da saúde das pessoas até que no período pós segunda guerra mundial, a modernização chegou, e muitos processos artesanais foram substituídos por equipamentos industriais e eletrônicos. E isso gerou num determinado momento a perda da qualidade do missô, pois, começaram a adicionar produtos químicos para alterar a cor, o sabor, a durabilidade e até mesmo acelerar o tempo de fermentação. Matando os probióticos e destruindo as enzimas, além de colocar químicos potencialmente danosos à saúde.



Hoje mais do que nunca considero importante esse resgate da qualidade do missô e dos benefícios do feitiço ancestral. É importante saber que os benefícios reconhecidos cientificamente sobre o missô estão relacionados aos missôs que foram fermentados de forma natural e não foram alterados química ou termicamente antes da venda.

Na minha família, que é de origem japonesa, a gente sempre teve missô, minha vó sempre teve missô e algas por perto, ela amava, era a minha bisavó que fazia o missô e distribuía para toda a família. Depois que nossa bisavó fez a passagem nenhum de seus filhos ou netos passou a produzir. Hoje na nossa família, na quarta geração, a tradição de produzir missô foi resgatada com o Missô Origem e nossa intenção é que possamos servir missô para toda a nação com muito amor e por longas gerações.



Paulo e a Obachan, bisavó que fazia missô para toda família.



“...na quarta geração, a tradição de produzir missô foi resgatada com o Missô Origem...”

Um missô diferente



Existem diversas formas de fazer missô, em geral se começa produzindo o *koji*, na maioria das vezes do arroz (que leva até 5 dias pra ficar pronto). O *koji* é misturado com sal e a leguminosa cozida, em geral soja, mas nós estamos fazendo com grão de bico. Tudo isso vai para um barril e fica fermentando

por meses (ou anos!), o tempo depende da receita. Conforme ele vai curando (como um queijo ou vinho) ele vai desenvolvendo o sabor umami e formando uma biota variada, tem pesquisas que já encontraram 161 diferentes microrganismos benéficos.

Infelizmente, no fim do processo a maioria dos fabricantes pasteuriza, cozinha, aquece, adiciona água ardente ou algum químico para matar os probióticos e possibilitar que o missô seja vendido em saquinhos ou potes na temperatura ambiente (sem estufar a embalagem), isso faz perder os probióticos e por vezes também as enzimas. Além disso, alguns fabricantes, para uniformizar a produção (sabor, cor, cheiro) adicionam corantes, clareadores e outros químicos. Um missô tão modificado perde grandes benefícios. **Lembre-se, no caso do Missô Origem, isso não acontece. A produção é totalmente artesanal, justamente para preservar todos os benefícios que esse alimento pode proporcionar ao seu corpo.**



Como usar o missô Origem

O missô origem é artesanal e por isso mantém todas as enzimas especiais e probióticos em sua composição. É um missô vivo, por isso sensível a temperatura.

100° • Se você ferver o missô, ou assar, acima de 100 graus você ainda vai ter nutrientes, especialmente os minerais, e principalmente o sabor UMAMI (que é o sabor que traz satisfação aos alimentos).

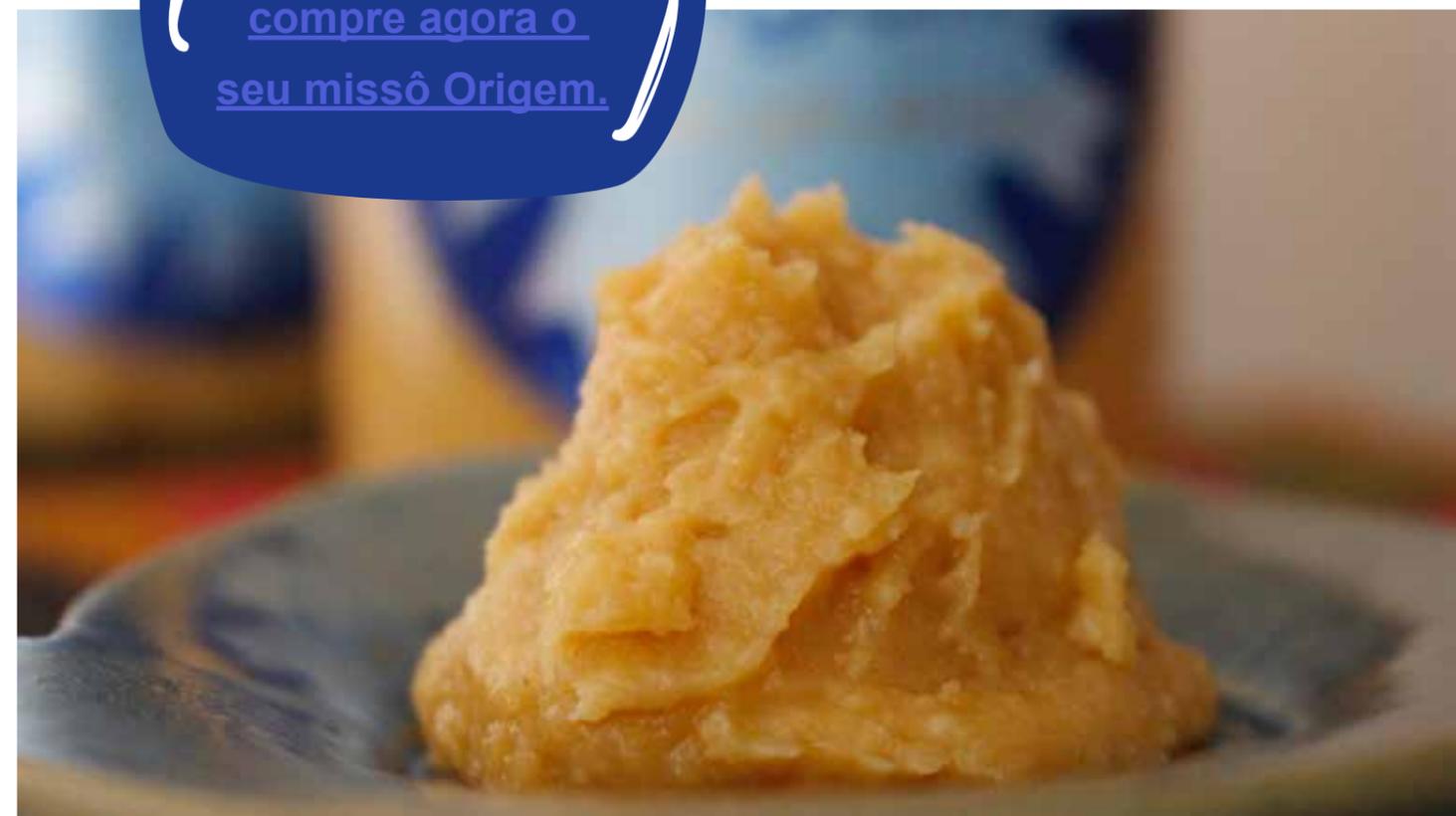
+65° • Quando o missô passa de 65 graus ele começa de forma mais acelerada a destruir algumas enzimas e também os probióticos.

até 45° • Usando o missô em até 42-47 graus você preserva todos os probióticos, enzimas, além de usufruir das vitaminas, minerais e o sabor UMAMI.

