

E-BOOK GRÁTIS

7 RECEITAS DE QUEIJO & laticínios VEGETAIS



KOMBI CURA

**Viva!
Estamos
muito
felizes por
você ter
chegado
até aqui :)**



[Se o botão não funcionar, clique aqui](#)

ÍNDICE

06. Quem somos

12. Coração em Paz

20. Pelas mães e filhotinhos

23. Leite de Amendoim

26. Manteiga Vegana

32. Requeijão Vegetal

36. Chocolate Quente

39. Cheddar Vegano

42. Iogurte Probiótico

46. Queijo Vegano Fermentado

54. Treinamento Completo



QUEM SO MOS?

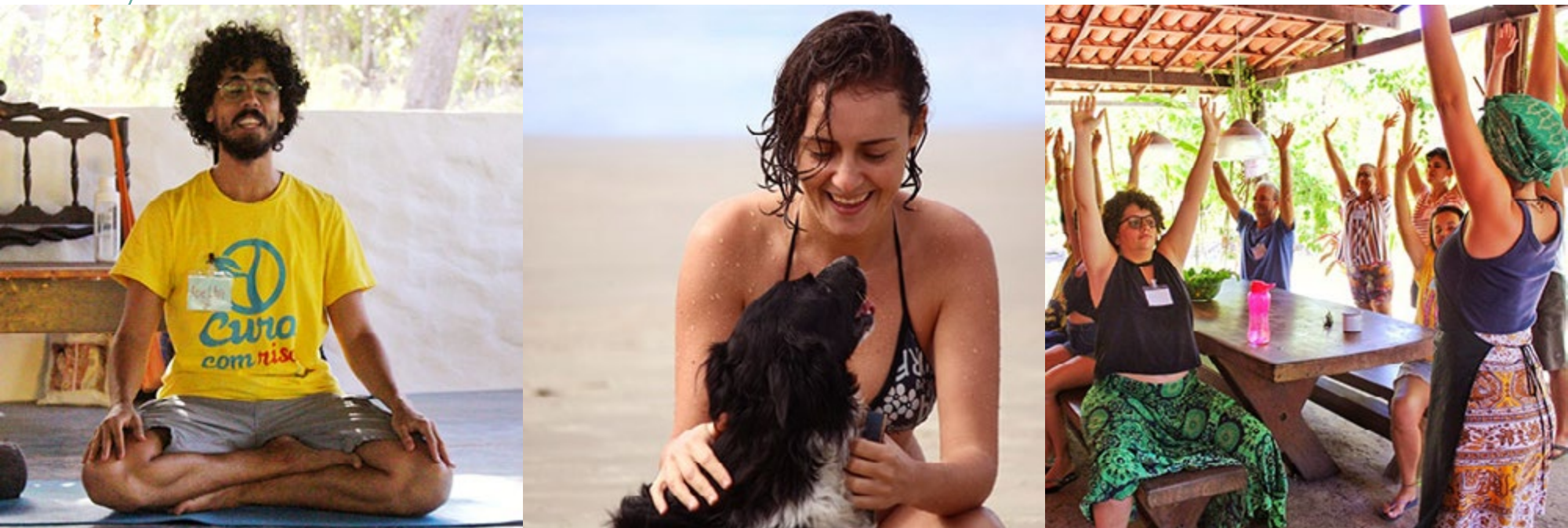
Em 2014, arrumamos nossas malas e caímos na estrada. O veículo era uma Kombi 1996 transformada num food truck. Chapa, freezer, fogão, pia e a ideia de ganhar a vida através da venda de lanches veganos no fundo da nossa casa móvel.



Saímos de Salvador e iniciamos uma viagem que dura até hoje.

