

VOLTE-SE PARA O SIMPLES



Receitas Essenciais para uma Vida Simples

Organizado por Caroline de Cássia Monteiro

INTRODUÇÃO

Vivemos tempos em que a autossuficiência deixou de ser apenas uma escolha e passou a ser uma necessidade. Este manual foi pensado para te ajudar a atravessar situações de apagão, escassez ou simplesmente para viver de forma mais consciente, barata e conectada com a terra.



Vegetais

Página 2



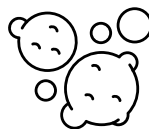
Conservas

Página 5



Sobremesas

Página 9



Fermentos

Página 10



Massas e Pães

Página 11



Higiêne e Dicas

Página 12



VEGETAIS

Preparações Essenciais, Conservação e Aproveitamento Total



Conservação de Vegetais sem Frigorífico

- Pendurar cebolas, alhos e batatas em redes ou sacos respiráveis, em local fresco e escuro.
- Cenouras, beterrabas e nabo podem ser guardados em caixas com areia seca.
- Folhas (como alface, couve, espinafre): lave, seque bem, enrole em pano seco e guarde em pote bem fechado (em ambiente fresco e arejado).
- Fermentar vegetais (ver seção de fermentados) prolonga o tempo de vida útil e melhora a digestibilidade.

Aproveitamento Integral dos Vegetais

- Talas de couve ou brócolos: podem ser picadas finamente para saladas ou fermentadas.
- Cascas de cenoura, batata ou abóbora: se lavadas, podem ser fermentadas ou desidratadas ao sol para posterior uso.
- Folhas de rabanete, cenoura ou beterraba: ricas em nutrientes, ótimas cruas em saladas ou desidratadas para chás verdes.



Dica Extra:

Se possível, desidrate ao sol fatias finas de vegetais para armazenamento prolongado. Após secos, podem ser guardados em frascos bem fechados e reidratados com água morna ou consumidos como chips crocantes.

RECEITAS SIMPLES COM VEGETAIS (SEM FOGÃO)



Salada Rústica de Raízes

Rale cenoura, beterraba e nabo.

Tempere com limão, azeite, sal e ervas secas.

Pode adicionar sementes (girassol, abóbora) ou grãos previamente germinados.



Pasta de Abacate com Tomate

Amasse o abacate com sal, limão, tomate picado e cebola (opcional).

Sirva com pão seco ou bolacha salgada artesanal.



Recheio de Couve Crua

Corte a couve bem fina, amasse com sal até murchar. Misture com cenoura ralada, limão e azeite.

Pode servir dentro de folhas de couve como "wrap cru".



Carpaccio de Abobrinha com Tahine e Limão

Ingredientes:

- 1 abobrinha média (ou courgette), cortada em fatias bem finas
- 2 colheres de sopa de tahine (pasta de sésamo)
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite
- Sementes de sésamo tostadas (opcional, se tiver pré-preparadas)

Modo de preparo:

Disponha as fatias de abobrinha sobre um prato largo.

Misture o tahine com o limão, um pouco de água, sal e azeite até formar um molho cremoso.

Regue as fatias com o molho e salpique sementes de sésamo (opcional).

Deixe marinar por 10 minutos antes de servir — quanto mais tempo, mais saboroso.

Tabule de Couve e Hortelã (versão crua)

Ingredientes:

- 4 folhas grandes de couve portuguesa ou kale
- 1 mão cheia de folhas de hortelã
- 1 tomate grande ou 6 tomatinhos cereja
- ½ cebola roxa (opcional)
- Suco de 1 limão
- Azeite, sal e cominhos (em pó ou sementes)
- Quinoa germinada, trigo sarraceno ou lentilhas germinadas (opcional para complementar)

Modo de preparo:

Corte a couve em tiras bem fininhas e massageie com uma pitada de sal e limão até ficar macia.

Pique bem a hortelã, o tomate e a cebola.

Misture tudo com azeite, limão e cominhos.

Se quiser enriquecer, junte alguma leguminosa ou grão germinado.



