

Copyright © Patricia Helú 2021

Copyright das fotografias © Julia Guedes e Madelaine Seagram, *The Daily Company*

Companhia de Mesa é um selo da Editora Schwarcz S.A.

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

CAPA E PROJETO GRÁFICO Alceu Chiesorin Nunes

FOTO DE CAPA Julia Guedes e Madelaine Seagram, *The Daily Company*

FOTO DA P. 37 Pato Ramos

PREPARAÇÃO Andréa Bruno

ÍNDICE REMISSIVO Probo Poletti

REVISÃO Márcia Moura e Isabel Cury

Textos azeite de dendê, água de rosas, baunilha, canela, cardamomo, cravo, cúrcuma, gengibre, gergelim, matchá, mostarda, páprica, pimenta-da-jamaica, pimenta-de-caiena, sementes de coentro em grãos, zimbro e masalas por Patrícia Castelo

Texto capítulo detox por Shargam Shaok

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Helú, Patricia

Divina alquimia / Patricia Helú. — 1ª ed. — Companhia de Mesa, 2021.

ISBN 978-65-86384-04-8

1. Alimentação saudável 2. Culinária vegana 3. Dieta sem glúten – Receitas 4. Receitas (Culinária) 5. Receitas veganas I. Título.

20-51726

CDD-641.5636

Índice para catálogo sistemático:

1. Culinária vegetariana e sem glúten : Receitas 641.5636

Cibele Maria Dias – Bibliotecária – CRB-8/9427

[2021]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

www.companhiadasletras.com.br

[instagram.com/companhiademesa](https://www.instagram.com/companhiademesa)

Esta obra foi composta por Osmane Garcia Filho em Seria e Akkurat e impressa pela Gráfica Santa Marta em ofsete sobre papel Couché Matte da Suzano S.A. para a Editora Schwarcz em maio de 2021

A marca FSC® é a garantia de que a madeira utilizada na fabricação do papel deste livro provém de florestas que foram gerenciadas de maneira ambientalmente correta, socialmente justa e economicamente viável, além de outras fontes de origem controlada.

DIVINA ALQUIMIA

DIVINA ALQUIMIA

PATRICIA HELÚ





SUMÁRIO

- 11 Apresentação
- 14 Transformação através da comida
- 16 Masala, meu ingrediente-chave
- 18 Receitas-base
- 18 Sal de especiarias
- 20 Sal verde
- 21 Gersal com nori
- 21 Gersal simples
- 22 Pasta de alho
- 24 Temperos: características, usos e receitas
- 26 Lista de ingredientes e utensílios

ALMOÇO NA PRAIA

- 30 Tempero baiano
- 31 Refresco de kiwi e hortelã
- 32 Ceviche de coco verde
- 34 Tartar de banana e carambola
- 36 Sopa fria de pupunha
- 38 Molho de maracujá
- 39 Salada de flores e folhas da estação
- 40 Moqueca de cogumelos
- 44 Pudim salgado de arroz
- 46 Farofa AMMA
- 48 Sorvete de caramelo salgado

BANQUETE ÁRABE

- 52 Pimenta síria
- 53 Zaatar
- 54 Melado de tâmara
- 55 Shot de manga com água de rosas
- 56 Ricota de amêndoa com ervas
- 58 Esfiha
- 60 Coalhada de castanha
- 62 Babaganush
- 64 Homus tradicional
- 66 Homus defumado
- 68 Homus pink
- 70 Homus de couve-flor
- 72 Leite de amêndoa
- 73 Chancliche de amêndoa
- 74 Quibe cru
- 76 Quibe assado recheado
- 80 Kafta de funghi
- 82 Molho de hortelã
- 84 Charutinho
- 86 Arroz com lentilha à moda síria — mjadra
- 90 Torta de pistache, tahine e cacau



ALMOÇO NO CAMPO

- 94 Lemon pepper
- 95 Pepitas com lemon pepper
- 96 Mary shot
- 97 Molho Dijon
- 98 Queijo amarelo de castanha
- 100 Salada de kale, pepitas e avocado
- 102 Arroz integral com cúrcuma
- 104 Feijão de forno
- 106 Farofa de castanha
- 107 Purê de banana-da-terra com gengibre
- 108 Couve-flor cremosa e crocante
- 110 Torta de maçã
- 112 Brownie de chocolate

PIQUENIQUE

- 116 Golden matchá
- 116 Golden matchá latte
- 118 Café coado no chá de canela
- 120 Divina granola
- 122 Tapioca raiz (rösti de mandioca)
- 124 Açaí bowl
- 125 Molho de tahine
- 126 Salpicão
- 127 Quionese (maionese de quinoa)
- 128 *Club sandwich*
- 130 *Spring roll*
- 132 Molho picante de amendoim
- 133 Salada de tomate e pepino
- 134 Lâminas de berinjela defumada ao missô
- 136 Sanduíche no pão pita
- 138 Bolinho gelado de banana, cacau e baru