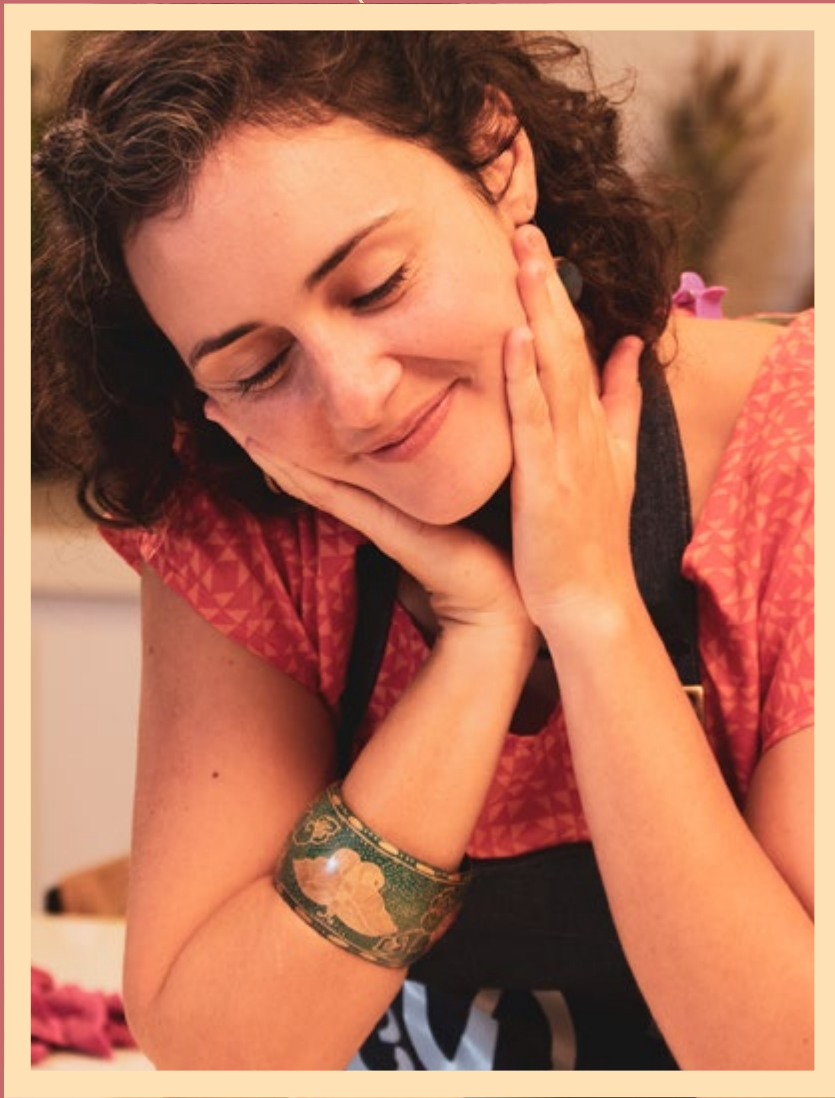
No entanto, logo no início, percebemos que nossa maior vocação era ensinar. E aí, começamos a organizar retiros e oficinas culinárias veganas nas cidades que passávamos. Organizamos eventos em diversos municípios da Bahia, Alagoas, Pernambuco, Paraíba, Rio Grande do Norte, São Paulo, Rio de Janeiro, Paraná e Santa Catarina.

O grupo mudou, trocamos de Kombi, lançamos o nosso



primeiro Curso Online de Culinária Vegana (o primeiro do gênero em língua portuguesa), fizemos curso de Chef Vegano em Curitiba e percorremos boa parte do país transmitindo a sabedoria de comer com prazer sem maltratar os animais.

Atualmente, a Kombi Cura é composta por Daianne Porto, Rafael Figueiredo e pela cachorrinha Pandora.



DAIANNE PORTO

Bióloga, leonina, nascida no Rio de Janeiro e criada na Paraíba. Chef vegana (SEDUC INTEC/ Curitiba). Dai dedica-se incansavelmente para criar as melhores versões de pratos que não levam nada de origem animal.

