

# BOM, BONITO E BARATO

COZINHA COM  
CRIATIVIDADE





Cozinhar NÃO É uma  
competição

O melhor prêmio é ver os  
pratos vazios, as barrigas  
cheias e as caras felizes.



EPISÓDIO  
8  
PRÉ 02



MasterChef  
BRASIL









Não somos chefs e  
nossa comida não é  
comida de  
restaurante!





Cozinhar deveria  
ser tão natural  
quanto andar.

**Não siga cegamente uma receita,  
não seja escravo delas.**

**Aprenda a usar todos os sentidos  
para cozinhar e cozinhe com o  
que há disponível. Improvise.**



Use sua criatividade. Não tenha medo. Se no final o sabor é bom, você acertou.

Se não, há quase sempre um jeito de consertar e de sempre usar o que foi cozinhado.

# MAKE YOUR INSTAGRAM FOOD PHOTOS POP!





Não desanime porque você acha que tem que cozinhar como um chef e que os pratos têm ser como os do Instagram.  
A vida não é Instagram!

**Cozinhe pensando em mais  
de uma refeição.**

**Use as sobras. Aliás, faça as  
sobras acontecerem!**



Não desperdice nada, seja avaro em  
relação às perdas.

Mas seja generoso ao  
compartilhar a comida.

Comida é comunhão.

Comida é amor na forma sólida.



VOCÊS PODEM CITAR  
UM EXEMPLO DE  
COMIDA “BOA,  
BONITA E BARATA?”















