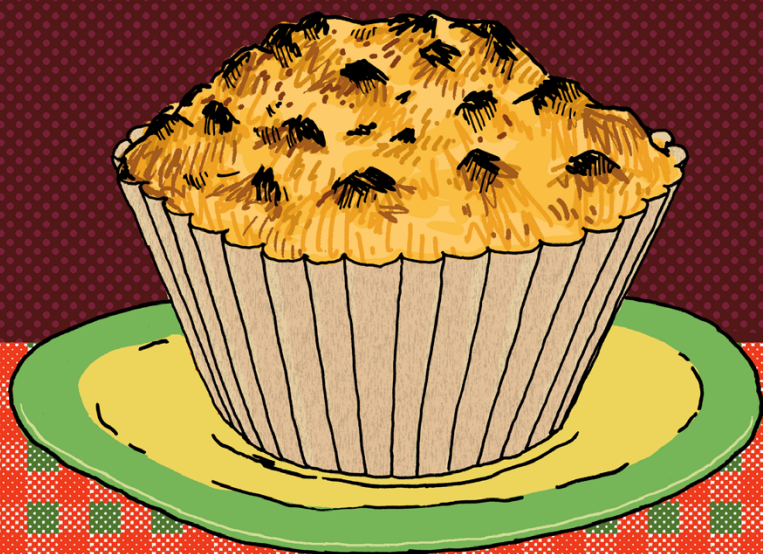


o joio e o trigo e suas

RECEITAS SEM NESTLÉ

COMIDA BRASILEIRA PARA ADOÇAR A VIDA
SEM PRECISAR DE LEITE MOÇA E TRUQUES MIRABOLANTES





APRESENTAÇÃO, 5

Beijinho assado, 8

Beijinho de abacaxi, 10

Beijinho de cabocla, 10

Beijinho de coco, 12

Doce de leite, 13

Cajuzinho, 15

Pudim de coco, 16

Pudim papai, 16

Pudim de banana, 17

Pudim de queijo, 17

Canjica, 18

Manjar branco, 20

Torta de limão, 22

Torta de ricota, 24

Brigadeirão, 26

Estrogonofe, 27

Pudim de queijo (Delm)

5 ovos

3 xícaras de açúcar

5 colheres de sopa de queijo ralado

1 colher de sopa de farinha

1 copo de leite

Batem-se as claras em neve
untem-se as gemas, o açúcar, e
o queijo, por último o leite.

Faz-se calda grossa de açúcar
cozinhando-se em banho-maria
30 minutos.

APRESENTAÇÃO

Esse livro de receitas é uma resposta. Um manifesto. Uma construção coletiva. Uma esperança de que a cozinha, nossa alimentação, o mundo podem ser diferentes. Melhores, talvez.

Tudo começa com um episódio de podcast. Ou melhor, tudo começa quando a Nestlé se dedica a alterar receitas tradicionais brasileiras para garantir que seus produtos se tornem onipresentes. Nos anos 1940. Mas especialmente nos anos 60 e 70, surfando na onda dos movimentos que cobravam igualdade de gênero. A corporação suíça logo se apresentou como mediadora e amiga, um amparo diante das aflições que atingiam mulheres que tinham de lidar com a sobrecarga de trabalho externo e tarefas domésticas.

Foi assim que o Brasil se tornou o maior consumidor mundial de leite condensado — ou melhor, de Leite Moça, que é mais do que uma lata: inscreve-se como uma espécie de extensão da identidade nacional.

Nosso podcast, Prato Cheio, passou a limpo essa história de como a Nestlé reescreveu a doçaria brasileira. As fórmulas infantis prontas para consumo haviam chegado, e o Leite Moça, até então indicado para bebês, precisava de um novo destino. A corporação lançou então uma ofensiva, com livros de receitas, oficinas, pro-

pagandas no rádio e na televisão. O resultado é o que você vê hoje em dia nas cozinhas brasileiras.