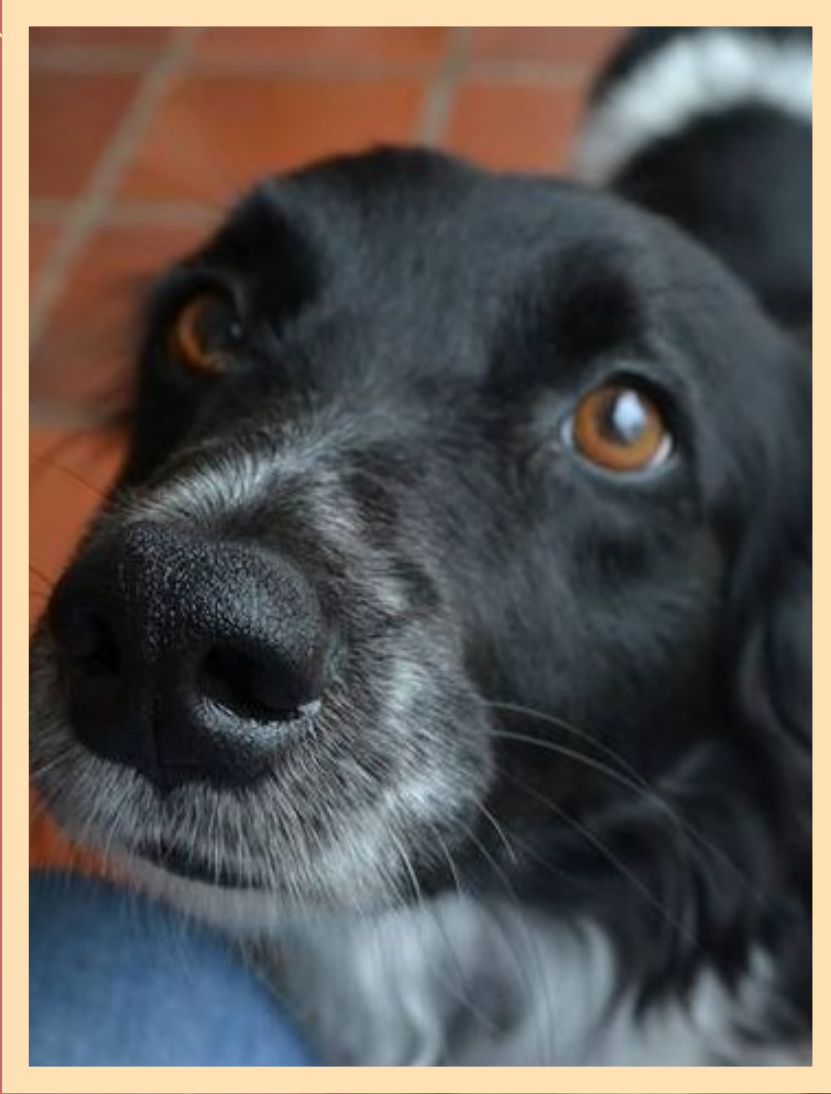


RAFA FIGUEIREDO

Formado em Direito, defensor dos direitos dos animais desde 2010.

Chef vegano (SEDUC INTEC/ Curitiba), ele é apaixonado por ensinar culinária vegana.

Geminiano cheio de ideias, Rafa quer transformar o mundo através da alimentação consciente.



PANDORA

Nascida em 2011 na Paraíba, Pampam é a alegria da família. É fofa, carinhosa e muito sensível! Ama passear de Kombi e descobrir novos cheiros e lugares.



CORA

ÇÃO

EM



PAZ

Sabemos que você adora queijo! Provavelmente também adora requeijão, maionese, manteiga, pudim, chocolate quente e muitas gostosuras feitas com ingredientes provenientes do

leite dos animais, não é?

No entanto, seja porque percebeu os malefícios desses alimentos na sua saúde, seja porque descobriu uma alergia ou intolerância à lactose, ou porque ficou sabendo da triste realidade dos animais de criação, você já tem a consciência que **deve superar a vontade de consumir estes ingredientes**, né?

Sabemos o que está passando! E este e-book está aqui para ajudar você.

Entretanto, antes de começar a pôr a mão na massa, observe atentamente estes três pontos fundamentais para uma transição alimentar bem feita:

**Primeiro:
Não
subestime
suas
emoções,
desejos
e vontades.**

Tenha delicadeza consigo mesma(o).