Vinagrete de Legumes Crus

Ingredientes:

- Cenoura ralada
- Beterraba ralada
- Cebola picada
- Pimentão (verde, vermelho ou amarelo)
- Pepino em cubinhos
- Suco de limão ou vinagre
- Azeite
- Sal e ervas secas (orégãos, tomilho, alecrim)

Modo de preparo:

Tempere com vinagre, sal, azeite e orégãos.

Ideal para comer com massas frias ou feijão conservado.

Grão-de-bico, lentilhas, feijão fradinho ou mung germinados (ou cozidos previamente)

Frutas para Toque Agrídoce

.Molhos para variar o sabor:

- Tahine + limão + água = molho cremoso
- Mostarda + limão + melado (ou melaço de cana)
- Azeite + vinagre + cúrcuma + pimenta preta + sal

Conservação natural (tipo “picles rápido”):

Se fizer uma porção maior, cubra os vegetais com vinagre, limão e sal — isso ajuda a conservar por até 2 dias sem refrigeração, num pote bem fechado.

CONSERVAS, FERMENTADOS E PRESERVAÇÃO DE ALIMENTOS



Conservas, fermentados e técnicas de preservação prolongam a vida dos alimentos, reduzem o desperdício e fortalecem a saúde com sabores ricos e naturais.



Conserva de legumes na salmoura (fermentação selvagem)

Base:

- 1 colher (sopa) de sal não iodado por 500ml de água
- Legumes crus (cenoura, pepino, couve-flor, etc.)
- Alho, ervas ou pimenta (opcional)

Modo de fazer:

1. Esteriliza o frasco.
2. Coloca os legumes e cobre com a salmoura.
3. Fecha com pano ou tampa que permita a saída de gás.
4. Deixa fermentar por 3 a 10 dias em local fresco.
5. Depois, armazena na geladeira.

Chucrute simples

Ingredientes:

- 1 repolho médio picado
- 1 colher (sopa) de sal

Modo de preparo:

1. Massageia o repolho com o sal até soltar bastante líquido.
2. Coloca num frasco esterilizado, pressiona para o líquido cobrir o conteúdo.
3. Deixa fermentar por 5 a 10 dias.



Picles de Beterraba

Ingredientes:

- 2 beterrabas médias (cruas ou previamente cozidas)
- 1 xícara de vinagre (álcool, maçã ou outro)
- 1 xícara de água filtrada
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de açúcar (opcional)
- Especiarias a gosto: grãos de pimenta, louro, mostarda em grão, cravo



Modo de preparo:

- Lave bem as beterrabas e descasque. Corte em rodelas finas ou palitos.
- Coloque-as em um pote de vidro esterilizado.
- Ferva o vinagre com a água, o sal, o açúcar e as especiarias.
- Despeje o líquido quente sobre as beterrabas, cobrindo bem.
- Deixe esfriar, tampe e leve à geladeira por 24 horas antes de consumir.

Dica: Dura até 1 mês refrigerado. Ótimo para servir com arroz, saladas, sanduíches ou como petisco.



Missô Artesanal com Grão-de-Bico

Ingredientes:

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 1/2 xícara de arroz integral ou cevada cozidos (opcional, para variar textura)
- 2 colheres de sopa de sal
- 2 colheres de sopa de koji (ou uma colher de fermento natural para iniciar o processo)
- Água filtrada, apenas o suficiente para dar ponto

Modo de preparo:

1. Triture o grão-de-bico com o arroz até virar uma pasta grossa.
2. Misture o sal e o koji ou fermento natural.
3. Modele em bolotas ou coloque em pote de vidro pressionando bem para eliminar bolhas.
4. Cubra com um pano e mantenha em ambiente fresco, mas arejado.
5. Fermente por no mínimo 30 dias (ideal: 2 a 6 meses), sempre observando mofo branco (ok) ou escuro (descartar).

Dica: Use pequenas colheradas para temperar caldos, sopas, refogados ou diluído como molho.