Como resposta, convidamos pessoas de todo o Brasil a compartilharem receitas sem leite condensado, creme de leite e caldo de carne. Sem Nestlé. Sem a onipresença de corporações que se fazem confundir com a nossa personalidade enquanto sociedade e indivíduos.

Reunimos algumas das receitas aqui nestas páginas. Esperamos que esse livro seja diversão. Sabores. Descobertas. Que você o compartilhe com seus amigos. Que imprima e lambuze as páginas com gorduras. Ou que suje a tela do celular enquanto se delicia com o perfume da cozinha numa tarde de sábado.

Esse livro não é um ponto de chegada: é um ponto de partida para que sigamos compartilhando receitas, fazeres, saberes que não foram apropriados. Para que possamos refletir sobre o papel da publicidade nos nossos hábitos mais arraigados, cotidianos, singelos. E nos mais complexos, refletidos, raros.

Para que possamos recuperar um horizonte no qual vivemos pelo prazer, e não pelo lucro. Pela cidadania, e não pelo consumo. Pelo respeito ao outro, e não pelo individualismo absoluto. Pela desprivatização de nossas práticas.

Divirta-se.

Equipe do Joio

Inverno de 2021

Pudim papai

ovos

litro de leite

colheres de açúcar

" far. de trigo

5 colheres de queijo mineiro

modo de fazer: Bate-se

acar; junta-se o trigo

bater. Ferve-se o leite

até despeja-se um pouco

na obtida e em sequ

BEIJINHO ASSADO

Receita do livro “A doceira carioca”
Maria Birman Cavalcanti (@birmanmaria)

1 coco seco	1 ovo
200g de açúcar demerara	60g de farinha
50g de manteiga	Uma pitada de sal
2 gemas	Água

Abri e descasquei um coco seco bem carnudo. Comi alguns pedaços enquanto descascava. Pesei 200g de açúcar demerara e molhei sem medir a água, botei na chama e mexi com o dedo até não dar mais. Quando ferveu, tampei a panela por uns dois minutinhos para não cristalizar na lateral. Depois comecei a testar o tal ponto de fio, só na intuição, achei bonito. Deixei a calda esfriando enquanto rala-va e espremia o coco. Consegui não ralar os dedos e extraí aquele leite-creme que o coco tem quando a gente não dilui. Virei a calda numa tigela, juntei 50g de manteiga, 2 gemas e 1 ovo inteiro, 60g de farinha e todo o leite do coco (era pouquinho, algo na casa de 3 ou 4 colheres de sopa) e uma pitada generosa de sal (na receita não pedia, mas percebi que sem sal não ia rolar para mim). Distribuí em nove forminhas bem untadas com manteiga. Assei a 160° C por 27 minutos.

“Achei gostoso fazer o doce. Nunca tinha feito nenhuma receita parecida antes — e olha que já fiz quindim, cocada de forno, queijadinha, doce de ovos, baba de moça. Fiz curso de gastronomia, trabalhei em confeitaria, cozinho todos os dias, faço doce quando dá vontade. E esse beijinho caduco, achei novidade. ”



BEIJINHO DE ABACAXI

Receita do livro “Dona Benta - Comer Bem”
Juçara Weiss (@jucarapw)

2 abacaxis
1 coco

800 g de açúcar
Cravos para enfeitar

Rale o coco e reserve. Passe os abacaxis, depois de bem descascados, na máquina, aproveitando o caldo que escorrer. Ponha em uma panela a massa dos abacaxis, o caldo que foi aparado, o coco ralado e o açúcar. Misture tudo muito bem e leve ao fogo brando, mexendo sempre até dar o ponto de enrolar. Retire do fogo, deixe esfriar e então faça bolinhas, enfeitando com 1 cravo em cada um.