Quando comemos não nos alimentamos apenas de nutrientes, mas de sensações. Cada uma delas está ligada com algum aspecto emocional, afetivo e cultural da nossa vida.

Aquela rodada de pizza com os amigos na adolescência, aquele leitinho com chocolate na infância, aquela deliciosa lasanha do domingo em família.

Nós amamos essas memórias e cada vez que sentimos o gosto, a textura e o cheiro destes alimentos, as boas emoções ligadas à aqueles momentos vêm à tona, mesmo que inconscientemente.

Este é o nosso funcionamento.

Compreender, aceitar e tratar com ternura essas emoções fará toda a diferença!

Segundo:
Firmeza
na sua
decisão!

Carinhosamente, mas com forte determinação, tá? Quanto mais conhecimento, mais fácil será seu processo de transição alimentar.

Neste pequeno treinamento selecionamos 7 receitinhas super especiais que irão transformar a sua maneira de se alimentar.

O conhecimento correto será o alicerce da sua transformação!

E aí, nossa forma de auxiliar ainda mais você neste processo é a disponibilização de conteúdos atualizados nas nossas redes sociais.

@kombicura



/kombicura

**Terceiro:
Pratique!**

Não adianta todo o conhecimento do mundo se não for praticado. Esta é a chave. Estamos fazendo cursos e auxiliando pessoas neste processo há bastante tempo, então as receitas que escolhemos são peças fundamentais, cuidadosamente desenvolvidas.

Quando dominá-las terá iniciado um caminho sem volta em direção ao seu objetivo. Mesmo que volte, a retomada será muito mais simples.

Logo, logo, queijo, manteiga, requeijão, leite, chocolate quente e iogurte pra você serão apenas os de origem vegetal.

E para unir as pessoas que estão neste processo, criamos um **grupo aberto no Whatsapp** para trocar receitas, experiências e informações.

Clique abaixo para entrar no grupo:

[Se não abrir, clique aqui](#)



PELAS MAMÃES E PELOS FILHO- TINHOS

A culinária que ensinaremos é deliciosa, mas o principal valor dela não é o sabor, mas o poder de libertar!

Pois neste momento bilhões de fêmeas estão sendo violadas e separadas de seus filhotes em fazendas leiteiras. Elas choram, berram, gritam.

E no final de suas tristes vidas, esses seres tão complexos são violentamente mortos :(

Então, mais do que um sabor gostoso, as versões vegetais dos laticínios carregam uma profunda esperança de pôr fim a tudo isso. Num mundo tão violento, uma escolha (real) pela paz!

Percebe como isso é valioso?

O Reino Vegetal, cheio de deliciosos aromas, cores e texturas, é uma fonte quase infinita de alimentos super

saborosos, imensamente saudáveis e livres de crueldade. Nossa tarefa é ajudar você a se encantar por este mundo de possibilidades.

É isso. Ótima leitura pra você!

Beijo de Dai, Rafa e lambidinhas de Pandora :)



LEITE DE AMENDOIM

1. Leite de Amendoim



validade
3 dias
(na geladeira)



dificuldade
fácil



tempo de preparo
rápido



rendimento
1,1 litro

Suave, barato e nutritivo.

Seu café nunca mais ficará sozinho!

Ingredientes

- 1 xícara de amendoim cru (170g)
- 1 litro de água

Preparo

Hidrate o amendoim por cerca de 12 horas.

Descarte a água, lave-o bem e coloque numa panela com água suficiente para cobri-lo. Ligue o fogo.

Quando estiver fervendo, tampe, desligue o

fogão e deixe descansar por 15 minutos. Escorra a água, lave e descasque o amendoim (descascar é opcional, tá?).

