

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
PRIMEIRO 02



MasterChef
BRASIL





ADRIANO



LORIANA



RICARDO R.



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?

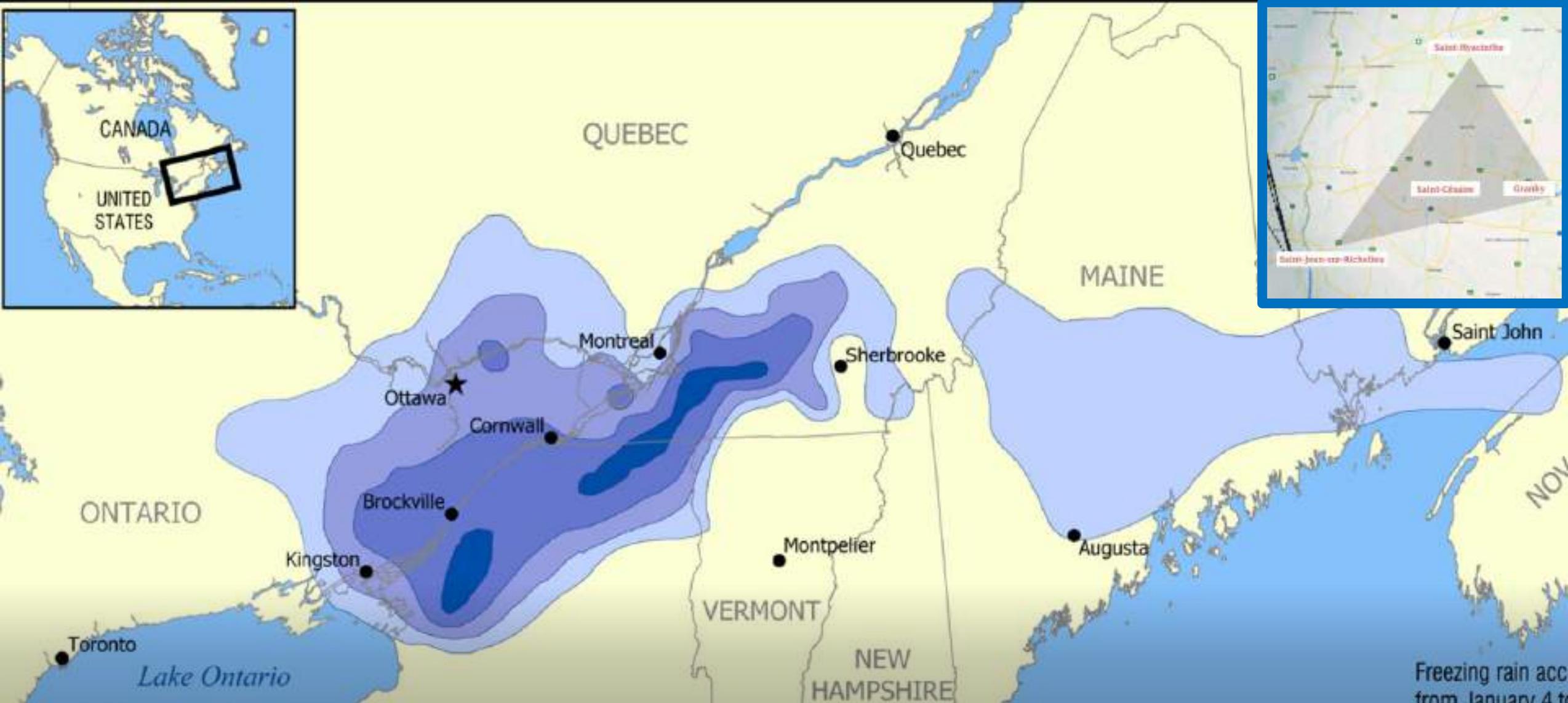
Atividade Interativa







MINHAS FONTES DE INSPIRAÇÃO



