Carla Maia

ESCOLA DE COZINHA INCLUSIVA

CHOCOTONE INCLUSIVO

SEM GLÚTEN • SEM LEITE • SEM OVOS • SEM SOJA



CARLA MAIA

CARLA MAIA

Cozinheira profissional, consultora em inclusão alimentar e pós-graduada em Responsabilidade Social pela PUC-Minas. Desenvolve conteúdos autorais em panificação e confeitaria, livres de glúten, leite, ovos, soja e ingredientes de origem animal, capazes de inspirar a vida de todas as pessoas. Criadora e fundadora da Escola de Cozinha Inclusiva, a primeira plataforma online de cursos de culinária do Brasil, direcionada exclusivamente ao público que possui necessidades alimentares especiais, que atualmente conta com milhares de alunas e alunos.



NAS REDES SOCIAIS

Facebook/chefcarlamaia

Instagram/@chefcarlamaia

Website/chefcarlamaia.com

CONTATO

contato@menubacana.com

CHEFCARLAMAIA.COM
© **COPYRIGHT CARLA MAIA JANEIRO 2019 .** PROIBIDA A VENDA E/OU REPRODUÇÃO PARCIAL O U TOTAL DESSE EBOOK SEM AUTORIZAÇÃO EXPRESSA DA AUTORA

POR UM NATAL INCLUSIVO

Os velhos costumes e hábitos natalinos, ao não lembrar das diferenças e especificidades alimentares de cada indivíduo, contribuem com a consolidação de uma tradição de exclusão, na qual a invisibilidade das pessoas com alergia alimentar constitui o principal mote dessa época. Não se trata de desconstruir práticas culinárias centenárias mas, ao contrário, promover um convite à experimentação de novos sabores, de modo a substituir os alimentos alergênicos por outros alimentos seguros com funções similares.

Com uma boa dose de acolhimento e uma pitada de criatividade, o panetone, a rabanada e os biscoitinhos natalinos podem ser compartilhados por todos, sem exceções.

A ideia central, portanto, é que um natal inclusivo – ou seja, um Natal que seja verdadeiramente acolhedor e solidário – depende da afirmação de uma Cozinha Inclusiva. Devemos, então, construir um novo olhar sobre a comida e o ato de cozinhar, no qual a inclusão se torne o principal ingrediente e o acolhimento, o tempero indispensável. Se for verdade que a palavra natal surgiu do latim "natalis", que significa nascimento, esse é o momento, então, de fazer brotar um novo espírito de inclusão em nossas cozinhas.

ESCOLA DE COZINHA INCLUSIVA | 2019

© PROIBIDA A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO EXPRESSA

AVISOS IMPORTANTES

Acompanhamento

É fundamental e imprescindível o acompanhamento de médico e nutricionista na realização de qualquer dieta, pois são eles os profissionais capacitados para realizar o acompanhamento de forma adequada. Nenhum alimento possui composições nutricionais idênticas, ou seja, não são 100% substituíveis uns pelos outros, mas são trocas válidas e somente aqueles profissionais poderão avaliar quais alimentos deverão ser consumidos, de acordo com cada caso.

Supervisão

É necessária a supervisão de médico e de nutricionista sempre que se pretenda incluir um alimento novo na dieta de uma pessoa que possui uma condição alimentar especial, isso deve acontecer com todo alimento novo, inclusive com o alimento que será utilizado para substituir o glúten, leite, ovos e soja. Esse alimento deverá ser testado previamente sob a orientação dos profissionais que acompanham o adulto, o adolescente e a criança que possuem necessidade alimentar especial, para somente depois, sob o aval do profissional, ser introduzido em sua dieta.

© PROIBIDA A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO EXPRESSA

INCLUSÃO ALIMENTAR

Inclusão alimentar é um conjunto de ideias, práticas e vivências que buscam promover a integração das pessoas com necessidades alimentares especiais em vários níveis da sociedade, como a família, a saúde, o ensino, o mercado de alimentos, a mídia e as políticas públicas.