Bata no liquidificamor* com o litro de água. Passe o leite pelo coamor* de voal e guarde o resíduo. Seu leitinho está pronto! Ele fica maravilhoso para tomar com café e para preparar bolos, vitaminas, doces e molhos :)

***liquidificamor:** pra deixar as coisas mais lúdicas e amorosas, sempre que alguma palavra termina em "dor" nós trocamos por "amor".
Ex.: processamor, congelamor, refrigeraamor...
É a campanha da Kombi Cura pela transformação da dor em amor até nas palavras! Pratique! :)



MANTEIGA VEGANA

2. Manteiga Vegana



validade
7 dias
(na geladeira)



dificuldade
fácil



tempo de preparo
rápido



rendimento
462 g

Mais gostosa e muitoooooo mais saudável do que a original!

Ingredientes

- 1 xícara de leite de amendoim ou outro leite vegetal (240 ml)
- 1/2 + 1/3 de xícara de inhame cozido (150 g)
- 2 colheres de chá de sumo de limão ou vinagre de maçã (10 ml)
- 1 ¼ de colher de chá de goma guar
- 1/2 xícara de óleo de coco sem sabor (120 ml)
- 1 colher de chá de sal integral (5 g)
- 1 colher de chá de corante natural de cenoura (receita bônus abaixo)

Preparo

Em um recipiente, adicione o leite e o sumo do limão. Com o auxílio de um fuê ou garfo misture bem. Reserve por 10 minutos (para dar uma leve talhada).

Bata no liquidificamôr o inhame com leite até obter um creme homogêneo (eles devem estar quentinhos, tá?). Em seguida, adicione o sal e o corante natural - a receita dele logo abaixo em "BÔNUS".

Por fim, com o liquidificamôr ligado, acrescente a goma guar dissolvida no o óleo de coco (se ele estiver sólido, derreta-o em "banho maria"). Bata bem. Forre um recipiente com papel vegetal, despeje a manteiga sobre ele e leve para geladeira. Em 8 horas, a sua manteiga estará pronta.

Dicas

1 - Acelerando o processo: se quiser que a sua manteiga fique firme mais rapidamente, leve para o congelador por aproximadamente 1 hora (cuidado para não congelar). Lembre-se de conservá-la na geladeira.

2 - Congelar: essa manteiga pode ser congelada, mas perderá um pouco a textura. No congelador, a validade é de 3 meses.

3 - Espessantes: para dar cremosidade para esta receita, você precisa utilizar algum espessante. Recomendamos, neste caso, a goma guar, mas ela poderá ser substituída por goma xantana ou psyllium - cada qual com um poder espessante diferente. Você poderá trocar 1 ¼ colher de chá de goma guar por ½ + ¼ de colher de chá de goma xantana, ou ainda por 4 colheres de chá de psyllium (em flocos ou em pó). Caso escolha o psyllium, hidrate-o por 10 minutos com metade do leite da receita. Tenha em mente que a textura da sua manteiguinha poderá ficar um pouco granulosa caso escolha o psyllium em flocos.

4 - Coloração: nesta receita, você pode substituir o corante natural de cenoura por páprica doce e açafrão - ½ colher de chá de cada.

5 - Textura: é importante observar que a qualidade dos espessantes varia muito de marca para marca, especialmente quando são vendidos à granel. A qualidade deste ingrediente é essencial para chegar na textura perfeita desta receita.

Um espessante de má qualidade ou que esteja fora do prazo de validade poderá deixar a sua querida manteiga com um aspecto borrachento, o que não é nada legal.

Por tanto, caso não tenha obtido o resultado desejado, observe se mediu corretamente os ingredientes e procure trocar o espessante. Isso deve resolver! :)

Bônus:

Corante natural de cenoura

Ingredientes:

- 1 cenoura grande (320 g)
- ½ xícara de água (120 ml)

Preparo:

Descasque e rale a cenoura. Após fazer isso, bata bem com a água. Peneire e leve o sumo para uma panelinha. Deixe em fogo baixo até virar um purezinho de cenoura bem concentrado.

Oh, não jogue fora o resíduo da cenoura, tá?

Basta temperar com sal, azeite de oliva e limão e virá um patezinho delicioso.



REQUEIJÃO VEGETAL

3. Requeijão Vegetal



validade
5 dias
(na geladeira)



dificuldade
mediana



tempo de preparo
moderado



rendimento
420 g

Esta receita vai apaixonar você!

