



MENUS DO FUTURO

TENDÊNCIAS GASTRONÔMICAS GLOBAIS
EDIÇÃO DE 2024

SUMÁRIO DETALHADO

Clique e vá
para o
Sumário 

Como entregar mais com menos é a grande questão para os chefs atualmente. Os clientes buscam cada vez experiências gastronômicas inesquecíveis – refeições saborosas e visualmente agradáveis, drinks e entretenimento. Entretanto, atender todas essas demandas está cada vez mais difícil, tendo em vista os aumentos de custos de insumos, a falta de mão de obra e os custos de empreender aumentando exponencialmente. O cenário nos obriga a caminhar em uma nova direção para entregar refeições de qualidade, que animam os clientes, e que demonstrem todas as habilidades e conhecimento do chef como fundamento para a execução do prato. Estar a par das tendências mundiais para cardápios é fundamental, mas é também uma grande empreitada, particularmente em se tratando de tendências influenciadas pelo digital e redes sociais, que geram mudanças em um piscar de olhos.

É aí que entra o Menus do Futuro 2024. Inúmeras horas de pesquisa detalhada, feita por experts da indústria e em *foodservice*, somados a inputs de mais de 1600 chefs em 21 países, que foram em busca de identificar as novas tendências para cardápios no mundo. Dos 12 meses que passamos desde a última edição, muita coisa mudou, e as informações sobre as tendências foram refinadas e atualizadas.

 Unilever
Food
Solutions



Pronto para hoje. #Criando o amanhã.

Vemos evoluções em todas as tendências, mas 3 estão evoluindo em um ritmo mais acelerado:

- 1 Choque de Sabores:** é sobre um “desrespeitar respeitoso” aos sabores tradicionais, rasgar o manual e entregar uma experiência excitante, explosiva. É uma mistura selvagem, caótica, sem limites, que se traduz nas opções oferecidas.
- 2 Abundância Local:** é sobre enaltecer a produção local e sazonal, mantendo o menu mais próximo à natureza. Mais de (77%) dos clientes da Geração Z e 70% dos Baby Boomers estão dispostos a pagarem mais por pratos feitos com ingredientes locais.
- 3 Menus de Baixo-Desperdício:** maximizar recursos através da criatividade do chef. Pesquisas apontam que o aumento da rentabilidade é o maior motivo para chefs adotarem essa tendência em seus restaurantes, enquanto 54% destes também o fazem por buscarem uma operação mais sustentável em termos ambientais.

Enquanto isso, sobra espaço à mesa para mais duas tendências: **Menus de Baixo-Desperdício** e **Vegetais Irresistíveis**. Ambos são altamente relevantes, dados os altos preços de insumos e a grande mudança de comportamento que vem com o *flexitarianismo*. De fato, 42% dos consumidores se dizem *flexitarianos*, representando uma das tendências de dieta que mais cresce no mundo atual.
- 4 Comida Afetiva e Moderna:** continuamos a entregar pratos clássicos, mas com um adicional de modernidade e criatividade para uma experiência, ao mesmo tempo, nostálgica e inovadora.
- 5 O Poder da Proteína Vegetal:** é uma tendência que dá a oportunidade de pratos criados e inspirados por chefs brilharem. Os consumidores buscam por novas experiências culinárias que giram em torno das proteínas vegetais, como a ervilha, o grão-de-bico, a lentilha e outros vegetais e leguminosas.
- 6 O Novo Compartilhar:** é sobre atrair novos consumidores, que vão criar novos laços enquanto compartilham o alimento, nutrindo o corpo e a alma.
- 7 Vegetais Irresistíveis:** quase metade de todos os chefs veem nessa tendência um meio para entregar pratos novos e mais interessantes. É um jeito saboroso de atrair novos clientes, e se destacar em relação à concorrência. Mais inspiração é o prato do dia, e serviremos mais a seguir.
- 8 Comida Que Faz Bem:** explorar novas gastronomias globais, como a coreana ou a vietnamita, para satisfazer a busca do consumidor pela refeição que satisfaz como um todo.

E agora é hora de colocar as tendências em ação. Incorporá-las no cardápio do seu estabelecimento levará apenas alguns cliques, graças ao design amigável e inovador. Trazemos também mais receitas, dicas e técnicas, com links e QR codes para treinamentos online, mais inspirações para receitas, ingredientes, usos inovadores, tradicionais e inteligentes de produtos UFS e aplicações custo-benefício. Bom apetite!

SUMÁRIO

Clique e vá
para o seu
tópico preferido

Prefácio 7

8

Choque de Sabores

Desvendando o Apetite da Geração Z: Tendências e Oportunidades para o seu Negócio 10
Molhos com os Sabores do Brasil 14
Receita: Peixe & Chips de Tubérculos 16
Receita: Sopa Gelada de Tomate e Melancia, Crocantes de Bacon e Cogumelos no BBQ 20
Receita: O Novo Queijo Quente: Empanado e com Cebolas Caramelizadas no Tamarindo 24

28

Abundância Local

É Época de Aproveitar a Riqueza e a Diversidade da Culinária Brasileira 30
Receita: Papardelle de Frutos do Mar e Taioba Crocante 34
Receita: Tainha Frita e Cuscuz de Camarão 38
Receita: Arroz de Suã de Porco, Couve Refogada, Picles de Cebola Roxa e Mandioca Frita 42

46

Menus de Baixo Desperdício

Sem Desperdícios - Seja Criativo! 48
Menos é Mais: Os Benefícios de um Cardápio Mais Enxuto 51
Os Sabores Ancestrais, Periféricos e Coletivos no Aproveitamento dos Alimentos 52
Receita: Charutinhos de Folhas e Recheios Diversos 56
Receita: Panquecas Crocantes e Maionese de Mel 60
Receita: *Porchetta* Crocante e Demi Glace com Rapadura, Picles de Beterraba e Cebola Roxa, Salada de Repolho Branco e Roxo 64

68

Comida Afetiva e Moderna

Churrasco: A Comida que Conecta Gerações 70
Receita: Sanduíche de Carne de Panela e Caldo de Carne 72
Receita: Salada de Maionese Cremosa 76
Receita: Frango e Quiabo 78

82

O Poder da Proteína Vegetal

Flexitarianos: pequenas mudanças, grandes diferenças 84
4 ingredientes para pratos saudáveis e conscientes 86

96

O Novo Compartilhar

Inteligência Artificial e o Futuro dos Restaurantes 98
Delivery – O Novo Compartilhar 100
O que um Publicitário Faz Aqui no Meio de um Relatório de FOOD?! 102
Dicas de Fotografia com JOMO Studio 104
Receita: Tacos de Língua Bovina com Maionese de Pimenta Cambuci e Salsa Macha 106
Receita: Frango a Passarinho em 2 Versões 110
Receita: Espetinhos para Compartilhar 114

118

Vegetais Irresistíveis

Do Humilde ao Sublime: Os Vegetais como Protagonistas 120
Receita: Curry de Legumes 122
Receita: Repolho Caramelizado, Purê de Batata Doce Roxa e Crocante de Grão-de-Bico 126
Receita: Verduras Grelhadas e Maionese de Castanhas Brasileiras 130

134

Comida Que Faz Bem

Os Benefícios Secretos da Alimentação Completamente Balanceada 136
Mais do que Só para Comer: Desenvolvendo Pratos Deliciosamente Saudáveis 139
Receita: Minibeirute de Faláfel e Homus de Beterraba 140
Receita: Nhoque de Tapioca, Queijo Coalho com Caramelo de Casca de Banana, Farofa de Tapioca Flocada 144
Receita: Prato Feito que Faz Bem 148

Índice 154

Sobre este Relatório 155

Educação Gratuita para Chefs, Cozinheiros e Donos de Restaurante no UFS Academy 156



“Cardápios estão sempre em evolução, e por isso o Menus do Futuro vêm para dar apoio ao seu estabelecimento, em trazer novas opções, receitas e tendências para os consumidores da Geração Z e Millenials, transformando a ida ao seu estabelecimento em uma verdadeira experiência culinária.”

PREFÁCIO

Por
**Chef Kees van Erp, Chef
Executivo Global da
Unilever Food Solutions**

Cardápios estão sempre em evolução, e por isso o Menus do Futuro vêm para dar apoio ao seu estabelecimento, em trazer novas opções, receitas e tendências para os consumidores da Geração Z e Millenials, transformando a ida ao seu estabelecimento em uma verdadeira experiência culinária.

Nós, da Unilever Food Solutions (UFS), nos comprometemos a ajudar o seu estabelecimento a sempre estar à frente dos lançamentos e desenvolvimentos do mundo da gastronomia. Esta edição de 2024 contempla diversas soluções para os maiores problemas da indústria atualmente, como as mudanças de comportamento e frequência de restaurantes; falta de mão de obra; aumento dos custos de insumos; e o impacto ambiental da cadeia de suprimentos em uma escala global.