BEIJINHO DE CABOCLA

Receita do livro “Dona Benta - Comer Bem”
Juçara Weiss (@jucarapw)

2 cocos
400 g de açúcar
100 g de manteiga

60 g de farinha de trigo
6 ovos, 3 sem clara

Rale os dois cocos, tire o leite grosso sem água. Do açúcar, faça uma calda em ponto de pasta. Depois de fria a calda, junte-lhes a manteiga, a farinha de trigo, os ovos batidos levemente, o leite de coco, bata tudo bastante e leve para assar em forminhas untadas de manteiga. Quando estiverem assando é preciso muito cuidado para tirar as forminhas, para não juntar uns aos outros, porque grudam. São muito delicados.

O que é “comida de verdade” para você? Quando começo a folhear este livro que ganhei da minha mãe (ele é mais velho que eu!) eu me divirto, em especial, com as medidas.

Para mim, comida de verdade é comida feita em casa, pode ser congelada, fermentada etc, mas comida feita de ingredientes comuns e não comida feita de “marcas”.

E neste caminho de aprendizado constante encontrei O Joio e O Trigo. Eles trazem verdades muito interessantes com base em dados e estudos. Esta semana o tema está sendo o famoso leite condensado, que é utilizado (pasmem!!!) até em cursos de gastronomia por aqui. E eles estão em busca de receitas de beijinho (e outras receitas) que sejam originais, #ReceitasSemNestle. E eu encontrei algumas bem divertidas neste livro.

É óbvio que como meu foco é uma cozinha justa e mais equilibrada, este leitinho, que já foi indicado até para substituir o leite materno, não tem muito lugar, não! E isso não quer dizer que “Não gosto”, mas o fato é que ele não precisa ser utilizado em todos os doces existentes no mundo.

Aliás, quando morei na França, que é um dos berços e referência da gastronomia e confeitaria no mundo, raramente o encontrava em prateleiras de supermercados. Muitos europeus inclusive não gostam da textura dos famosos brigadeiros.

O Brasil é o maior consumidor mundial destas latinhas/caixinhas, você sabia?

Assim como também é o maior ou um dos maiores consumidores mundiais de agrotóxicos incluindo muitos que já são banidos em diversas regiões do globo... mas aí já damos entrada em outro assunto...

– Juçara Weiss

BEIJINHO DE COCO

Receita do livro "Dona Benta - Comer Bem"
Juçara Weiss (@juçarapw)

6 gemas

1 prato fundo, bem cheio, de açúcar

1 copo de leite

1 coco ralado

**1 colherinha – das de chá – de baunilha,
cravo-da-índia e açúcar cristalizado**

Misture o açúcar com o leite e leve-os ao fogo até formar um mingau ralo. Se talhar, não faz mal. Retire então do fogo, junte as gemas, uma a uma, e em seguida o coco; misture tudo bem e torne a levar ao fogo até que a massa se torne um angu e, quando começar a despegar a caçarola, está no ponto de retirar do fogo. Junte a baunilha e despeje a massa em um prato untado com manteiga e deixe esfriar um pouco. Faça então bolinhas ou piramedezinhas com essa massa e passe-as no açúcar cristalizado e enfeite com um cravo-da-índia.

DOCE DE LEITE

Sem cozinhar a tal da lata
Natália Magalhães (@bosquedeore)

1 litro de leite a sua escolha *sugestão: leite de coco*

300g de açúcar a sua escolha *sugestão: açúcar de coco ou demerara*

Pitada de sal

Aqueça o leite até amornar e reserve. Em uma panela, derreta o açúcar até atingir cor de caramelo — cuidado para não queimar. Adicione o leite e misture. É normal o caramelo endurecer ao adicionar o leite — ele derreterá novamente com o calor. Misture até engrossar e desgrudar da panela — o conteúdo deve reduzir pela metade.

Desligue o fogo, adicione o sal e mexa com um batedor de arame por 5 minutos. Despeje em um pote com tampa e leve à geladeira por pelo menos 2 horas.