AS LIÇÕES DE UM DESASTRE VERGLAS 1998







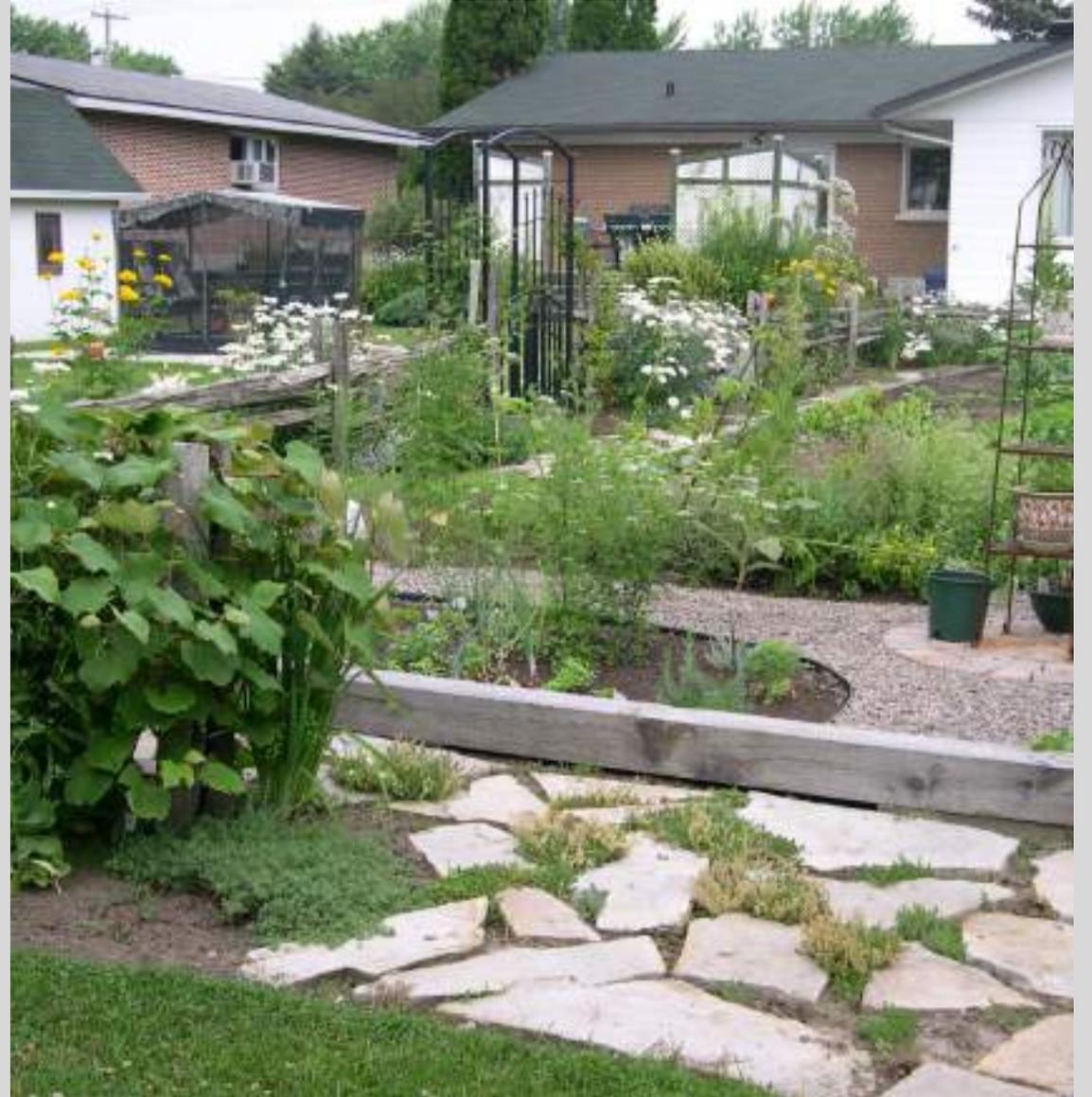
E ENTÃO EU APRENDI COMO VIVIAM OS ANTIGOS HABITANTES DO CANADÁ: SEM OS CONFORTOS DA VIDA MODERNA, SEM ELETRICIDADE, SEM SUPERMERCADOS ... E CONSUMINDO O QUE HAVIA EM CADA ESTAÇÃO.