DICAS



COMO NÃO ESTRAGAR CONSERVAS E FERMENTADOS (E SABER QUANDO AINDA ESTÃO BONS)

Regras de ouro

1. Tudo submerso

Em fermentados:

- legumes **SEMPRE** cobertos por líquido.

Se alguma parte ficar fora do líquido = pode criar mofo.

2. Vidro limpo

Use apenas:

- potes de vidro
- colher limpa sempre
- mãos limpas
- Nada de metal dentro do fermentado.

3. Local certo

Guardar em:

- sombra
- fresco
- sem sol direto
- Calor excessivo mata fermentos ou apodrece.

4. Cheirar antes de comer

Fermentado saudável cheira:

- ✓ ácido
- ✓ avinagrado
- ✓ "vivo"

Descartar se cheirar:

- ✗ podre
- ✗ mofo
- ✗ ovo
- ✗ carne



Mofo: como interpretar

Mofo branco fino ou espuma:

✓ normal — retire a camada superficial.

Mofo verde, preto, azul ou rosa:

✗ **DESCARTAR TUDO.**

Validade aproximada (sem geladeira)

Fermentados:

Chucrute / pickles: 2 a 4 semanas

Missô artesanal: até 1 ano

Vinagre: indefinido (quanto mais velho, melhor)

Conservas em vinagre:

2 a 6 meses

Pastas fermentadas:

1 a 4 semanas fora do frio vários meses refrigeradas

Nunca consumir se houver:

- tampa estufada
- gás excessivo ao abrir
- bolhas estranhas
- textura viscosa
- cheiro forte desagradável

Truque ancestral de conservação: Colocar por cima da conserva: um fio de azeite ou uma folha de louro ajuda a inibir fungos.

Regra simples para lembrar: Fermentado cheira ácido.
Podre cheira morto. Confia no nariz.



Vinagre Natural de Maçã ou Cascas

Ingredientes:

- Cascas e talos de 3 a 5 maçãs (ou maçãs picadas com casca)
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavado ou demerara
- 1 litro de água filtrada
- 1 pote de vidro grande

Modo de preparo:

1. Coloque as cascas/talos no pote, adicione o açúcar e cubra com água.
2. Tampe com um pano ou gaze e prenda com elástico.
3. Guarde em local escuro e arejado, mexendo diariamente com colher de pau ou plástico.
4. Após 2 a 3 semanas, coe e retome o líquido ao pote para fermentar mais 2 a 3 semanas.
5. Quando tiver aroma ácido e sem cheiro alcoólico, está pronto.

Dica: Use em molhos, conservas, temperos ou como tônico digestivo diluído em água.

SOBREMESAS



Delícias doces, nutritivas e fáceis, ideais para momentos de escassez energética, ou apenas para saborear com simplicidade.

Doce de Banana com Cacau e Aveia

Ingredientes

- 1 banana madura
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos (mais um pouco para polvilhar)
- 1 colher de chá de cacau em pó
- Pitada de canela
- Opcional: iogurte natural ou creme vegetal (para dar contraste cremoso)
- Opcional: coco ralado ou granola para camada crocante

Montagem em camadas:



Base de banana: amasse metade da banana e misture com metade da aveia e um pouco de canela. Coloque no fundo do copo formando a primeira camada.

Camada de cacau: misture o cacau com o restante da banana amassada. Se ficar muito espesso, adicione uma colher de chá de iogurte ou leite vegetal para dar cremosidade. Coloque sobre a camada base.

Camada crocante: polvilhe um pouco de aveia ou coco ralado sobre a camada de cacau.

Repetir camadas (opcional): se o copo for grande, repita as camadas base + cacau + crocante até completar.

Finalização: finalize com um pouco de cacau polvilhado ou rodela fina de banana e canela por cima.



Tâmaras Recheadas com Pasta de Amendoim

Ingredientes:

- Tâmaras secas (sem caroço)
- Pasta de amendoim natural (ou pasta de semente como girassol)

Modo de preparo:

Abra as tâmaras ao meio, recheie com a pasta e pronto!