Sugestão de consumo

recheie crepes com doce de leite casiro e sirva com uma bola de sorvete de banana (basta apenas bater bananas congeladas)



CAJUZINHO

Carla Iooost (@veganismoancestral) & @castanhasmaturity

1/2 xícara de castanha de caju natural sem sal
2 colheres de sopa de melão de caju
3 colheres de sopa (aproximadamente)
de farinha de mandioca fina

(usei o da @castanhasmaturity que é puro)

Triture a castanha num liquidificador ou processador até virar uma farinha grossa. Originalmente a castanha era moída no pilão. Depois misture a farinha de castanha, o melão de caju e a farinha de mandioca aos poucos. Adicione a farinha aos poucos — a dica é colocar menos do que parece precisar. Deixe a massa descansar na geladeira antes de modelar e você verá que ela irá ficar mais firme. Depois só modelar no formatinho de caju, adicionar uma castanha e honrar a ancestralidade nordestina.

“O cajuzinho como conhecemos é fruto da migração nordestina no início do século 20 e da adaptação do Pancão, um doce tradicional e típico de zonas cajucultoras do Ceará feito para aproveitar o caju por completo. No assentamento P.A Redonda em Icapuí, ainda é muito celebrado e consumido durante as safras.”

Essa informações fazem parte da pesquisa desenvolvida por Carol Sciotti, responsável pela @maturitycajucultura

PUDIM DE COCO

Bia Guimarães (@bz.guimaraes)

- 3 ovos*
- 3 copos de açúcar*
- 2 copos de leite*
- 1 copo de farinha de trigo*
- 3 colheres de queijo ralado - de minas*
- 3 colheres de coco*

Bater tudo no liquidificador. Untar a assadeira com manteiga. Colocar no forno para assar.

PUDIM PAPAÍ

Bia Guimarães (@bz.guimaraes)

- 4 ovos*
- 1 litro de leite*
- 8 colheres de açúcar*
- 4 colheres de farinha de trigo*
- 5 colheres de queijo mineiro*

Bate-se os ovos com o açúcar; junta-se o trigo e continua-se a bater. Ferve-se o leite e enquanto quente despeja-se um pouco sobre a massa acima obtida e em seguida o resto de uma vez. Por último, o queijo ralado, depois de fria a massa. Leva-se em banho-maria, no forno em fôrma untada com calda queimada.

PUDIM DE BANANA

Bia Guimarães (@bz.guimaraes)

- 10 bananas nanicas*
- 1 colher de manteiga*
- 2 colheres de farinha de trigo* *Não muito cheia*
- 3 ovos*
- Um pouco de queijo ralado*
- Açúcar a gosto*

Ferva as bananas e esmague bem. Junte todos os ingredientes, misturando tudo muito bem. Asse em forno quente, em forma untada com manteiga. Sirva polvilhando com canela e açúcar.

PUDIM DE QUEIJO

Vó da Mariana Kenez (@aipim.paesedoces)

- 5 ovos*
- 3 xícaras de açúcar*
- 5 colheres de sopa de queijo ralado*
- 1 colher de sopa de farinha de trigo*
- 1 copo de leite*

Bata as claras em neve. Junte as gemas, o açúcar, a farinha e, por último, o leite. Faça uma calda grossa de açúcar queimado e cozinhe o pudim em banho-maria por 30 minutos.

CANJICA

Raquel Torres (@outra.saude)

- 1 ½ xícara de milho de canjica
(milho branco) de molho por 12 horas
- 3 xícaras de leite de coco (caseiro ou do vidrinho —
nesse caso, é bom diluir bem em água)
- ½ xícara de açúcar
- 4 a 5 cravos
- 1 pau de canela
- Uma pitada de sal

Coloque o milho com a água que ficou no molho em uma panela de pressão. Misture o leite de coco, a canela, os cravos e o sal. Se achar que precisa, coloque mais água. Cozinhe por 25 minutos depois que pegar a pressão. Coloque o açúcar, mexa e deixe ferver mais um pouco com a panela aberta.

