

Joanna Farrow

GRÃO A GRÃO

Técnicas e Receitas para Cozinhar Com Supergrãos





Índice

Introdução	4
Grãos com glúten	16
Grãos sem glúten	84
Sementes	142
Arroz	172
Índice Remissivo	190

Introdução

.....

Os supergrãos são uma categoria de alimentos altamente nutritivos e versáteis, que se tornaram muito populares nos últimos anos. Também conhecidos como cereais «antigos», provêm de gramíneas e plantas botânicas que foram abandonadas com a agricultura moderna e a produção em massa. Hoje estamos novamente a adotar a variedade, as cores, as texturas, os sabores e, acima de tudo, as qualidades nutricionais que oferecem. Os grãos apresentados neste livro são cereais, pseudocereais, sementes e arroz.

Definições de grão

- **Cereais integrais** – não refinados e que conservam todos os seus nutrientes. Podem ser divididos em duas categorias: «cereais verdadeiros» e «pseudocereais». Os cereais verdadeiros vêm de culturas como o trigo, a espelta, o farro, a cevada, a aveia e o centeio. Os pseudocereais não vêm destas, mas são classificados como tal, pois têm o mesmo perfil nutricional. Encontrados dentro da casca comestível, que é removida após a colheita, são constituídos pelo farelo (a camada exterior do grão, fibrosa e rica em nutrientes), pelo germe (rico em vitaminas, aminoácidos e minerais essenciais) e pelo endosperma (rico em hidratos de carbono e a parte maior do grão).
- **Cereais refinados** – retira-se o farelo, o germe e deixa-se o endosperma. A maioria dos cereais que consumimos são refinados, normalmente sob a forma de farinha branca no pão, pastelaria, pizza ou massa. As farinhas brancas conservam-se por mais tempo e cozinham mais depressa.
- **Sementes** – oferecem uma abundância de usos culinários e boa nutrição. As sementes são ricas em proteínas, minerais, cálcio, vitaminas e outros nutrientes.
- **Cereais perolados** – cereais como o trigo e a cevada são, por vezes, transformados em «pérolas» para retirar parte ou todo o farelo. Não são cereais integrais, mas são saudáveis e, geralmente, cozinham mais depressa do que os integrais.
- **Bagos** – alguns tipos de cereais são designados como «bagos», que é outro nome para o grão inteiro.

Nutrição

Os cereais são classificados como um alimento de hidratos de carbono complexo, sobretudo por ter funções energéticas. Os cereais integrais libertam energia lentamente, mantendo o corpo alimentado todo o dia. Os cereais integrais também são uma importante fonte de fibra e proteína – o que é particularmente relevante para vegetarianos e veganos – e de antioxidantes dinamizadores do sistema imunológico. Outros componentes nutricionais dos cereais são o cálcio, o ferro, o magnésio, o fósforo, o potássio, o sódio, o zinco, o cobre, o manganésio, o selénio e as vitaminas, presentes em quantidades variáveis.

Usar este livro

As receitas destacam os benefícios de grãos específicos, mas estes são variáveis conforme a categoria. Por exemplo, uma salada com bagos de trigo pode resultar igualmente bem com espelta, e um pilaf de arroz vermelho pode ser feito com arroz integral.

Muitas das receitas são vegetarianas, algumas são veganas, e há uma boa variedade de receitas sem glúten. Este livro também tem pratos de carne e de peixe, mas a ênfase está sempre no grão.

Preparação e técnicas culinárias

Enxaguar grãos

A maioria dos grãos já foi limpa quando é embalada para venda, para eliminar areias ou outras impurezas. No entanto, se vai adicionar os grãos diretamente ou cozinhá-los numa quantidade de água medida, é uma boa ideia enxaguá-los antes. Se os cozinhar em água e os escorrer, não precisa de os enxaguar primeiro.

Demolhar

Alguns grãos demoram muito tempo a cozinhar, mas o tempo de cozedura pode ser reduzido se os demolhar durante várias horas ou de um dia para o outro. No caso dos grãos com glúten, isso também facilita a sua digestão. Demolhar significa planejar refeições com antecedência, mas poupará tempo quando preparar a refeição, no dia seguinte.

Conservar

Os grãos têm um prazo de validade maior do que as farinhas. Conserve-os na embalagem por abrir num local fresco e seco. Uma vez aberta, transfira para um recipiente hermético. Os frascos com tampa de rosca para conservação são ideais e, nas condições certas, a maioria dos grãos conserva-se bem até um ano. Esgote sempre um lote antes de deitar mais no frasco.