# QUAL A COMIDA MAIS CARA DO MUNDO?

Atividade Interativa







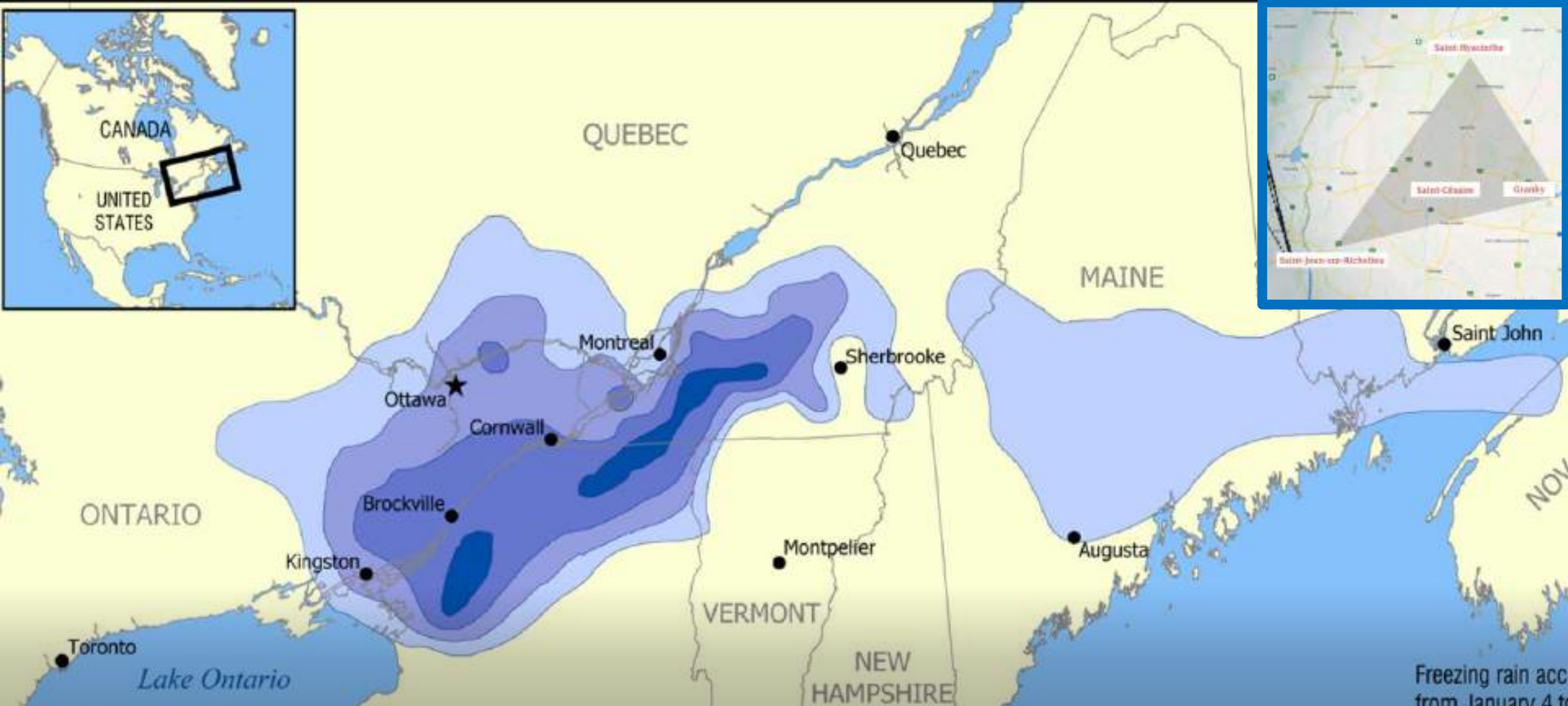






# MINHAS FONTES DE INSPIRAÇÃO





# AS LIÇÕES DE UM DESASTRE VERGLAS 1998













E ENTÃO EU APRENDI COMO VIVIAM OS ANTIGOS HABITANTES DO CANADÁ: SEM OS CONFORTOS DA VIDA MODERNA, SEM ELETRICIDADE, SEM SUPERMERCADOS ... E CONSUMINDO O QUE HAVIA EM CADA ESTAÇÃO.