Dica extra: se achar que está muito grosso, vá colocando melado. Cai bem. Também colocar coco ralado ou amendoim

O pessoal do Joio me fez ficar com mais ódio da Nestlé do que eu já tinha. Procurem aí a reportagem sobre como a empresa deliberadamente apagou a doçaria tradicional brasileira (que, eu sei, já era muito marcada pela cultura da colônia, com 182 ovos em cada doce, mas isso é outra história) para conseguir escoar o Leite Moça. Tem até entrevista com a nutricionista, hoje uma senhorinha de 83 anos, que foi a cabeça dessa estratégia cheia de tentáculos.

Daí que os jornalistas nos convidam a um resgate: postar receitas retiradas dos cadernos das avós, #ReceitasSemNestle.

Minhas avós não usavam caderno de receita. Eram cozinheiras de mão cheia (a que está viva ainda é), mas faziam tudo de cabeça. Aliás, acho que o caderno deveria ser uma coisa restrita às classes mais altas, porque para ter um você precisava escrever e ainda ter tempo para isso... por sorte, minha mãe pediu mais tarde que elas ditassem várias das receitas e anotou.

Bom, no geral o caderno antigo da minha mãe era cheio de Leite Moça e creme de leite.

E uma das minhas comidas favoritas aparece com Leite Moça na tradição da família: a canjica. Nos últimos anos eu fui testando até chegar a essa, minha preferida, que curto até mais do que a da infância. E, dessa vez, anotei as medidas.

— Raquel Torres

MANJAR BRANCO

Leticia Lazari Florentino (@leflorentino)