Ingredientes

- 1 litro de leite de amendoim ou castanha de caju
- 4 colheres de sopa de sumo de limão (60 ml)
- 2 colheres de sopa de manteiga vegana (que acabou de aprender) ou óleo de coco sem sabor (50 g)
- sal integral a gosto

Utensílios Especiais

- 1 pano próprio para queijo ou fralda de pano.

Preparo

Reserve 3 colheres de sopa do leite escolhido. Coloque todo o restante em uma panela funda, leve ao fogo (baixo) e deixe engrossar por 15 minutos (mexendo sem parar).

Passado este tempo, seu leite ficará mais encorpado. Desligue o fogo e adicione o sumo do limão delicadamente, mexendo suavemente com uma espátula.

Cubra a panela com uma fralda e deixe por pelo menos 8 horas na geladeira. Após esse tempo, o coalho estará formado.

Coloque uma peneira em um pote fundo e cubra com a fralda. Despeje o coalho sobre a fralda e torça um pouco, seja delicada (o).

Logo acima da fralda, coloque um prato e deposite um peso para ajudar a dessorar um pouco (cerca de 20 minutos). Pegue todo o coalho da fralda e bata no liquidificador com a manteiga, as 3 colheres de sopa do leite (que havia reservado) e a quantidade de sal que julgar necessária.

Despeje o conteúdo num pote de vidro com tampa e conserve na geladeira. Seu requeijão vegetal estará pronto e certamente irá apaixonar você!

Dicas:

1 - Pano para escorrer: nesta receita, não utilize o coamor de voal, pois ele não tem uma trama aberta. Caso não tenha fralda ou pano próprio para fazer queijo, pode usar um pano de prato branco e limpo.

2 - Textura: caso queira uma textura tipo cream cheese é só não adicionar o leite ao final. Fica top!



CHOCOLATE QUENTE

4. Chocolate Quente



validade
2 dias
(na geladeira)



dificuldade
fácil



tempo de preparo
rápido



rendimento
2 canecas
(300ml cada)

Para aquecer seu coração ;))

Ingredientes

- 2 xícaras de leite de amendoim ou outro leite vegetal (480 ml)
- 2 colheres de sopa de inhame cozido amassado (50 g)
- 1 colher de sopa de cacau em pó (5 g)
- ¼ de xícara de pedacinhos de chocolate amargo sem leite 70% (30 g)
- 4 colheres de sopa de açúcar de coco ou açúcar mascavo (60 g)
- 1 pitada de sal integral

Preparo

Liquidifique todos os ingredientes, exceto os pedacinhos de chocolate. Passe o líquido por uma peneira diretamente numa panelinha.

Em fogo baixo, deixe engrossar um pouco por cerca de 2 minutos. Desligue o fogo, adicione os pedacinhos de chocolate e mexa até incorporar completamente.

Sirva ainda quente, numa tardezinha de inverno para alguém que você ama. :)



CHEDDAR VEGANO

5. Cheddar Vegano



validade
5 dias
(na geladeira)



dificuldade
molezinha



tempo de preparo
muito rápido



rendimento
350g

Simplemente delicioso!

Ingredientes

- 1 xícara de castanha de caju (140 g)
- ½ xícara de água (120 ml)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva (45 ml)
- 1 ½ dente de alho (sem miolo)
- 1 ½ colher de chá de páprica doce (8 g)
- ½ colher de chá de açafrão (2,5 g)
- 2 colheres de chá de sumo de limão (10 ml)
- sal a gosto

Preparo

Hidrate as castanhas por cerca de 8 horas.

Escorra-as e enxágue bem. Bata no liquidificamor

com a água, sempre limpando as laterais do copo com auxílio de uma espátula (com ele desligado, tá?).

Macere o alho com sal e adicione na mistura. Continue adicionando o azeite, o sal, o sumo do limão e os demais ingredientes. Bata bem até ficar super cremoso e lisinho. Prove, acerte o sal (caso precise) e delicie-se!