Grãos germinados

Os grãos germinados facilitam a absorção corporal e a digestão dos nutrientes. Proporcionam cor, textura e o crocante a uma salada e podem ser muito importantes numa dieta à base de alimentos crus.

Alguns grãos são mais fáceis de germinar do que outros e há muita tentativa e erro, mas o processo é divertido, simples e fácil. Os grãos mais fáceis de germinar são:

- Trigo, centeio, cevada, farro, *kamut*, espelta (todos com glúten).
- Milho painço, quinoa, trigo-sarraceno, amaran-to, milho, arroz integral, sementes de girassol (todos sem glúten).

Como germinar grãos

Demolhe um grande punhado do grão escolhido numa tigela com água durante, pelo menos, 8 horas ou de um dia para o outro — descarte todos os grãos que flutuem. Escorra completamente e coloque num frasco de vidro; deve ficar cheio em um terço. Cubra o frasco com um pedaço de musselina e prenda com um elástico.

Deixe repousar durante 6-8 horas à temperatura ambiente. Encha o frasco com água e escorra completamente através da musselina, depois deixe o frasco invertido sobre uma grelha ou escorredor. Também pode colocar o frasco invertido sobre um pano limpo para absorver a água em excesso.

Repita o processo duas vezes por dia até germinar. O período de germinação varia, mas normalmente é de 2-3 dias. Assim que os grãos tiverem germinado o suficiente, conserve o frasco no frigorífico para travar a germinação e consuma no espaço de dois dias.

É importante manter os grãos germinados húmidos, mas não ensopados, pois o excesso de água pode provocar bolor e deterioração. Evite germinar com tempo muito quente e descarte os grãos germinados que comecem a desenvolver um cheiro desagradável.

Grãos para tufar

As pipocas, o petisco clássico do cinema, podem ganhar vida com vários toques de sabores doces e salgados. Mas não é apenas o milho que pode ser tufado; muitos outros grãos resultam bem na confecção deste petisco saudável.

Os melhores para tufar (excluindo o milho) são o amaranto, o arroz selvagem e o sorgo. Aquecer muito bem a panela antes de deitar os grãos é fundamental para ter êxito – uma panela tépida significa que os grãos tostarão e acabarão por queimar, antes de tufar. Alguns grãos podem ser tufados numa panela seca; outros melhoram com um pouco de óleo. Use uma caçarola de fundo pesado e alta, com tampa, para poder agitá-la sobre o lume, sem saltarem grãos tufados para cima do fogão.

Como tufar grãos numa panela seca

Aqueça uma panela seca durante dois minutos ou até algumas gotas de água formarem bolinhas a rolar pela panela. Se a água fervilhar no fundo da panela e evaporar, a panela está suficientemente quente. Adicione uma colher de sopa de grãos, tape e comece a agitar a panela de imediato, sobre o lume, até ouvir os grãos a estalar. Continue até terem estalado todos, depois rapidamente retire-os da panela antes que queimem. Se a panela tiver arrefecido, volte a aquecê-la antes de deitar outra colher de sopa de grãos. Não se sinta tentado a adicionar mais do que uma colher de sopa de cada vez, pois não terá espaço suficiente na panela depois de estalarem.

Como tufar grãos numa panela com óleo

Aquecer um pouco de óleo na panela antes de começar a tufar dará um sabor mais tostado e ligeiramente mais intenso aos grãos tufados. Deite uma colher de chá de óleo de girassol ou de óleo vegetal, aquecendo-o até começar a fumer, depois adicione os grãos e tufe seguindo o processo anterior.

Coberturas e aromatizantes

Os aromatizantes mais simples para polvilhar os grãos tufados são o açúcar ou o sal marinho.

Em alternativa, experimente o seguinte:

- Polvilhe com queijo Parmesão ralado e bastante pimenta preta moída na altura.
- Pique finamente ervas aromáticas frescas como estragão, salsa, funcho, coentros ou alecrim. Misture com um pouco de sal de aipo para polvilhar.
- Pique um pouco de malagueta vermelha ou suave e junte alho ralado e uma pitada de sementes esmagadas como cominhos, funcho ou coentros.
- Aromatize uma colher de chá de açúcar com uma boa pitada de canela ou anis-estrelado moído.
- Rale chocolate de leite ou negro e polvilhe.

