

# **Apostila de Sushi e Yakisoba** **(vegetarianos)**

**Autor: Fernando Cascardo**

[www.GuiaVegano.com](http://www.GuiaVegano.com)

## Índice

Cálcio e Vegetarianismo.....	3
Férrico e Vegetarianismo.....	5
Nutrientes que merecem atenção na dieta vegetariana.....	7

## **Culinária Japonesa**

Pequeno glossário japonês.....	9
Tutorial Sushi.....	12

## **Culinária Chinesa**

Yakisoba.....	23
---------------	----

# Cálcio e vegetarianismo\*



A dieta vegetariana, inclusive a vegana, pode atender adequadamente as necessidades diárias de cálcio.

## O que mostram os estudos populacionais?

Geralmente a ingestão de cálcio é igual ou maior em ovo-lacto-vegetarianos do que em não vegetarianos.

A ingestão de cálcio em veganos tende em geral a ser menor do que a de não vegetarianos.

## Como aumentar o aproveitamento do cálcio ingerido?

- Evite alimentos com alto teor de oxalato (reduz a absorção de cálcio): espinafre, folhas de beterraba, acelga.
- Procure reduzir a quantidade de fitato dos alimentos: deixe os feijões de molho ou coloque feijões, cereais e sementes para germinarem.
- A soja contém elevado teor de fitato e oxalato, mas preserva uma boa assimilação de cálcio.
- Não ingira proteínas em excesso. Dietas hiperprotéicas aumentam a excreção urinária de cálcio.
- Reduza o sal. A excreção urinária do excesso de sódio elimina cálcio junto.
- Tenha contato com o sol do início da manhã e/ou do final da tarde. A formação de vitamina D no organismo depende do contato do sol com a pele.
- Utilize alimentos com mais biodisponibilidade de cálcio.

[www.svb.org.br](http://www.svb.org.br)



*Ser vegetariano  
não é apenas uma  
opção alimentar.  
Ser vegetariano é  
uma atitude alimentar.*

Biodisponibilidade do Cálcio	Alimentos
entre 49 e 61%	couve chinesa, brócolis, couve, couve-nabiça, quiabo, folhas de nabo
entre 31 e 32%	leite de vaca, tofu enriquecido com cálcio, sucos de frutas enriquecido
entre 21 e 24%	gergelim, amêndoas, feijão vermelho, feijão branco

### Aos profissionais de saúde:

Ao prescrever uma dieta vegetariana oriente pelo menos 8 porções diárias de alimentos que forneçam 10 a 15% da ingestão adequada de cálcio.

### Confira as informações em:

Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. *J Am Diet Assoc.* 2003;103:748-765.

([www.svb.org.br/artigos/artigos.htm](http://www.svb.org.br/artigos/artigos.htm))

*\*Dr. Eric Slywitch - Médico, coordenador do departamento científico da Sociedade Vegetariana Brasileira. Especialista em nutrologia (ABRAN) e nutrição enteral e parenteral (SBNPE). Pós-graduado em nutrição clínica (GANEP). Especialista em nutrição vegetariana.*

## INFORME-SE!

- O que é ser vegetariano
- O vegetarianismo e a sua saúde
- Por que muitos profissionais têm preconceito contra o vegetarianismo?
- Uso de suplementos nutricionais na dieta vegetariana
- Nutrientes que merecem atenção na dieta vegetariana
- O que você precisa saber sobre o vegetarianismo
- Vitamina B12 e vegetarianismo
- Ferro e vegetarianismo
- Proteínas e vegetarianismo
- Zinco e vegetarianismo
- Vitamina B2 e vegetarianismo
- Ômega-3 e vegetarianismo



[www.svb.org.br/folhetos/folhetos.htm](http://www.svb.org.br/folhetos/folhetos.htm)



Tel.: (48) 234 8034  
e-mail: [info@svb.org.br](mailto:info@svb.org.br)  
[www.svb.org.br](http://www.svb.org.br)



# Ferro e vegetarianismo\*



O ferro de origem vegetal (não heme) é mais sensível aos fatores que inibem e estimulam sua absorção quando comparado ao ferro de origem animal (heme).

É interessante observar, no entanto, que os estudos comparativos da ingestão de ferro por vegetarianos mostram que a ingestão de ferro pelos veganos é significativamente maior do que a dos ovo-lacto-vegetarianos que, por sua vez, é maior do que a de não vegetarianos.

Estudos científicos bem embasados demonstram que a incidência de anemia por deficiência de ferro é similar em vegetarianos e não vegetarianos. Esse também é o parecer da ADA (American Dietetic Association) de 2003.