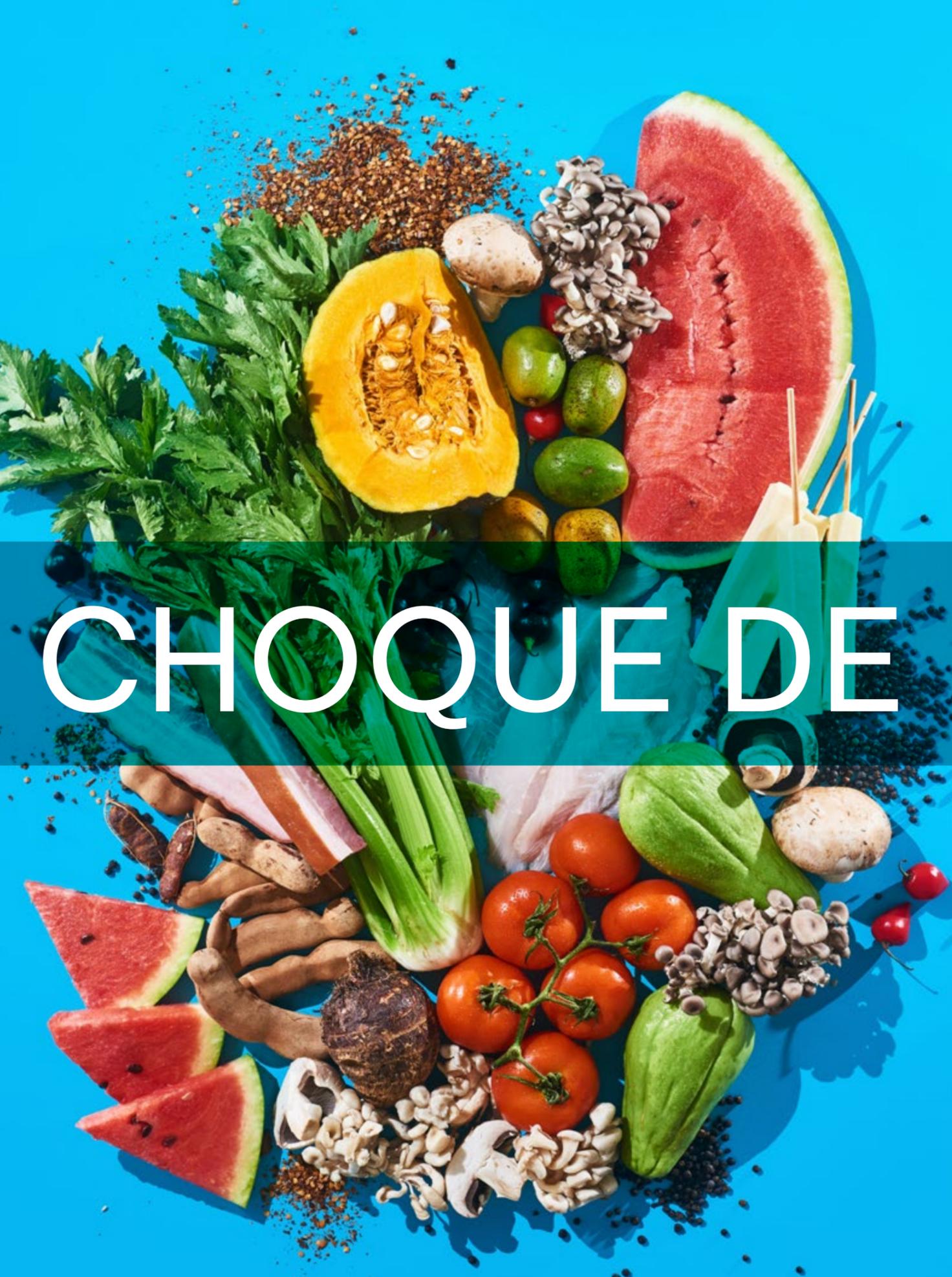
A seguir, você encontrará dicas e receitas dos melhores chefs da UFS para criar pratos maravilhosos e que estão em alta pelo mundo: visualmente maravilhosos e dentro do orçamento do seu estabelecimento. Trazemos também algumas reflexões sobre o flexitarianismo, diminuições de cardápio e a inclusão de Inteligência Artificial em restaurantes.

Com o Menus do Futuro, chefs e estabelecimentos podem descobrir novos métodos de se inspirar, desenvolver estratégias e prosperar mesmo diante de um cenário gastronômico em constante mudança e evolução. Com a ajuda dos mais de 250 profissionais da UFS, você pode se preparar para o amanhã.



**Unilever
Food
Solutions**

Pronto para hoje. #Criando o amanhã.



CHOQUE DE

SABORES



Uma experiência sem regras

Estamos demandando cada vez mais experiências maiores, melhores, mais vibrantes e inesquecíveis para nossas vidas. E por que com a comida seria diferente?

Estamos em uma era de **sobrecargas sensoriais**, e está na hora de nos aprofundarmos nisso. Restaurantes estão ansiosos para que os chefs quebrem o protocolo e experimentem mais usando, por exemplo, a Maionese Verde de Coentro, adaptação do já tradicional acompanhamento para lanches, mas com um toque nordestino, ideal para criar hambúrgueres modernos. Eles querem fusões ousadas, culinária caótica, e abordagens **sem-limites** para os pratos que estarão nos cardápios.

O futuro da gastronomia é entender a comida como forma de **fuga da realidade**, uma visão alcançada pela necessidade de surpreender e desafiar os clientes com pratos sensoriais, desenvolvidos para encantar.



DESVENDANDO O APETITE DA GERAÇÃO Z: TENDÊNCIAS E OPORTUNIDADES PARA O SEU NEGÓCIO

Por
Ryan Cahill
Com
Chef Joanne
Limoanco-Gendrano

Nos encontramos numa era que começa a ser moldada por “Restaurantes Geração Z”. Enquanto os *millenials* priorizam um equilíbrio entre vida pessoal e trabalho, a Geração Z traz uma franqueza decorrente de meticulosas pesquisas online. Seus integrantes rapidamente medem experiências, de modo a tomarem decisões rápidas quando algo os agrada, ou então partem rapidamente para a próxima oferta atraente.



Com sua proficiência em tecnologia, a Geração Z demanda pelo mesmo nível de flexibilidade quando se trata da experiência gastronômica. Conveniência é essencial, o que impulsionou o aumento em opções para delivery nos restaurantes. Como resultado, estratégias e embalagens inovadoras continuam a surgir.

Marcas de comida destacadas em aplicativos de entrega também tomaram notas desse comportamento online, e continuam a expandir seu alcance, ao ponto de criarem submarcas nichadas e separadas, exibidas regionalmente nos aplicativos, e que funcionam através de “*dark kitchens**” ou *pop ups*.

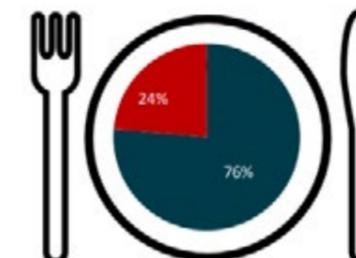
*Cozinhas fantasma

A Geração Z não busca apenas o nome da marca, mas também os indivíduos por trás dessas experiências únicas. Assim como os *millenials*, buscam saber a história por trás da comida, mas com um detalhe: os chefs-celebridade não têm mais patrocínio garantido, e agora precisam atingir um certo nível como *influencers*, trazendo sua presença como credibilidade, o que por sua vez aproxima o restaurante do consumidor.

A Geração Z quer saber do *lado humano* por trás da comida.

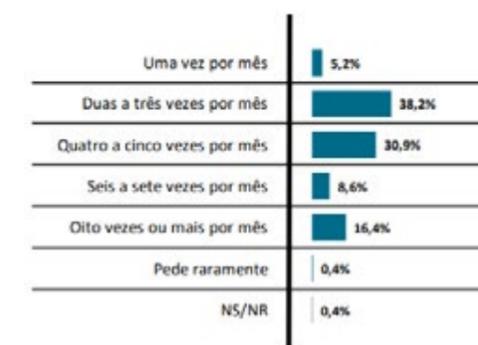
CONSUMO VIA APLICATIVOS NO BRASIL

Faz pedido por aplicativos?

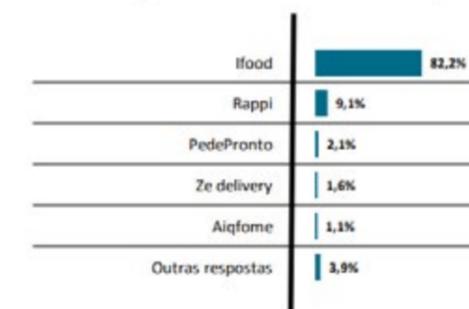


■ Sim, faz
■ Não faz

Quantas vezes por mês?



Qual plataforma utiliza?



Base: 4.850 casos

Dados: Sebrae 2024





**Desvendando o Apetite da Geração Z:
Tendências e Oportunidades para o seu Negócio**

Apesar da grande disponibilidade de tecnologia e serviços, o aumento dos custos de insumos e operações desafiam novos investimentos. Enquanto adaptar-se às necessidades dessa geração seja crucial, manter uma presença forte nas redes sociais e garantir a qualidade da entrega continuam sendo as estratégias de melhor custo-benefício e assertivas para atrair e reter consumidores de todas as gerações de forma contínua.

“Next level condiments”* é o grupo de buscas no Google que cresce mais rapidamente nessa tendência.¹

*Ao pé da letra, condimentos de próximo nível.



“A tendência **Choque de Sabores** possibilita trazer mais pessoas ao restaurante, gerar mais engajamento em redes sociais e atender uma demanda de clientes que buscam novidades.”

Chef Thaís Gimenez



Pesto de Castanha-do-Brasil

O tradicional pesto genovese pode ser adaptado! Basta trocar o pinoli pela castanha-do-Brasil, que traz um sabor diferenciado e perfeitamente harmônico com o frescor do manjeriço.

Molho de Paçoca Cremosa

Molhos com base de amendoim estão em alta para acompanhar verduras e saladas, e a proposta aqui é agregar um sabor único e agri-doce com a paçoca!

Maionese Verde de Coentro

Inspirado na famosa Maionese Verde no Brasil, trazemos essa versão feita com coentro, que se tornou muito popular e chegou aqui através dos portugueses no Nordeste do País.

Geleia de Tomate e Pimenta Biquinho

Esse molho inovador foi inspirado na famosa geleia de pimenta, mas nessa versão é feito com Base de Tomate Desidratado Knorr Professional e a saborosa pimenta biquinho.

Homus de Beterraba e Maionese

É um molho com base de grãos-de-bico, e a beterraba deixar a cor superatrativa e o sabor ainda mais especial. Acompanha saladas, lanches e como *dips* para entradinhas.

MOLHOS COM OS SABORES DO BRASIL

PARA LANCHES, ENTRADINHAS E PETISCOS MAIS MODERNOS

Por
Ryan Cahill
Com
Chefs UFS Brasil



PEIXE & CHIPS DE TUBÉRCULOS

Para Lanchonetes e Restaurantes

Entrada e Prato Principal

Ingredientes (Serve 10 pessoas)

Peixe Empanado

1.4 kg de pescada branca em tiras
30 g de chia
2 l de óleo para fritura
350 g de Preparo Milanesa Knorr Professional
10 g de Caldo Delícias do Mar Knorr Professional
8 g de Base de Sabor Limão em pó Knorr Professional

Tubérculos

350 g de inhame com casca em fatias finas
100 g de Maizena
300 g de abóbora cabotian com casca em fatias finas
300 g de Barbecue Hellmann's
8 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
10 g de pimenta gochujang pasta
1 l de óleo para fritura

Talo de Couve Empanado

350 g de talo de couve
40 g de spirulina
200 g de água gelada
5 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
100 g de farinha de trigo
1 l de óleo para fritura

Molho Tártaro

200 g chuchu laminado
50 ml de vinagre branco ou de maçã
20 g de açúcar refinado
200 ml de água
80 ml de vinho branco
5 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
250 g de Maionese Hellmann's
50 g de Mostarda Hellmann's
30 g de alcaparras
40 g de creme de leite
100 g de pimenta biquinho





Modo de Preparo

Peixe Empanado

- Temperar a pescada com **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional** e **Base de Sabor Limão em Pó Knorr Professional**.
- Empanar a pescada branca com **Preparo Milanesa Knorr Professional** misturada com a chia. Fritar.

Tubérculos

- Secar bem as fatias do inhame com papel toalha, polvilhar **Maizena** e fritar.
- Polvilhar **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional** com o inhame ainda morno.
- Misturar o **Barbecue Hellmann's** e a pimenta gochujang até homogêneo.
- Pincelar **Barbecue Hellmann's** e pimenta gochujang na abóbora, empanar na **Maizena** e fritar.

Talo de Couve Empanado

- Misturar a água, a farinha, a spirulina e o **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional** em uma cumbuca.
- Envolver os talos de couve na massa. Fritar.