Então, sempre que possível, deixe pra adicionar o missô na finalização da receita, próximo a hora de servir.

Exemplo: cozinhe a sopa desejada, deixe esfriar um pouquinho, dissolva o missô em um gole de água e misture na hora de servir :) Pronto.

[Clique aqui e compre agora o seu missô Origem.](#)



Benefícios do missô artesanal

Por conter **probióticos**, resultado do processo de fermentação, o missô:

- **Melhora a digestão**
- **Melhora a função imunológica**
- **Diminui a incidência de alergias**
- **Melhora a saúde cognitiva**
- **Diminui o risco para obesidade**
- **Contribui para a regulação de humor**

- **Diminui a pressão sanguínea** - estudos mostram que o sal do missô tem um efeito positivo para a regulação da pressão, comparado ao sal refinado usado na culinária comum. **Bom substituto para o sal nas suas receitas pois adiciona sabor às dietas com baixo sódio.**

- **Ajuda na prevenção do câncer** porque contém enzimas e antioxidantes - estudos mostram que quanto maior o tempo de fermentação, maior os benefícios para a prevenção do câncer.

- **Contribui para minimizar os efeitos da radiação no corpo** - estudos após a bomba de Hiroshima mostraram que as pessoas que consumiam missô diariamente tinham maior resistência à radiação.

- **Contribui para limpeza de toxinas relativas ao fumo e à poluição do ar.**

- **Boa fonte de nutrientes como cobre, magnésio, vitamina K e aminoácidos.**



Você pode adicionar a maionese de missô ou o missô puro em todas as suas tapiocas salgadas.

Receitas

Ideias para o Café da Manhã

1. Maionese de missô

Ingredientes:

- meio abacate ou 1 abacado
- 1 colher de sopa de missô Origem
- 2 colheres de sopa de azeite
- sal à gosto

Modo de Preparo: Bata todos os ingredientes num processador ou amasse com um garfo e tcham! Está pronto! Se quiser incrementar, adicione salsinha ou pimenta caiena, ambas dão um toque especial à sua maionese de abacate!

2. Tapioca (ou pão) com missô e recheios

Ingredientes:

- tapioca (ou fatias de pão)
- **maionese de missô Origem**
- tomatinhos e brotos

Modo de Preparo: prepare a tapioca ou o pão e recheie com a maionese de missô, tomate picadinho e brotos de trevo ou alfafa.

3. Avo-Nori-Missô

Ingredientes:

- meio abacate maduro
- 1 folha de nori
- 1 tomate maduro
- azeite, limão, missô Origem e pimenta à gosto.

Modo de Preparo: Corte a alga em quatro pedaços quadrados, pique o abacate e o tomate em cubinhos e misture. Em outro potinho use uma colher para misturar o missô, o azeite e o limão e despeje no abacate com tomate, mexendo cuidadosamente. Coloque uma porção no centro do quadradinho de alga nori.

Coma imediatamente para a alga estar crocante. Pode ser feito também com uma folha de alface (romana ou americana).

4. Panqueca doce

Ingredientes:

- 1 ovo
- meia banana madura
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de café de missô Origem
- mel, melado ou geleia à vontade

Modo de Preparo: Com um garfo em uma tigela, amasse bem a banana, adicione o ovo, bata bem, adicione a aveia em flocos finos e o missô, misture bem e leve para a frigideira aquecida. Se a sua frigideira não for antiaderente, adicione um pouquinho de óleo de coco antes de colocar a mistura da panqueca.

Na hora de servir passar nas panquecas mel, melado ou geleia. Também pode misturar com o recheio manteiga ou tahine.



5. Missoshiru

Ingredientes:

- 1 litro de água
- 4 colheres de sopa de missô Origem
- cebolinha à gosto

Opcionais: usar o dashi de kombu (receita nesse ebook) ao invés da água. Pode ferver na água ou no dashi os seus legumes preferidos, adicionar tofu ou tempê (tempeh) também.

Você sabia que no Japão as pessoas tomam missoshiru pela manhã, ao invés do cafezinho? Ele te ajuda a acordar e ter energia de forma mais saudável.

Os policiais de trânsito japoneses, costumam tomar missoshiru para aliviar os efeitos da poluição diária.

Modo de Preparo:

Leve a água até próximo do ponto de fervura e desligue. Deixe esfriar próximo ao ponto de servir adicione o missô e a cebolinha picada, misture e sirva.

Dica: Fica uma delícia se você adicionar macarrão de arroz, o famoso Bifum.



6. “Requeijão” de castanha de caju

Ingredientes:

- 1 copo de castanha de caju, hidratada por 12h
- 1 colher de sopa de missô Origem
- meio limão espremido
- sal e azeite extra virgem à gosto

Quanto mais bater
mais fina fica a
textura do requeijão



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)

Modo de Preparo:

Lavar a castanha de caju que estava hidratando, escorrer e colocar em um liquidificador ou processador(1), com ½ copo de água filtrada. Adicionar o missô(2) e bater até virar uma pasta(3). Adicionar mais água se preferir uma consistência mais líquida. Colocar em um recipiente de vidro(4) e cobrir com filme de pvc(5), encostando no creme, para uma fermentação anaeróbia - sem a presença de ar.