## Como melhorar o aproveitamento do ferro ingerido?

Evite alimentos que contenham componentes que dificultam a absorção do ferro, sobretudo junto com as refeições: chás (mesmo de ervas), cacau, fitatos (composto presente em diversos alimentos). O cálcio também dificulta a absorção do ferro.

Utilize frutas e legumes: a presença de vitamina C e ácidos orgânicos melhora a disponibilidade do ferro ingerido. Eles também reduzem os efeitos dos fitatos. As fibras têm um efeito pequeno em reduzir a absorção de ferro. Deixe os feijões de molho ou coloque feijões, cereais e sementes para germinarem. Isso reduz sua quantidade de fitato.

[www.svb.org.br](http://www.svb.org.br)



*Ser vegetariano não é apenas uma opção alimentar. Ser vegetariano é uma atitude alimentar.*

## Enfatize o uso de alguns alimentos

Melado de cana, gergelim, feijão de soja cozido, tofu, grão-de-bico, lentilha, feijões, sementes de girassol, quinua, açaí e frutas secas. Utilize alimentos integrais.

## Aos profissionais de saúde

A recomendação de ingestão de ferro em vegetarianos é de 1,8 x a RDA.

### Confira as informações em:

- Messina MJ, Messina VL. *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets: Issues and Applications*. Gaithersburg, MD: Aspen Publishers; 1996.
- Larsson CL, Johanson GK. *Dietary intake and nutritional status of young vegans and omnivores in Sweden*. *Am J Clin Nutr*. 2002;76:100-106.
- Ball MJ, Bartlett MA. *Dietary intake and iron status of Australian vegetarian women*. *Am J Clin Nutr*. 1999;70:353-358.
- *Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets*. *J Am Diet Assoc*. 2003;103:748-765.

*\*Dr. Eric Slywitch - Médico, coordenador do departamento científico da Sociedade Vegetariana Brasileira. Especialista em nutrologia (ABRAN) e nutrição enteral e parenteral (SBNPE). Pós-graduado em nutrição clínica (GANEP). Especialista em nutrição vegetariana.*

## INFORME-SE!

- O que é ser vegetariano
- O vegetarianismo e a sua saúde
- Por que muitos profissionais têm preconceito contra o vegetarianismo?
- Uso de suplementos nutricionais na dieta vegetariana
- Nutrientes que merecem atenção na dieta vegetariana
- Proteínas e vegetarianismo
- Vitamina B12 e vegetarianismo
- Ferro e vegetarianismo
- Cálcio e vegetarianismo
- Zinco e vegetarianismo
- Vitamina B2 e vegetarianismo
- Ômega-3 e vegetarianismo



[www.svb.org.br/folhetos/folhetos.htm](http://www.svb.org.br/folhetos/folhetos.htm)



Tel.: (48) 234 8034  
e-mail: [info@svb.org.br](mailto:info@svb.org.br)  
[www.svb.org.br](http://www.svb.org.br)



# Nutrientes que merecem atenção na dieta vegetariana\*



Com relação aos principais nutrientes da dieta vegetariana que merecem atenção, os estudos demonstram que apenas a vitamina B12 pode estar em quantidade inadequada numa dieta sem derivados animais (ovos, leite e queijos). Em alguns casos necessita ser suplementada. Todos os outros nutrientes podem ser adequadamente supridos mesmo quando ovos e lácteos não são utilizados. Essa adequação acontece em todas as fases da vida (crianças, adultos, idosos, gestantes e mulheres amamentando).

A maioria dos nutrientes ingeridos (vitaminas e minerais) ultrapassa as quantidades ingeridas pelos comedores de carne.

Ao elaborar um cardápio para vegetarianos, devemos enfatizar alimentos com os seguintes nutrientes: zinco, ferro, cálcio, vitamina B2, B12 e gorduras do tipo ômega-3. Se a exposição solar não for adequada, devemos também enfatizar a vitamina D. A preocupação com o iodo não é necessária, pois no Brasil há legislação que obriga a adição de iodo no sal.

Apesar de muito comentada, a proteína não é um fator preocupante na dieta vegetariana. Se o indivíduo atinge suas necessidades calóricas com alimentos baseados em grãos, automaticamente sua cota protéica com todos os aminoácidos essenciais é atingida.

[www.svb.org.br](http://www.svb.org.br)



*Ser vegetariano não é apenas uma opção alimentar. Ser vegetariano é uma atitude alimentar.*

## DICAS

Procurar um nutricionista e/ou um médico nutrólogo para orientações seria muito bom. Infelizmente são raros os que trabalham com vegetarianos.

Ninguém se sustenta apenas com salada! Salada faz parte, mas não deve ser a base da alimentação.

Procure variar os grupos de alimentos ingeridos (cereais, leguminosas, tubérculos, oleaginosas, frutas, verduras e legumes). É muito importante atingir a necessidade energética diária. Não passe fome! Utilize cereais como base da alimentação.