Uma explosão de energia e sabor.

FERMENTO NATURAL

Fermento natural com farinha de trigo (Levain simples)



Ingredientes:

- 100 g de farinha de trigo (pode usar integral ou branca)
- 100 ml de água filtrada ou descansada (sem cloro)

Passo a passo:

1. Misture farinha e água num frasco de vidro.
2. Cubra com um pano limpo.
3. Deixe descansar em local morno.
4. A cada 24h, descarte metade da mistura e alimente com mais 50g de farinha + 50ml de água.
5. Em 5 a 7 dias, terá um fermento borbulhante e com aroma levemente ácido. Está pronto para usar!

Outras bases de fermento:

- Com batata cozida amassada (ideal para pães mais leves)
- Com frutas (ex: maçã ou uva) para fermentação mais rápida e ativa
- Com arroz cozido + açúcar (base de fermento asiático tradicional)



MASSAS E PÃES



Pão sem fermento (tipo chapati)

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de trigo (ou mistura com centeio, aveia, arroz, etc.)
- 1/2 xícara de água
- 1 pitada de sal

Mistura tudo até formar uma massa firme. Divide em bolinhas, abre com rolo e cozinha numa frigideira quente, sem óleo.



Massa básica de torta salgada

Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de azeite ou óleo
- 1/2 xícara de água
- Sal a gosto

Mistura tudo, abre com rolo e pré-assar antes de rechear.

Panqueca de grão-de-bico (tipo socca)

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de grão-de-bico
- 1 xícara de água
- Sal, alho em pó e ervas secas

Mistura e deixa repousar 30 minutos.

Frita em frigideira antiaderente.



HIGIENE E DICAS

saboardia caseira e natural e dicas gerais



Guia Detalhado de Sabões Caseiros e Sustentáveis

Cuidados de Segurança

Antes de começar qualquer receita:

1. Use luvas de borracha, óculos e máscara.
2. Trabalhe em local ventilado.
3. Nunca despeje água sobre a soda cáustica, sempre adicione a soda à água.
4. Tenha um recipiente resistente ao calor (vidro, inox ou plástico duro específico).
5. Mantenha crianças e animais afastados.

Passo a Passo Comum a Todas as Receitas

1. Preparar a soda:
 - Coloque a água gelada em um recipiente.
 - Adicione cuidadosamente a soda cáustica à água (NUNCA o contrário).
 - Misture com uma colher de pau até dissolver completamente. A mistura esquenta bastante, é normal.
2. Preparar o óleo:
 - Aqueça levemente o óleo escolhido (óleo usado, coco, azeite, girassol) até ficar morno, mas não quente.
3. Mistura principal:
 - Adicione o óleo morno à solução de soda, mexendo continuamente com colher de pau ou mixer manual.
 - Misture até formar uma massa homogênea e levemente espessa (consistência de mingau ralo).

HIGIENE E DICAS

saboaria caseira e natural e dicas gerais



Receitas Individuais e Detalhes

Sabão com Óleo Reutilizado

Ingredientes: 1 L óleo usado coado, 130 g soda cáustica, 200 ml água, essência ou casca de limão (opcional).

Dicas:

- Coe o óleo antes para remover resíduos.
- Se desejar aroma, adicione essências naturais ou cascas de limão depois de engrossar a mistura.
- Coloque em moldes e deixe 24-48h.
- Cura: 20-30 dias.

Sabão de Coco Vegano

Ingredientes: 500 ml óleo de coco, 65 g soda cáustica, 100 ml água, essência opcional.

Dicas:

- Misture bem o óleo de coco derretido e a soda.
- Pode adicionar essência natural (lavanda, limão, laranja) ao final da mistura.
- Cura: 20-30 dias.

Sabão com Aveia e Mel

Ingredientes: 500 ml óleo usado ou vegetal, 65 g soda cáustica, 100 ml água, 2 colheres de aveia fina, 1 colher de mel.