Dica

1 - amaciando suas castanhas: caso tenha esquecido de deixar as castanhas de caju de molho, você pode fervê-las por cinco minutos para que fiquem macias.

2 - corante natural de cenoura: caso você não goste do sabor da páprica doce e do açafrão, você poderá substituí-los pelo corante de cenoura, que você já aprendeu na receita da manteiga.



IOGURTE DE COCO

6. Iogurte probiótico



validade
3 dias
(na geladeira)



dificuldade
fácil



tempo de preparo
moderado



rendimento
2 litros

Receita mágica da mãe natureza.
Incrível!

Ingredientes:

- 3 cocos verdes (com carinha)
- 1 coco seco

Preparação:

Bata a polpa do coco seco com a água dos três cocos verdes. Coe tudo com o coador de voal e despeje no liquidificador.

Acrescente a polpa dos cocos verdes e bata com o leite que acabou de preparar. Desta vez não

precisará utilizar o coamor de voal.

Deposite o resultado num frasco de vidro com tampa (bem lavadinho) e deixe fechado na geladeira para fermentar. Após cinco dias, abra e verifique se já está fermentado.

O sabor fermentado é ácido, semelhante ao gosto dos iogurtes tradicionais. No entanto, logicamente, o gosto do coco será bem marcante.

Caso não sinta acidez é sinal que ainda não fermentou. Feche o pote e deixe na geladeira por mais alguns dias.

Observe que quanto mais quente estiver na sua casa mais rápida será a fermentação. Quanto mais fria, mais lenta será.

Para consumir o iogurte mais cremosinho, não balance muito o frasco para que a parte mais densa não se misture com o líquido que fica por baixo.

Bata com frutas bem maduras congeladas e sirva com granola vegana. Irá se apaixonar por esta receita probiótica!

Dicas:

1 - Keffir de água: uma ótima opção para acelerar o processo é acrescentar uma colher cheia de nódulos de keffir de água no iogurte e deixar fora da geladeira fermentando.

Neste caso, cubra o pote com o coamor de voal ou papel toalha (siga todas as orientações gerais das fermentações). Se sua casa estiver quente, seu iogurte ficará pronto em cerca de 20 horas. Se estiver fria, poderá chegar a 48 horas.

A única forma de não errar o ponto é ficar provando de vez em quando. Logo que fermentar já poderá consumir.

Conserve-o na geladeira tampado. Caso deseje, pode peneirar o soro do iogurte e recuperar a sua colônia de keffir.

2 - Soro: os mesmos microorganismos probióticos que existem no iogurte (parte cremosa) estarão no soro (parte líquida). Portanto, jamais despreze-o. É possível agregá-lo em deliciosas vitaminas ou outras preparações que não envolvam aquecimento - isso iria matar os pequenos soldadinhos da saúde.



QUEIJO VEGANO FERMENTADO

7. Queijo Vegano Fermentado



validade
+ - 3 dias
(geladeira)



dificuldade
mediana



tempo de preparo
prolongado



rendimento
700 g

Além do gosto surpreendente, estes queijinhos irão revolucionar a sua saúde!

Ingredientes

- 3 xícaras de oleaginosas
(castanha de caju, castanha do Pará,
pepita de girassol, amêndoa ou amendoim)
- 1 xícara de quinoa em grãos (170 g)
- sal a gosto

Preparação

1 - Rejuvelac

O primeiro passo é preparar o seu rejuvelac. Coloque a quinoa num pote de vidro e cubra com água de boa qualidade. Tampe o pote e deixe lá por 8 horas.

Após este molho, a quinoa germinou. Tire-a da água, lave-a bem, lave o pote, a tampa (tudo bem limpinho) e devolva-a para o recipiente. Cubra com três xícaras de água de boa qualidade. Desta vez, forre o pote com um voal ou papel toalha.

Encontre um local fresco, arejado, não muito claro e bem limpo na sua casa, e deixe lá por cerca de 48 horas (vá conferindo o cheiro e a formação de bolhas de ar).