O principal objetivo da inclusão alimentar é propor um diálogo aberto e construtivo sobre os desafios enfrentados pelas pessoas com restrições alimentares e seus familiares, de modo a semear um convívio com mais afeto e empatia.

A Cozinha Inclusiva consiste em uma proposta de repensar o ato de cozinhar a partir de um olhar que favoreça a inclusão de pessoas com necessidades alimentares especiais. A Cozinha Inclusiva visa dar voz e espaço às pessoas com restrições alimentares.

Ao promover a inclusão por meio do compartilhamento de alimentos seguros, contribuímos na construção de um novo significado do ato de cozinhar: um significado centrado na empatia e no reconhecimento da diversidade alimentar como uma oportunidade de inclusão e solidariedade.

© PROIBIDA A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO EXPRESSA

UTENSÍLIOS DE COZINHA

Utensílios Básicos

Toda receita exige diversas tarefas de quem a executa. Por exemplo: medir, bater, triturar, coar e manusear os ingredientes. Utilizando utensílios apropriados, vamos desempenhar essas tarefas com mais facilidade e, principalmente, vamos obter o melhor resultado final em nossas produções.

Para a produção do chocotone, o primeiro utensílio básico é a balança digital e o segundo, o liquidificador.

Balança Digital

A balança digital é um utensílio essencial para cozinhar com precisão. O peso é a medida real de um ingrediente, e o que eu mais quero que aconteça aí na sua cozinha, é que você obtenha o resultado idêntico ao que eu vou apresentar nesse eBook.

© PROIBIDA A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO EXPRESSA

UTENSÍLIOS DE COZINHA

Usando medidas caseiras, o resultado pode variar e assim você pode não conseguir ter o mesmo resultado que eu vou apresentar aqui e acho justo que todas as receitas sejam disponibilizadas em gramatura, afinal de contas, receita inclusiva é receita que dá certo! Isso significa que todos os ingredientes serão pesados, para que haja exatidão no resultado final da produção.

Liquidificador

O liquidificador possui a capacidade de cortar, picar e misturar os alimentos até formar uma emulsão intensamente fina e sedosa. Na grande maioria das receitas, eu recomendo a utilização do liquidificador como uma etapa fundamental para que o resultado final das produções seja o melhor.

A emulsão formada com o movimento mecânico das lâminas do liquidificador é que proporcionará a textura adequada ao seu Chocotone.

O liquidificador é um utensílio necessário em nossa Cozinha Inclusiva e realmente imprescindível.

© PROIBIDA A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO EXPRESSA

ESSÊNCIA NATURAL DE PANETONE

Com a combinação perfeita de ingredientes como extrato de baunilha, raspas de laranja e de limão, canela, cravo e rum, podemos produzir uma deliciosa essência natural de panetone que, além de proporcionar um sabor característico ao nosso Chocotone, dispensa a utilização de essências industrializadas.

Ingredientes

20 gramas de extrato de baunilha (receita abaixo)

10 gramas de rum

30 gramas de raspas de laranja pera

5 gramas de raspas de limão siciliano ou taiti

3 gramas de canela em pó

1 grama de cravo em pó

Modo de Preparo

Misture bem todos os ingredientes e reserve para utilizar em nossa receita de Chocotone.

© PROIBIDA A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO EXPRESSA

ESSÊNCIA NATURAL DE PANETONE

Para utilização adequada das raspas de laranja e de limão, de forma a não desenvolverem um sabor amargo ao longo do tempo, devemos levá-las ao fogo baixo em uma frigideira antiaderente e secá-las por 1 a 2 minutos, antes de sua utilização na produção da essência natural de panetone.