**OBS** - A pirâmide vegetariana publicada pela ADA (American Dietetic Association) em 1997 mantém os grupos alimentares na mesma disposição da pirâmide com carne. As diferenças são:

- Substituição do grupo da carne por porções de feijões ou ovos.
- Grupo dos lácteos: opção de utilizá-los ou não. Recomenda-se apenas enfatizar os alimentos com teor mais elevado de cálcio.

*Profissionais de saúde: Confiram as informações passadas através do artigo: Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. J Am Diet Assoc. 2003;103:748-765. (www.svb.org.br/artigos/artigos.htm).*

*\*Dr. Eric Slywitch - Médico, coordenador do departamento científico da Sociedade Vegetariana Brasileira. Especialista em nutrologia (ABRAN) e nutrição enteral e parenteral (SBNPE). Pós-graduado em nutrição clínica (GANEP). Especialista em nutrição vegetariana.*

## INFORME-SE!

- O que é ser vegetariano
- O vegetarianismo e a sua saúde
- Por que muitos profissionais têm preconceito contra o vegetarianismo?
- Uso de suplementos nutricionais na dieta vegetariana
- O que você precisa saber sobre o vegetarianismo
- Proteínas e vegetarianismo
- Vitamina B12 e vegetarianismo
- Ferro e vegetarianismo
- Cálcio e vegetarianismo
- Zinco e vegetarianismo
- Vitamina B2 e vegetarianismo
- Ômega-3 e vegetarianismo



[www.svb.org.br/folhetos/folhetos.htm](http://www.svb.org.br/folhetos/folhetos.htm)



Tel.: (48) 234 8034  
e-mail: [info@svb.org.br](mailto:info@svb.org.br)  
[www.svb.org.br](http://www.svb.org.br)



# Culinária Japonesa

## Pequeno glossário japonês

Conheça o nome dos principais utensílios, ingredientes e pratos usados na culinária japonesa.

### Utensílios:

**Sudare:** esteira de Bambu

**Chawan:** pequenas tijelas e pratos

**Kijakushi:** espatula de madeira para arroz

**Mushiki:** panela a vapor

**Ohashi ou hashi:** palitinhos de madeira (talher japonês)

### Ingredientes:

**Aji-no-moto:** glutamato monossódico (realçador de sabor)

**Benishooga:** gengibre em conserva avermelhado

**Campiô :** Cogumelo

**Itokonnyaku ou Shirataki:** bloco gelatinoso de batata \*konnyaku em tiras

\***Konnyaku:** bloco gelatinoso de batata konnyaku

**Kanten:** ágar-ágar; similar a gelatina , porém não derrete em temperatura ambiente

**Kombu:** tipo de alga seca

**Mirim:** vinho de arroz doce

**Missô:** massa fermentada de soja

**Nirá:** folha de alho

**Sakê:** vinho de arroz seco

**Shitake:** tipo de cogumelo fresco ou seco

**Cogumelos Shimeji** - Cogumelos assados

**Shunguiku:** vegetal folhoso com formato de pena , muito utilizado na culinária japonesa, principalmente pelo seu aroma acentuado

**Udon:** tipo macarrão

**Wassabi:** raiz forte

**Wasabi:** raiz forte, vendida na forma de pó para ser reconstituída com água

**Daikon:** nabo ralado ou finamente fatiado

**Gari:** gengibre em conserva

**Shari:** arroz pronto para sushi

**Shoyu:** molho de soja

**Nori:** folhas de alga tostada

**Shoga no tsukemono** - Gengibre fatiado em conservas

**Karashi-zukê** - Conserva picante de beringela

**Moti** – tipo de arroz

**Gomá** - gergelim

### Regras da etiqueta japonesa:

A cozinha japonesa prima pela harmonia de todos os seus elementos, pois o seu povo cultua muito a natureza nos mínimos detalhes. Todos os pratos são servidos e apresentados com extrema sensibilidade.

### A mão que serve o prato

Na etiqueta, a regra não poderia ser diferente. Foram os samurais que estabeleceram a ética de conduta por volta do século XVI. Com o passar do tempo estas regras se popularizaram. Um dos exemplos clássicos está na maneira de servir as pessoas: a mão direita significa que se trata de um aliado, e a esquerda um inimigo.

### Hashi

Não se deve cravar um hashi em um restaurante ou casa japonesa em nenhum

alimento. Esta atitude só é permitida nos oratórios, templos budistas ou shintoístas para as pessoas que já morreram.