E A ENGENHEIRA DE ALIMENTOS PELA PRIMEIRA VEZ NA SUA VIDA ENTENDEU A IMPORTÂNCIA DE CONSERVAR ALIMENTOS E TÊ-LOS SEMPRE À MÃO.























MEU JARDIM ME ENSINOU QUE  
O QUE CRESCE JUNTO E  
AMADURECE JUNTO, VAI  
JUNTO PRA PANELA.  
ELE TAMBÉM ME ENSINOU A  
SEGUIR O RITMO DAS  
ESTAÇÕES.





























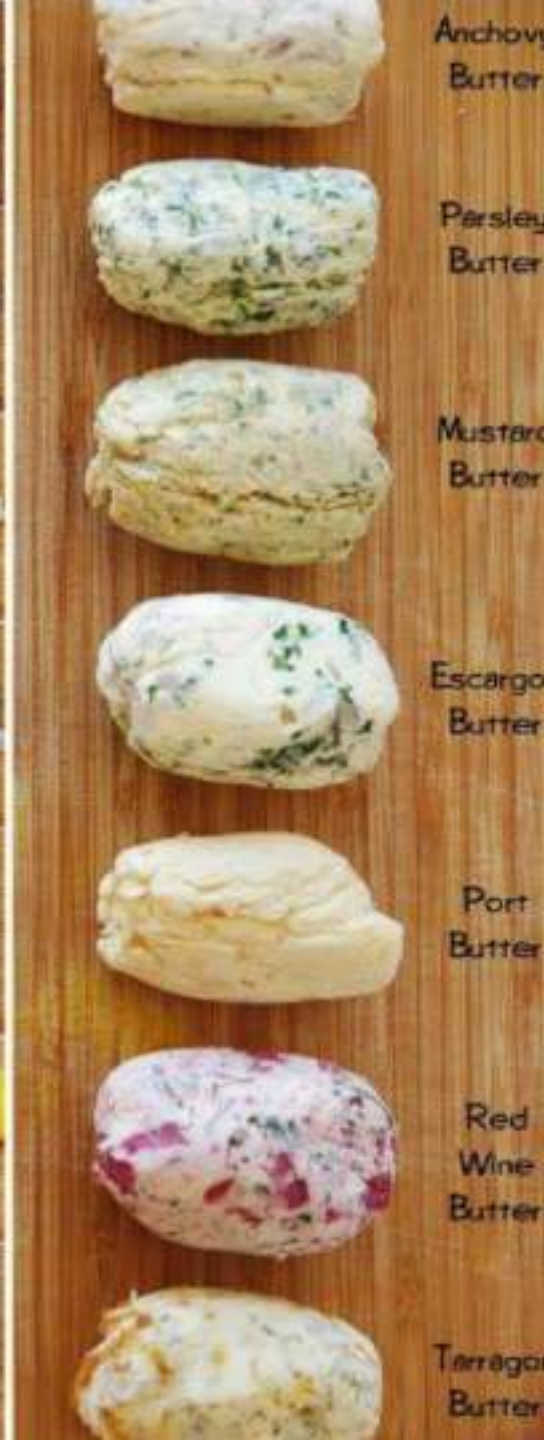
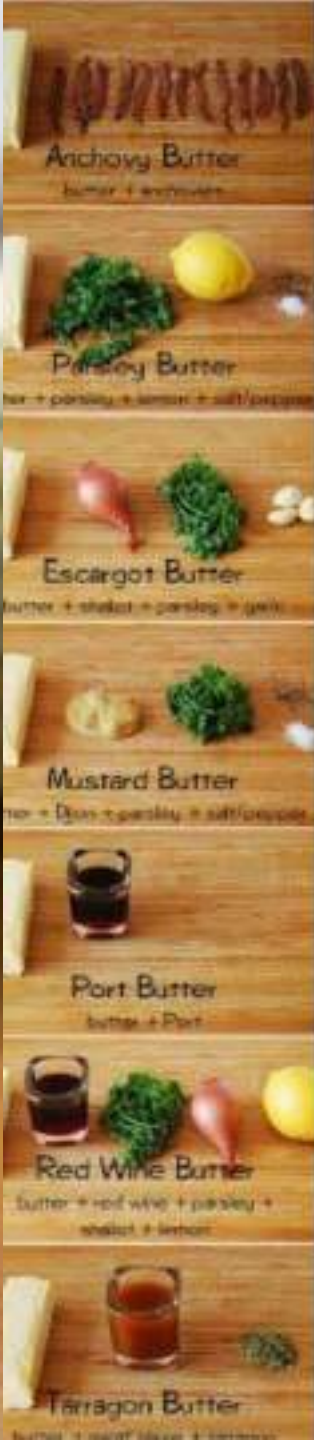
























