

Hoje meu programa é ir à feira orgânica, onde me abasteço para a semana toda. Preciso de...

raízes

Cenoura, nabo comprido e bardana, porque as férias terminaram e comer raízes me ajuda no foco, na concentração.

bulbos

Cebola, alho, rabanete, beterraba, alho-poró, aipo: sabores e poderes que ajudam na composição do cardápio.

tubérculos

Esta semana não vou levar *mandioca*, *batata-doce* e *mandioquinha*, muito menos *batata-inglesa*, porque meu desejo é de...

cormos

...*inhame inhame*, coma e ame! Quero do pequeno, cabeludo, oficialmente *taro*, e do grande, também chamado *inhame-do-norte* ou *cará*. São ótimos carboidratos, limpam o sangue, protegem da dengue e fornecem energia de ótima qualidade. Pra mim caem melhor que os tubérculos.

frutos

Escolho *quiabo*, *jiló*, *abobrinha*, *pepino japonês*, *pimenta fresca*; *abóbora madura*, que não vivo sem; e *berinjela* pra fazer pastinha.

folhas verdes

Queria levar todas, mas a semana só tem sete dias. Vai uma *couve-chinesa*, uma *chicória*, dois maços de *nirá*, um de *mostarda*, um *repolho*.

aquarela Cris Tati / Vida quer Viver



Ficam para depois a *couve*, os *brócolis*, a *rúcula*, *alfaces* e tantas outras, lindas, generosas...

Sem falar nas PANCS que se oferecem de graça no quintal: *ora-pro-nóbis*, *serralha*, *caruru*... As folhas são ricas em clorofila, fonte de vida, e em fibras, facilitadoras do deixar sair. A *chicória* é especialista. Prefiro cozidas a cruas.

folhinhas verdes

Salsa, *cebolinha-verde*, *coentro*, *manjeriço*, *hortelã*, *tomilho*: será que dou conta? *Tomilho* pode secar, *manjeriço* vira molho pesto, as outras como de manhã, bem picadinhas, com...

ovos

Orgânicos, é claro. De galinhas saudáveis que vivem soltas, comem milho, sobras de vegetais, insetos e minhocas. Alimento extraordinário, reverenciado em inúmeras culturas, capaz de se transformar de muitos modos.

feijões

O *feijão vermelho* é meu preferido, mas vi um *feijão-fradinho* lindo, novo, levo também.

arroz, integral ou polido?

Atualmente me dou aos dois, desde que orgânicos e de grão curto, tipo *cateto*. São mais macios e gordinhos que os do tipo *agulha*. O polido é pobre em fibras e combina melhor com feijão, que as tem em abundância. O integral é mais nutritivo, mas precisa ser bem mastigado porque tem muita fibra.

aveia em flocos grossos

é uma das alternativas para dias sem arroz.

cuscuz de semolina

é outra alternativa, tão boa quanto arroz polido, com mais fibras. Semolina é o miolo do grão de trigo, rico em vitaminas e minerais.

cuscuz de milho

feito no vapor com flocão de milho orgânico. Fica pronto em minutos, na cuscuzeira ou numa trouxinha de pano amarrada à tampa da panela. É rico em fibras e nutrientes.

frutas

Procuro as da estação, mais baratas e saborosas. Sempre compro maçãs, que adoro, e limão, pra botar todo dia na comida. Como cruas ou cozidas, no intervalo entre as refeições. Suco? Não, obrigada...

Agora é arrumar tudo bonitinho pra durar uma semana

Tiro folhas e a maior parte dos talos de cenouras, nabos e rabanetes, que melam com facilidade; escovo, lavo, escorro, embrulho num pano úmido, ponho dentro de um saco plástico e arrumo na geladeira. Faço o mesmo com repolho, aipo, beterrabas, pepino.

As folhas costumam chegar meio molhadas. Não lavo, só embrulho no pano úmido e guardo na geladeira dentro do saco plástico. Idem o alho-poró e as folhinhas verdes.

Arroz, feijão, semolina, flocão de milho e aveia devem ser protegidos de umidade e também podem ser guardados na geladeira, especialmente quando se usa pouco. Ovos idem.

Cebola, alho, inhames e tubérculos costumam ficar fora, em local arejado.

Com tempo fresco, deixo um vaso de folhinhas variadas em cima do balcão. Duram dias.

amiga cozinha

Faço arroz e feijão para dois dias, temperados com louro, cebola e alho.

Folhas e outros vegetais, faço diariamente. Refogados em azeite ou no vapor ou com um pouquinho de água no fundo da panela, azeite e sal por cima.

Pra refogar utilizo quase sempre azeite de oliva, às vezes óleo de coco ou de gergelim

Nem sempre coloco alho ao refogar folhas, e

se coloco não deixo dourar. Ponho tudo junto na panela fria: folhas, azeite, alho amassado.

Procuro manter o sabor original dos vegetais, apenas realçando se for o caso, com um pouco de sal integral e algum sabor excitante – por exemplo, sopa de abóbora com gengibre.

Gosto de pimenta e sinto que me ajuda a digerir o almoço. Melhor fresca, picadinha.

Posso aproveitar os vegetais do almoço no jantar. Mas gosto de acrescentar uma sopinha de missô, fermentado de soja importante para a flora intestinal.

Essa sopinha geralmente é de uma cebola média, que ponho para ferver por meia hora enquanto almoço, acrescentando ou não, mais tarde, algum aipo, ou cenoura, ou mandioquinha, nabo, ou rabanete.

Às vezes ponho aveia em flocos grossos nesse caldo, ao apagar o fogo, para incharem; à noite, ao aquecer, deixo ferver mais uns minutos para a aveia ficar cremosa. Tempero com uma colher/chá de missô e cebolinha-verde picada.

Cuscuz de semolina na sopa funciona bem e pode ser acrescentado quase na hora de servir, pois incha em cinco minutos e não precisa de mais cozimento.

Gosto de cozinhar em panela grossa, fogo baixo quase fechando, e mexer com colher de pau. Vai aqui uma receita muito simples de

molho de cebola para quem gosta dela tanto quanto eu.

molho de cebola

Corte quatro cebolas ao meio e depois em gomos largos. Corte esses gomos ao meio, formando pétalas.

Coloque-as com um pouco de azeite em panela grossa, de pedra-sabão ou ferro ou aço, ligue o fogo baixinho, vá fazer outra coisa e volte de vez em quando para olhar e mexer um pouco.

A cebola primeiro ficará transparente, depois começará a derreter e amorenar. Vá mexendo com a colher de pau até mais não poder. Quando terminar, junte um pouco de shoyu (molho de soja) orgânico. Tá pronto. Acompanha bem qualquer coisa.

PAPINHO SAUDÁVEL COM SONIA HIRSCH

*jornalista e escritora focada em
promoção da saúde, autora de vinte
livros sobre saúde e alimentação*

*blog: soniahirsch.com.br
loja: correcofia.com*