**Obs: O costume de comer sushis com o uso de hashis seria apenas ocidental, visto que no oriente o mesmo se come com a mão em única vez.**

### **Saquê**

Existe um ritual especial à mesa para tomar o saquê. Levante o seu copinho para receber a bebida, servida sempre por seu vizinho de mesa, apoiando-o com a mão esquerda e segurando-o com a direita. É imprescindível que você sirva o seu vizinho de mesa porque não é de bom tom servir a si próprio. O copo de saquê deve sempre ficar cheio até o final da refeição. A tradição manda fazer um brinde, *Campai*, esvaziando o copinho num só gole. É sinal de hospitalidade e atenção.

### **Barulhos**

Faz parte da etiqueta produzir barulhinhos ao comer macarrão ou tomar sopas. Mas atenção: arrotar é considerado extrema falta de educação

## **História e Cultura**

### **Arroz, o ingrediente da prosperidade**

O arroz ou gohan, em japonês, significa comida. Nesta culinária oriental é um ingrediente muito apreciado por representar prosperidade, riqueza e promessa de fartura. Cultivado em quase todas as regiões do país, este cereal é indispensável no preparo de diversos alimentos como o saquê, Su, Mirin e sushis.

Na mesa japonesa as pessoas se servem de arroz aos poucos, evitando pegar uma quantidade maior a que poderá realmente consumir. É considerado de mau gosto desperdiçar o arroz, nem que seja um simples grão no prato.

### **Conheça um pouco da história do sushi**

País-arquipélago, é do mar que o Japão retira os principais alimentos que compõem a sua cozinha. As algas e frutos estão presentes em praticamente todos os pratos da culinária japonesa. As terras são montanhosas e são poucos os locais onde é possível desenvolver a agricultura. O arroz é uma cultura de alta produção em áreas pequenas.

O sushi é a combinação do arroz com os recheios diversos. Apesar de parecer uma combinação estranha e exótica é, na verdade, uma combinação logicamente adaptada aos produtos regionais.

Os japoneses sabiam que o arroz liberava o ácido acético e láctico que garantiria a qualidade por mais tempo de outros alimentos nele envolvidos.

A preparação se tornou muito popular em Osaka que na época era a capital comercial do Japão. Era justamente nesta cidade que se reuniam os comerciantes de arroz.

Osaka está situada na região de Kansai e assim ficou conhecido o estilo de sushis enrolados em algas, decorados e apresentados de forma alegre e colorida. Já na região de Tóquio o estilo era o Edo e cujo melhor exemplo é o nigirizushi. Em meados do século XIX, começou-se a utilizar o vinagre, o wassabi e o gengibre, pois eles tinham fortes poderes antibacterianos. Surgiram assim, os primeiros quiosques que faziam sushi no formato que conhecemos hoje.

### **Mulheres podem preparar sushi?**

[www.guiavegano.com](http://www.guiavegano.com) - copyleft – Distribuição livre é permitida desde que mencionada a fonte.

*Existem algumas histórias que dizem que as mulheres não deveriam preparar os sushis. Certamente elas estão ligadas ao fato da sociedade japonesa ser muito machista.*

*Acreditava-se que a mulher não poderia preparar o sushi porque a sua temperatura corporal se alterava no ciclo menstrual. Desta forma, acabaria influenciando na qualidade final do sushi que é servido cru.*

### **Como surgiu o sushi à califórnia**

Os americanos achavam o nori (alga marinha) que envolvia os enrolados do sushi pouco apetitosos embora, gostassem da culinária japonesa, principalmente dos sushis.

Assim, resolveram criar o Califórnia roll no qual o nori iria enrolado por dentro e o arroz ficaria exposto por fora com gergelim. Nada mais típico numa região tropical como a Califórnia do que um recheio que mistura frutas da região.

### **A tradição dos hashis**

Os hashis começaram a ser usados no ano de 2.500 anos antes de Cristo. Conta-se que os primeiros foram utilizados como suporte para grelhar carnes sobre a brasa. Para não queimar as mãos e servir a carne, eram usadas as tiras de bambu. Lenda ou fato, o hábito sobrevive até os dias de hoje e se mostra uma das formas mais interessantes de manipulação dos alimentos.

Os hashis são mais higiênicos do que os garfos e colheres e podem ser produzidos com diversos materiais, desde bambu até prata e marfim. Parece que toda a cultura culinária oriental foi de certa forma desenvolvida para ser consumida por estes palitinhos. Os alimentos são cortados em tamanhos que podem ser facilmente segurados, dispensando o uso da faca e do garfo.

Existem algumas regras de etiqueta para segurar os hashi. Uma delas é não ficar balançando os palitos no ar. Também não é de bom tom passar os alimentos de hashi para hashi de outra pessoa. Os palitinhos são delicados e como tal não devem jamais perfurar os alimentos.