Molho Tártaro

- **Picles de chuchu:** aquecer a água, o vinho branco, o vinagre e o **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**.
- Em um recipiente higienizado de vidro, colocar o chuchu e cobrir com a marinada já fria.
- Deixe fermentar por 2 dias em local refrigerado.
- **Para o molho:** picar o chuchu e a pimenta biquinho e misturar com a **Mostarda Hellmann's**, o creme de leite e as alcaparras. Quando estiver homogêneo, está pronto para usar.

Momento Dentro da Cozinha

Frituras perfeitas usam gorduras em altas temperaturas para criar crocância. Evite colocar muitos legumes de uma só vez durante a imersão, pois a temperatura é reduzida e a gordura absorvida, sem um resultado crocante.

Polvilhar **Maizena** nos legumes e, fritando-os imediatamente em imersão, cria uma camada crocante e dourada.





“A tendência *Choque de Sabores* é sobre chocar através da comida. Seja nas texturas imprevisíveis, nas cores do prato ou na combinação inesperada de sabores.”

Chef Thais Gimenez



SOPA GELADA DE TOMATE E MELANCIA,

CROCANTES DE BACON E COGUMELOS NO BBQ

Para Lanchonetes, Restaurantes e Padarias

Entrada e Prato Principal

Ingredientes (Serve 10 pessoas)

Sopa Gelada de Tomate e Melancia

270 g de Base de Tomate Desidratado Knorr Professional

1,7 l de água

350 g de melancia sem sementes

10 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional

50 g de salsão picado

Maionese de Limão

350 g de Maionese Hellmann's

15 g de Base de Limão em Pó Knorr Professional

5 g de raspas de limão siciliano

50 g de iogurte natural

Salada de Melancia

300 g de cebola roxa cubos médios

450 g de melancia (parte branca) cubos médios

1 g de pimenta-do-reino

10 g de Meu Tempero Cebola e Alho Knorr Professional

20 g de azeite

Crocante de Bacon e Cogumelos

400 g de bacon picado

120 g de cogumelo shitake fresco laminado

30 ml de molho inglês

100 g de Barbecue Hellmann's

Montagem

120 g de talo de salsão tiras finas



Modo de Preparo

Sopa Gelada de Tomate e Melancia

- Ferver a água e adicionar a **Base de Tomate Desidratado Knorr Professional**. Deixar espessar.
- Adicionar o **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**.
- Processar no liquidificador o molho pronto, a melancia e o salsão.
- Refrigerar.

Maionese de Limão

- Misturar a **Maionese Hellmann's**, a **Base de Sabor Limão em Pó Knorr Professional** e o iogurte.
- Incluir as raspas de limão ao final.

Salada de Melancia

- Misturar a cebola e a melancia.
- Temperar com **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**, a pimenta-do-reino e o azeite.

Crocante de Bacon e Cogumelos

- Fritar o bacon. Adicionar os cogumelos e fritar nesta gordura. Reservar.
- Adicionar o molho inglês e o **Barbecue Hellmann's**. Misturar.

Montagem

- Em uma cumbuca funda colocar a sopa fria de tomates, adicionar a maionese de limão em fio, somar o bacon e cogumelos ao centro e finalizar com as tiras de salsão. Sirva com a saladinha de melancia e cebolas.

Momento Dentro da Cozinha

A parte branca da melancia também é um ótimo ingrediente para fazer pickles. Sua textura firme tem alta durabilidade e não desperdiçamos nada.





“A criatividade do chef de cozinha vai ser aplicada em novos usos de técnicas clássicas para trazer um resultado diferente. A ideia é que os pratos criem uma experiência para o comensal, que quebre expectativas e que teste a operação do restaurante para entregar inovação com os mesmos insumos e mesmo time.”

Chef Thais Gimenez



O NOVO QUEIJO QUENTE: EMPANADO E COM CEBOLAS CARAMELIZADAS NO TAMARINDO

Para Lanchonetes e Padarias

Entrada e Prato Principal

Ingredientes (Serve 10 pessoas)

Queijo Empanado

1.3 kg de queijo coalho cortado em tiras de 3 cm
300 g de mel
10 g de pimenta calabresa
350 g de Preparo Para Milanesa Knorr Professional
250 g de Maionese Hellmann's
1 l de óleo para fritar

Cebola Caramelizada

200 g de Ketchup Hellmann's
100 ml de pasta de tamarindo
500 g de cebola fatiada
40 g de azeite
50 g de açúcar refinado

Molho de Queijo

45 g de Molho Branco Knorr Professional
500 ml de leite
220 g de queijo muçarela ralado
100 g de Maionese Hellmann's

Montagem

20 un pão italiano em fatias
400 g de Maionese Hellmann's





Modo de Preparo

Queijo Empanado

- Misturar o mel com a pimenta calabresa. Reservar.
- Pincelar **Maionese Hellmann's** no queijo coalho e empanar no **Preparo Para Milanesa Knorr Professional**.
- Fritar o queijo e regar com o mel.

Cebola Caramelizada

- Refogar a cebola no azeite.
- Polvilhar o açúcar na cebola e dourar.
- Adicionar a pasta de tamarindo e o **Ketchup Hellmann's**. Misturar.

Molho de Queijo

- Adicionar o leite, o **Molho Branco Knorr Professional** e misturar.
- Ferver o **Molho Branco Knorr Professional** por 1 minuto e acrescentar o queijo muçarela.
- Adicionar a **Maionese Hellmann's** e misturar. Usar imediatamente.

Montagem

- Passar **Maionese Hellmann's** no pão italiano e grelhar em frigideira.
- Colocar o molho de queijo na base do pão, adicionar a cebola caramelizada e o queijo empanado.
- Fechar com outra fatia de pão grelhada e com maionese.
- Cortar ao meio.





ABUNDÂNCIA

LOCAL

Celebrando a gastronomia regional

Celebrar as datas comemorativas que fazem sentido para a **comunidade** onde você está é a chave para o sucesso. Se você ainda não identificou quais são as oportunidades, está na hora de começar essa pesquisa, conversando com os fornecedores locais, moradores, donos de outros restaurantes.

Saber aproveitar o que é produzido na região é o caminho ideal para criar um prato inovador, que agrade e gere identificação com seus clientes. Estabelecer esses laços ajuda a criar pratos que irão diferenciar o seu estilo culinário (ou o seu estabelecimento comercial ou o seu restaurante).

É esse cuidado que irá transformar o seu restaurante em um local com **personalidade**, com **alma**, onde as pessoas se sintam verdadeiramente à vontade.



É ÉPOCA DE APROVEITAR A RIQUEZA E A DIVERSIDADE DA *CULINÁRIA BRASILEIRA*

Por
Geovana Pereira
Com
Chef Thais Gimenez

FIQUE ATENTO À SAZONALIDADE DE INGREDIENTES DE TODO O BRASIL E MONTE UM CARDÁPIO QUE DESFRUTE DE TODA A RIQUEZA DE SABORES DA GASTRONOMIA BRASILEIRA, DE NORTE A SUL DO PAÍS

Na vastidão do Brasil, a culinária de cada região é chamada para dançar e, mesmo cada uma em seu ritmo, sempre dá samba. Das encostas tropicais às regiões temperadas próximas ao Trópico de Capricórnio, a sazonalidade dos ingredientes que crescem aqui ao longo do ano reflete a diversidade que molda nossa cultura.

A gastronomia brasileira transcende definições simplistas e revela-se sempre como uma história multifacetada de constante fusão, adaptação e criatividade. Calcada nas profundas raízes da cultura indígena, a jornada culinária do Brasil tem como pilares também as influências europeias e africanas.

Em meio a essa ampla mistura, destacam-se ingredientes que mais parecem peças do imenso quebra-cabeça que define a identidade culinária do país. Cada um com sua safra, construíram a base de nossa alimentação ao longo dos séculos. Esses elementos não só representam os alicerces da nossa herança gastronômica, mas também são personagens fundamentais da história desde os tempos pré-coloniais.

No território que hoje chamamos de Brasil, em meados do século XVI, os povos indígenas cultivavam **milho, amendoim, feijão, abóbora, batata-doce e, sobretudo, a mandioca** – verdadeiro esteio alimentar, base para uma série de preparações culinárias, desde os tradicionais beijus e tapiocas até a indispensável farinha, um típico acompanhamento das variadas etnias locais. A variedade de árvores frutíferas, por sua vez, nos servia **jabuticaba, caju, goiaba, maracujá, mamão...**

A chegada dos portugueses trouxe consigo outros insumos e preparos de origens europeias, tais como **o pão, o arroz, o figo e a cana-de-açúcar**, que enchem os porões



dos navios e as barrigas dos colonizadores. Mais tarde, com o início da escravização, desembarca no Brasil mais uma variedade de riquezas culturais inigualáveis, algumas de tradição milenar dentre os povos africanos que foram traficados para o Brasil. Resultam dessa chegada a introdução de **azeite de dendê, pimenta-malagueta, quiabo, cará e banana** – alguns desses ingredientes tornaram-se centrais na culinária de Estados como a Bahia e reverberam por todo o Nordeste em pratos tradicionais de origem afro-brasileira.

Mais tarde, entre o século XIX e o início do XX, a chegada de imigrantes alemães, italianos, árabes, entre outros povos, trouxeram novas influências para engrossar o caldo do feijão. Devido ao clima favorável da região Sul, alguns dedicaram-se ao cultivo de frutas europeias por lá, como **maçã, ameixa e pêssego**.

Aos poucos, vimos os ingredientes e preparos de cada região atravessarem suas fronteiras e construírem um paladar brasileiro bastante diverso.

Essa movimentação segue enriquecendo nossa cultura e, hoje, a atenção tem se voltado fortemente





aos ingredientes característicos do Norte do Brasil, casos **da taioba, do jambu, do tucupi e da pimenta-de-cheiro**, que, de acordo com a chef Thais Gimenez, especialista em food trends e líder do time de chefs da Unilever Food Solutions, têm sido cada vez mais utilizados em todo o País.

Originários da região amazônica, de tradição indígena, esses elementos contam com propriedades únicas e potencial para agregar sabor e autenticidade aos pratos. E, mais do que isso, a valorização da diversidade culinária brasileira remete a um movimento mais amplo – e fundamental – de resgate e preservação das tradições alimentares regionais.

A conexão com o ciclo sazonal de cada ingrediente resalta a riqueza da diversidade do país ao mesmo tempo que promove uma abordagem mais consciente, sustentável e viçosa da culinária.

“Usar a sazonalidade de legumes e verduras para produção do menu reduz seu custo e trabalha com o melhor sabor que aquele insumo pode ter. Assim como o uso de ingredientes autóctones, que em um país como o nosso só mostra variedades impressionantes em cada região”, resalta a chef Thais.