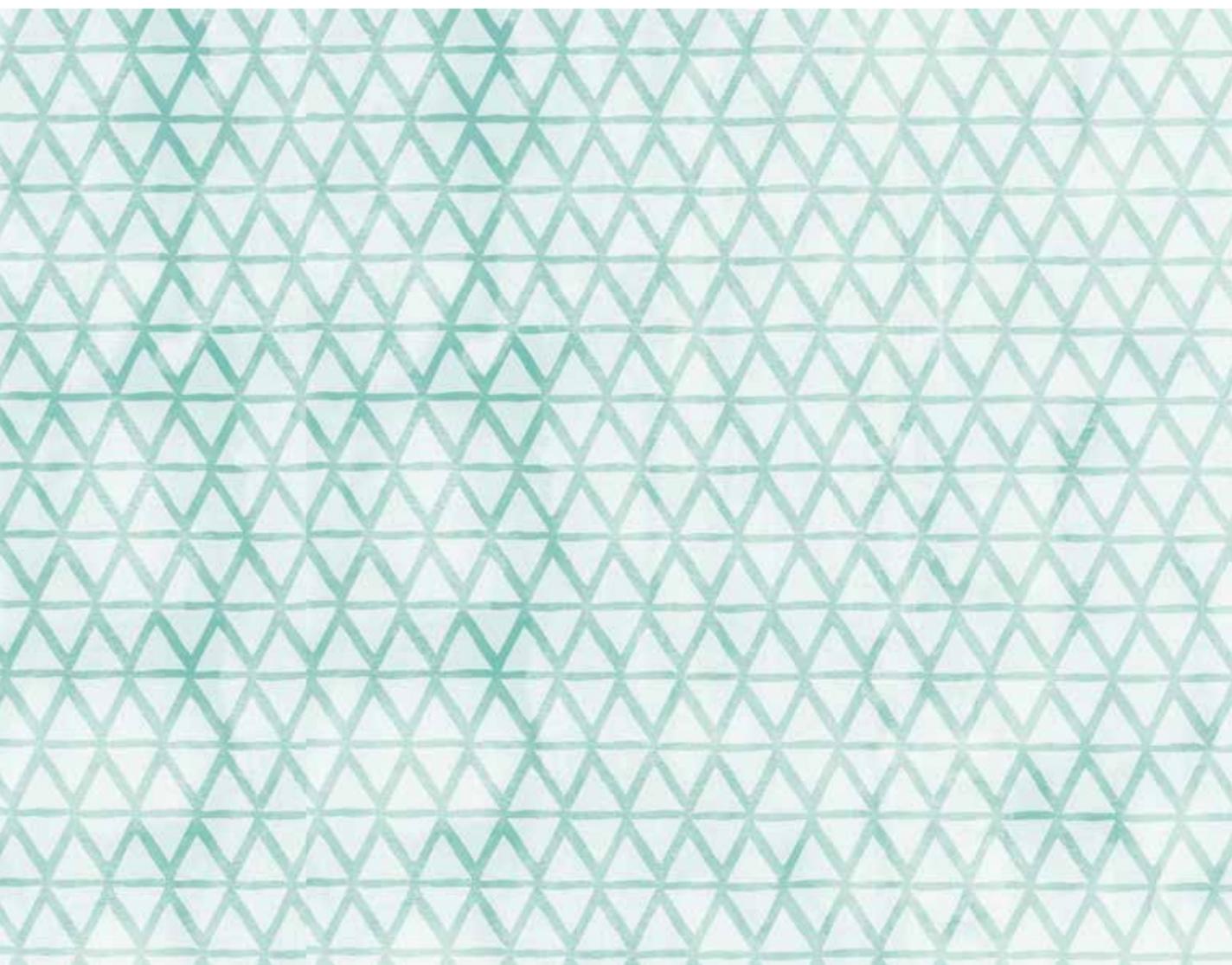
Deixar descansar em num lugar fresco, longe da luz, entre 12h e 24h fermentando.

Retirar o filme de pvc e temperar com sal e azeite à gosto.

Colocar na geladeira em recipiente hermético. Dura em média de 10 a 15 dias refrigerado.

Dica: Use e abuse deste queijinho no seu pão, wrap, tapioca, batata doce, onde quiser! ;)

Pratos leves



1. Salada Caesar - A famosa **Caesar salad** é feita de alface, frango fatiado, molho puxado no alho, pedaços de pão torrado e parmesão ralado. A receita abaixo é uma sugestão e você pode brincar com as proteínas.

Ingredientes da salada:

- alface americana
- 200g de filé de frango fatiado e grelhado, ou pedaços de muçarela de búfala
- pedaços de pão com ou sem glúten cortados em quadradinhos e torrados
- molho caesar e lascas de parmesão, ou de amêndoas

Para o molho:

- meio copo de castanha de caju sem sal, hidratadas por no mínimo 4h
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de missô Origem
- meio limão
- meia xícara de azeite extra virgem
- sal à gosto



Modo de Preparo do molho: lavar e coar as castanhas que estão hidratando, colocar num processador e adicionar $\frac{3}{4}$ de copo de água e o azeite. Bater, adicionar o resto dos ingredientes e continuar batendo até virar um molho. Se necessário adicionar mais água até obter a consistência desejada.

Adicionar aos ingredientes da salada e bon appetit!

2. Rolinho (wrap) de alga (ou radicchio, romana, acelga, couve...)

Ingredientes: folhas de alga nori (ou folhas de verduras), beterraba, cenoura, manga (pode usar morango também), alface mimosa, brotos de trevo ou alfafa (opcionais),

Modo de Preparo: corte os legumes e as frutas em tirinhas, use uma redinha de enrolar sushi se você tiver, senão, faça em cima de uma tábua com bastante cuidado. Coloque a alga na tábua-redinha, e recheie com os ingredientes todos juntos e um lado (foto), enrole, passe um pouquinho de água (gotas) na borda final da alga para selar e depois corte ao meio em diagonal.



**Na hora de servir, você pode colocar shoyu ou um molho de salada, a maionese de abacate, o requeijão de castanha de caju ou até a conserva de berinjela para mergulhar o rolinho.*

3. Repolho assado com molho de missô

Ingredientes:

- 1 repolho verde
- azeite
- 1 limão espremido
- 1 colher de sopa de missô Origem

Modo de Preparo: cortar fatias grossas do repolho, colocar numa assadeira sem cobrir, levar ao forno até dourar por fora e cozinhar por dentro. Misturar o sumo do limão com o azeite e o missô, jogar no repolho na hora de servir.