Carla Maia
ESCOLA DE COZINHA INCLUSIVA



ESCOLA DE COZINHA INCLUSIVA | 2019

© PROIBIDA A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO EXPRESSA

EXTRATO DE BAUNILHA

Pra fazer meio litro do extrato natural de baunilha serão necessárias 6 favas de baunilha e 500 gramas de vodca. Coloque a vodca em recipiente de vidro escuro, limpo, seco e com tampa. Abra as favas e retire as sementinhas, mergulhando-as na vodca. Tampe o recipiente, guarde-o ao abrigo da luz e do calor intenso, por 6 meses, para obter um bom extrato de baunilha a ser utilizado em suas produções. Para a conservação das favas de baunilha por maior tempo, você deverá guardá-las em embalagem de vidro escuro, limpo e seco, longe da luz ou do calor intenso. Esse vidro deve ser aberto pelo menos a cada duas semanas, para que o ar dentro dele seja renovado.



© PROIBIDA A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO EXPRESSA

CHOCOTONE









ESCOLA DE COZINHA INCLUSIVA

© PROIBIDA A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO EXPRESSA

CHOCOTONE

Rendimento: 1 Chocotone de 850 gramas

Recipiente: Forma de Panetone de 500 gramas

Temperatura: 170° C

Tempo: 40 minutos

INGREDIENTES	QUANTIDADE	MEDIDA
FARINHA DE AMÊNDOA	150	GRAMAS
FARINHA DE ARROZ	90	GRAMAS
FÉCULA DE BATATA	100	GRAMAS
FÉCULA DE MANDIOCA	40	GRAMAS
GOMA XANTANA	4	GRAMAS
PSYLLIUM	20	GRAMAS
FERMENTO BIOLÓGICO SECO	10	GRAMAS
SUCO DE LARANJA GELADO	220	GRAMAS
AÇÚCAR DEMERARA	150	GRAMAS
AÇÚCAR DE COCO	50	GRAMAS
BATATA DOCE COZIDA	200	GRAMAS
ÓLEO VEGETAL	90	GRAMAS
FARINHA DE LINHAÇA DOURADA	10	GRAMAS
ESSÊNCIA NATURAL DE PANETONE	1	RECEITA
SAL	2	GRAMAS
VINAGRE DE MAÇÃ	10	GRAMAS
CHOCOLATE PICADO 70% CACAU	120	GRAMAS

ESCOLA DE COZINHA INCLUSIVA | 2019

© PROIBIDA A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO EXPRESSA

CHOCOTONE

Modo de Preparo

1. Coloque no bowl da batedeira a farinha de arroz, a fécula de batata, a fécula de mandioca, a goma xantana, o fermento biológico seco e o psyllium. Misture bem até que esses ingredientes fiquem bem uniformes e reserve.

2. No liquidificador, coloque o suco gelado de laranja, o açúcar demerara, o açúcar de coco, a batata doce cozida, o óleo vegetal, a farinha de linhaça dourada, a farinha de amêndoa e a essência natural de panetone (receita acima). Bata em velocidade média por 3 minutos. Ligue a batedeira inicialmente em velocidade baixa e transfira o conteúdo do liquidificador para o bowl da batedeira. Aumente a velocidade para máxima e deixe bater, por aproximadamente 2 minutos, até obter uma massa homogênea e até atingir o ponto correto.

3. Acrescente o sal, deixe bater por 1 minuto.

4. Adicione o vinagre de maçã e deixe bater por 20 segundos. Após, retire o bowl da batedeira, acrescente o chocolate picado 70% cacau e mexa delicadamente.

5. Despeje a massa em uma forma de 500 gramas para Panetone e ajeite a massa. Com uma colher molhada com água, afunde as bordas da forma, até que o centro da massa fique mais alto do que as bordas, fazendo uma elevação no centro da massa.

© PROIBIDA A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO EXPRESSA

CHOCOTONE

6. Finalizado o Chocotone, borrife água sobre a sua superfície e leve ao forno pré-aquecido (forno convencional a gás ou forno elétrico: 210°C/ forno de convecção: 170°C) para assar por 40 minutos.