Dicas:

- A aveia adiciona leve esfoliação e textura.
- O mel dá efeito hidratante, mas não deve ser adicionado antes de engrossar a mistura (pode queimar a soda).
- Cura: 20-30 dias.

Sabão com Ervas Secas

Ingredientes: 500 ml óleo usado ou vegetal, 65 g soda cáustica, 100 ml água, ervas secas (camomila, lavanda, hortelã).

Dicas:

- Triture ou pique as ervas antes de adicionar.
- Acrescente as ervas quando a mistura estiver mais espessa para que não subam ao fundo.
- Cura: 20-30 dias.

HIGIENE E DICAS

saboardia caseira e natural e dicas gerais



Sabão de Azeite e Limão

Ingredientes: 500 ml azeite de oliva, 65 g soda cáustica, 100 ml água, raspas de limão.

Dicas:

- As raspas de limão dão aroma e efeito levemente esfoliante.
- Ideal para peles sensíveis, azeite deixa o sabão bem suave.
- Cura: 20-30 dias.

Sabão de Óleo de Girassol com Canela

Ingredientes: 500 ml óleo de girassol, 65 g soda cáustica, 100 ml água, 1 colher de chá de canela em pó.

Dicas:

- Canela dá aroma e cor natural.
- Adicione a canela quando a mistura estiver consistente, para distribuir melhor.
- Cura: 20-30 dias.

Finalização

- Depois de despejar nos moldes, cubra com papel manteiga ou pano limpo.
- Deixe endurecer 24-48 horas antes de desenformar.
- Corte em barras, se necessário.
- Cura obrigatória: 20-30 dias em local ventilado e seco. Isso garante que o sabão fique seguro e firme para uso.



HIGIENE E DICAS

saboardia caseira e natural e dicas gerais



Sabão Tradicional com Cinzas de Madeira (Sem Soda Cáustica)

Ingredientes

- 500 g de gordura animal (banha) ou óleo vegetal (coco, oliva, palma)
- 1 litro de água
- 150–200 g de cinzas de madeira dura (carvalho, faia, freixo)

Equipamentos

- Panela grande de ferro ou inox
- Colher de madeira
- Pano ou filtro fino
- Moldes (caixas de plástico ou silicone)
- Luvas (opcional, mas recomendado)



Modo de preparo

1. Preparar a solução alcalina
 - Coloque as cinzas em uma panela e adicione a água.
 - Ferva por 30–60 minutos.
 - Coe o líquido usando um pano ou filtro fino — este é o “licor de potassa”, a base que vai reagir com a gordura.
2. Derreter a gordura
 - Em outra panela, aqueça lentamente a banha ou óleo até ficar completamente líquido.
3. Misturar e cozinhar
 - Aos poucos, adicione o licor de potassa à gordura líquida, mexendo constantemente.
 - Cozinhe em fogo baixo, mexendo, até que a mistura engrosse e comece a soltar do fundo da panela (ponto de saponificação).
4. Moldar
 - Despeje a mistura em moldes.
 - Deixe descansar em local fresco e ventilado por 24–48 horas até endurecer.
5. Cura
 - Retire do molde e corte em barras, se necessário.
 - Deixe secar por 2–4 semanas antes de usar, para que o sabão endureça completamente e fique suave na pele.

Dicas

- Quanto mais cinzas você usar, mais alcalino (e mais forte) será o sabão.
- Esse sabão é ótimo para lavar roupas ou utensílios, mas pode ser menos suave para pele sensível se muito alcalino.

Experimente adicionar ervas secas ou óleos essenciais ao final do cozimento para aroma e propriedades naturais.