Assim, é importante valorizar não apenas os ingredientes e preparos que habitam nossas cozinhas, mas também as histórias e tradições por trás de cada prato e seu papel na comunidade. Toda essa abundância de raízes, castanhas, grãos, frutas, legumes e verduras se revezam para inspirar a criação de pratos frescos que celebrem verdadeiramente os sabores e a história do rico paladar brasileiro.

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Acerola												
Abacaxi-Pérola												
Abóbora Seca												
Abobrinha-Brasileira												
Ameixa												
Amendoim												
Banana-Maçã												
Banana-Nanica												
Banana-Prata												
Batata-Doce-Rosada												
Caju												
Cará												
Carambola												
Castanha-do-Pará												
Cupuaçu												
Goiaba												
Jabuticaba												
Jaca												
Maçã-Fuji Nacional												
Maçã-Gala Nacional												
Mamão-Formosa												
Mandioca												
Manga-Palmer												
Maracujá												
Milho-verde												
Pêssego Nacional												
Pimenta-Vermelha												
Quiabo												

* Com base nos dados da CEAGESP de 2017 a 2022, apresentamos em cor laranja o período de alta disponibilidade de alguns ingredientes que são a cara do Brasil.



PAPARDELLE DE FRUTOS DO MAR

E TAIOBA CROCANTE

Para Restaurantes

Prato Principal

Ingredientes (Serve 10 pessoas)

Molho de Frutos do Mar

15 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional

125 g de Base de Tomate Desidratado Knorr Professional

2 l de água para cocção do polvo

1 un de ramo de tomilho

50 un de mexilhões na concha

500 g de vôngoles limpos

1 kg de camarões limpos

2 kg de polvo

60 g de Caldo Delícias do Mar Knorr Professional

50 g de azeite

200 ml de vinho branco

1.5 kg de pappardele cozido al dente

Crocante de Taioba

600 g de folhas de taioba julienne

1 l de óleo para fritura

Para Montagem

1.5 kg de papardelle cozido al dente

400 g de taioba frita

2 un de limão





Modo de Preparo

Molho de Frutos do Mar

- Em uma panela de pressão colocar o polvo fresco, o **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr** e cozinhar por 20 minutos. Ao retirar da panela, com cuidado, dê um choque de água com gelo para cessar o cozimento. Reservar a água do cozimento.
- Temperar os camarões com **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional** e reservar. Cortar os tentáculos do polvo e reservar.
- Em um frigideira funda aquecer o azeite e adicionar o tomilho para soltar o aroma. Acrescentar os mexilhões, o polvo, os camarões e os vôngoles.
- Deglacear com o vinho branco e acrescentar 1 litro da água de cocção do polvo.
- Acrescentar a **Base de Tomate Desidratado Knorr Professional** e misturar até homogeneizar.
- Imediatamente colocar o pappardelle cozido e misturar.

Crocante de Taioba

- Fritar a taioba no óleo bem quente.
- Retirar da fritadeira e colocar em papel absorvente por 1 minuto.

Montagem

- Montar o pappardelle com os frutos do mar em prato fundo.
- Adicionar raspas de limão.
- Decorar com a taioba frita, mexilhões, camarões e limão fatiado.

Momento Dentro da Cozinha

Reserve alguns mexilhões e camarões para a decoração do prato.

“Valorizar os insumos locais é a forma mais inteligente de se traduzir a cultura local. É entender o meio onde se vive e aprender que a riqueza do Brasil pode estar de diversas formas e técnicas em nossas criações. É tornar o abundante em fundamental.”

Chef Vinícius Sales





TAINHA FRITA E CUSCUZ DE CAMARÃO

Para Restaurantes e Lanchonetes

Prato Principal

Ingredientes (Serve 10 pessoas)

Tainha

10 un de tainhas frescas pequenas cortadas ao meio formando filés

50 g de Caldo Delícias do Mar Knorr Professional

150 g de azeite

20 ml de água

10 g de Base de Sabor Limão em Pó Knorr Professional

Cuscuz de Milho

500 g de flocão de cuscuzeiro de milho

150 g de água

250 g de camarão 7 barbas limpo

100 g de tomate em cubos

30 g de alho picado

70 g de cebola picada

50 g de azeite

1 un de limão galego

10 g de Caldo Delícias do Mar Knorr Professional

Maionese de Acerola

400 g de Maionese Hellmann's

200 g de polpa de acerola

30 g de dill fresco picado

30 ml de suco limão galego





Modo de Preparo

Tainha

- Abrir as tainhas ao meio, cortando-as em filés.
- Temperar com o **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional**, azeite, água e a **Base de Sabor Limão em Pó Knorr Professional**.
- Grelhar até dourar.

Cuscuz de Milho

- Temperar o cuscuz com 5 g de **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional** e hidratar com a água até que o floco fique maior e úmido.
- Refogar a cebola, o alho e o camarão 7 barbas no azeite. Temperar com 5 g de **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional**.
- Incluir o tomate e misturar bem.
- Adicionar o flocão hidratado.

Maionese de Acerola

- Reduzir a polpa de acerola em fogo médio.
- Resfriar e adicionar o dill picado e o suco do limão.
- Misturar com a **Maionese Hellmann's**.





ARROZ DE SUÃ DE PORCO, COUVE REFOGADA,

PICLES DE CEBOLA ROXA E MANDIOCA FRITA

Para Restaurantes e Padarias

Prato principal

Ingredientes (Serve 10 pessoas)

Arroz de Suã de Porco

2.5 kg de suã suíno (corte da coluna cervical)

32 g de Caldo de Carne Knorr Professional

180 g de Base de Tomate Desidratado Knorr Professional

2 l de água

150 g de cebola picada

60 g de azeite

1 g de pimenta-do-reino

2 un de folha de louro

600 g de arroz

Picles de Cebola

400 g de cebola roxa em julienne

150 g de vinagre

50 g de vinho branco seco

10 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional

40 g de açúcar refinado

2 un de folha de louro

400 ml de água

Couve refogada

400 g de folhas de couve rasgadas em pedaços irregulares

30 g de azeite

5 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional

Mandioca Frita

1 kg de mandioca, cozida e amassada

2 l de óleo para fritura

200 g de Preparo Milanesa Knorr Professional



Modo de Preparo

Arroz de Suã de Porco

- Dourar o suã no azeite até caramelizar.
- Temperar com o **Caldo de Carne Knorr Professional**, pimenta do reino, a folha de louro e a cebola. Refogar
- Adicionar a água, **Base de Tomate Desidratado Knorr Professional**, misturar e reduzir o fogo.
- Cozinhar por 1 hora, até a carne se soltar dos ossos.
- Coar e retirar toda a carne. Reservar o caldo e a carne.
- Em outra panela, adicionar o caldo e cozinhar o arroz até que esteja cozido.
- Colocar a carne desfiada ao final do cozimento.

Picles de Cebola

- Ferver a água, o vinagre, o vinho branco, a folha de louro, o açúcar e o **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**.
- Adicionar a marinada na cebola roxa e deixar em conserva por 2 dias em refrigeração.

Couve refogada

- Refogar com azeite as folhas de couve, temperar com **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**.

Mandioca Frita

- Em uma forma untada colocar a mandioca cozida e amassada, formando uma camada reta. Congelar.
- Cortar a mandioca em palitos retangulares.
- Fritar em imersão até ficar dourada.





“A tendência de baixo desperdício já está consolidada. Seja por razões ambientais com melhor aproveitamento dos alimentos ou por questões morais de escassez de alimentos no mundo.”
Chef Igor Mochizuki



MENUS DE BAIXO

DESPERDÍCIO

Maximizando a criatividade

É hora de expandir as fronteiras da sua criatividade culinária e tornar o que seria descartado pela sua cozinha em um prato campeão.

A crescente nos preços de insumos significa que precisamos ser criativos de modo a reduzir desperdícios, seja utilizando os ingredientes por completo para criar novos pratos – um bom exemplo dessa primeira é a receita de Charutininhos de Folhas, que você verá em instantes – ou compartilhando os excessos com outros restaurantes.

Reduzir o desperdício não é mais apenas sobre sustentabilidade – é também sobre **maximizar o potencial dos ingredientes e criar histórias especiais com a comida**, as quais vão unir a sua experiência e a da comunidade de parceiros.



SEM DESPERDÍCIOS SEJA CRIATIVO!

Por
Ryan Cahill
Com
Chef Brandon Collins

“Desperdício” é uma palavra cuja associação na cozinha sempre evoca imagens sujas, como a de restos apodrecidos de legumes empilhados na lixeira. Nos últimos anos, termos como “reaproveitados” ou “fora do padrão” ajudaram a suavizar a narrativa ao redor do desperdício de alimentos, e agora chefs estão abraçando a ideia de serem criativos com o que antes seria desperdiçado.

“Tudo que não vai para o lixo *se transforma em lucro* nos seus pratos!”

33% de toda a produção global de alimentos é desperdiçada e acaba no lixo³



Com a crescente de preços, é de suma importância utilizar completamente as partes comestíveis dos alimentos, sem desperdiçar nada: essa é a filosofia principal do Chef Executivo da UFS América do Norte, Brandon Collins. “Tudo que não vai para o lixo se transforma em lucro nos seus pratos”, ele explica. “Utilizar o que seria desperdiçado exercita a criatividade dos chefs, trazendo resultados criativos e excitantes para os consumidores.”

“Uma das primeiras experiências que eu tive com o uso do que seria descartado foi pensando sobre coisas que eu sabia que eram comestíveis”, compartilha o chef. “Caulões de couve-flor ou brócolis, coisas comuns e que geralmente descartamos poderiam ser utilizadas em sopas e caldos. Ou talvez poderíamos cortá-las em fatias e fazer conservas.”

Brandon também acrescenta: “Também é possível aproveitar cascas de banana, cortando em cubinhos bem pequenos, misturando com vinagre e pimenta jalapeño, e servir como molho para ostras, um tipo divertido de molho *mignonette* [vinagrete francês]. Simples, mas traz todo o sabor da banana para o preparo.”



O chef Brandon dá cinco dicas de como aproveitar completamente os alimentos em sua cozinha:

- 1 Descubra o molho de picles perfeito**
Minha melhor dica é achar a salmoura que mais te agrada e fazer picles de tudo que imaginar. Você pode fermentar e fazer picles de alho, de repolho, ovos e tudo o que quiser!
- 2 Pesquise**
Um dos meus livros de referência para pesquisa se chama *Surplus: The Food Waste Guide for Chefs*, por Wojtech Végh. É um livro incrível e cheio de informações!
- 3 Comida é uma tendência global**
Há muitas gastronomias diversas no mundo, baseadas em alimentos fermentados, conservas ou utilizando sobras, aparas ou pedaços que descartaríamos. Experimente!
- 4 Olhe para as origens**
A maioria das receitas de antigamente utilizava tudo dos alimentos. Olhar para o passado pode nos inspirar e abrir o caminho para o futuro.
- 5 Repense o desperdício**
Repare no que você joga fora, ou que normalmente descarta de um alimento, e questione se realmente é um descarte necessário. Você precisa mesmo descascar a cenoura? A banana? São ações necessárias para criar o perfil de sabor que quero? 9 de 10 vezes o prato fica melhor se utilizarmos o ingrediente como ele é.