4. Sopa de cabotiã

Ingredientes:

- 1 abóbora cabotiã cozida sem casca
- 300 ml de leite de coco
- 1 litro de caldo de ossobuco (vide receita bônus) ou caldo de legumes
- 2 colheres de sopa de gengibre ralado ou picado
- 4 colheres de sopa de missô Origem
- sal à gosto

Modo de Preparo: Cozinhar a abóbora em pedaços com a casca, retirar a casca e bater num liquidificador a abóbora com o resto dos ingredientes, menos o missô e o sal. Se quiser uma consistência mais líquida acrescentar mais caldo ou água. Coloque o creme para ferver. Acrescentar o missô e o sal exatamente antes de servir. Para dar uma apimentada, coloque uma colher de chá de pimenta cayenna ou outra de sua preferência.





5. Legumes em tiras com vinagrete de missô

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã ou arroz
- 1 colheres de sopa de azeite
- 1 colheres de sopa de missô Origem
- 1 colher de chá de mel ou 1 pitada de estévia
- 2 cenouras
- 1 abobrinha
- sementes de gergelim torradas

Modo de Preparo: use o descascador para cortar em tiras a cenoura e a abobrinha. Misture os temperos, derrame sobre as tiras de legumes e misture.

6. Panqueca salgada (uma porção)

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa rasas de aveia, ou quinoa em flocos, ou psyllium
- 2 colheres de sopa de vegetais ralados (cenoura, ou abobrinha, ou beterraba, ou de tudo um pouco)
- 1 colher de sopa de missô Origem

Modo de Preparo: bater numa tigela os ovos, os vegetais ralados, o missô e por último o cereal em flocos. Aqueça a frigideira em fogo médio e jogue um fio de azeite (ou óleo de coco, ou ghee) para não grudar. Coloque a mistura, quando achar que está cozido o suficiente para virar a panqueca e não desmontar, vire-a na frigideira e deixe mais um tempo até estar completamente cozida. Recheie como preferir.

Dica: Fica delicioso com a maionese de abacate ou com o requeijão de castanha de caju.

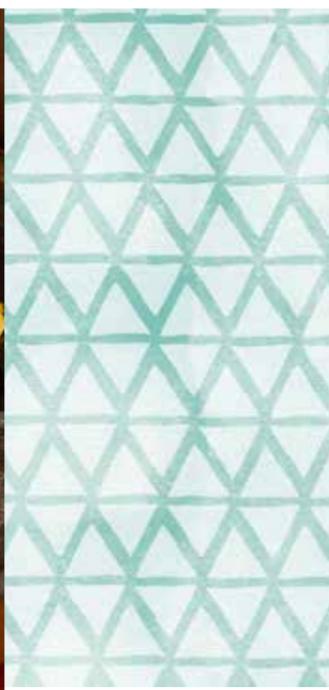
7. Legumes assados com molho aioli

Ingredientes molho dip:

- 2 colheres de sopa de missô Origem
- 1 colher de chá de suco de limão
- meia colher de chá de molho de soja com baixo teor de sódio
- meia colher de chá de molho de pimenta
- meia colher de café de açúcar
- 1 gema de ovo
- 1 dente de alho
- meia xícara de azeite extra-virgem

Modo de Preparo: Misture o missô, o suco de limão, o molho de soja, o molho de pimenta, o açúcar, a gema de ovo e o dente de alho no liquidificador. Bata bem até incorporar todos os ingredientes. Com o liquidificador ligado, adicione lentamente o azeite no liquidificador; processo que dura aproximadamente 2 minutos.

Pronto! Sirva com uma variedade de vegetais que mais gostar! Nessa foto tem cenoura, cabotian, batata doce e rabanete.



8. Sopa fria-amornada de abacate

Ingredientes:

- 1 abacate
- 1 limão
- 1 colher de chá de gengibre em pó (ou o sumo do fresco)
- 1 ou 2 colheres de sopa de missô Origem
- até 1 litro de água (ir adicionando até a consistência desejada)
- adicionar sal se necessário
- coentro ou outro tempero verde à gosto

Modo de Preparo: Bater todos os ingredientes.

Dica: Se quiser mais crocância, coloque aspargos em pedaços ou alho poró, depois de pronto.





9. Conserva de berinjela da dona Rosana

Ingredientes:

- 3 berinjelas
- meia xícara de azeite extra-virgem
- 1/3 de xícara de vinagre
- 1 colher de café de pimenta calabresa
- 1 colher de café de orégano
- 1 dente de alho
- sal
- 1 colher de sobremesa de missô Origem

Modo de Preparo: Descascar e cortar a berinjela em tiras finas e curtas, salgar com 3 colheres de café de sal marinho, misturar bem e colocar num escorredor (ou peneira) para soltar água por 15 min e depois espreme-las com as mãos para tirar o líquido restante. Passe uma água rápido para tirar um pouco do sal e esprema. Coloca a berinjela numa tigela e adicione os demais ingredientes, misture bem e coloque tudo num pote e leve para a geladeira. Você já pode consumir, mas o sabor melhora no dia seguinte. Dura até uma semana.

Se quiser transformar numa conserva mais longa, aperte bem a berinjela no pote procurando tirar o ar da conserva e complete com azeite se necessário, se ficar coberto de azeite dura facilmente 3 semanas.

Pratos principais





1. Macarrão ao pesto (trigo, ou abobrinha, ou palmito)

Ingredientes:

- 1 maço de manjeriço
- meia xícara de azeite extra-virgem
- 1 punhado de nozes ou castanha de caju
- 50g de queijo parmesão (ou outro curado) opcional
- 1 dente pequeno de alho
- 1 colher de sopa de missô Origem
- pimenta do reino à gosto

Modo de Preparo: separe apenas as folhas do manjeriço e coloque-as no copo do liquidificador (ou mixer), coloque por cima as nozes, o alho picadinho, o missô, o azeite e a pimenta, e vá batendo no pulsar, mexendo com uma colher de pau sempre que precisar, desligue o liquidificador, pise a mistura e bata novamente, vai repetindo até tudo estar bem triturado.

Dica: Usar no macarrão convencional, no macarrão de abobrinha (tiras de abobrinha) ou no macarrão de tiras de palmito pupunha. No caso da abobrinha e pupunha vira excelente salada fria, também!

2. Peixe dourado no missô e alho

Ingredientes:

- 400g salmão (pode substituir pelo Tempê)
- 2 colheres de sopa de missô Origem
- 1 colher de sopa de sake
- 1 colher de sopa de mirin

Obs.: Se você não tiver em casa o sake e o mirin, substituam ambos pela metade da quantidade de cachaça.