Quando perceber que fermentou, escorra o rejuvelac com auxílio de uma peneira de plástico e ele já estará pronto.

Recomendamos que você conserve-o numa garrafa de vidro fechada dentro da geladeira. Em média, ele permanecerá bom para o consumo por até 2 semanas.

A quinoa que sobrou servirá para repetir o processo por mais duas vezes. Depois de todos estes dias fermentando, ela continuará boa para o consumo. Use-a como desejar (cozinhando ou servindo crua numa saladinha).

2 - Fermentando seu queijo vegetal

Com o seu rejuvelac pronto está na hora de fazer o seu primeiro queijo vegetal fermentado!

Coloque a oleaginosa hidratada (deve ter ficado por cerca de 8 horas na água) no liquidificador e acrescente rejuvelac suficiente para batê-la. Liquidifique tudo até virar um creme homogêneo e lisinho.

Despeje o conteúdo num coador de voal e pendure-o (sem espremer) num local arejado, limpo e ventilado. Deixe-o lá (escorrendo) por um ou dois dias. A velocidade da fermentação depende da temperatura da sua região: quanto mais quente, mais rápido ficará pronto e vice-versa.

É preciso conferir pelo cheiro se a fermentação já está pronta. Quando perceber o cheirinho característico dos fermentados (levemente ácido), retire o queijo do voal, tempere-o e

conserve-o na geladeira num potinho bem fechado. Daí é só se deliciar :)

Veja, mesmo na geladeira os microrganismos fermentadores continuarão seu trabalho.

Quando estragar, você irá perceber. Estragado e fermentado são estados bem distintos.

Dicas

1 - Oleaginosas: Se tiver acesso a **castanha de caju W1** (chamada de castanha crua), comece fermentado essa. O resultado é um cream cheese de sabor incrível. Basta salgar e você ficará realmente apaixonada(o) por esta receitinha.

Por sua vez, as **amêndoas cruas** (descascadas) também dão um resultado excelente. O queijo fermentado delas terá uma textura mais firme, além de um gostinho delicioso.

Já o amendoim cru (descascado) é uma opção bem acessível. Quando marinado (seguindo as dicas do Queijo Bola - módulo 3) também terá um ótimo sabor.

Por fim, as pepitas de girassol darão um queijo fermentado com sabor marcante e exótico. Apesar de excelente para harmonizações mais

sofisticadas (usando sempre em pequenas quantidades), não recomendamos começar suas fermentações por elas.

No entanto, depois que educar seu paladar, perceberá o grande potencial gastronômico desta receita.

Já o amendoim cru (descascado) é uma opção bem acessível. Quando marinado (misturar com azeite de oliva, sal, limão e orégano) também terá um ótimo sabor.

Por fim, as pepitas de girassol darão um queijo fermentado com sabor marcante e exótico.

Apesar de excelente para harmonizações mais sofisticadas (usando sempre em pequenas quantidades), não recomendamos começar suas fermentações por elas.

No entanto, depois que educar seu paladar, perceberá o grande potencial gastronômico desta receita.

2 - cuidados básicos: Os verdadeiros criadores dos queijos vegetais fermentados são pequeninos microrganismos. Daí, é preciso cuidar muito bem deles.

Por exemplo, evite o contato de objetos metálicos com os fermentados (prefira madeira ou silicone). Sempre é preferível armazená-los em recipientes de vidro. Por fim, sempre tenha bastante atenção com a limpeza dos objetos para evitar contaminações, ok? No mais, trate-os com carinho e eles cuidarão muito bem de você e da sua família!

A woman with curly brown hair, smiling warmly, is in a kitchen. She wears a floral-patterned top and a dark denim apron with a white logo that includes a stylized 'D' and the word 'Cura'. She is holding a round, golden-brown cake on a clear glass pedestal stand. The background shows a kitchen counter with a light blue plate and a small potted plant with pink flowers.

Gostou?



KOMBI CURA

Nota da edição Copyright Kombi Cura® - todos os direitos reservados.
É livre a distribuição deste material, desde que não exista qualquer
edição ou exploração comercial não autorizada.