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







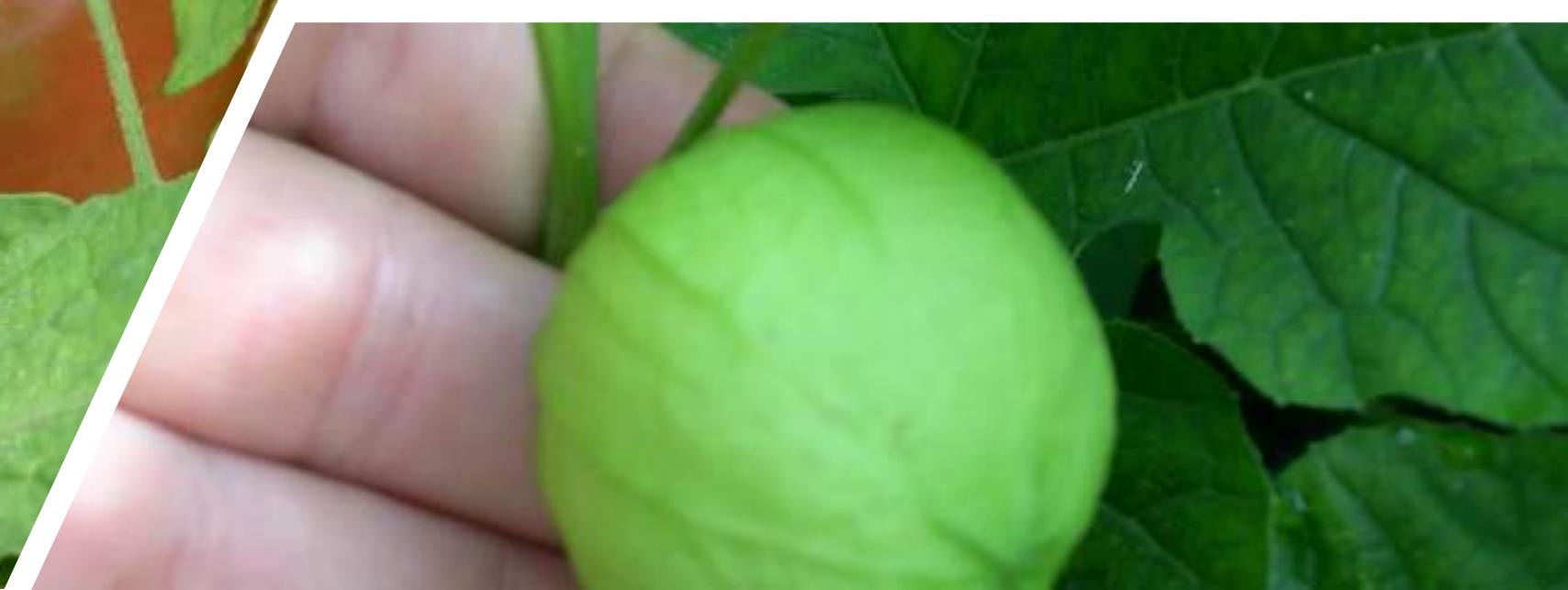




MEU JARDIM ME ENSINOU QUE
O QUE CRESCE JUNTO E
AMADURECE JUNTO, VAI
JUNTO PRA PANELA.
ELE TAMBÉM ME ENSINOU A
SEGUIR O RITMO DAS
ESTAÇÕES.