- 1 colher de sopa de shoyu
- fios de óleo de gergelim
- alho poró à gosto

Modo de Preparo: misturar os temperos e colocar o salmão partido em 2 para marinar por meia hora (até 1h) na geladeira. Depois assar ou grelhar até que o interior do salmão esteja cozido. Pode salpicar ao final sementes de gergelim ou tirinhas de alho poró (ou cebolinha).

**pode ser feito com diversos outros peixes ou então usar no Tempê.*





3. Cogumelos no missô

Ingredientes:

- 200g de cogumelo Paris (pode usar qualquer outro cogumelo fresco que você tenha em casa)
- meia cebola fatiada
- meio pimentão vermelho
- meio pimentão amarelo
- salsinha e cebolinha à gosto
- 2 colheres de sopa de missô Origem

Modo de Preparo: Refogue a cebola, adicione os pimentões e os cogumelos. Tampe a panela em fogo e deixe cozinhar em fogo baixo. Se precisar jogue um pouco de água até os cogumelos ficarem macios. Depois de pronto adicionar o missô, a salsinha e a cebolinha.

4. Frango no missô da Débora do Violeta Gourmet - *(molho para marinar)*

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico ou 2 colheres de suco de limão
- 4 colheres de sopa de azeite-extra virgem
- pimenta do reino e alecrim à gosto
- uma pitada de sal
- meia cebola ralada
- 1 dente de alho ralado
- OPCIONAL: 300 ml de cerveja ou vinho branco para cada 1kg de frango
- 3 colheres de sopa de missô Origem

Modo de Preparo: Reserve o missô e misture os demais ingredientes. Deixe o frango de molho na mistura por 12 horas, para absorção melhor do tempero. Antes de colocar o frango para assar, retire da mistura, passe missô por todo o frango e leve ao forno até assar.

[@violetagourmet](https://www.instagram.com/violetagourmet)





5. Missô-lámen da Débora do Violeta Gourmet

Ingredientes:

- 1 litro de água, ou caldo de ossobuco, ou dashi (vide receitas bônus)
- 5 colheres de sopa de missô Origem
- 1 colher de sopa de shoyu (opcional)
- 300g de macarrão de arroz ou próprio para lámen
- 3 porções de vegetais, tais como:
 - cogumelos
 - abobrinha
 - abóbora ralada
 - couve-flor
 - brócolis
- 2 porções de proteínas, tais como:
 - tofu
 - tempê
 - peixe
 - ovo
 - frango

Modo de Preparo: coloque o caldo em uma panela e leve para ferver. Coloque os vegetais e a proteína e um minuto antes de ficar pronto adicione o macarrão de arroz, no caso do macarrão próprio para lámen, verifique o tempo de cozimento para adicionar na hora certa.

Dicas: 1. no caso de usar peixe ou frango, você pode refogá-los no azeite, com temperinho antes de colocar na mistura

2. o ovo pode ser estalado e misturado no caldo ou colocado na hora de servir pré cozido por 7 minutos.

Receita desenvolvida em parceria com a Mun

6. Tempê com missô

Ingredientes:

- 275g de Tempê in natura de soja orgânica da MUN cortado em cubos,
- 150g de Tofu orgânico in natura cortado em cubos,
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim,
- 1/2 xícara de suco de limão,
- 1/2 cebola roxa picada,
- 1 colher de sopa de missô de grão de bico ORIGEM,
- 1 colher de sobremesa de pimentas do reino e calabresa.

Modo de Preparo: Misture todos os ingredientes do tempero e jogue sobre os cubos de Tempê e Tofu.

Quer saber mais sobre o Tempê, acesse o site: www.munartesanal.com



Receita desenvolvida em parceria com o Lucas Montanari

7. Molho Branco de Castanhas com Shimeji e Missô

Ingredientes:

- 2 xícaras de castanhas diversas (amêndoas, castanha de caju, nozes, etc.) deixadas de molho por 8 horas
- 200g de cogumelos shimeji
- 2 colheres de sopa de missô Origem
- 1 alho poró
- 2 xícaras de água
- Óleo de coco para refogar

Modo de Preparo: Pique o alho poró e refogue-o em óleo de coco. Assim que ele começar a dourar adicione os cogumelos, mexa e deixe tampado em fogo baixo. Enquanto isso descarte a água do molho das castanhas e bata no liquidificador as castanhas com a água e o missô até ficar bem liso e cremoso, vá adicionando a água aos poucos até a textura desejada do molho branco. Assim que os cogumelos estiverem cozidos desligue o fogo e adicione o creme batido ao refogado mexendo bem.