Tostar cereais e sementes

Tostar cereais e sementes secos pode intensificar o sabor. Se enxaguar os grãos primeiro, seque-os com papel de cozinha antes de tostar. Aqueça uma frigideira seca em lume médio e adicione os grãos, agitando a frigideira durante dois minutos, até começarem a mudar de cor. Em alternativa, teste os grãos no forno. Espalhe-os sobre um tabuleiro e leve ao forno a 175 °C durante cerca de 10 minutos.

Cozedura em lotes e congelação

Todos os grãos que requerem cozedura à parte antes de adicionar às receitas, como hambúrgueres, saladas, recheios, sushi, pão e bolos, podem ser cozidos com antecedência e conservados no frigorífico durante 3-4 dias ou congelados até 3 meses. Isto é vantajoso para os cereais que demoram um pouco a cozer, como o arroz integral, os bagos de trigo, o *kamut*, o centeio, a cevada, o arroz selvagem e o sorgo. Congele em doses individuais, em sacos de congelação, e transfira para o frigorífico de um dia para o outro, ou descongele à temperatura ambiente duas horas antes de usar. Uma vez descongelados, pode usar os grãos em pratos quentes ou frios.

Como precaução, assegure-se de que os grãos são colocados no frio no espaço de 1 hora após cozedura e não ficam esquecidos à temperatura ambiente. O arroz deve aquecer completamente, se for para consumir quente, e só deve ser aquecido uma vez.



Bagos de trigo

Origem: Sudoeste Asiático

Nutrição e usos culinários

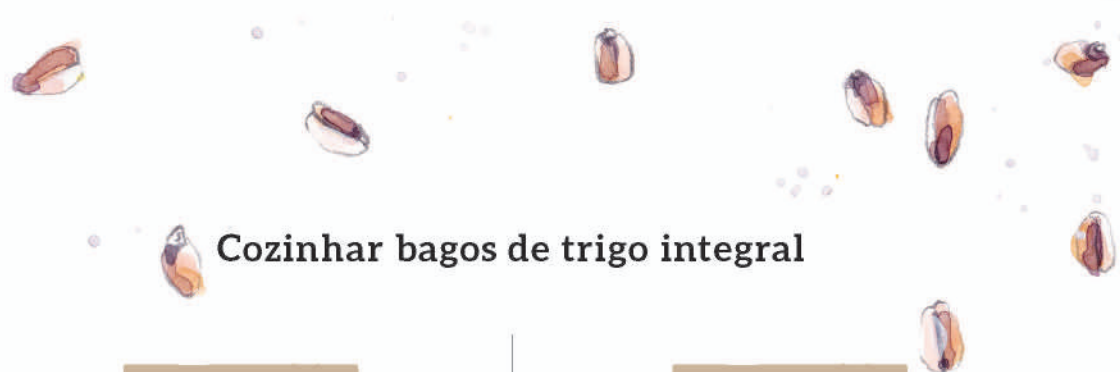
- O bago de trigo é apreciado pelo seu valor nutricional superior ao do trigo processado e pela sua versatilidade.
- O trigo é rico em manganésio, selênio e fibra e é uma boa fonte de proteína, magnésio, fósforo, cobre e vitaminas B1 e B3.
- Com sabor suave a frutos secos e ligeiramente duros, os bagos de trigo são uma base útil para adicionar a ingredientes mais fortes em termos de sabor e aroma.
- Adicione a guisados ou estufados de carne ou de legumes para obter uma refeição numa só panela mais substancial.
- Adicione bagos de trigo cozidos aos *muffins* de pequeno-almoço e outras iguarias de pastelaria para maior textura e nutrientes.
- Experimente servir como alternativa aos acompanhamentos mais familiares como batatas, massa, arroz ou pão. Regue com um pouco de azeite, manteiga ou polvilhe com ervas aromáticas.
- Use bagos de trigo cozidos para substituir os *croutons* em saladas e sopas.

História e cultivo

O trigo, juntamente com o milho e o arroz, é um dos cereais mais produzidos a nível mundial, e o mais antigo, a seguir à cevada. A maior parte do trigo é moída em farinha para uma ampla variedade de usos, incluindo o fabrico de pão, bolos, produtos de pastelaria e massa. Há vários tipos de trigo cultivados mundialmente. O trigo duro contém uma proteína chamada glutenina, que forma o glúten no pão, dando-lhe a sua característica textura e crescimento adequado. Os trigos macios são cultivados principalmente para a confeção de bolos e pastelaria. O trigo *durum* é o trigo muito duro cultivado para o fabrico de massa, pois não se desfaz em água a ferver.