# COMIDAS DO MUNDO

Ideias para  
combinar  
ingredientes  
baratos de forma a  
criar viagens  
gastronômicas  
mundo afora.



A TÉCNICA  
É MAIS IMPORTANTE  
QUE A RECEITA





## COMEÇANDO DO COMEÇO

COMECE  
PONDO UMA  
PANELA DE  
ÁGUA NO  
FOGO !

Até a água deve  
ser tratada com  
respeito!













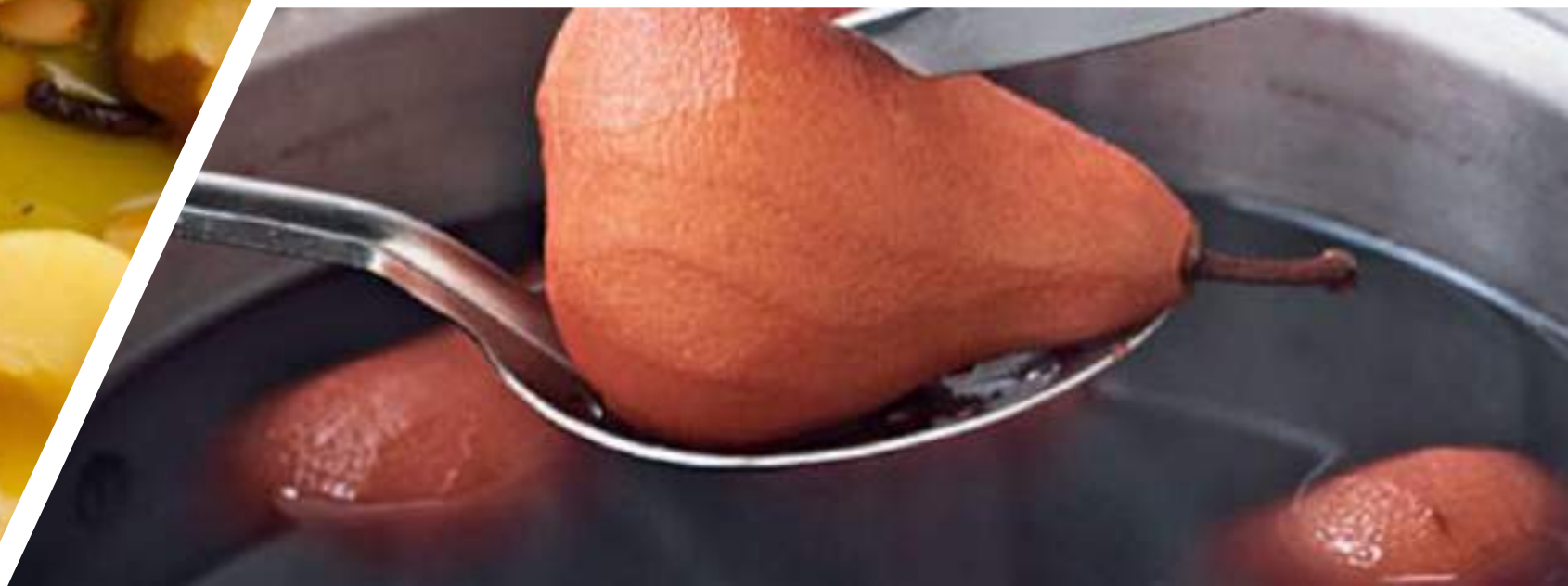


















































PIMENTÓN "EL ANGEL"  
CASA FUNDADA EN 1888  
Hijo de ANGEL RODRIGUEZ RIVAS  
PIMENTÓN EN PIGANTE



















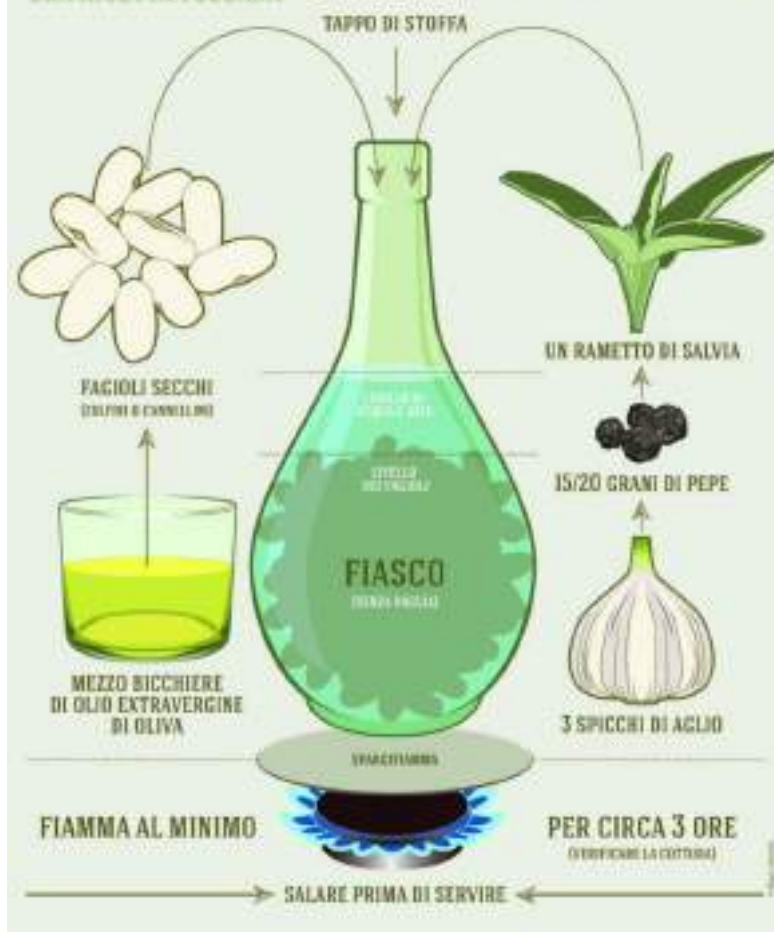
**TOSCANA  
(ITÁLIA) E  
COMO  
COZINHAR  
FEIJÃO**





# FAGIOLI AL FIASCO

UNA RICETTA TOSCANANA











**FEIJÕES**

**E**

**LEGUMINOSAS**

























**Sumac** ~ *Rhus coriaria*









# **EMBUTIDOS**

**SALSICHA  
LINGUIÇA  
PRESUNTO  
MORTADELA  
BACON  
SALAME**











[www.planta.vc/premiobbb](http://www.planta.vc/premiobbb)