www.comcienciasaude.com.br





Sobremesas

1. Brownie vivo com missô

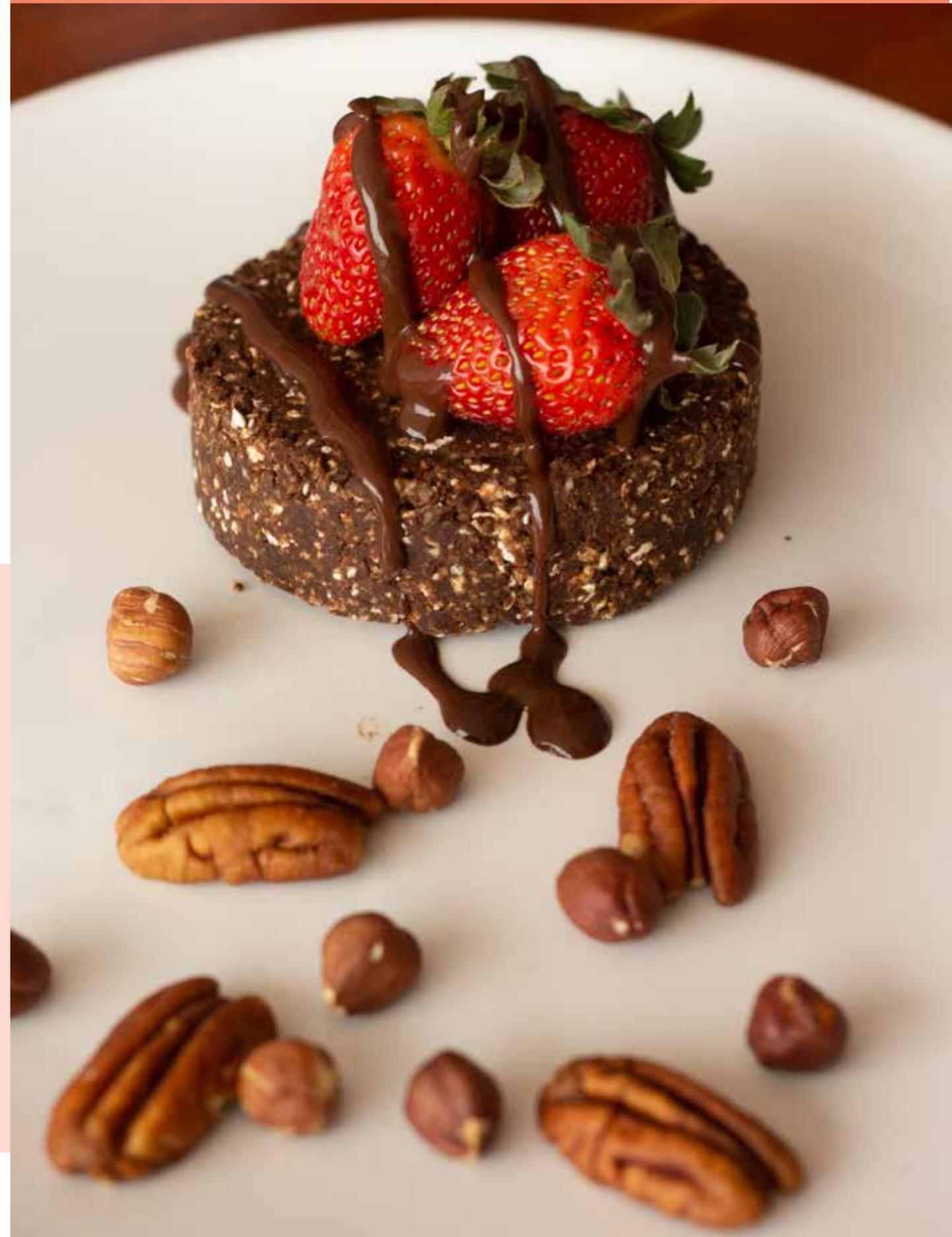
Ingredientes:

- 2 xícaras e meia de farinha de aveia
- 1 xícara de castanha do pará
- 4 xícaras de tâmaras hidratadas e batidas no liquidificador
- 3/4 de xícara de cacau em pó
- 1 colher de café de missô Origem
- pitadas de canela
- 1/3 de xícara óleo de coco

Modo de Preparo: Bata a castanha do pará no liquidificador até formar uma farofa fina. Misture todos os ingredientes e coloque numa forma untada com óleo de coco e refrigere.

Dicas:

- **combina muito bem para ser servido com um sorvete (de banana... ou o sugerido no livro) e frutas vermelhas.**
- **você pode substituir as tâmaras por banana madura, fica uma delícia, porém deve-se usar um pouco menos de 4 xícaras, veja o ponto que deseja, e guarde sempre na geladeira, dura 4 dias, o de tâmaras na geladeira dura até 3 semanas.**
- **excelente pra sempre ter a mão e levar um pedaço como lanchinho para o dia a dia.**
- **pode alterar a receita, mudar a castanha, colocar coco seco ralado, outros condimentos etc.**





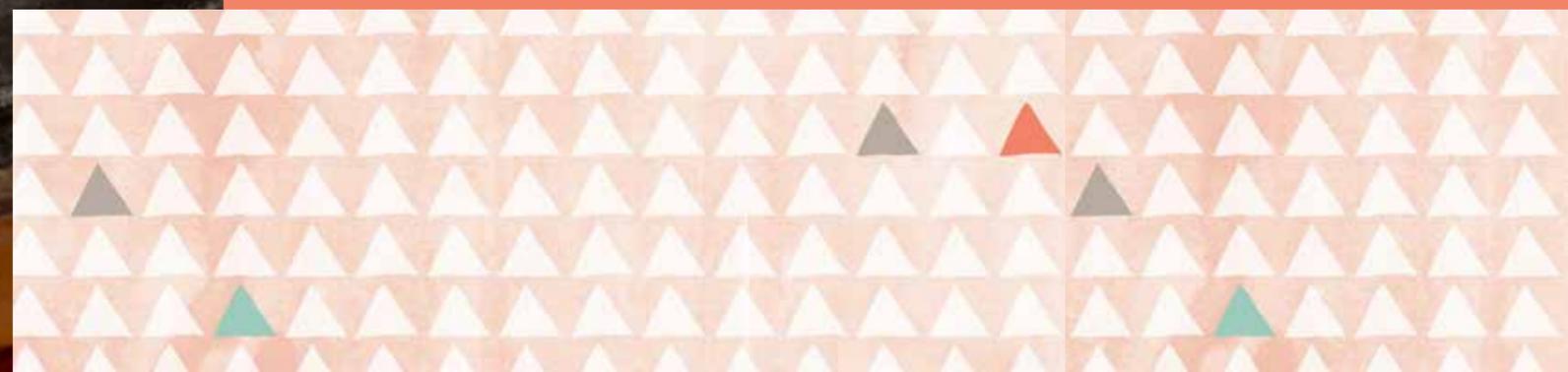
2. Chocolate de abacate com missô

Ingredientes:

- 1 abacate grande bem maduro
- 1/2 de xícara de cacau em pó
- tâmara ou mel a gosto
- 1 colher de café de missô Origem
- 1/2 colher de sopa de extrato de baunilha (de verdade, não o sintético) opcional

Modo de Preparo: bater tudo no liquidificador e gelar para servir.

Dica: também fica bom como recheio de torta de chocolate congelada (ou não), se na massa da torta for coco combina muito bem.





Dica: Se você decidir fazer o caldo com antecedência, ele vai engrossar na geladeira, então retire da geladeira 30 minutos antes de servir, para que ele possa aquecer à temperatura ambiente. Se necessário, aqueça no fogão novamente.

3. Sorvete de banana com coco e calda de caramelo

Ingredientes calda:

- 1 xícara de açúcar demerara
- 1/2 xícara de água
- 1 xícara de leite de coco
- 1 colher de sopa de missô Origem
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- lascas de coco para decorar

Modo de preparo: Pegue uma panela pequena e despeje o açúcar e a água. Coloque a panela em fogo médio e misture bem para que o açúcar comece a se dissolver. Deixe ferver por pelo menos 10 minutos ou até que o açúcar esteja todo dissolvido e comece a ficar um pouco mais grosso. Adicione o leite de coco ao açúcar e continue fervendo por mais 10 minutos ou até que cerca de um quarto do líquido tenha evaporado e comece a se parecer com caramelo. Deixe esfriar por pelo menos 15 minutos. Misture o missô e a baunilha em um prato pequeno com um pouco de água para que o missô não fique todo em pedaços. Agora misture na calda de caramelo e estará pronto para servir.