“Há incontáveis jeitos de adaptar ou modificar um prato. Você só precisa ser criativo.”

MENOS É MAIS

OS BENEFÍCIOS DE UM CARDÁPIO MENOR

Por
Herman Clay

Com
Chef Audrey Crone

Cada vez mais restaurantes e chefs estão se dando conta da importância da tomada de decisões baseada em dados e números, especialmente frente a desafios como a falta de mão-de-obra. Uma estratégia efetiva que está se popularizando é encurtar o cardápio.

Pode parecer contraintuitivo, mas simplificar o cardápio pode ajudar estabelecimentos a balancear as contas e, ao mesmo tempo, trazer opções mais assertivas para o consumidor. E o resultado é também positivo para quem está na cozinha. “Ter cardápios menores permite que

os chefs usufruam de maior liberdade para explorar a criatividade sem que a qualidade ou padronização sejam afetadas” declarou Audrey Crone, Chef Executivo da UFS Irlanda.

70% dos operadores acreditam que essa tendência veio para ficar⁴

Cardápios mais enxutos também podem trazer cortes de gastos, resultando numa operação mais saudável financeiramente. Audrey explica: “Um menu menor, cuidadosamente selecionado, facilita na manutenção do estoque e diminui os prejuízos com itens perecíveis tendo que ser descartados”.

Esse é o grande benefício de cardápios menores, que permite uma precificação inteligente e maiores margens de lucro. Mas, para Audrey, tudo se resume a garantir uma melhor qualidade e padronização da experiência. “Se você pode reduzir a quantidade de ingredientes que entra na cozinha, então em última instância é capaz de entregar pratos melhores”.



OS SABORES ANCESTRAIS, PERIFÉRICOS E COLETIVOS NO *APROVEITAMENTO* DOS ALIMENTOS

Por
Adélia Rodrigues
cocriadora e gestora pedagógica
da **Gastronomia Periférica**

A Gastronomia Periférica, como negócio social, sempre teve uma multiplicidade de formas de entregar pro mundo um pensamento mais sustentável dentro do universo gastronômico. Uma das suas principais atuações é a formação de novas cozinheiras periféricas, que possam usar o acesso ao conhecimento para mudar suas vidas ingressando em trabalhos mais justos consigo e com o planeta.

Para isso, nossa principal bandeira na construção dessa nova cozinha profissional é o combate ao desperdício de alimentos em um país de tamanho e desigualdade continentais, que não tem conseguido sustentar um ciclo de práticas que absorvam as informações advindas da natureza.

Essa formação de cozinha oferecida a mulheres, que são a base da sociedade, as coloca em contato constante com o processo criativo, que é pouco comum para pessoas dessa origem.

Após a formação técnica e de desenvolvimento humano em cursos de cozinha profissional, essas novas cozinheiras ingressam em estágios onde exercitam, na prática, os conceitos absorvidos por elas ao longo da formação.

Após anos como escola de gastronomia social, a Gastronomia Periférica passou a capitanear “restaurantes-escolas”, que pensam no alimento desde antes da sua chegada ao restaurante, até quando ele deixa a cozinha no prato do cliente.

O restaurante Da Quebrada - um dos restaurantes-escolas da GP - situado na Vila Madalena (Zona Oeste-SP), devolve a um bairro historicamente preto, o protagonismo de pessoas periféricas que acreditam que podem fazer um setor de Alimentos & Bebidas diferente.

O cardápio do DQ é inteiramente sazonal, vindo de pequenos produtores periféricos, que fornecem insumos e completam o ciclo do alimento, levando o resíduo produzido pelo restaurante de volta para a terra, onde serão geradas as próximas levas de insumos orgânicos.

A implementação de um olhar sazonal para o cardápio tem muitos impactos transversais: para o produtor, percebe-se que ele não fica mais exaurindo a terra e envenenando o solo para produzir o ano todo um alimento que não estaria na época. Ele pode trabalhar com os ciclos da natureza e assim, preservar seu sustento por meio da terra. Só em 2023, foram mais de 2 toneladas de alimentos sem veneno, comprados para o DQ.





Em nosso restaurante, as alunas da GP fazem o 1º estágio após a formação e garantimos a elas uma jornada justa, onde aprendem que a técnica é importante, mas a mesma precisa estar aliada a muita criatividade. Talos, sementes e cascas abrem espaço para um mundo novo de experiências gastronômicas, construídas por elas com o auxílio de uma equipe de profissionais que apoiam a elaboração e estruturação dos cardápios.

Fizemos, ao longo desse primeiro ano de vida do DQ, um processo de educação do cliente que, ao provar algo delicioso uma vez, vai ter que esperar até a próxima safra para matar a saudade daquele prato. Essa constante transformação é o que tem atraído público vegano (ou não) ao DQ. É um jeito subjetivo de dizer a eles que a natureza, ao ser respeitada, vai nos entregar o que ela tem de melhor: sabor e saúde.

75%

Dos respondentes se dizem influenciados positivamente por estabelecimentos que **ajudam a comunidade local e participam de ações sociais**

Pesquisa Alimentação hoje: a visão do consumidor, GALUNION, Nov2023

Por fim, ao iniciar e propagar esse processo de educação no segmento, mostramos que é possível ter um restaurante comercial, mas que também respeite a natureza e as pessoas.

Para construirmos um sistema alimentar justo, precisamos pensar em como a gastronomia reflete a nossa própria cultura e saberes numa teia coletiva, que é a sustentabilidade na prática. As grandes mudanças sociais se darão a partir de pequenas ondas de transformação no cotidiano. No nosso caso, pelo prato. Não tem gastronomia, sustentabilidade ou planeta sem natureza e pessoas.





CHARUTINHOS DE FOLHAS E RECHEIOS DIVERSOS

Para Restaurantes e Lanchonetes

Entrada e Prato Principal

Ingredientes (Serve 10 pessoas)

Charuto de Couve com Carne Suína

10 un de folhas de couve branqueadas
350 g de carne suína moída
150 g de pimentão vermelho em julienne
45 g de azeite
8 g de Caldo de Carne Knorr Professional
60 g de cebola em brunoise

200 g de arroz cozido

Charuto de Repolho Roxo com Frango

10 un de folhas de repolho roxo branqueadas
300 g de frango desfiado
70 g de Barbecue Hellmann's
100 g de cenoura com casca ralada
10 g de salsa picada
5 g de Caldo de

Galinha Knorr Professional

Charuto de Folha de Arroz com Legumes

10 un de folhas de arroz hidratadas
5 un de folhas de alface americana
80 g de talos de repolho roxo cozidos
60 g de pepino japonês cortado em tiras finas
60 g de cenoura cortada em tiras finas
200 g de Maionese Hellmann's
50 g de pasta de amendoim
1 g de pimenta calabresa
8 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional

Charuto de Acelga com Bacalhau

10 un de folhas de acelga pré cozidas
350 g de bacalhau dessalgado e desfiado
150 g de batata inglesa em cubos pequenos
100 g de azeitona preta fatiada
250 g de Maionese Hellmann's
45 g de azeite
5 g de Caldo Delícias do Mar Knorr Professional
50 g de cebola picada
20 g de salsa picada





“Tudo que é jogado fora foi comprado e, conseqüentemente, é dinheiro jogado fora. Ou seja: se utilizarmos os alimentos da melhor forma estaremos aumentando nossa rentabilidade e lucro e, além disso, atendendo aos pontos de sustentabilidade. Conseguem imaginar um futuro sustentável se todos os restaurantes pensassem assim?”

Chef Igor Mochizuki

Modo de Preparo

Charuto de Couve com Carne Suína

- Refogar a cebola e o pimentão com o azeite.
- Adicionar a carne suína moída e temperar com o **Caldo de Carne Knorr Professional**.
- Misturar o arroz cozido.
- Rechear as folhas de couve e enrolar.

Charuto de Repolho Roxo com Frango

- Misturar o frango, o **Barbecue Hellmann's** e a cenoura.
- Temperar com **Caldo de Galinha Knorr Professional** e a salsinha.
- Rechear as folhas de repolho roxo e enrolar.

Charuto de Folha de Arroz com Legumes

- Misturar a **Maionese Hellmann's**, a pasta de amendoim e a pimenta calabresa. Reservar.
- Misturar os talos de repolho roxo, o pepino e a cenoura. Temperar com **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**. Reservar.
- Rechear as folhas de arroz hidratadas com os legumes e o creme de **Maionese Hellmann's** e enrolar.

Charuto de Acelga com Bacalhau

- Processar a azeitona preta e a **Maionese Hellmann's**.
- Refogar com o azeite a cebola, o bacalhau desfiado e temperar com **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional**.
- Adicionar as batatas, maionese de azeitona e a salsinha.
- Rechear as folhas de acelga com o bacalhau e enrolar.





PANQUECAS CROCANTES E MAIONESE DE MEL

Para Lanchonetes e Padarias

Entrada, Prato Principal e Acompanhamento

Ingredientes (Serve 10 pessoas)

Panquecas

350 g de batata inglesa com casca ralada fina

200 g de abobrinha com casca ralada fina

200 g de cenoura com casca ralada fina

200 g de maçã com casca ralada fina

40 g de Maizena

8 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional

1 g de pimenta-do-reino

70 g de azeite

100 g de Maionese Hellmann's

Maionese de Mel

250 g de Maionese Hellmann's

90 g de mel

1 g de pimenta-do-reino

Maionese com Tomate

300 g de Maionese Hellmann's

32 g de Base de Tomate Desidratado Knorr

Professional

120 g de água

Molho de Queijos

50 g de Molho Branco Knorr Professional

500 ml de leite

180 g de queijo coalho ralado





Modo de Preparo

Panquecas

- Misturar a batata, a abobrinha, a cenoura e a maçã.
- Temperar com o **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**, pimenta-do-reino e o azeite.
- Acrescentar a **Maionese Hellmann's** e a **Maizena**. Misturar bem.
- Grelhar as bolinhas porcionadas e apertar para formar discos. Dourar dos dois lados.

Maionese de Mel

- Misturar a **Maionese Hellmann's** com mel e temperar com pimenta-do-reino.

Maionese com Tomate

- Aquecer a água e misturar a **Base de Tomate Desidratado Knorr Professional**. Mexer até espessar. Deixar esfriar.
- Acrescentar a **Maionese Hellmann's** à mistura.

Molho de Queijos

- Misturar o leite e o **Molho Branco Knorr Professional**. Levar ao fogo mexendo até espessar.
- Acrescentar o queijo coalho e misturar bem.

“O aproveitamento integral dos alimentos já é um tema falado a anos. Mas como utilizar os alimentos por inteiro?”

