

Seitan



O seitan ou glúten, como por vezes também é designado devido ao nome da proteína do cereal, é um substituto da carne derivado de uma proteína de trigo chamada glúten. É um alimento da antiguidade, tal como o tofu. Não está claro se a receita provém da Índia ou da China. O seitan é um óptimo substituto da carne, não só a nível proteico como também a nível de preparação culinária.

Pode grelhar-se, panar-se, usar em estufados, em espetadas ou assar no forno. Este é um alimento disponível em todas as lojas de produtos naturais.

O seitan é produzido a partir da preparação da farinha de trigo. Faz-se primeiro uma massa, como para o pão. Esta é depois lavada, num passador, com água corrente. Neste processo perde as gorduras e os hidratos de carbono. A massa lavada é então cozinhada com molho de soja (shoyu ou tamari) e ganha assim uma consistência dura. Fica um preparado fibroso, que deve ser bem cortado em fatias.

O seitan é um óptimo substituto da carne e assemelha-se no aspecto. É também um produto rico em fibras e minerais.



Tofu

O tofu é um alimento produzido a partir da soja. Tem uma textura firme parecida com a do queijo, sabor delicado, cor branca cremosa e apresenta-se com a forma de um cubo branco. É originário da China, mas muito comum também na alimentação japonesa e coreana. O seu processo de fabricação, a partir do leite de soja, é muito similar ao do

queijo fabricado a partir de leite, tendo também a mesma consistência. É por isso também conhecido por queijo de soja. Tem um sabor suave, e por isso é usado em receitas simples. Na culinária asiática, o tofu é usado em todo o tipo de receitas, tanto doces como salgadas. Pode ser comido cru, frito, cozido em sopas ou em molhos, cozido a vapor, recheado com diferentes ingredientes, ou fermentado como pickles. Nutricionalmente tem um conteúdo proteico muito rico e por isso é usado no Ocidente como substituto da carne por vegetarianos

Regras de boa alimentação



- Combinar os alimentos;
- Não abusar dos farináceos;
- Evitar fritos e gorduras;
- Beber, por hábito, sumos de frutos e legumes;
- Comer abundantemente saladas e legumes;
- Beber álcool moderadamente;
- Beber água entre as refeições;
- Utilizar gorduras vegetais;
- Não abusar da carne ou evitá-la;
- Temperar os alimentos com ervas aromáticas.

Substituir: pão branco por pão integral; açúcar branco por mel ou açúcar de cana; ou açúcar de frutos; café por tisanas ou café de cereais; vinagre vulgar por vinagre de cidra; vinho ou bebidas gasosas por água mineral, sumos de frutos e de legumes.

Salsichas Vegetarianas



Ingredientes: Tofu fresco 80,5% (água, soja descascada 19,3%, gelatina, sulfato de cálcio, nigari), clara de ovo, óleo de palma, aromas naturais, farinha de trigo, sal marinho, espessante: farinha de grãos de alfarróba.

Molho: água, molho de soja, sal marinho.

Análise média por 100g: Valor energético - 766kj (182kcal), Proteínas 12g, Glícidos 4,2g, Lípidos 13g, Cálcio 200mg (25% do A.D.R.), Magnésio 60mg (29% do A.D.R.).

Embalagem: 6 unidades.

Leite de Soja



Saudável e fácil de fazer

O leite de soja é rico em cálcio e outros nutrientes.

Máquina de Pão



- Custo aproximado da máquina - 80 euros;
- Custo de 0,5 kg de pão – 0,5 euros;
- Modo de preparação: Juntar 280 ml de água com um pacote de farinha pronta a cozer;
- Também faz bolos;
- Tempo de preparação – 3 horas.

Permite programar à noite e ter o pão quente pela manhã.

Não perca a novidade da próxima **Banca Vegetariana**



Germinados