HIGIENE E DICAS

saboaria caseira e natural e dicas gerais



Vela Infinita de óleo

Materiais

- Recipiente resistente ao calor (copo de vidro, lata pequena ou tigela)
- Óleo vegetal (restos de óleo de cozinha, azeite ou óleo de girassol)
- Pavio improvisado: algodão ou papel enrolado
- Opcional: recipiente menor para centralizar o pavio (ex.: tampinha de garrafa)

Modo de Fazer

1. Coloque o óleo no recipiente, preenchendo até metade ou 2/3 do volume.
2. Faça o pavio: um pedaço de algodão enrolado em formato de cordão ou papel limpo torcido.
3. Centralize o pavio no óleo. Se necessário, use uma tampinha ou palito para mantê-lo em pé.
4. Acenda a ponta do pavio. O óleo alimenta a chama lentamente — por isso dura muito tempo.



HIGIENE E DICAS

saboaria caseira e natural e dicas gerais



Kit de Emergência – 3 Dias (Sem Luz e Gás)

Água e Hidratação

- 9 litros de água por pessoa, garrafas extras, pastilhas purificadoras ou filtro portátil

Alimentação

- Enlatados (feijão, atum, sardinha), sopas instantâneas, barras de cereais, arroz/massa/aveia, abridor de latas manual, fogareiro portátil + combustível extra

Iluminação

- Lanternas + pilhas extras, velas + fósforos/isqueiro, luminárias recarregáveis ou solares

Higiene e Saúde

- Papel higiênico, lenços umedecidos, sabonete, álcool gel, escova e pasta de dentes, absorventes/fraldas, kit de primeiros socorros, medicamentos pessoais

Comunicação e Energia

- Carregadores portáteis (powerbanks), rádio a pilha ou solar, lista de contatos de emergência

Extras Úteis

- Jogos/livros, máscaras e luvas descartáveis, papel e caneta, sacos de lixo, serrote ou machado para cortar lenha.



HIGIENE E DICAS

saboaria caseira e natural e dicas gerais



Receitas para Armazenamento sem Geladeira

- Leite vegetal caseiro (aveia, arroz ou amêndoa): pode durar 2 dias fora da geladeira se mantido em garrafa esterilizada e em local fresco.
- Conserva de tomate seco no óleo
- Feijão cozido e desidratado (pode ser seco ao sol e reidratado com água quente)
- Farinha de cascas e sobras (como casca de banana seca e triturada)
- Pão seco ralado para uso como farinha ou base de bolinhos

Cozinhar sem Gás e Receitas Zero Desperdício

Como cozinhar sem gás?

- Fornos solares: feitos com caixas, papel alumínio e vidro transparente.
- Fogareiros a álcool ou lenha
- Panelas térmicas: cozinham com o calor retido (ex: ferve feijão por 5 min e depois guarda numa caixa isolada com panos; em 1h está pronto).
- Garrafas térmicas para arroz e cereais
- Desidratadores solares caseiros

Receitas zero desperdício:

- Bolinhos de arroz amanhecido
- Farofa de talos (couve, beterraba, cenoura)
- Hambúrguer de sobras (arroz + lentilha + aveia)
- Sopa de cascas e folhas
- Doce de casca de melancia
- Chips de casca de batata ao forno.

Finaliza-se este manual com um convite: mais do que receitas, aqui estão práticas de cuidado e autonomia. Quanto mais pessoas souberem fazer com as próprias mãos, mais livres seremos.

Em momentos difíceis, ter água, comida, abrigo, ferramentas e formas de se comunicar é essencial, mas o que realmente faz a diferença é o conhecimento e as habilidades que carregamos conosco — eles nos ajudam a enfrentar os desafios e a cuidar de quem amamos.



SABER FAZER COM AS PRÓPRIAS MÃOS É UM ATO DE LIBERDADE.

Caroline Monteiro é entusiasta da vida simples, da sustentabilidade e da autonomia prática. Acredita que saber fazer com as próprias mãos é um ato de liberdade e cuidado: consigo, com a família e com o planeta. Praticante do “faça você mesmo”, dedica-se a resgatar saberes tradicionais, reduzir desperdícios e promover escolhas mais conscientes no dia a dia. Este guia nasce do seu compromisso com a autossuficiência, a partilha de conhecimento e a construção de uma vida mais simples, resiliente e conectada à natureza.



Contactos

monteiro.carolinec@gmail.com

www.projetoamav.org