CHURRASCO

- 142 *Immunity booster*
- 143 Chimichurri seco
- 144 Castanhas com chimichurri
- 146 Alho assado
- 148 Manteiga de alho
- 150 Tofu coalho no palito
- 152 Goiabada
- 152 Molho de goiaba picante
- 154 Milho-doce em crosta de parmesão e creme azedo
- 156 Creme azedo
- 157 Picles de beterraba e pepino
- 158 Salada de minifolhas com picles de beterraba, manga e castanhas ao chimichurri
- 160 Vinagrete de caju
- 161 Molho agri-doce defumado
- 162 Tempero defumado
- 164 Espetinho de legumes defumados

LOWCARB

- 168 Masala com baunilha
- 169 *Bulletproof coffee*
- 170 *Crostini* multigrãos
- 172 Salgado de abóbora
- 175 Requeijão de castanha
- 176 Molho de tomate
- 177 Pesto de abobrinha
- 178 Risoto caprese
- 180 Lasanha de legumes
- 182 “Sonho de Valsa”



PARECE, MAS NÃO É!

- 186 Tartar de cenoura
- 188 Tagliata
- 190 Casquinha de siri fingido da Baiana
- 192 Hot dog
- 194 Lombo de jaca
- 197 Bacon de tofu
- 198 Carbonara
- 200 Queijo cremoso tipo chèvre
- 202 Fondue
- 204 Queijo *bleu* (tipo roquefort/ gorgonzola)
- 206 Doce deleite
- 208 Alfajor
- 212 Brigadeiro de colher

JANTAR DESCONTRAÍDO

- 216 Mix de pimentas e sal defumado
- 217 Kombucha com zimbro
- 218 Avocado toast
- 220 Flor de avocado
- 221 Pasta de amendoim ao missô
- 222 Toast de cogumelos, amendoim e missô
- 224 Ragu de cogumelos
- 226 Espaguete à bolonhesa de tempeh
- 230 Parmesão de amêndoa
- 232 Bruxinha de doce deleite

JANTAR FESTIVO

- 236 Curry
- 237 Crocante de nozes
- 238 Terrine de figo
- 240 Creme de aspargos com banana ao curry
- 242 Pesto rústico de cenoura e sementes de abóbora
- 243 Molho oriental
- 244 Tomate seco
- 245 Tomate seco temperado
- 246 Salada mandala verde
- 248 Chèvre com crosta de amêndoa
- 250 Carpaccio de beterraba
- 252 Salada de grãos com *crisps* de alho-poró
- 255 *Crisps* de alho-poró
- 256 Torta de cebola caramelizada
- 260 Batatinhas carameladas com alecrim
- 261 Chá de maracujá e gengibre
- 262 Cheesecake
- 265 Geleia de frutas vermelhas
- 266 Crumble de frutas amarelas

FAST-FOOD

- 270 Cajun defumado
- 271 Ketchup
- 272 Casca de batata “frita”
- 274 Mostarda com melado
- 275 Tofunese rosée
- 276 Faláfel búrguer
- 278 Hambúrguer de cogumelos
- 282 Nuggets
- 284 Milkshake de banana com caramelo
- 285 Caramelado de amêndoas
- 286 Bolo de churros da Loli

DETOX

- 294 Rise and shine cocktail
- 295 Golden tonic
- 296 Green alcaline
- 298 Berry delícia
- 300 Super spirulina
- 301 Blood cleanser
- 302 Sopa acolhedora
- 304 *Latte* de dente-de-leão

- 308 Inspirações e agradecimentos
- 310 Índice remissivo



APRESENTAÇÃO

Quando eu era pequena, sempre ouvia minha mãe dizendo a palavra “divina”. Para ela, tudo que era gostoso era “divino”. O título deste livro, então, é uma homenagem a esta grande mulher: Diva Maria, minha mãe.

Para mim, este é muito mais do que um livro de receitas. Aqui você vai encontrar criações sustentáveis e nutritivas, que utilizam ingredientes naturais e cheios de vida. Minha intenção é despertar a sua vontade de comer alimentos benéficos à saúde, colocando novos sabores no seu prato e mostrando que é possível se alimentar bem sem abrir mão do que dá prazer. Introduzindo bons ingredientes para acompanhar suas refeições preferidas, naturalmente o que te traz bem-estar vai ganhando espaço nas suas prioridades.

As receitas que reuni em *Divina alquimia* vão das mais simples às mais elaboradas, mas até as que parecem mais complexas são acessíveis a todos os níveis de afinidade com a cozinha. Os capítulos deste livro são temáticos.

Aqui, vamos brincar com temperos, molhos e marinadas, trazendo sabor e praticidade ao dia a dia. Permita que a sua vontade de cozinhar floresça.

Espero poder ajudar a despertar em você esse instinto e esse dom — que existe em todos nós, basta ser colocado em prática. E acredite: as incríveis alquimias reunidas neste livro resultarão em pratos cheios de história e sabor.

Que alegria ter você por aqui! Seja bem-vindo a esse universo tão encantador.