1 litro de leite integral

1 vidro pequeno de leite de coco

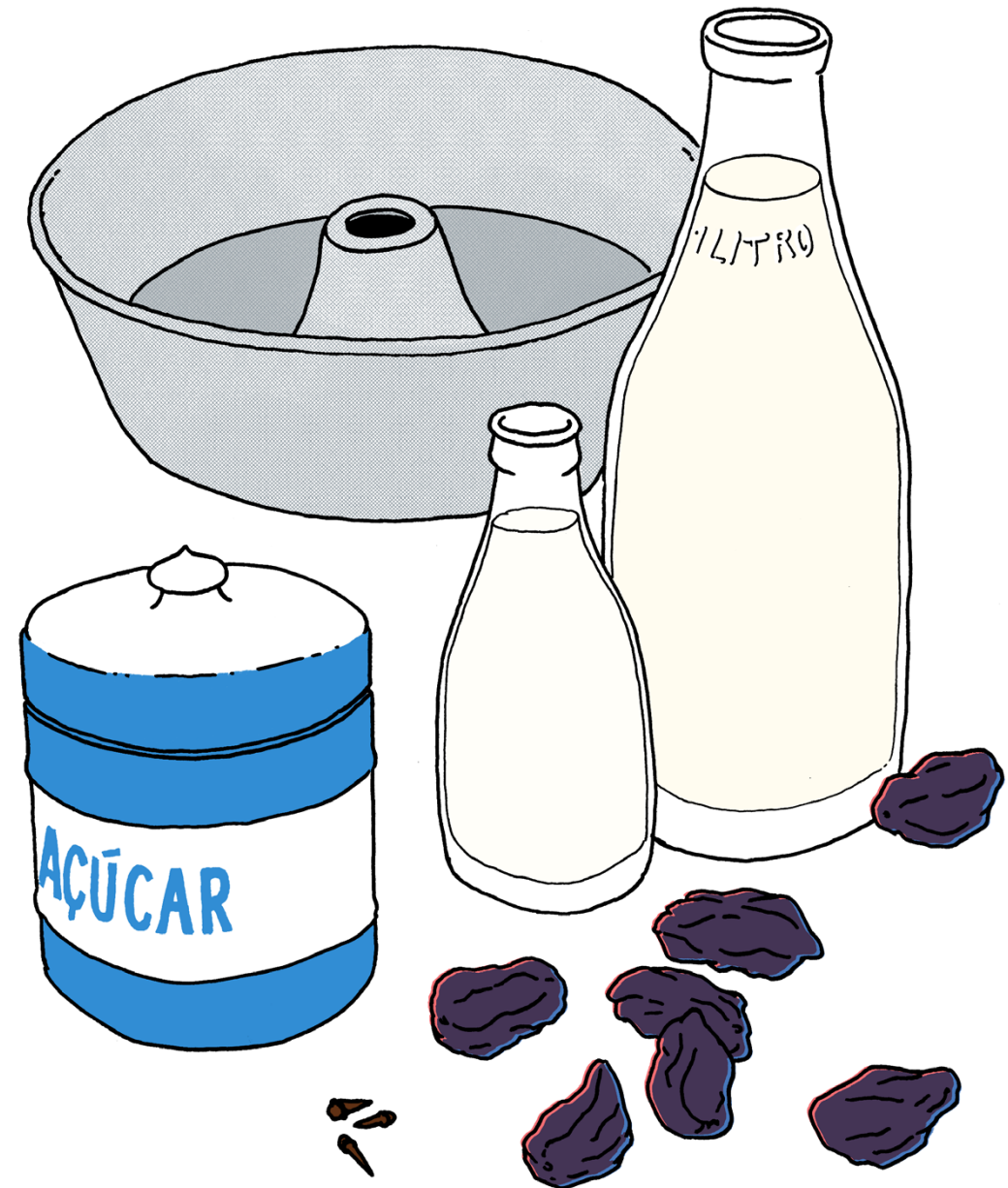
6 colheres cheias de amido de milho

Açúcar a gosto (usei demerara)

Dissolva um pouco do amido de milho no leite para não encaroçar. Depois, mexa no fogo baixo até ficar um mingau grosso. Despeje numa fôrma com buraco previamente molhada com água. Desenformar depois de três horas na geladeira.

CALDA

Ameixa sem caroço. Cozinhar lentamente as ameixas com um dente de cravo na água com açúcar de sua preferência. Despejar sobre o manjar já frio e desenformado.



TORTA DE LIMÃO

Ana Paula Geraldo (@cozinhandocomcienciaufsc)

MASSA

- 3 xícaras de farinha de aveia*
- 4 colheres de melado de cana*
- 4 colheres de manteiga ou ghee*
- 1 pitada de sal*

Em uma tigela grande, misture o melado, a manteiga, a farinha de aveia e acrescente o sal. Abra a massa em uma assadeira de fundo removível. Asse no forno a 180 graus por 15/20 minutos e deixe esfriar.

CREME DE LIMÃO

- 1 xícara de chá de açúcar*
- ½ xícara de chá de amido de milho*
- Raspas e suco de um limão Taiti*
- 6 gemas*
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (opcional)*
- 30g de manteiga*

Misture todos os ingredientes em uma tigela, exceto a manteiga. Leve a mistura em uma panela em fogo médio e mexa até engrossar. Depois que engrossar, desligue o fogo e acrescente a manteiga e misture bem. Leve o creme à geladeira para esfriar.

MERENGUE SUIÇO

- 3 claras*
- 1 xícara de chá de açúcar*

Em uma tigela grande, coloque as claras e o açúcar e leve ao banho-maria. Mexa com um batedor de arame por 4 minutos. O ponto do merengue é quando se esfrega entre os dedos e não sente os grânulos de açúcar. Transfira a mistura para uma batedeira e bata em alta velocidade por cerca de uns 10 minutos, ou até esfriar e formar um merengue firme e brilhante.

MONTAGEM

Desenforme e transfira a base da torta para um prato grande. Preencha o fundo da torta com o creme de limão, nivelando com as costas de uma colher. Por último, distribua o merengue no centro da torta e leve ao forno a 180 graus até que fique dourado. Você também pode usar um maçarico culinário para dourar o merengue. Decore com raspas de limão e sirva gelado.