7. Após assado, retire o Chocotone do forno e coloque-o em uma grade. Espete dois palitos roliços de madeira na altura de 2 cm em relação à base do Chocotone, com distância de 3 cm entre eles e de modo que fiquem sobras do palito nas duas extremidades. Apoie as extremidades dos palitos sobre as bordas de um recipiente, com o Chocotone de cabeça para baixo, e aguarde que ele esfrie completamente. Essa técnica vai auxiliar a definição dos alvéolos da massa.

8. Depois de completamente frio, finalize com a cobertura de brigadeiro (receita abaixo) e decore com chocolate branco e preto picados.

Conservação

Você poderá conservar o Chocotone na geladeira por até 3 (três) dias ou no freezer por até 1 (um) mês.

© PROIBIDA A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO EXPRESSA

HIDRATAÇÃO DA MASSA

É fundamental que você conheça o ponto correto das massas de cada produção culinária. Cada tipo de farinha sem glúten possui uma capacidade de absorção de líquido diferente uma das outras e mais: para cada tipo de farinha sem glúten disponível no mercado, a capacidade de absorção de líquido será diferente tendo como base a procedência (a marca) da farinha utilizada.

Isso quer dizer o quê?

Quer dizer que saber exatamente o ponto de cada massa produzida por você é essencial para que tenha o melhor resultado no preparo desses alimentos e tenha liberdade para realizar as substituições, ajustando o ponto da massa sempre que necessário, independente do tipo e procedência da farinha utilizada.

© PROIBIDA A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO EXPRESSA

HIDRATAÇÃO DA MASSA

Não saber o ponto correto da massa é como dirigir um carro na escuridão, pois nunca vamos saber exatamente o resultado pretendido por quem desenvolveu determinada receita sem glúten, sem leite e sem ovos. As produções da confeitaria sem glúten e sem leite, mas com a utilização de ovos é muito diferente das produções da confeitaria sem glúten, sem leite e sem ovos, pois com a utilização dos ovos, as massas sem glúten aumentam o número de células de ar com gordura, permitindo que o processo de expansão tenha continuidade e sustentação.

No forno, as células de ar continuam se expandindo e a evaporação parcial da umidade em forma de vapor potencializa o crescimento, dando sustentação e maciez aos bolos sem glúten e sem leite. Por isso, saber o ponto correto de todas as produções culinárias é imprescindível!

© PROIBIDA A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO EXPRESSA



HIDRATAÇÃO DA MASSA

A consistência de sua massa deve ficar exatamente como a da imagem acima. Caso a sua massa esteja mais densa (mais grossa), vá aumentando a quantidade de suco de laranja gelado aos poucos, de 10 em 10 gramas, até obter a consistência correta.

© PROIBIDA A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO EXPRESSA



COBERTURA DE BRIGADEIRO

Ingredientes

200 gramas de leite de coco em pó

200 gramas de chocolate em barra 71% cacau derretido

70 gramas de açúcar demerara

50 gramas de água fervente

Modo de Preparo

1. Leve ao liquidificador, a água fervente, o leite de coco em pó e o açúcar demerara e bata até ficar cremoso.

2. Coloque a mistura em um bowl, adicione o chocolate 71% cacau derretido e misture bem.

3. Cubra o Chocotone com a cobertura e deixe esfriar completamente antes de fatiá-lo.

© PROIBIDA A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO EXPRESSA

BOM APETITE!

TENHA UM FELIZ NATAL!

♥

ESCOLA DE COZINHA INCLUSIVA

ESCOLA DE COZINHA INCLUSIVA | 2019

© PROIBIDA A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO EXPRESSA

Carla Maia

CHEFCARLAMAIA.COM

ESCOLA DE COZINHA INCLUSIVA

ESCOLA DE COZINHA INCLUSIVA | 2019

© PROIBIDA A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO EXPRESSA