A «família» do trigo também inclui o farro, o *freekeh*, o *kamut* e a espelta, todos com propriedades semelhantes na cozedura e em termos nutricionais. Os trigos bulgur e partido também são produtos dos bagos de trigo, com usos culinários ligeiramente diferentes (ver p. 36).





Cozinhar bago de trigo integral

DEMOLHAR

Demolhe em água fria durante várias horas ou de um dia para o outro. Isto reduz o tempo de cozedura, mas não é essencial.

ENXAGUAR

Enxague num passador sob água fria corrente antes de juntar a outros ingredientes ou uma quantidade medida de água.

COZINHAR

Cozinhe numa caçarola tapada, usando uma parte de bago de trigo para três partes de água a ferver, cobrindo com mais água, se for necessário. Deixe cozinhar durante 50 minutos até ficar tenro.

ESCORRER

Escorra os bago de trigo cozidos do líquido em excesso após a cozedura.

Ingredientes relacionados

Farinha de trigo

Para obter o melhor valor nutricional, use sempre farinha de trigo integral, que é o grão integral moído, incluindo o farelo e o germe nutritivos.

A farinha de trigo está à venda como «farinha para pão» (para a panificação), «sem fermento» ou «com fermento», a última incorporando um agente de crescimento para fazer bolos esponja e outros produtos de pastelaria mais leves.

Flocos de trigo

Os flocos de trigo são bago de trigo achatados e cozinham mais depressa do que o grão integral. Use da mesma forma que os flocos de aveia; não requerem cozedura antes de adicionar a receitas como granola ou produtos de panificação.

Cuscuz de trigo integral

O cuscuz de trigo integral é feito a partir do trigo integral moído, moldado em grânulos minúsculos, cozido a vapor e seco. Como já está cozido, só precisa de demolhar em água a ferver ou cozinhar a vapor para restabelecer antes de consumir. Os dois tamanhos mais vendidos são «normal» e «gigante».

Trigos bulgur e partido

Ver página 36.

Polpettes de grãos mistos com molho de tomate

Experimente estas deliciosas almôndegas à base de grãos para uma versão mais leve da tradicional receita. O limão, o manjerição e o alho conferem um sabor fresco ao prato. Cozinhe os grãos com antecedência para que o preparado arrefeça antes de moldar e adicionar o molho.

2 cebolas roxas grandes, picadas
2 talos de aipo, picados
50 g de arroz selvagem
750 ml de caldo de legumes
6 dentes de alho, esmagados
150 g de bagos de trigo, enxaguados
50 g de flocos de aveia médios ou grossos
50 g de quinoa, enxaguada
50 g de queijo Parmesão, ralado
25 g de folhas de manjerição fresco, mais um pouco para decorar
raspa fina de 1 limão
5 c. sopa de azeite
2 latas de 400 g de tomate em pedaços
3 c. sopa de pasta de tomate seco
1 c. chá de açúcar extrafino
sal e pimenta, a gosto

Para 4 pessoas

- 1 Coloque uma das cebolas picadas, o aipo, o arroz selvagem e o caldo numa caçarola e deixe levantar fervura. Baixe o lume e tape. Deixe cozinhar durante 15 minutos para amaciar o arroz.
- 2 Junte o alho, os bagos de trigo, os flocos de aveia e a quinoa. Cozinhe mais 20 minutos, tapado, até o preparado ficar grosso e polposo e os grãos tenros. Mexa durante a cozedura para evitar que pegue e acrescente água, se necessário.
- 3 Destape a caçarola e mexa. Deve quase manter a sua forma quando mexido. Se necessário, cozinhe mais um pouco. Misture o queijo e tempere a gosto. Transfira para uma tigela e deixe arrefecer.
- 4 Corte o manjerição em pedaços, deite na caçarola e misture com a raspa de limão. Tire colheradas do preparado e molde bolinhas do tamanho de almôndegas.
- 5 Aqueça 3 colheres de sopa de azeite numa frigideira, de preferência antiaderente. Salteie as *polpettes*, virando-as com frequência, até ficarem estaladiças e com um tom dourado pálido. Volte a colocá-las no prato.
- 6 Aqueça o restante azeite na frigideira e salteie a outra cebola durante 5 minutos. Junte o tomate, a pasta de tomate, o açúcar e os temperos e cozinhe durante 15 minutos. Volte a colocar as *polpettes* na caçarola e aqueça-as durante 2-3 minutos. Sirva decorado com as folhas extra de manjerição.