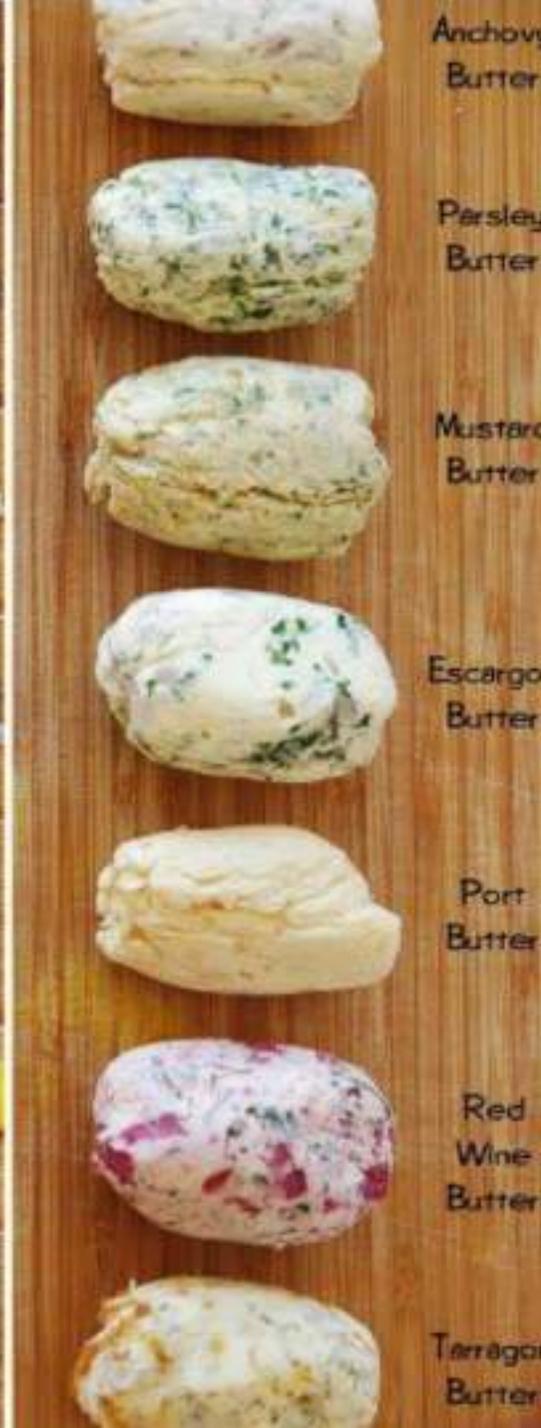
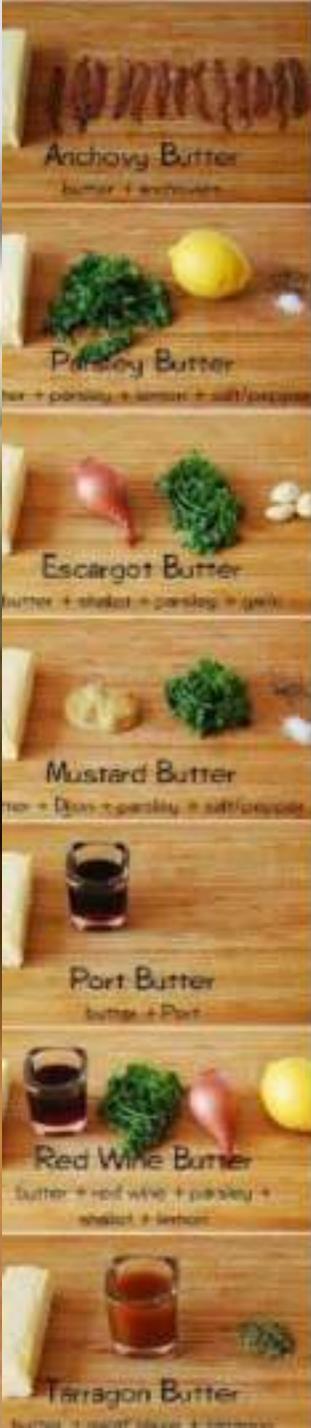


















COMIDAS DO MUNDO

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!











