Ter a **criatividade e imaginação** para desenvolver novos usos para os insumos e criar conceitos é uma habilidade difícil de ser ensinada. E todas as técnicas criadas por anos nos tornaram dependentes de fazer o uso simples do produto, sem explorar usos não comuns.

Essa é a importância da tendência dos **Menus de Baixo Desperdício**: mostrar caminhos para tornar o insumo como um todo, relevante e necessário!”

Chef Igor Mochizuki





PORCHETTA CROCANTE,

DEMI GLACE COM RAPADURA, PICLES DE BETERRABA E CEBOLA ROXA, SALADA DE REPOLHO BRANCO E ROXO

Para Restaurantes e Padarias

Prato Principal

Ingredientes (Serve 10 pessoas)

Porchetta Crocante

3 kg de barriga suína crua com pele

30 g de Caldo de Carne Knorr Professional

10 g de pimenta-do-reino em pó

30 g de Base de Sabor Limão em Pó Knorr Professional

200 g de cenoura com casca crua e ralada

100 g Base de Tomate Desidratado Knorr Professional

1 un de barbante culinário

10 g Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional

1 kg de aparas suínas cruas

e moídas

Molho Demi Glace com Rapadura

90 g de Molho Demi Glace Knorr Professional

1 l de água

150 g de rapadura ralada fina

Salada de Repolho Branco e Roxo

300 g de repolho branco, branqueado e cortado em quadrados grandes

300 g de repolho roxo, branqueado e cortado em quadrados grandes

30 g de salsinha fresca picada

30 g de brotos

50 ml de vinagre de maçã

40 g de azeite

5 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional

Picles de Beterraba e Cebola Roxa

300 g de cebola roxa cortada finamente

150 ml de vinagre de maçã

30 ml de vinho branco

1 g de pimenta-do-reino

2 un de folha de louro

30 g de açúcar refinado

5 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional

400 ml de água

200 g de beterraba cortada em julienne



Momento Dentro da Cozinha

Esta receita possibilita utilizar todas as partes do porco como recheio, transformando um prato tradicional em sua versão sem desperdício mas ainda com a mesma técnica.

Modo de Preparo

Porchetta Crocante

- Temperar a barriga suína com o **Caldo de Carne Knorr Professional**, a pimenta-do-reino e **Base Sabor Limão em Pó Knorr Professional**.
- Deixar marinando por 1 hora em local refrigerado.
- Enxugar a barriga com papel toalha.
- Em uma cumbuca, temperar a carne moída suína com a **Base de Tomate Desidratado Knorr Professional**, o **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional** e acrescentar a cenoura ralada. Misturar bem.
- Rechear a barriga com a carne suína desfiada e cozida e amarrar com barbante.
- Assar a barriga recheada e amarrada em forno 220°C por 15 minutos (ou até pururucar) e baixar a temperatura para 160°C e deixar por 40 minutos.
- Fatiar em fatias de 3 cm.

Molho Demi Glace com Rapadura

- Misturar água com **Molho Demi Glace Knorr Professional**, levar ao fogo mexendo até espessar.
- Adicionar a rapadura e misturar até ser incorporada no molho.

Salada de Repolho Branco e Roxo

- Temperar os repolhos com azeite, o **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional** e o vinagre de maçã.
- Finalizar com salsinha picada e brotos frescos.

Picles de Beterraba e Cebola Roxa

- Aquecer a água com vinagre, vinho branco, pimenta-do-reino, folhas de louro, açúcar e **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**.
- Adicionar a marinada na cebola e na beterraba.
- Refrigerar por 2 dias.

Montagem

- Em um prato, centralizar uma fatia da porchetta.
- Adicionar um pouco do **Molho Demi Glace Knorr Professional**, o picles e a salada de repolho.
- Finalizar com brotos frescos.





COMIDA AFETIVA

E MODERNA



Inovadora e Confortável

As chamadas “*comfort foods*”, ou comidas afetivas, estão mudando. Antigamente, estas eram as receitas caseiras, de família, mas atualmente novos pratos e receitas, que trazem a herança cultural e histórica do chef, ou das raízes do local do restaurante, estão ganhando mais espaço.

Seja histórica ou emocionalmente, uma conexão verdadeira entre o chef e a comida servida, os restaurantes conseguem servir não só uma comida, mas sim uma verdadeira experiência gastronômica. Pense nas receitas clássicas e tradicionais e inspire-se com as versões modernas da Salada de Maionese Cremosa, do Frango com Quiabo, ou o internacionalmente famoso, *French Dip*, sanduíche servido com caldo para acompanhar.



CHURRASCO: A COMIDA QUE CONECTA GERAÇÕES

Conexão é quase uma reação química. Uma forte ligação entre duas ou mais coisas. É sentir-se envolvido com uma coisa ou pessoa, o que acaba criando um vínculo emocional surpreendente.

Por
Ligia Karazawa
@ligiaka



A conexão com comida pode abranger diversos aspectos, desde a apreciação dos sabores e texturas até aspectos emocionais associados à alimentação. Com certeza também envolve memórias ligadas a refeições, tradições e sentimentos.

Tanto na cultura brasileira como em muitos cantos do mundo, o churrasco é um ato muito mais abrangente que assar carne e saciar a necessidade da fome. É uma comida afetiva, que muitas vezes está ligada a momentos especiais e memórias compartilhadas. Uma experiência social que reforça laços emocionais e culturais entre as pessoas.

Fui criada no interior de São Paulo e sempre costuma falar que lá não se faz festa. E sim churrasco!

O importante é que essa comida inspire sentimentos de comunidade, pertencimento e vínculo, seja por meio de sabores familiares ou de uma abordagem inovadora.

Essa comida de conexão é uma refeição que remete às raízes culturais e a criação mais moderna que une diferentes influências. O importante é que essa comida inspire sentimentos de comunidade, pertencimento e vínculo, seja por meio de sabores familiares ou de uma abordagem inovadora. É uma celebração e conexão com outros, criando laços emocionais e memórias compartilhadas. A preparação da carne na churrasqueira muitas vezes é um processo social que reforça a identidade cultural e a proximidade entre as pessoas.

O churrasco tem sido uma tendência duradoura na gastronomia, tanto no Brasil quanto internacionalmente. Além das abordagens tradicionais, há uma crescente popularidade em técnicas mais refinadas e criativas de churrasco, com chefs explorando diferentes cortes de carne, raças, métodos de preparo e combinações de sabores.

A diversificação do churrasco como uma forma de expressão culinária contribui para sua contínua relevância na cena gastronômica. E sempre será aquela comida que abraça, relacionada a boas festas, comemorações e experiências únicas.





SANDUÍCHE DE CARNE DE PANELA E CALDO DE CARNE

Para Lanchonetes e Padarias

Entrada e Prato Principal

Ingredientes (Serve 10 pessoas)

Carne de Panela

1.2 kg de coxão duro bovino
22 g de Caldo de Carne Knorr Professional
1 g de pimenta-do-reino
70 g de salsinha picada
40 g de Molho Shoyu Knorr Professional
2 un de folha de louro
1.4 l de água
50 g de azeite

Maionese

20 un de pão italiano
300 g de Maionese Hellmann's
40 g de molho inglês
200 g de manteiga

Picles de Cenoura

400 g de cenoura crua em julienne
40 g de açúcar refinado
8 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
200 ml de vinagre de maçã
1 g de pimenta-do-reino
200 g de pimentão verde em cubos

Finalização

350 g de queijo prato ralado
40 g de salsinha picada



Sanduíche de Carne de Panela e Caldo de Carne

“A tendência de Comida Afetiva ganhou uma nova perspectiva.

Imagine comer um prato delicioso que traz o sentimento acolhedor com sabores que você nunca provou.

Esse é o poder dessa tendência: fazer você *se sentir em casa* através de receitas de várias partes do mundo.”

Chef Igor Mochizuki

Modo de Preparo

Carne de Panela

- Em uma panela aquecida, adicionar o azeite e dourar o coxão duro. Temperar com **Caldo de Carne Knorr Professional** e pimenta-do-reino.
- Adicionar água na panela, folhas de louro e cozinhar até que esteja no ponto para desfiar, cerca de 45 minutos.
- Coar o caldo, reservar. Desfiar a carne.

Maionese

- Cortar os pães em fatias, pincelar manteiga e tostar na chapa bem quente.
- Misturar a **Maionese Hellmann's** com Molho Inglês.

Picles de Cenoura

- Em uma panela adicionar o vinagre, o açúcar e o **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional** e ferver.
- Acrescentar em pote esterilizado com a cenoura.
- Levar a conserva em pote fechado para refrigerar por 2 dias.

Finalização

- Rechear o pão tostado com a maionese, carne desfiada, fatias do picles de cenoura, pimentão e o queijo ralado.
- Em um prato fundo colocar o sanduíche cortado ao meio.
- Acrescentar o caldo de carne reduzido.
- Servir quente.

44%

das pessoas consomem ou gostariam de consumir “Pratos Comfort”

Para os jovens, esse número sobe para 51%

Pesquisa Alimentação hoje: a visão do consumidor, GALUNION, Nov2023





SALADA DE MAIONESE CREMOSA

Para Restaurantes, Padarias e Lanchonetes

Acompanhamento

Ingredientes (Serve 10 pessoas)

1 kg de batata inglesa assada em corte rústico

380 g de Maionese Hellmann's

250 g de pepino japonês fatiado em rodelas

3 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional

280 g de cenoura assada em corte rústicos

5 un de ovo cozido

150 g de cebola roxa em julienne

1 g de pimenta-do-reino

50 g de cebolinha corte em diagonal

40 g de azeite

Modo de Preparo

- Separar as gemas dos ovos e despedaçar.
- Misturar e amassar levemente as batatas, adicionar as cenouras com a **Maionese Hellmann's**, incluir as gemas, cebolinha e a cebola roxa.
- Adicionar o pepino e temperar com pimenta-do-reino e **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**.



FRANGO E QUIABO

Para Restaurantes, Padarias e Lanchonetes

Prato Principal

Ingredientes (Serve 10 pessoas)

Purê de Batata

200 g de Purê de Batata Knorr Professional

200 g de queijo minas meia cura ralado fino

1 g de noz-moscada

800 ml de água

50 g de manteiga

Coxa e Sobrecoxa de Frango

2 kg de coxa e sobrecoxa de frango

32 g de Caldo de Galinha Knorr Professional

1 g de pimenta-do-reino

80 g de azeite

90 g de Molho Demi Glace Knorr Professional

1 l de água

15 g de pimenta-de-cheiro picada

Saladinha com Quiabo

500 g de quiabo corte vertical

300 g de coentro com os talos

40 g de azeite

40 ml de suco de laranja

40 ml de suco de limão

1 g de pimenta-do-reino

5 g de Caldo de Galinha Knorr Professional

2 un de pimenta dedo-de-moça fatias finas



“Transmitir sentimentos através dos alimentos e de receitas é a realização profissional para mim e para muitos outros chefs.”