TORTA DE RICOTA

Carina Mildemberger Casanova (@mildembergercasanova)

MASSA

1 xícara de farinha de trigo
½ xícara de farinha de trigo integral
100g de manteiga gelada
2 colheres de sopa de açúcar
2 colheres de sopa de açúcar mascavo
1 ovo
1 colher de sopa de água gelada
1 pitada de sal

Em uma vasilha, misture as farinhas, os açúcares e a manteiga gelada, com a ponta dos dedos, até formar uma farofa, parecendo areia molhada. Em seguida, junte o ovo e a água gelada. Misture até formar uma bola, mas não amasse demais. Nosso objetivo é NÃO desenvolver glúten, para que a massa não fique elástica. Leve pra geladeira embrulhada em um plástico por 30 minutos. Depois, com a ajuda de um rolo, abra a massa entre dois pedaços de plástico para não grudar e facilitar na hora de ajeitar na assadeira. Pré-assar essa massa por uns 20 /30 minutos. Enquanto isso, faça o recheio e a geleia.

RECHEIO

500g de ricota
⅔ de xícara de açúcar
50g de manteiga
3 ovos
⅓ de xícara de leite
Raspas de 1 laranja
½ colher de extrato de baunilha

Coloque tudo no processador e bata até ficar homogêneo. Quando a massa estiver pronta, coloque esse recheio por cima e leve ao forno novamente para que asse tudo junto. Cerca de mais 30 minutos. Nessa hora é importante uma assadeira com água quente embaixo da grade para fazer vapor, como se fosse banho-maria.

GELEIA

2 caixinhas de morangos
1 caixinha de mirtilos
1 xícara de açúcar
Suco de 1 limão

Lave e pique os morangos, lave os mirtilos. Leve juntamente com o açúcar e o suco de limão em uma panela ao fogo até levantar fervura e começar a engrossar, mexendo de vez em quando pra não grudar. Depois de assada, finalizar a torta com a geleia.

BRIGADEIRÃO

Leticia Lazari Florentino (@leflorentino)

500ml de leite desnatado (usei sem lactose)

3 ovos

1 xícara de leite em pó desnatado (usei sem lactose)

1 xícara de açúcar demerara

1 xícara de chocolate em pó 75% cacau

1 colher de sopa de amido de milho ou fécula de batata

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Despeje a mistura em uma forma própria para micro-ondas, e leve em potência máxima por 13 minutos. O tempo pode variar um pouco dependendo do seu aparelho. Desenforme ainda quente e leve para gelar!

Opcional: ganache 65% para colocar na parte de cima

ESTROGONOFE

Papo de Comida UFRJ (@papodecomidaufrj)

“CREME DE LEITE” PARA ESTROGONOFE

½ xícara de castanha de caju

1 dente de alho

½ xícara de água filtrada

Sal a gosto

Cozinhe a castanha de caju por 5 minutos ou deixe de molho em água morna por 15 minutos. Escorra e enxague. Coloque-as no liquidificador e adicione os outros ingredientes. Bata até formar uma mistura homogênea e cremosa

GRÃO DE BICO

1 xícara de grão de bico cozido

½ xícara de cenoura picada e cozida

500g de molho de tomate

1 cebola 3 dentes de alho

Sal a gosto

Pimenta do reino

Creme de leite de castanha

Em uma panela, doure a cebola e o alho no azeite. Adicione o grão de bico e refogue por 3 minutos. Coloque a cenoura e tempere com sal e pimenta e refogue por mais 5 minutos. Acrescente o molho de tomate e misture até ferver. Adicione o creme de leite de castanha e incorpore bem.