Dizem os japoneses que os hashis não fazem parte da tradição de comer sushis. Isso é um hábito ocidental. O correto é consumir utilizando-se das mãos.



## Receitas

### Como fazer o arroz para sushi

Um dos segredos do sushi está no preparo do arroz. Ele é diferente do que costumamos usar no dia-a-dia para fazer risotos e algumas saladas. O ingrediente usado para o preparo dos sushis é o arroz japonês, moti ou cateto. Se você não encontrá-lo no supermercado, substitua-o por um arroz de grãos curtos pequenos e arredondados.

Selecionamos três receitas de arroz para sushi. O resultado final é basicamente igual. O que diferencia estas receitas é o modo de prepará-las, afinal, cada cozinheiro tem um jeitinho diferente de fazer a sua receita. Confira as nossas opções e escolha a que você achar mais fácil.

#### Receita 1

**Rendimento: 16 porções moldadas ou 02 rolos finos**

03 xícaras de arroz tipo japonês  
04 xícaras de água  
08 colh. (sopa) de vinagre de arroz  
01 colh. (sopa) de sal  
04 colh. (sopa) de açúcar  
03 clh. (sopa) de saquê (opcional)

#### Modo de preparo –

- Lavar bem o arroz até que a água fique transparente. Deixar escorrer.
- Ponha arroz e água numa panela preferencialmente de inóx, após levantar fervura diminuir um nível do fogo e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos.
- Deixe descansar até que esfrie um pouco (sempre coberto com um pano úmido).
- Junte os demais ingredientes (já dissolvidos).
- Misture

#### Receita 2

03 xícaras de arroz tipo japonês  
04 xícaras de água  
02 colh. (sopa) ácido acético glacial  
01 colh. (sopa) de sal marinho  
04 colh. (sopa) de açúcar refinado  
02 colh. (sopa) de saquê (opcional)

#### Modo de preparo -

- Lavar bem o arroz. Deixar escorrer.
- Ponha arroz e água numa panela preferencialmente de inóx, após levantar fervura diminuir um nível do fogo e deixar cozinhar por cerca de 08 minutos, após junte o ácido.
- Deixe ainda no fogo aproximadamente mais 12 minutos e então desligue e deixe descansar por 05 minutos (sempre coberto com um pano úmido).
- Junte os demais ingredientes (já dissolvidos).
- Misture

### Receita 3

Panela elétrica

03 xícaras de arroz tipo japonês  
04 xícaras de água  
02 colh. (sopa) ácido acético glacial ou  
08 colh. (sopa) de vinagre de maçã  
01 colh. (sopa) de sal marinho  
01 colh. (sopa) de aji-no-moto  
04 colh. (sopa) de açúcar refinado  
02 colh. (sopa) de saquê (opcional)

#### Modo de preparo -

- Lavar bem o arroz. Deixar escorrer.
- Ponha arroz e água na panela elétrica ligando-a , tampe e deixar cozinhar por cerca de 15 minutos, após junte o ácido e/ou vinagre e desligue.
- Deixe descansar por 05 minutos (sempre coberto com um pano úmido).
- Junte os demais ingredientes (já dissolvidos).
- Misture

Obs: No preparo de qualquer receita de sushi deve-se utilizar a massa de arroz em temperatura ambiente (nunca quente ou gelada).

#### Equipamentos para preparar sushis



*A esteira de bambu é usada para enrolar o sushi*

Preparar estas delícias orientais não é tão difícil quanto parece. Primeiro tenha à mão alguns equipamentos que serão essenciais para facilitar o preparo. Veja o que você vai precisar:

- Uma faca bem afiada, também chamada faca bento.
- Sushimaki sudare ou makisu: esterinha de bambu para o preparo de sushis
- Chawan mushi: tigelinhas de cerâmica ou laqueadas para o molho shoyu.
- Espátula para retirar e espalhar o arroz sobre a alga, pode-se utilizar as mãos, porém o arroz é bem pegajoso. Uma dica é ter uma pequena tigela com água e gotas de vinagre para umedecer as mãos. Dessa forma o arroz não gruda.
- Uma tábua para o preparo e corte dos sushis.
- Uma toalha úmida para limpar as mãos sempre que necessário.

## Como montar o sushi

Existem variados moldes para sushis ,porém veremos em detalhas passo a passo em figuras ilustrativas os dois tipos mais tradicionalmente usados.

### 1- Sushi – Maki-zushi ou Futomaki



#### Passo 1:

Coloque uma folha de alga sobre uma pequena esteira de bambu e distribua por cima uma camada de arroz de cerca de 1 cm de altura, deixando um espaço vazio na parte superior. No centro, faça pequenos fossos, que serão completados com o recheio.



#### Passo 2:

Proceda com o recheio, variando os ingredientes como preferir. Pode utilizar legumes, abacate picados.