# ARROZ

















*badredspes*

























PÃO









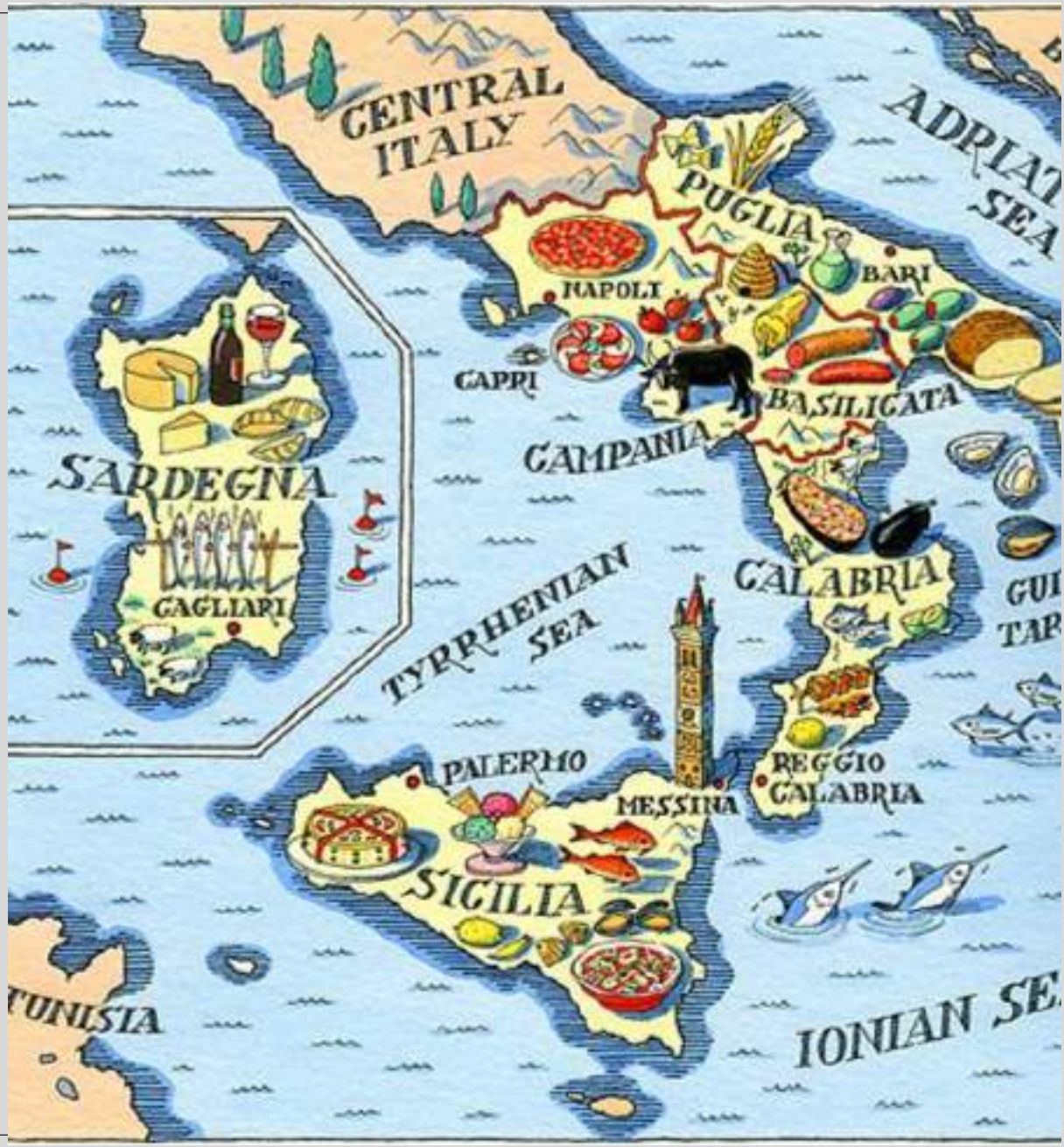
































PASTA

















OVOS













# LATICÍNIOS











# MANTEIGAS, AZEITES E VINAGRES























# O PODER DAS ERVAS E ESPECIARIAS











# TENDER HERBS

HERBS 101

BASIL



CHIVES



CILANTRO



DILL



MINT



CURLY PARSLEY



FLAT LEAF (ITALIAN) PARSLEY



TARRAGON



LOPESAGOTEXWEEKLY.COM

# WOODY HERBS

HERBS 101

BAY LEAVES



MARJORAM



OREGANO



ROSEMARY



SAGE



THYME



LOPESAGOTEXWEEKLY.COM































Não à “*économie de bout de chandelle*” ou ... economiza  
no farelo e desperdiça no trigo!