Ingredientes sorvete:

- 500g de bananas congelada sem casca e picada
- 50g de coco ralado

Modo de preparo do sorvete: Bater tudo num processador ou pulsar num liquidificador.



Bônus

Um tesouro esquecido

As 3 receitas que selecionamos a seguir, são receitas que resgatam conceitos antigos de nutrição, que com a industrialização, o fast food e a vida frenética de hoje em dia, ficaram de lado, sendo substituídos por outros produtos de “caixinha”, mas que não tem o mesmo potencial nutricional e terapêutico.

São receitas que contém probióticos, minerais e outros nutrientes como cartilagens e algas. Que ajudam principalmente a fortalecer nosso sistema imunológico.

É muito comum no Japão usar o dashi de kombu na preparação do arroz, de legumes refogados e nas sopas. A mesma coisa acontece com o caldo de ossobuco ou o caldo de legumes, feito em casa, na Europa e América.

Usem e abusem destas receitas!

1. Dashi de kombu

Ingredientes:

- 1 litro de água potável
- 30g de kombu (20cm)

Modo de Preparo: passe um paninho na alga se precisar limpar (não lave nem tire a parte branca que é muito saborosa), faça uns 4 cortes na alga, deixe de molho a alga na água em temperatura ambiente por pelo menos 40 minutos, se puder, deixe até 6h. Depois leve ao fogo médio-baixo e retire a alga logo antes de ferver. Pode ser guardado na geladeira por 3-5 dias, ou congelado por 2 semanas, quanto mais fresco mais saboroso.

2. Chucrute iniciado no missô

Ingredientes:

- 1 repolho verde,
- 1 colher de sopa de missô Origem
- 4 rabanetes (ou meio nabo) opcionais.

Modo de Preparo: pique o repolho em tirinhas e rale o rabanete e leve ambos para uma tigela com espaço para mover. Adicione o missô e use as mãos para amassar e apertar bem a mistura até que os vegetais soltem bastante caldo. Coloque tudo num pote de vidro, pressionando bem os sólidos para que a superfície esteja coberta de líquido.

Cubra com uma tampa sem fechar hermeticamente (para que possa sair ar) ou coloque um pano de algodão bem fechado no lugar da tampa, é importante que a mistura fique inacessível a insetos e poeira.

Deixe fermentar em temperatura ambiente por pelo menos 3 dias, pode ficar por semanas fermentando, mas cada vez ficará mais ácido, por isso recomendamos começar com 4-8 dias, vai provando, assim que estiver do teu gosto, tampe bem e guarde na geladeira.



Usar
nessa
receita



3. Caldo de ossobuco

Ingredientes:

- 1kg de ossobuco (peço no açougue e eles me dão de graça os ossos, pois geralmente jogam fora e o que interessa é a “geleia” que está dentro do osso)
- 500g de músculo
- 1 cebola grande partida em 4
- 2 dentes grandes de alho descascados e partidos ao meio
- 2 talos de salsão
- 1 bouquet com salsinha, cebolinha e outros temperos à gosto
- 4 folhas de louro
- Temperos secos à gosto
- 1 alho porró
- 3 aspargos (opcional)
- 2 cenouras cortadas em 4
- 1 colher de sopa de vinagre
- 2 colheres de sopa de missô Origem (adicionar no caldo depois de coado)
- Água até uns 4 dedos acima de todo o conteúdo da panela.

Modo de Preparo:

opção 1: Para quem tem slow cooker, deixe 18h na temperatura baixa.

opção 2: Para quem tem panela de pressão, cozinhar por 40 min depois que começa a sair a pressão.

Em ambas opções, depois de pronto coar o caldo e separar em porções para congelar e usar quando necessário.



Paty Ferraz

Idealizadora do projeto:



Minha história é muito parecida com a de algumas mulheres da atualidade. Tive a oportunidade de estudar bastante e me formei Designer Gráfico. Me associei a uma agência o que foi motivo de muito orgulho. Deu tudo certo. Casei, tive 2 filhas até que a rotina de trânsito, trabalho, casa, vida social começou a pesar.

Por conta de um estresse “megablaster” e problemas de saúde, resolvi mudar...

Foi um processo solitário, onde percorri o caminho de executiva à supermãe, de fast food para alimentação viva . E aí, no meio de tudo isso, meu marido foi diagnosticado com câncer. Sim, tudo junto de uma vez só! Sozinha estava muito difícil e precisava de métodos e ferramentas para organizar a minha vida. Foi então que conheci o Institute for Integrative Nutrition de Nova Iorque e me inscrevi para fazer o curso de Health Coach. Me apaixonei, pois consegui colocar em prática na minha vida e na rotina da minha família tudo o que aprendi. Resolvi então fazer a especialização em saúde do intestino e o saldo de tudo isso foi muito positivo: escrevi um livro, meu marido teve alta e mudei de profissão.

Hoje encontrei a missão de vida como Health Coach (Coach de Saúde e Bem Estar). Formada por um dos institutos mais conceituados do assunto, oriento, acolho e acompanho pessoas sobrecarregadas e sem tempo a combater doenças e mudar seus hábitos de alimentação e estilo de vida de uma forma simples e fácil.

Por amor, por acreditar, por saber que é possível, e por entender que todos nós merecemos!

Vem comigo é fácil.

Vem comigo. É fácil!

Mais informações: www.emessencia.com / paty@emessencia.com

WhatsApp: (11) 99134.4278 •  @em.essencia •  fb.me/em.essencia

Aos 19 anos comecei a estudar a conexão entre o corpo e a mente, aos 20 comecei a estudar medicina chinesa, primeiro de forma tradicional, mestre-discípulo e depois na escola convencional. Me formei nos Estudos da Mente e do Corpo pela MBS Academy (Alemanha). E durante anos pesquisei e trabalhei com referências mundiais no assunto saúde e bem estar. Integrando desde pesquisas de campo na forma de medicina nativa dos índios no Peru até em equipe médica de ponta, em um centro de rejuvenescimento nos EUA.