#### Passo 3:

Com o auxílio da esteira, enrole a alga, pressionando levemente para fixar bem o conteúdo. Se preferir use filme plástico em lugar da esteira



#### Passo 4:

Finalize enrolando também na esteira. Para fixar as aberturas, umedeça ligeiramente as extremidades das folhas de algas ou complete com um pouquinho de arroz para sushi.



**Passo 5:** Com uma faca bem afiada corte o sushi em 6-8 porções, banhando de vez em quando a faca em mistura de água de arroz.



**Passo 6:** Resultado final



## 2- Sushi moldado – Nigiri-zushi

É a forma mais simples e conhecida de sushi que popularizou-se muito no Japão com a entrada das redes de fast-food no país, mas mesmo sem tal rótulo já vinha a mais de 200 anos sendo consumida desta forma pelos japoneses.

Para preparar os rolinhos siga as nossas instruções:



### **Passo 1:**

Coloque em uma tigela água e vinagre de arroz (de maçã ou de vinho branco) em partes iguais e umedeça as mãos. Coloque cerca de 1 colher (sopa) de arroz cozido na palma de uma das mãos e aperte delicadamente.



### **Passo 2:**

Com a outra mão modele rolinhos ovais de cerca de 5 cm de comprimento e 2 cm de largura. Os rolinhos devem ser macios e compactos para que não se rompam. Proceda da mesma forma até terminar o arroz, umedecendo as mãos no vinagre com água de vez em quando.



### **Passo 3:**

Quando os rolinhos ficarem prontos, pressione com um dedo em um dos lados e espalhe um pouco de wasabi (pasta de raiz forte), tomando cuidado com a quantidade, já que a pasta é bem picante.

Receita extra:

### **Nigiri-zushi**



### **Ingredientes:**

arroz para sushi  
folha de dori vermelha

### **Modo de Preparo:**

Corte a dori 3 cm. Faça um rolinho de arroz. Coloque a folha em cima do bolinho. Ajuste o recheio dos lados e em cima.

### **Outros tipos de sushi com base nas receitas tradicionais**

[www.guiavegano.com](http://www.guiavegano.com) - copyleft – Distribuição livre é permitida desde que mencionada a fonte.

- **Sushi moldado na caixa – Batera-zushi**

Seu preparo da-se em uma caixa (instrumento próprio) de formato retangular em base e tampa removíveis, onde o fundo geralmente é polvilhado com raiz-forte ainda sem ou com o arroz ; Após é colocado o recheio e novamente uma camada de arroz , tudo é presionado pela tampa , formando assim um grande bloco de “sushi” , que é fatiado como o mesmo.



- **Sushi “barco de guerra” – Gunkan-maki**

É moldado com as mãos em formato de barco geralmente com uma tira de nori ao redor e recheado com ingredientes moles.

- **Sushi enrolado com a mão – Temaki**

O formato se parece com uma casquinha de sorvete , o nori é coberto com arroz e recheios ,em seguida enrolados com a mão como um cone.

## Sushi Temaki

### Ingredientes:

arroz para sushi  
wasabi (raiz forte)  
cebolinha picada  
gergelim  
folha de alface roxo e algas

### Modo de Preparo:

Coloque sobre a folha de alga uma camada de arroz, o wasabi, o gergelim e a folha de alface. Coloque a cenoura procurando deixar a maior parte do recheio concentrado na parte superior. Comece a enrolar o sushi como se fosse um cone, enrolando e apertando bem embaixo.

#### Passo 1



#### Passo 3



#### Passo 2



#### Passo 4



#### Passo 3



#### Resultado Final



Há também o temaki aberto:



O mesmo procedimento que o temaki fechado. Só procure colocar o arroz e o recheio em toda a superfície, e não de forma triangular. Por cima, salpique gomá (gergilim).

- Sushi espalhado – Chirashi-zushi

É preparado com um fundo único de arroz, onde recebe uma cobertura de vegetais delicadamente arrumados. Serve-se em tigelas individuais ou grandes para grupos.

- Sushi californiano (uramaki)

Outro tipo de “sushi” que apesar de não seguir as receitas tradicionais ,acabou por popularizar-se muito principalmente no país de sua origem – Estados Unidos.