A DESPENSA,  
A GELADEIRA  
E O  
CONGELADOR

































Qualitá

FIGO

EM CALDA

FRUTAS SELECIONADAS

Indústria Brasileira



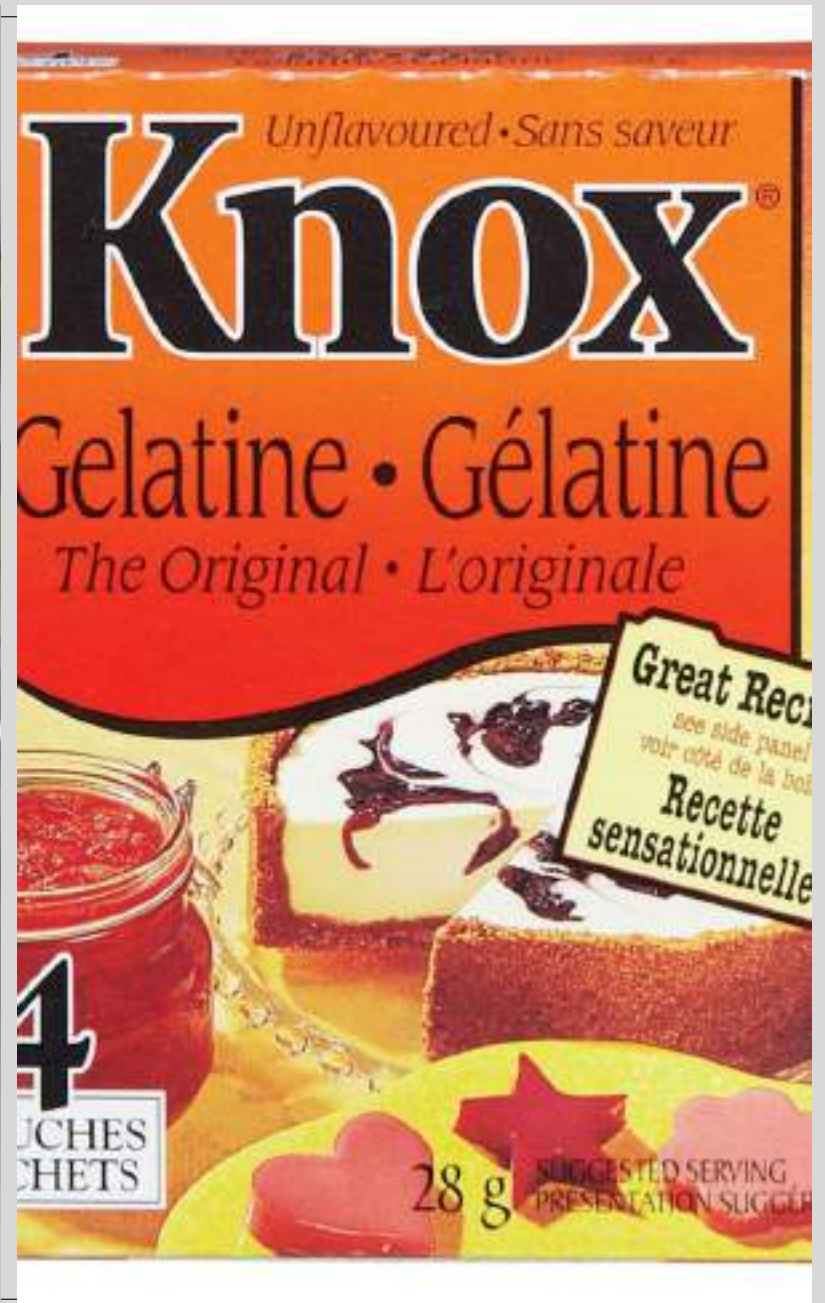


















E se você só tivesse  
esses ingredientes em  
casa, o que faria com  
eles?