Chef Igor Mochizuki



Modo de Preparo

Purê de Batata

- Aquecer a água e adicionar o **Purê de Batatas Knorr Professional**.
- Incluir a manteiga e o queijo meia cura. Cozinhar por 2 minutos.
- Finalizar com a noz-moscada na hora de servir.

Coxa e Sobrecoxa de Frango

- Marinar por 2 horas o frango com o **Caldo de Galinha Knorr Professional**, pimenta-de-cheiro e pimenta-do-reino.
- Assar o frango até que fique dourado.
- Em uma panela misturar a água e o **Demi Glace Knorr Professional**. Levar ao fogo mexendo até espessar.

Saladinha com Quiabo

- Temperar o quiabo com azeite, pimenta-do-reino e **Caldo de Galinha Knorr Professional**.
- Tostar o quiabo na chapa.
- Misturar o coentro e a pimenta dedo-de-moça.
- Temperar com o suco de limão, a laranja e o azeite.

Montagem

- Em um prato fundo adicionar purê de batatas, um pouco de **Demi Glace Knorr Professional**, o frango e a salada de coentro.



O PODER DA

PROTEÍNA VEGETAL

Os heróis da proteína vegetal

Ser *flexitariano* é uma tendência global, com mais pessoas aderindo ao sentimento “amigos, não comida!”. Para os *flexitarianos*, diminuir gradualmente o consumo de proteínas de origem animal é uma vontade, o que aumenta a necessidade de cardápios com mais opções de pratos sem carne ou peixe.

Para os consumidores que já são vegetarianos ou veganos, o desejo de consumir pratos indulgentes, mas sem carne já é uma realidade. Tais consumidores já buscam novas experiências gastronômicas, com grãos, leguminosas e vegetais como a principal proteína dos pratos. Eles buscam experiências saudáveis, mas que não abrem mão do sabor. É uma questão de nos abirmos para um novo leque de possibilidades e celebrar as proteínas vegetais de modos mais interessantes.



FLEXITARIANOS: PEQUENAS MUDANÇAS, GRANDES DIFERENÇAS

Por
Lauren Kemp

FLEXITARIANOS PODEM DE TUDO.

Antigamente, vegetarianos que saíam para comer tinham apenas duas opções de cardápio: massa com molho de tomate ao sugo, ou arroz e feijão, um ovo frito no lugar da mistura e uma saladinha como opções. Por vezes, faziam refeições com apenas acompanhamentos, como batatas fritas e recebiam olhares de desaprovação do restaurante todo, enquanto esperavam pela sobremesa, que poderiam escolher do mesmo leque de opções dos demais. Veganos não tinham nem opção, logo nem eram convidados para sair.

Basta! Com o aumento de veganos, vegetarianos e flexitarianos, os restaurantes passaram a oferecer cada vez mais cardápios com opções para todos, para não mais termos situações constrangedoras à mesa.

Flexitarianos são pessoas majoritariamente vegetarianas, com o consumo ocasional de carne ou peixe. A ideia é ser flexível: tudo no cardápio pode ser considerado uma boa opção, nada está estritamente proibido. A escolha é livre, e parte das suas preferências e necessidades de cada um, sejam elas financeiras, morais, religiosas, físicas ou ambientais.

Os princípios flexitarianos fazem parte do que amplamente se denomina “gastronomia consciente”, que reflete tudo que os consumidores modernos pedem – opções orgânicas, sazonais, produzidas localmente, de baixo desperdício e impacto ambiental, de custo mais baixo para todos.

Pesquisadores da Universidade de Westminster descobriram que “pessoas que comem carne tendem a escolher pratos vegetarianos quando estes são 75% ou mais das opções do cardápio.”

Opções veganas ou vegetarianas costumam ter uma margem de lucro muito maior em relação às carnívoras. Não é nenhuma surpresa que chefs ao redor do globo estão agora exaltando os legumes e vegetais, e dando cada vez mais destaque para os pratos e criações principalmente sem carne.

Uma pesquisa feita pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) e conduzida pelo Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (Ibope), em 2018, no Brasil, apontou que quase **30 milhões** de pessoas se declaravam vegetarianas, representando **14%** da população nacional.

Com uma preocupação cada vez maior com a saúde e a sustentabilidade, os **flexitarianos** (pessoas que buscam incluir novas fontes de proteínas em sua dieta), já representam **52%** dos brasileiros, de acordo com estudo do Kantar Ibope em 2022.

“**Proteínas vegetais** são versáteis e podem ser utilizadas de diferentes formas de consumo dentro da cozinha, por exemplo, como sobremesas ou pratos principais. Conseguimos criar pratos minimalistas, saborosos e saudáveis a base de proteína vegetal!”

Chef Isabela Rodrigues



4 INGREDIENTES PARA PRATOS SAUDÁVEIS E CONSCIENTES

Por
Ryan Cahill
Com
Sana Minhas, Nutricionista

A crescente tendência de abraçar fontes vegetais para a alimentação não só reduz nossa dependência da pecuária, mas também traz inúmeros benefícios à saúde. Abaixo, Sana Minhas sugere quatro ingredientes de origem vegetal que vão trazer o bem-estar para as pessoas e para o planeta.

1 Feijões e Leguminosas

“Estes versáteis membros da família das leguminosas têm um superpoder: fixar o nitrogênio do ar nas raízes, de forma com que as plantas o aproveitem. Feijões e leguminosas também são uma fonte de fibras, proteínas e vitaminas do complexo B.”

2 Grãos Integrais

“Cereais e grãos integrais são uma fonte chave de nutrição para humanos desde a Antiguidade. Diversificar a origem dos carboidratos para além do arroz branco básico, o milho ou o trigo é essencial para desenvolvermos cardápios mais interessantes e únicos, que também trazem maior valor nutricional e ajudam a recompor o solo onde são plantados. Pense na quinoa, no arroz integral selvagem, no trigo sarraceno, no milhete – esses grãos integrais elevam seus pratos e fornecerão refeições mais completas para seus clientes.”

3 Folhas Verdes

“Folhas verdes como o espinafre, a rúcula e o agrião estão dentre os vegetais e legumes mais versáteis e nutritivos. Ricos em fibras – excelentes para a saúde gastrointestinal – contém muitos minerais e vitaminas, são de baixo valor calórico e trazem diversos benefícios à saúde.”

4 Nozes e Sementes

“Além de serem ricos em proteínas, gorduras “do bem” e vitamina E, o sabor e a crocância dessas pequenas maravilhas tornam-nas ótimas adições e finalizações para praticamente qualquer prato”

Humanos descobriram mais de **20.000** plantas comestíveis, mas consomem regularmente apenas entre **150-200** destas, o que representa menos de **1%** do total.



“Chefs são fundamentais para trazerem soluções para as questões éticas, sociais e ambientais causadas pelos métodos tradicionais da alimentação.”



“É possível fazer várias combinações criativas com as proteínas vegetais. Sabemos que as vezes é difícil criar pratos com proteínas à base de plantas, mas estamos aqui para ajudar e deixamos algumas sugestões que podem facilitar no dia a dia das operações.”

Chef Isabela Rodrigues

BROWNIE DE CHOCOLATE E MANTEIGA DE AMENDOIM

COM CALDA DE CARAMELO DE AÇÚCAR MASCAVO E TAHINE DE GERGELIM PRETO

Para Padarias, Lanchonetes e Restaurantes

Sobremesa

Ingredientes (Serve 10 pessoas)

Brownie com Amendoim

1 un de Preparo Brownie & Petit Gateau Carte D'Or

140 g de manteiga de amendoim em pasta

200 g de leite morno

160 g de manteiga de amendoim enroladas em porções

Caramelo de Açúcar Mascavo e Tahine

250 g de tahine black

80 g de açúcar mascavo

50 ml de água

Modo de Preparo

Brownie com Amendoim

- Enrolar a manteiga de amendoim em filme plástico e congelar. Retirar o plástico e cortar em pedaços de 5 cm.
- Misturar o Preparo Brownie & Petit Gateau Carte D'or com 140 g de manteiga de amendoim e o leite.
- Colocar em assadeira untada e adicionar os pedaços de manteiga de amendoim em pasta enrolada e congelada dentro da massa, separando bem.
- Assar em média por 25 minutos, até formar casquinha por fora e dentro permaneça úmido.

Caramelo de Açúcar Mascavo e Tahine

- Em uma panela misturar a água e o açúcar mascavo.
- Com o fogo baixo, aquecer até que se torne um caramelo.
- Misturar o Tahine black com o caramelo.
- Corte pedaços de em média 110 g de sirva junto com a calda.



“A procura por *proteínas mais sustentáveis* vem crescendo muito. Ganhamos espaço para apresentar pratos à base de proteína vegetal com um custo menor em relação à animal. Com isso, chefs conseguem economizar em algumas receitas, podendo utilizar as leguminosas como fontes de proteína que agregam muito sabor.”

Chef Isabela Rodrigues

ALMÔNDEGAS DE GRÃO-DE-BICO E LENTILHA

COM MOLHO DE TOMATE RÚSTICO

Para Padarias, Lanchonetes e Restaurantes

Sobremesa

Ingredientes (Serve 10 pessoas)

Almôndegas de Grão-de-Bico e Lentilha

- 700 g de grão-de-bico cozido
- 500 g de lentilha cozida
- 3 un de pão francês dormido
- 3 un de ovo

12 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional

- 20 g de salsinha picada
- 1 g de pimenta-do-reino
- 100 g de azeite

Molho de Tomate Rústico

250 g de Base de Tomate Desidratado Knorr Professional

- 2 l de água
- 20 g de brotos de manjeriço
- 1 g de pimenta-do-reino
- 40 g de salsinha picada
- 200 g de tomate sem pele em cubos rústicos
- 100 g de talo de salsa em cubos

Modo de Preparo

Almôndegas de Grão de Bico e Lentilha

- Em um processador bater a lentilha, o grão-de-bico e o pão. Temperar com **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional** e pimenta-do-reino.
- Adicionar os ovos e misturar até se tornar uma massa firme e úmida. Finalizar com salsinha.
- Moldar as almôndegas e levar ao congelador por 3 horas.
- Selar as almôndegas no azeite.

Molho de Tomate Rústico

- Aquecer a água e misturar com a **Base de Tomate Desidratado Knorr Professional**. Ferver até espessar.
- Adicionar a salsinha, os talos de salsa e os tomates. Temperar com pimenta do reino.
- Adicionar as almôndegas ao molho, reduzir o fogo e cozinhar por mais 3 minutos.
- Finalizar com broto de manjeriço.

“As técnicas que os chefs usam em proteínas animais podem entregar resultados incríveis em legumes e vegetais também.”