**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





ARROZ







badredspes













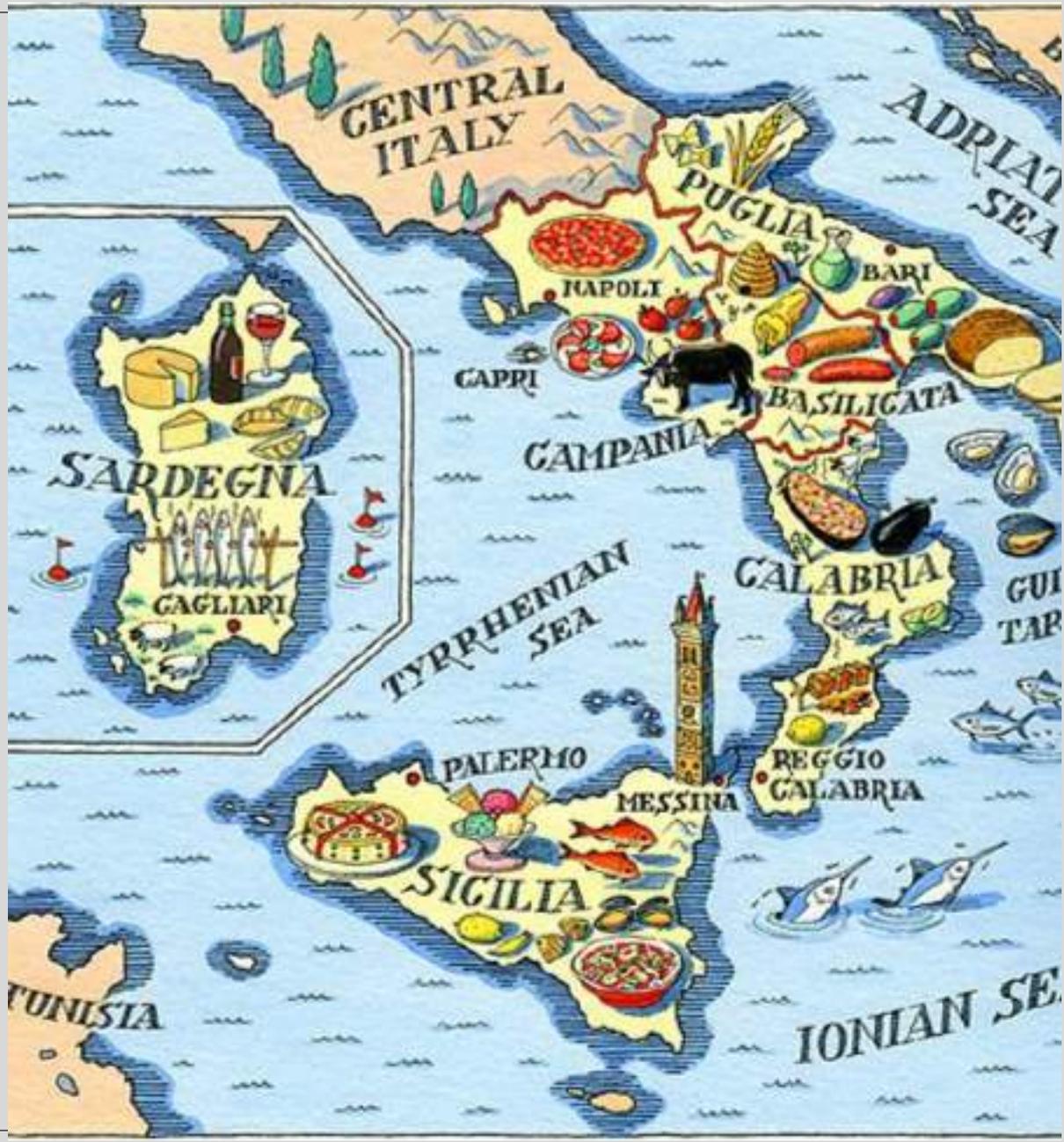
PÃO







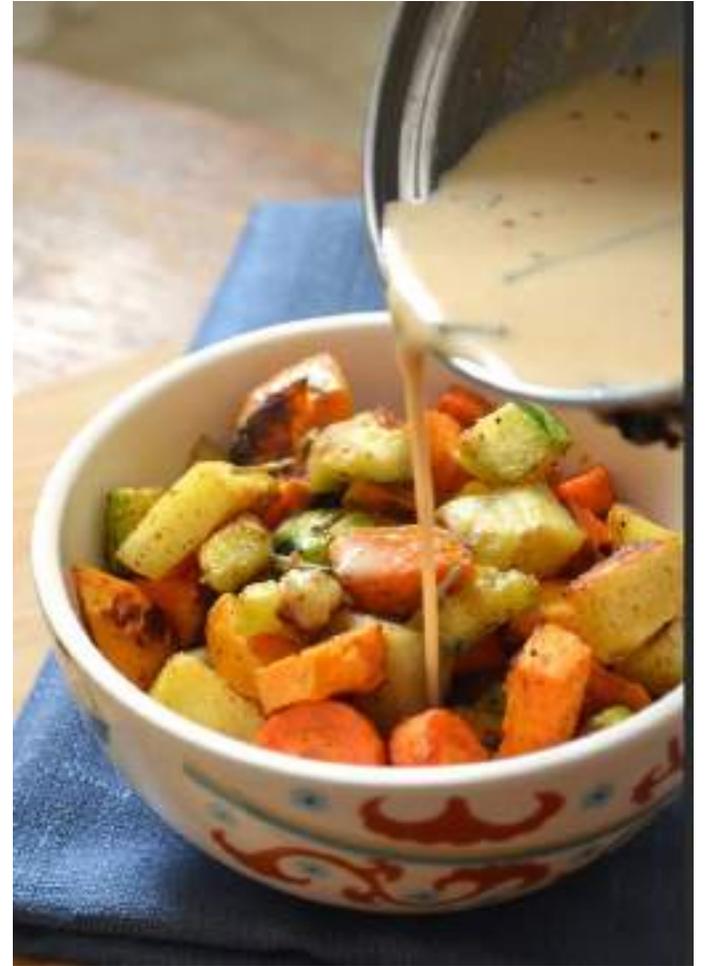






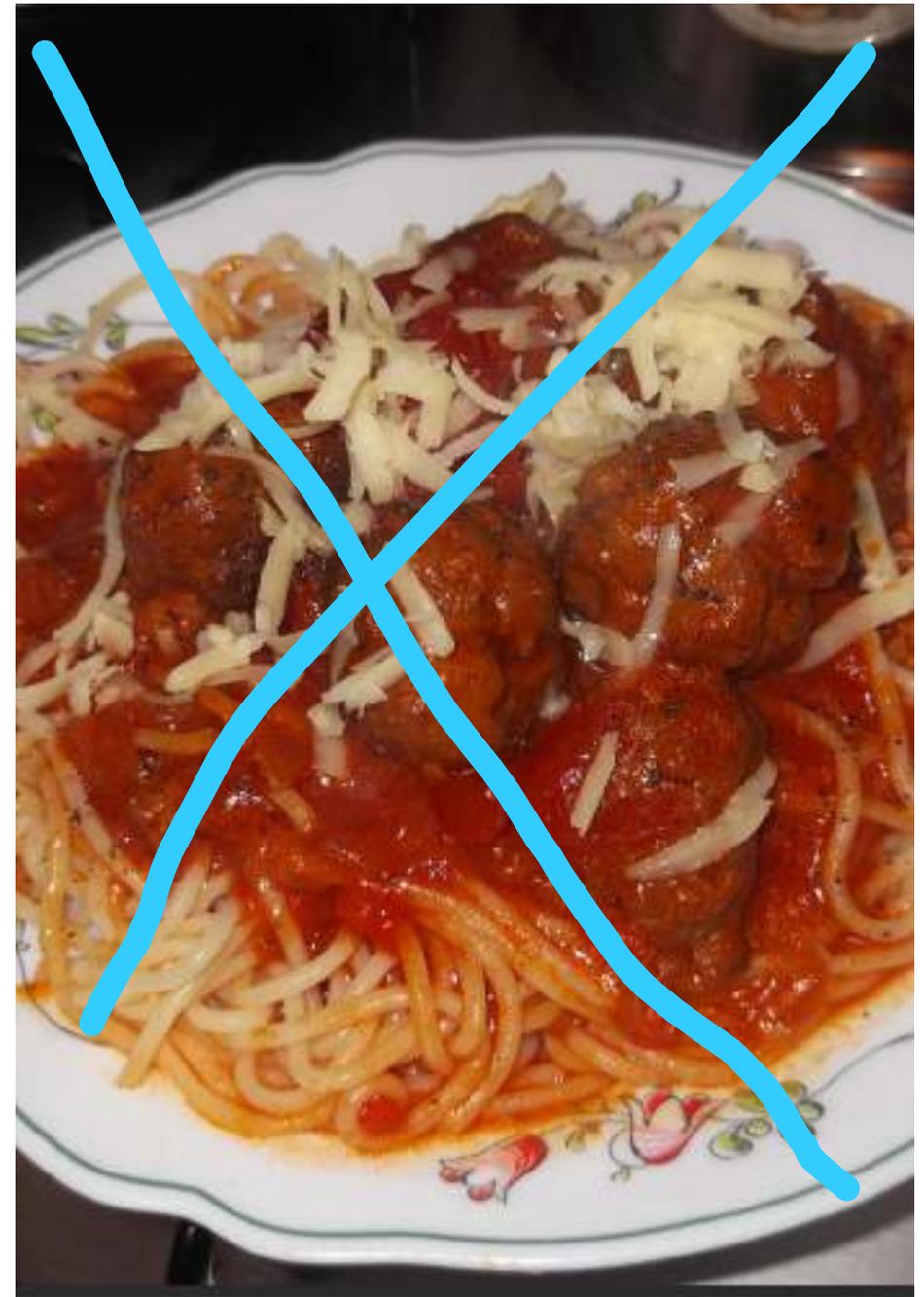








PASTA









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



LOPESGONZALEZWEBBKY.COM

WOODY HERBS

HERBS 101