### **Sushi uramaki Califórnia**



#### **Ingredientes:**

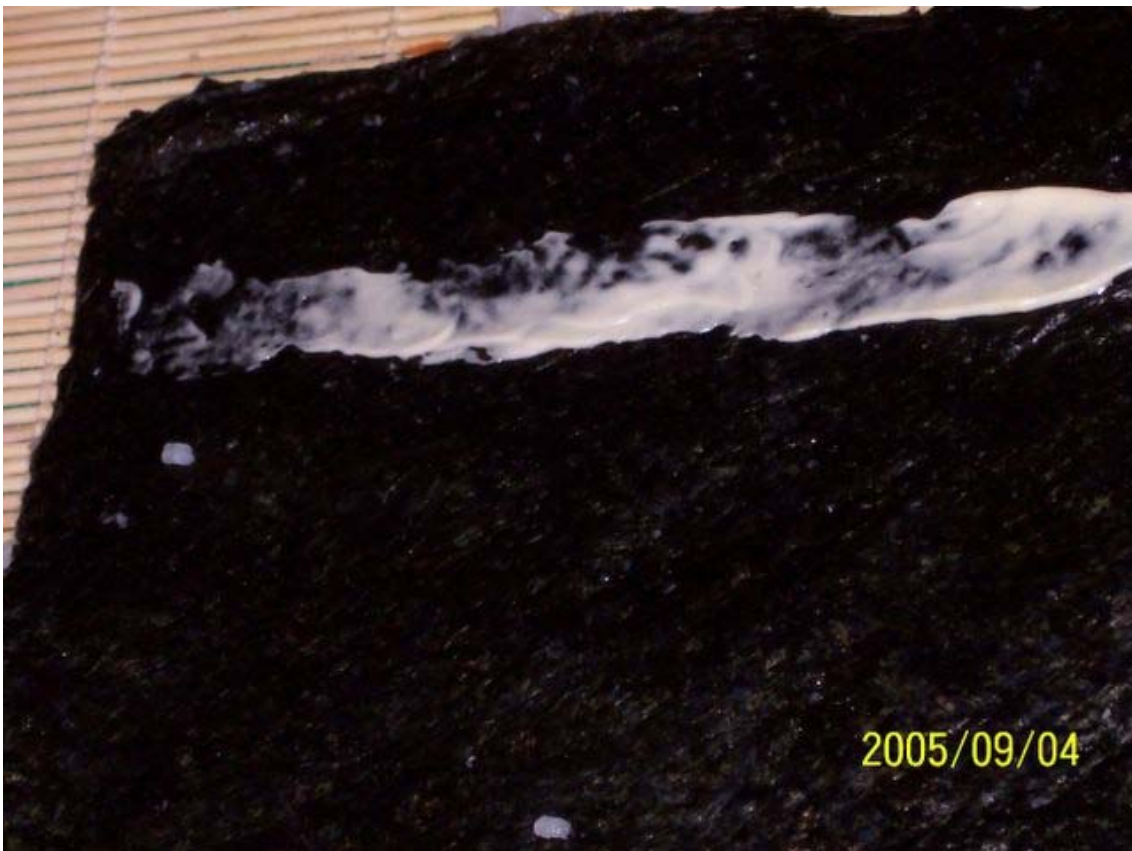
arroz  
maionese de soja  
manga  
pepino cortado em tiras  
alface  
gergelim  
alga

#### **Modo de Preparo:**





Coloque a folha de alga sobre a esteira de bambu e distribua por cima uma camada de arroz por toda a extensão da alga. Polvilhe com gergelim.



Vire a alga para cima, usando outra esteira, deixando o arroz em contato com a esteira. Espalhe a maionese sobre a alga, coloque a alface, a manga e o pepino.



Enrole o sushi com o auxílio da esteira, pressionando levemente para fixar bem o conteúdo. Com uma faca bem afiada corte o sushi em 6-8 porções.



Obs 2: Todo sushi enrolado com o nori para dentro denomina-se um **Uramaki**

## Recheios sugeridos para sushis:

### **Campiô:**

Lave o campiô com um pouco de sal, esfregue e deixe de molho em água limpa por algumas horas. Cozinhe com um pouco de água, temperada com hondashi, shoyu, sal açúcar e saquê, até secar e ficar macio.

### **Cenoura:**

Cozinhe com água, hondashi, sal e açúcar.

### **Vagem, pepino ou pimentão vermelho e amarelo:**

Escolha um de sua preferência e efervente em água e sal. O pepino, retire a semente e corte pelo comprimento em 4 ou 6 tiras, polvilhe sal para tirar o líquido. Torça bem com guardanapo. Os demais in-natura.

### **Shitake (opcional):**

Cozinhe como o campiô.

### **Shoga (gingibre) Curtido:**

Corte em tiras Finas.

### **Montagem:**

Pegue uma folha de nori, coloque sobre a esteira própria e cubra com uma camada de arroz. Arrume o recheio: Campiô, vagem, etc. Enrole sem aperte muito, observe para que as laterais fiquem uniformes. Corte com uma faca molhada: ao meio depois cada parte em 4.

