

Dia Mundial Sem Carne: aproveite a data e prepare receitas vegetarianas cheias de umami



Créditos:

São Paulo, março de 2024 – No dia 20 de março é comemorado o **Dia Mundial Sem Carne**, data que defende os direitos dos animais e tem como objetivo conscientizar a população sobre os impactos causados pelo consumo excessivo de carne. A cada ano, campanhas buscam gerar mais aderência e incentivar que mais pessoas passem a adotar uma alimentação vegetariana ou vegana. Apesar de ser uma tarefa difícil se desvincular de costumes alimentares, uma dica que pode ajudar a garantir um toque especial nas receitas é incluir ingredientes ricos em umami, o quinto gosto básico do paladar humano, característico de alimentos que naturalmente possuem altos níveis de glutamato, aminoácido que desempenha um papel fundamental em intensificar o sabor.

“O glutamato pode ser encontrado em diferentes tipos de alimentos, mas vale destacar legumes e vegetais, como tomate, ervilha, alho, milho, batata e cenoura, cogumelos, queijos

maturados e algas, como o kombu e o nori. Esses ingredientes são ótimas opções para diversificar o sabor em pratos vegetarianos”, afirma **Lisiane Miura**, chef do **Comitê Umami**.

A especialista explica que, quando se trata do paladar, tornando as refeições mais deliciosas, uma vez que o glutamato exerce uma função vital na culinária ao complementar e realçar os sabores dos pratos de forma espontânea. O aminoácido também estimula a salivação, contribuindo para a melhoria da palatabilidade e digestão dos alimentos.

A chef selecionou três opções de receitas ovolactovegetarianas, ou seja, que não possuem carne, mas podem ter leite, ovos e derivados. Confira o passo a passo e aproveite!

ESCONDIDINHO DE COGUMELO COM BATATA-DOCE

Tempo de preparo: 20 minutos (+ 15 minutos de forno)

Serve: 6 porções



Créditos: Comitê Umami

Ingredientes

- meia colher (sopa) de azeite de oliva (7,5 ml)
- 2 xícaras (chá) de cogumelos shiitake cortados em fatias (140 g)
- 2 xícaras (chá) de cogumelos shimeji, separados (140 g)
- 2 xícaras (chá) de cogumelo paris, em fatias (160 g)
- 3 colheres (sopa) de cebolinha-verde picada (15 g)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)
- 2 pitadas de pimenta-do-reino (0,4 g)
- 1 colher (chá) de mostarda (5 g)
- 2 batatas-doces médias, cozidas e espremidas ainda quentes (800 g)
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado fino (30 g)

Modo de preparo

1. Em uma frigideira média, coloque o azeite e leve ao fogo médio para aquecer. Junte os cogumelos e refogue-os por 5 minutos, ou até ficarem macios e levemente

- dourados. Acrescente a cebolinha-verde e tempere com metade do sal, a pimenta e a mostarda. Retire do fogo e reserve.
2. Em uma tigela média, coloque a batata-doce espremida e misture com o sal restante e metade do queijo.
 3. Em um refratário quadrado médio (21 cm), disponha o refogado de cogumelos e, por cima, espalhe o purê de batata-doce, alisando a superfície com as costas de uma colher.
 4. Salpique o parmesão restante e leve ao forno quente (220 graus), preaquecido, por 15 minutos, ou até aquecer e dourar ligeiramente na superfície.
 5. Retire do forno e sirva em seguida.

BATATA COM MOLHO 3 QUEIJOS

Tempo de preparo: 20 minutos (+ 30 minutos de forno)

Serve: 6 porções



Créditos: Comitê Umami

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal (15 g)
- 1 e meia xícara (chá) de muçarela ralada (150 g)
- meia xícara (chá) de queijo parmesão ralado (50 g)
- meia xícara (chá) de queijo provolone ralado (50 g)
- 1 copo de requeijão cremoso (200 g)
- 1 xícara (chá) de leite (200 ml)
- 1 kg de batatas, cortadas em rodela, pré-cozidas
- meia colher (chá) de orégano (0,2 g)

Modo de preparo

1. Em uma panela média, coloque a manteiga e leve ao fogo alto para derreter.
2. Abaixo o fogo, junte meia xícara (chá) da muçarela ralada (50 g), os queijos, o requeijão e o leite, e cozinhe, mexendo sempre, por 5 minutos, ou até derreter os queijos.
3. Retire do fogo e acrescente o coentro.

4. Em um refratário médio (20 x 30 cm), faça camadas com o creme de queijos e a batata, finalizando com a batata.
5. Salpique a muçarela restante e o orégano, e leve ao forno médio (180 graus), por 30 minutos, ou até gratinar.
6. Retire do forno e sirva em seguida.

CREME DE MILHO COM RENDA DE PARMESÃO

Tempo de preparo: 25 minutos

Serve: 4 porções



Créditos: Comitê Umami

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo (15 ml)
- 1 cebola pequena picada (100 g)
- 3 espigas de milho debulhadas (300 g)
- meia colher (chá) de sal (2,5 g)
- 1 xícara (chá) de água (200 ml)
- meia xícara (chá) de queijo parmesão ralado (50 g)

Modo de preparo

1. Em uma panela média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e refogue por 3 minutos, ou até dourar.
2. Retire do fogo e transfira para o copo do liquidificador. Acrescente o milho, o sal e a água, e bata em velocidade média por 2 minutos, ou até obter um creme.
3. Coe com o auxílio de uma peneira, volte à panela e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, por 7 minutos, ou até engrossar. Retire do fogo e reserve aquecido.
4. Em uma frigideira antiaderente média, espalhe o queijo parmesão e leve ao fogo médio por 2 minutos, ou até começar a dourar.
5. Retire cuidadosamente com o auxílio de uma espátula e deixe esfriar até enrijecer.
6. Quebre em pedaços grandes e sirva em seguida, como acompanhamento do creme de milho.

UMAMI

É o quinto gosto básico do paladar humano, descoberto em 1908 pelo cientista japonês Kikunae Ikeda. Foi reconhecido cientificamente no ano 2000, quando pesquisadores da Universidade de Miami constataram a existência de receptores específicos para este gosto nas papilas gustativas. O aminoácido ácido glutâmico e os nucleotídeos inosinato e guanilato são as principais substâncias umami. As duas principais características do umami são o aumento da salivação e a continuidade do gosto por alguns minutos após a ingestão do alimento. Para saber mais, acesse o site www.portalumami.com.br.

INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA

Race Comunicação - (11) 2548-0720 / (11) 2894-5607

Luiza Araújo (19) 99713-8337

Guilherme Zucconi (11) 97647-3075

Maira Manesco (11) 97226-9832

umamiteam@agenciarace.com.br