TRANSFORMAÇÃO ATRAVÉS DA COMIDA

Desde que me conheço por gente, comida é um assunto que faz parte do meu dia a dia. Meu lugar preferido da casa sempre foi a cozinha — era por lá que eu ficava nas horas vagas, acompanhando todos os preparos.

Desde pequena eu já gostava de ganhar comidas como presente: aos onze anos pedi de presente de Natal aos meus avós paternos um pata negra — perna de presunto cru —, que ficou meses na cozinha e só podia ser comido com a minha autorização.

Os almoços na casa da minha mãe, principalmente quando estávamos só nós duas, me trouxeram um dos maiores aprendizados da vida, que introduzi no meu dia a dia: comer devagar. Olhando para trás, lembro das muitas vezes em que fiquei dias ou até semanas me privando de comer coisas que amava, e aí, quando chegava o momento tão esperado, o prazer era momentâneo, e eu mal sentia o sabor daquele alimento.

Hoje, estar “presente” no ato de comer é fundamental para mim. Perceber que podemos dilatar os instantes do que nos dá prazer, fazendo com que as coisas boas durem muito, foi transformador. É por isso que quero compartilhar com você algo que faz muito sentido para mim: esteja presente no ato de comer e experimente despertar o prazer dos sentidos não tão óbvios. Solte os talheres a cada garfada, ouça os cheiros, saboreie a beleza do prato, deguste cada prazer que o ato de comer proporciona. Faça desse ato diário um presente cheio de amor.

* * *

Na infância, lembro de brincar dizendo que seria dona de um banco, já que minha matéria preferida era matemática, e a ideia de ter meu próprio negócio me encantava. Tive a sorte de ter um pai que sempre me apoiou e deu força para que eu seguisse meus sonhos, por mais malucos que eles parecessem; então, logo que entrei na faculdade de administração ele conseguiu para mim um estágio em uma corretora. Depois de alguns anos fui trainee em um banco de investimentos, onde também aprendi bastante.

Mas a vontade de ser dona do meu próprio nariz sempre esteve presente, e então resolvi me aventurar pelo varejo com uma grande amiga e xará. Abrimos uma marca de roupas confortáveis chamada PASH. Aquilo que começou como nosso TCC na faculdade de administração se transformou numa loja em uma vila modernista nos Jardins, bairro de São Paulo. Empreender e ter meu próprio negócio foi uma grande escola, mas, depois de quase cinco anos, aquilo já não fazia mais sentido para mim. Então, mais uma vez, virei a página. Alguns meses depois lá estava eu estudando para tirar o Creci e ser corretora de imóveis.

Naquela época, aos vinte e poucos anos, meus hábitos eram outros: eu vivia sem propósito, meu humor oscilava a cada instante, era viciada em academia e adorava Coca Zero (que tomava logo ao acordar) acompanhada de um Marlboro Light. É CLARO que isso não poderia dar samba! Resultado: osteopenia e uma fissura na cabeça do fêmur por falta de cálcio. Algo estava muito errado.

A possibilidade de ser operada mexeu demais comigo; então comecei a ir atrás de alternativas.

E foi entre as ervas e as especiarias que um novo universo se abriu. Aquela menina que mal sabia picar cebola se viu fascinada pelas cores e pelos aromas utilizados no ayurveda, uma medicina milenar que me deu as bases para que eu aprendesse a me cuidar e a me respeitar. Hoje, aos 34 anos e com os ossos mais saudáveis do planeta, eu posso dizer que existe cura através do autoconhecimento e da alimentação. Obrigada, universo, por essa fissura no fêmur!

MASALA, MEU INGREDIENTE-CHAVE

Assim que comecei a me encantar pelo mundo da alimentação, minha avó materna me deu um presente: um pilão de cobre que veio da Espanha em 1890 com minha trisavó Mercedes e que, desde então, foi passado de geração em geração até cair em minhas mãos.

Vovó Diva sempre abraçou as minhas causas, prestigiando e motivando as minhas aventuras desde pequena, e claro que, quando soube da minha nova paixão, apareceu cheia de presentes com história (são desses que eu gosto!).

Achei o pilão lindo quando ganhei, mas o via como uma lembrança das aventuras culinárias dos meus antepassados, sem muita utilidade para mim. Mas aposto que minhas antepassadas cozinheiras tiveram participação nisso, para não deixar que esse ato tão importante de preparar o próprio alimento morresse em nossa família. Foi então que me deparei com o mundo das ervas e das especiarias, e um novo universo se abriu. Uma linda peça que decorava minha cozinha virou a maior aliada das minhas invenções e, sem dúvida, fez parte de quase todas as receitas que você vai encontrar por aqui.

Um masala nada mais é do que um tempero feito da mistura de duas ou mais ervas secas ou especiarias. É o ingrediente-chave para transformar receitas simples em experiências inesquecíveis e está presente em quase todos os meus pratos.

Para prepará-lo, basta torrar levemente as especiarias, misturar os ingredientes e macerar num pilão. Se você não tiver um, utilize um moador de especiarias ou o liquidificador.