Como servir os sushis



*Os pratos japoneses são decorados com cerâmica trabalhada ou madeira decorada*





A culinária japonesa é uma arte muito delicada. Formas e cores compõem os pratos servidos em travessas laqueadas, cerâmica trabalhada, bambu trançado, ou madeira decorada. Em qualquer refeição os ingredientes são perfeitamente combinados e apresentados com visual magnífico.







No caso dos sushis, capriche na apresentação. Escolha um prato bonito, de preferência liso para contrastar com as cores e formas dos sushis. Sirva com fatias de gengibre agri-doce que ajuda a neutralizar o paladar. Para dar mais sabor aos sushis e ajudar a compor o visual, utilize o gergelim. O wasabi (raiz forte) e shoyo (molho de soja) também são acompanhamentos obrigatórios.



## Culinária Chinesa

Tradicionalmente a culinária chinesa prima por sabores marcantes e acentuados, diferentemente da cultura japonesa, os chineses veem os alimentos de um modo peculiar.

Desde tempos remotos a milenar cultura chinesa viu no alimento a suprema arte da cura, e mesmo após a conhecida revolução cultural tais hábitos permanecem íntegros na China moderna.

É bastante difícil credenciar os hábitos alimentares de país tão gigantesco em habitantes e também principalmente por se tratar de um país que apesar de ter seu idioma predominante (mandarim) tem em seu interior muitos outros dialetos, e mesmo na cultura e religião existem muitos grupos étnicos de variáveis crenças e costumes.

O Yakissoba seria um exemplo típico, haja visto que se trata de um prato gourmet relativamente recente em se tratando de uma cultura de mais de 10.000.000 (dez mil anos), mas sabe-se que é muito saboroso e que caiu nas graças dos ocidentais por seu sabor acentuado e a praticidade de seu preparo entre os hábitos "fast-food" do mundo globalizado.

Sua real origem ainda submerge entre dúvidas e especulações, e como ocorre com quase a totalidade dos pratos importados para o ocidente, o yakissoba não tem em seu país de origem tanto status e prestígio que ocupa entre nós, na verdade quase sempre isso se deve ao fato de importarmos os alimentos mais simples e práticos, bem como sabores toleráveis pelo nosso paladar.

Receita:

### Yakissoba



Além de ser um prato muito saboroso e fácil de fazer, ainda reúne as vitaminas e sais minerais dos legumes e o carboidrato do macarrão e todos os benefícios do molho de soja. Ou seja, é praticamente uma refeição completa, não pedindo quase acompanhamento algum.

### Ingredientes

500g de macarrão semola ou integral } Massa (não use macarrão yakissoba pois leva ovo)  
Um fio de azeite

Sal e aji-no-moto a gosto  
05 colh. (sobremesa) de açúcar  
04 colh. (sopa) de óleo de gergelim  
02 colheres (sopa) saquê  
Cerca de uma xícara de vinagre de arroz ou maçã  
2 dentes de alho amassados  
1 xícara (chá) de cebola, picada

Temperos

50g de shiitake fresco  
200g de cogumelos

400g de legumes para Yakissoba  
(brócolis, cenoura, vagem, couve flor, acelga  
cebola, repolho roxo e branco, alho porró)  
1 pimentão/cada (verde, amarelo e vermelho)  
cortado em quadradinhos

Legumes

1 xícara (chá) de óleo } Fritura

400 ml de água  
1 xícara (chá) de molho de soja  
03 Colh. (sopa) de amido de milho  
02 Colh. (sopa) de missô - opcional

Caldo base

#### Modo de preparo:

Ferva quatro litros de água e cozinhe o macarrão por três minutos ou até que fique "al dente". Escorra.

Aqueça o óleo em uma panela grande, acrescente o alho e a cebola e frite até que ambos estejam dourados.

Junte os cogumelos e os legumes e cozinhe até que amoleçam (não muito).

Prepare o caldo base: numa jarra, misture todos os ingredientes, despeje e aqueça até engrossar. Mexa após cinco minutos.

Passa o macarrão na água fria, doure um pouco em uma panela média com um fio de óleo, disponha em um refratário retangular (20x30cm) e jogue a preparação com o caldo base por cima.





## Modo de preparo passo a passo



### Passo 01

Adicione os legumes **(cortados em cubos ou rodelas)** e os cogumelos e cozinhe **(ou grelhe)** até que estejam "al dente";

Fig 02



Seguidamente prepare o molho, misturando todos os ingredientes do mesmo em recipiente a parte, levando ao fogo brando até encorpar (não muito) reserve - Fig. 02

### Passo 03



Numa panela anti-aderente, coloque um fio de óleo e frite o macarrão até dourar

### Passo 04



Após misturar – Macarrão, legumes, juntar delicadamente o molho encorpado