Frango com bagos de trigo e estragão

Adicione uma quantidade generosa de bagos de trigo a um estufado cremoso de frango e estragão, e não só acrescentará os benefícios dos cereais integrais para a saúde, mas também dispensará a confecção de um acompanhamento.

8 coxas de frango grandes,
desossadas e sem pele
2 c. sopa de pés de estragão
1 c. sopa de manteiga
1 c. sopa de azeite
2 cebolas, finamente
picadas
2 talos de aipo, finamente
picados
4 dentes de alho,
esmagados
1 c. sopa de farinha sem
fermento
750 ml de caldo de galinha
1 c. chá de mostarda Dijon
150 g de bagos de trigo,
enxaguados
100 ml de natas azedas
sal e pimenta, a gosto

Para 4 pessoas

- 1 Corte as coxas ao meio e tempere. Arranque as folhas de estragão dos caules. Derreta a manteiga numa caçarola larga com o azeite e salteie metade do frango até alourar dos dois lados. Retire para um prato e salteie o restante.
- 2 Deite as cebolas e o aipo na caçarola. Salteie durante mais 5 minutos e depois adicione o alho e a farinha. Deixe cozinhar durante 1 minuto, mexendo. Misture o caldo e a mostarda. Volte a colocar o frango na caçarola e espalhe os bagos de trigo.
- 3 Dê uma entaladela suave, adicione metade do estragão e tape. Deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 50 minutos, até o frango e os bagos de trigo ficarem tenros.
- 4 Adicione as restantes folhas de estragão com as natas azedas, mexendo até as natas derreterem nos sucos da cozedura para obter um molho cremoso. Tempere a gosto e sirva.

Barras de granola, trigo, arando e laranja

As saudáveis barras de granola são uma opção rápida para o pequeno-almoço, quando se está com pressa. Faça uma fornada no fim de semana, guarde num recipiente hermético e conservar-se-ão a semana inteira.

225 g de flocos de trigo
100 g de sementes mistas,
p. ex. pevides de abóbora,
sementes de girassol, de
linhaça e de sésamo
50 g de amêndoas
laminadas
100 g de arandos secos
50 g de manteiga
125 g de manteiga de
amêndoa
75 g de açúcar mascavado
claro
raspa fina de 1 laranja
grande
1 ovo grande, batido

Dá para 16 quadrados

- 1 Pré-aqueça o forno a 175 °C. Unte e forre uma assadeira quadrada e rasa de 23 cm com papel vegetal. Forre um tabuleiro para forno grande com papel vegetal e espalhe os flocos de trigo, as sementes e as amêndoas. Leve ao forno durante 15 minutos, virando uma ou duas vezes até tostarem. Retire do forno e reduza a temperatura para 150 °C.
- 2 Transfira o preparado de trigo para uma tigela grande e misture os arandos.
- 3 Corte a manteiga em bocados e coloque numa caçarola com a manteiga de amêndoa, o açúcar e a raspa de laranja. Leve ao lume até as duas manteigas derreterem. Deite na tigela e misture bem para ligar. Adicione o ovo e misture até incorporar bem.
- 4 Deite na assadeira, espalhe e alise, e depois comprima numa camada uniforme. Se o preparado for pegajoso, pressione com as costas de uma colher molhada.
- 5 Leve ao forno durante 15-20 minutos até dourar e ficar estaladiço por cima. Deixe arrefecer na assadeira antes de cortar em quadrados.

Grão a Grão oferece ideias inovadoras para receitas, saborosos conselhos culinários, inesperadas combinações de sabores e inúmeras maneiras criativas de cozinhar e apreciar estes ingredientes tantas vezes ignorados.

...

Os supergrãos são mais puros do que os tratados com pesticidas, fertilizantes, irrigação e outras formas de agricultura intensiva. Tal como na dieta Paleo, este livro destaca-se pela primazia da utilização de alimentos simples e nutritivos como a quinoa, o trigo-sarraceno, a espelta, o arroz selvagem, entre tantos outros.

Descubra como utilizar os supergrãos nas mais diferentes situações e receitas: dos pequenos-almoços em família a uma salada ao almoço, dos acompanhamentos às sobremesas. Apresenta ainda conselhos para perder peso e seguir dietas especiais, como a vegetariana ou uma alimentação sem glúten.

...

**Um livro obrigatório em qualquer
cozinha moderna e saudável.**



v o g a i s

com todas as letras

20/20 editora

ISBN 978-989-668-418-1



9 789896 684181

Culinária