BAY LEAVES



MARJORAM



OREGANO



ROSEMARY



SAGE



THYME



LOPESGONZALEZWEBBKY.COM













Chili Powder

Peppercorn

Cinnamon

Garlic Powder

Cayenne Pepper

McCormick

McCormick

McCormick

McCormick

McCormick

Allspice

Coriander

Ginger

Peppercorn

Oregano

Thyme

The Taste You Trust

CHILI POWDER

GOURMET COLLECTION

GOURMET COLLECTION

GOURMET COLLECTION

GOURMET COLLECTION

GOURMET COLLECTION

GOURMET COLLECTION

Basil

Caraway

Celery Salt

Cinnamon

Mustard Powder

Paprika

McCormick

McCormick

McCormick



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

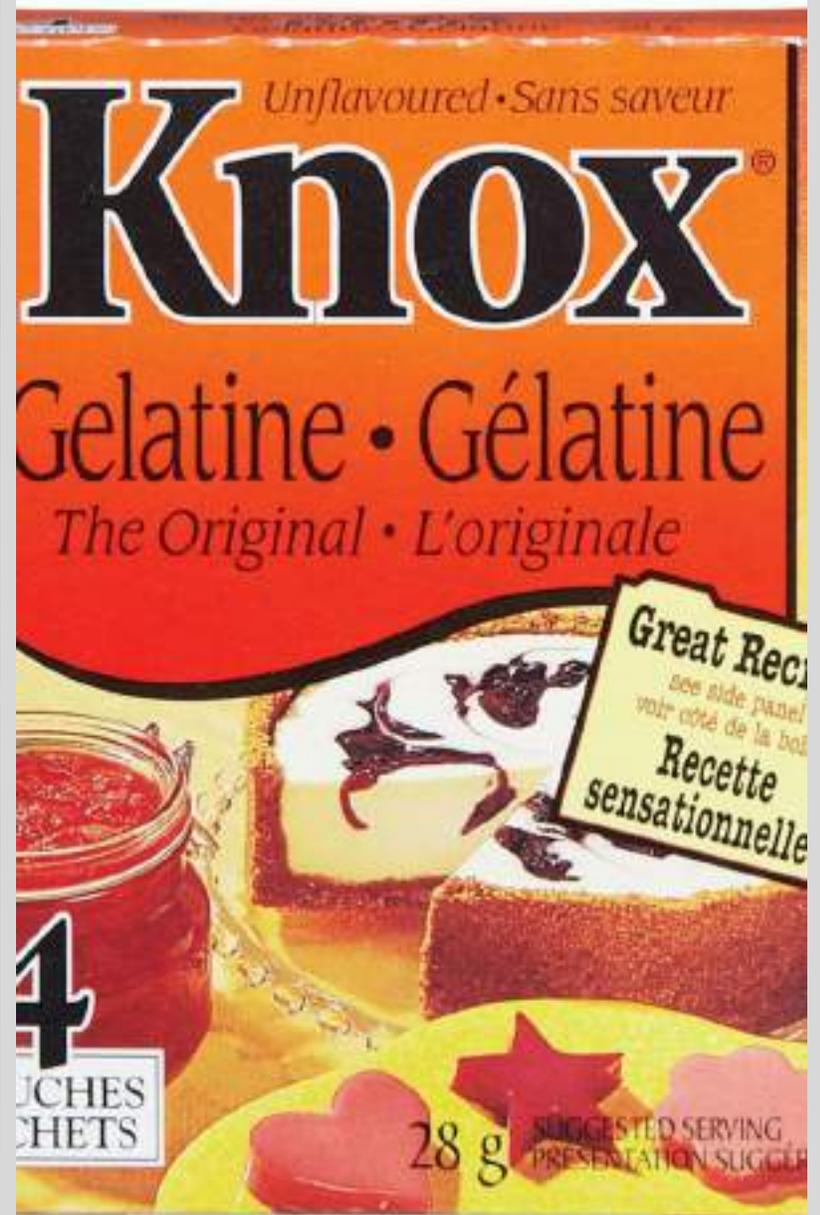
FRUTAS SELECIONADAS

Indústria Brasileira











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