EDIÇÃO, PROJETO GRÁFICO
& DIAGRAMAÇÃO
O Joio e O Trigo

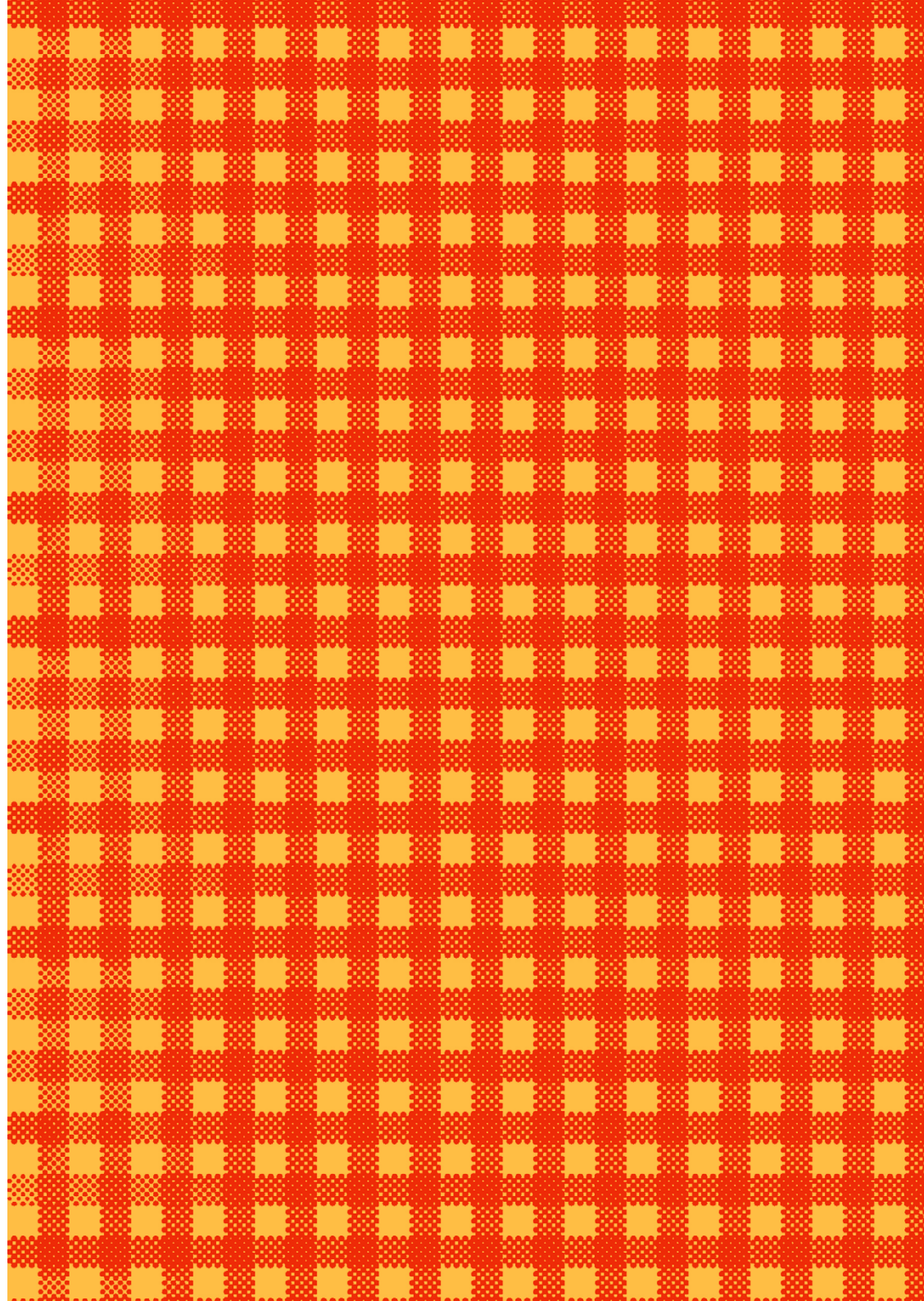
CAPA & ILUSTRAÇÕES
Adriano Rampazzo
@adriano.janja

ojoioetrigo.com.br
@ojoioetrigo
fb.com/najoeira

Adoce nossa vida



Tai o PIX





o joio e o trigo