O meu foco tem sido há anos encontrar maneiras de viver, se alimentar e se cuidar para estarmos todos no estado que os chineses chamam de Saúde Radiante, ou seja, um estado de saúde extraordinário, além do perigo e das doenças, que tem sido presentes na vida de muitas pessoas nos dias de hoje.

Em 2013 iniciei um projeto chamado Saúde Radiante, que hoje é um curso online com mais 8 mil alunos conversando sobre nutrição, desintoxicação e vitalidade de forma não dogmática. E alguns anos atrás junto a uma médica e uma culinária iniciamos a Semana do Meu Fermentado, uma semana de vídeos gratuitos que mais de 15 mil pessoas já assistiram para aprender sobre fermentação e probióticos.

Após cerca de 10 anos de pesquisa, encontrei no missô um alimento no qual confio muito, tanto por conta dos mais de 100 anos de pesquisas científicas que apoiam os benefícios dele como também da minha ancestralidade, no Japão temos mais de 1300 anos de história do missô documentadas. Com grande senso de responsabilidade, em 2018 iniciei a minha parte nessa tradição, produzindo missô a partir de grão de bico orgânico, utilizando sementes de fermentação provenientes do Japão, resolvi chamar esse missô de Missô Origem e espero que você possa desfrutar deste tesouro ancestral para a saúde humana.



Paulo
Yamaçake

味噌源 Missô
Origem

Criador do:

Mais informações: www.missoorigem.com.br

contato@missoorigem.com.br

 @missoorigem •  fb.me/missoorigem

Contribuiu para eventos e foi citado nas seguintes instituições:







Referências:

- Kellner, O., Nagaoka, M. e Kurashima, Y. 1889. Researches on the manufacture and composition of "miso." Bulletin of the College of Agriculture, Tokyo Imp. Univ. 1 (6):1-24.

- URLs abaixo:

draxe.com/miso-soup/ (visitado 20/01/2019)

ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6306734/

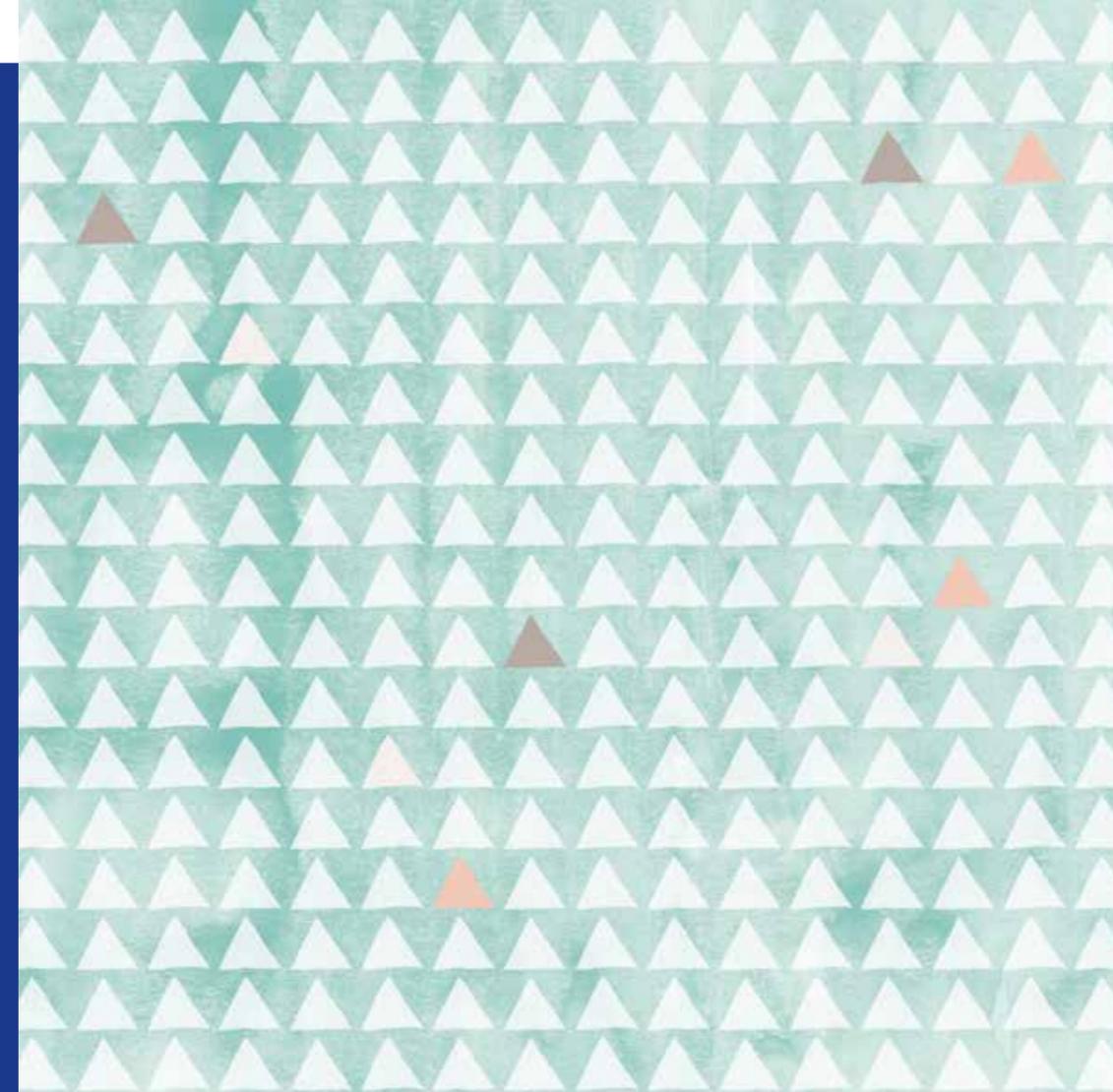
ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3695331/

ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5313421/

AVISO LEGAL

Todo o material contido nesse ebook foi feito com intenção apenas informativa. Não está sendo fornecido pelos autores nenhum tipo de recomendação médica e nem tem o intuito de substituir a orientação médica, nem tratar, prescrever ou diagnosticar qualquer enfermidade.

É importante ter bom senso ao consumir fermentados e jamais consumir alimentos tenham aparência, sabor ou odor desagradáveis. Os autores e editores do ebook não assumem nenhuma responsabilidade por qualquer dano causado direta ou indiretamente pelo uso do material do livro.



Obrigado