Chef Thais Gimenez



CREME DE COUVE-FLOR E GRÃO-DE-BICO

COM CAPONATA DE BERINJELA

Para Padarias e Restaurantes

Entrada, Prato Principal

Ingredientes (Serve 10 pessoas)

Creme de Couve Flor e Grão-de-Bico

200 g de Purê de Batatas Knorr Professional

150 g de grão de bico cozido

300 g de couve-flor cozida

700 ml de água

12 g de Meu Tempero Cebola & Alho
Knorr Professional

1 g de pimenta-do-reino

40 g de azeite

Caponata de Berinjela e Abobrinha

300 g de abobrinha em cubos

250 g de pimentão vermelho em cubos

180 g de tomate em cubos

150 g de cebola roxa em cubos

250 g de abobrinha em cubos

60 g de azeite

12 g de Meu Tempero Cebola & Alho
Knorr Professional

1 g de pimenta-do-reino

Acompanhamentos

10 un de folhas de capuchinha

2 l de óleo para fritura

200 g de tomate cereja ao meio

1 g de pimenta-do-reino

100 g de azeite

3 un de pão baguete com gergelim

4 g de Meu Tempero Cebola & Alho
Knorr Professional

Azeite de Tomate

10 g de azeite

15 g de Base de Tomate Desidratado
Knorr Professional



Modo de Preparo

Creme de Couve-Flor e Grão-de-Bico

- Processar a couve-flor e o grão-de-bico. Manter texturas. Reservar.
- Aquecer a água e temperar com **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**.
- Adicionar o **Purê de Batatas Knorr Professional**.
- Colocar o creme batido.
- Temperar com pimenta-do-reino e o azeite.

Caponata de Berinjela e Abobrinha

- Refogar a cebola no azeite.
- Adicionar a berinjela, o tomate, o pimentão e a abobrinha.
- Temperar com o **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional** e pimenta-do-reino.
- Cozinhar por cerca de 10 minutos. Reservar.

Acompanhamentos

- Temperar o tomate com o **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**, o azeite e a pimenta-do-reino.
- Assar até dourar. Reservar.
- Fritar no óleo as folhas de capuchinha até ficar crocante.
- Cortar as baguetes em pedaços finos e delicados, regar com azeite e levar ao forno ou chapa para ficar crocante.

Azeite de Tomate

- Aquecer o azeite sem ferver, adicionar a **Base de Tomate Desidratado Knorr Professional** e misturar.
- Em um prato com bordas, adicionar o creme de couve-flor e grão-de-bico, depois adicionar a caponata ao centro e as folhas crocantes de capuchinha
- Em um prato ao lado, servir o pão tostado





O NOVO

COMPARTILHAR

Dinâmico e interativo

Comer pode ser tão divertido quanto gostoso! No mundo pós-pandemia, estamos cada vez mais conectados. Isso significa que experiências gastronômicas cada vez mais únicas, divertidas e **multissensoriais** são ainda mais desejadas, como os Tacos com Maionese de Pimenta e Salsa Macha abaixo!

Através de tábuas com opções de várias gastronomias diferentes, consumidores têm a oportunidade de compartilhar a comida e literalmente “partir o pão”, criando aquela sensação prazerosa de família e intimidade ao compartilhar os vários petiscos disponíveis!



INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E O FUTURO DOS RESTAURANTES

Por
Ryan Cahill
Com
Chef Eric Chua

Eric Chua comenta como a Inteligência Artificial pode ser o futuro dos restaurantes

Restaurantes podem criar experiências completas e memoráveis, ajustáveis às preferências do consumidor e, com ajuda da I.A., ao mesmo tempo adaptando e otimizando as necessidades da cozinha. É importante escolher cuidadosamente soluções adequadas ao seu restaurante e orçamento, garantindo uma harmonização perfeita de tecnologia e culinária artesanal.

1 Personalização Avançada

A Inteligência Artificial pode analisar dados de consumidor e suas preferências para dar recomendações personalizadas, fazendo cada um se sentir especial e valorizado.

2 R.A ou R.V: Experiência Gastronômica Imersiva

Crie experiências gastronômicas com Realidade Aumentada ou Realidade Virtual, e deixe seus clientes explorarem as origens e composições dos ingredientes, num ambiente único ou até interagir com elementos digitais ao redor durante a refeição.

3 Análise de Feedback dos Consumidores

Utilize a I.A para analisar os *feedbacks* e avaliações dos consumidores, identificando tendências e áreas para melhorar, para que seu negócio continue melhorando as experiências ofertadas.

4 Controle do Estoque

Implemente um sistema para controlar seu estoque com Inteligência Artificial, acompanhando a quantidade de ingredientes, prevendo o momento certo para comprar mais insumos, e minimizando o desperdício.

5 Desenvolvimento de Receitas por I.A

Use a Inteligência Artificial para gerar combinações inovadoras de ingredientes ou dar ideias para finalizar e apresentar pratos, possibilitando a experimentação de novos conceitos culinários.

“Deixe a Inteligência Artificial cuidar da precisão e dos dados, enquanto você foca na *criatividade* e *paixão* por cozinhar!”





DELIVERY O NOVO COMPARTILHAR

Por
Raphael Silva,
do **Lucrando
com Delivery**
@raphaelsilvamg 

A alimentação não é só uma necessidade, mas um verdadeiro prazer: comer é também um momento de reunir e celebrar. Compartilhar alimentos com a família ajuda a criar memórias e selar momentos inesquecíveis. O mundo passa por uma grande transformação nesse sentido. Estamos mais tempo fora de casa, e os momentos na cozinha têm se limitado há algumas poucas horas. Otimizar os ponteiros virou uma grande tarefa para as famílias. Não à toa, o serviço de pedir comida pelos aplicativos caiu no gosto do consumidor.

Com a pandemia, esse hábito se enraizou de vez na rotina corrida do mundo atual, pedindo mais profissionalismo nas operações e grande diversidade para o mercado. Esse crescimento nos trouxe confiança, e fez com que as famílias se reunissem novamente à mesa, pedindo comidas variadas via delivery. Foi dessa forma que surgiu um novo compartilhar, com o mundo digital se conectando à vida e à alimentação das pessoas.

O mais impressionante é que esse novo compartilhar é recente: o formato de delivery que temos agora via apps surgiu no Brasil em 2011, e hoje representa mais de 70 milhões de pedidos. Além destes, temos outros mais de 100 milhões de pedidos via WhatsApp, diretamente com as empresas.

Saímos do delivery apenas de pizza e comida japonesa. Há uma infinidade de possibilidades como: sorvete, carnes nobres, massas, churrasco, sobremesas, crepes, pokes, hot dogs, espetinhos, entre muitas outras. O que vivenciamos é um mercado pulsante, onde cada vez mais as empresas se conectam com a rotina desse consumidor, que se familiarizou com esse novo formato de consumo.

A Índia, por exemplo, tem uma entrega de marmitas com os famosos Dabawallas que supre a necessidade através de um serviço que atravessa gerações – um erro na entrega é tão raro que corresponde a 1 em cada 16 milhões de entregas. Já os japoneses buscaram métodos de organização e limpeza, que geram confiança e trazem produtos de extrema qualidade para o mercado. No Brasil, os alimentos ganharam novas tecnologias de preparo sem comprometer a qualidade e os benefícios.

Comer é um assunto tão importante que direciona inclusive nossos hábitos alimentares. Desde crianças, unidos por culturas, preparos, regionalidades e histórias familiares, vamos construindo hábitos e erguendo gostos culinários. Parece um processo banal, mas é ele que constrói um povo e seu lugar no mundo. Ouso dizer que comer faz parte da nossa identidade social.

A prática de compartilhar alimentos em volta da mesa ganhou novos ares, mas não perdeu a essência. Segundo Bessis, “Diz-me o comes e te direi qual deus adoras, sob qual latitude vives, de qual cultura nasceste e em qual grupo social te incluis. A leitura da cozinha é uma fabulosa viagem na consciência que as sociedades têm delas mesmas, na visão que elas têm de sua identidade.”

O Novo Compartilhar é também conectar o digital ao presencial, sem perder o que existe de mais importante: ESTAR JUNTOS.





O QUE UM PUBLICITÁRIO FAZ AQUI, EM UM RELATÓRIO DE *FOOD*?! -----

Prazer!

Meu nome é Bruno Mizogutti, publicitário de formação e cozinheiro por paixão; criador do canal *SÓ VIDE*, o primeiro canal no YouTube Brasil sobre *sous vide*; uma técnica francesa, que literalmente significa, *SOB VÁCUO*!

Por
Bruno Mizogutti
YouTube: *Só Vide*
@brunomizogutti



Adoro testar receitas, alimentos e, principalmente, carnes nesse método de preparo para analisar texturas, sabores – que se intensificam porque, como estão embalados, não têm para onde evaporar –, consistências, pontos da carne e brincar com a relação tempo x temperatura, que, por sinal, é extremamente precisa!

Para você que é de restaurante de cozinhas industriais, tem um ganho de agilidade, qualidade e precisão, mesmo sendo um processo *LOW&SLOW*, de baixa temperatura e bastante tempo. Parece controverso, mas aplicado corretamente, você ganha em todas as etapas.

E todo esse processo, faço para mostrar as pessoas como eu gosto de cozinhar e inventar!

Acho que é por isso que estou aqui hoje, vendo essas 8 tendências globais, mas eu adicionaria a ela um último ingrediente... Uma pitada de **CONTEÚDO** em cada!

O melhor prato, não é o mais conhecido. O melhor restaurante, não é o mais conhecido. O melhor chef da cidade, não é o mais conhecido.

Pessoas gostam de histórias, e histórias são passadas adiante em momentos oportunos! Porque não testar suas novas criações antes no **DIGITAL**?! Desperte a curiosidade, o desejo, e venda antes mesmo de colocar a criação em seu cardápio! Mostre todo o seu processo, dialogue com sua audiência... Crie comunidades!

Quanto de conteúdo você está colocando em suas receitas?!





DICAS DE FOTOGRAFIA COM JOMO STUDIO

Por
JOMO Studio
jomostudio.com.br

Nós aqui da JOMO STUDIO, temos, nos últimos anos, focado parte do nosso trabalho publicitário na área culinária. Em vários projetos, junto com a equipe de Unilever Food Solutions, criamos vídeos e fotos que representam o que os chefs querem passar com seu trabalho na cozinha.

Desde que passamos a trabalhar nesse mercado, sempre nos pedem dicas de como produzir esse tipo de imagem em casa ou no restaurante. Este ano, a nossa parceira nos pediu este artigo com dicas para ajudar vocês, donos de restaurante, a conseguirem resultados melhores em suas fotos.

- 1 Para começar, pense no cenário. Escolha um local imaginando o fundo das suas fotos. Aqui, além da estética, é importante que este lugar represente seu negócio de alguma forma.
- 2 Outro ponto fundamental para uma boa foto é a luz. Atente-se à iluminação do local, preferindo a luz natural, já que nem sempre é possível ter fontes de luz artificial e dominar o seu manejo.
- 3 Defina os elementos que farão parte da sua foto para além da comida. Separe os objetos (pratos, talheres, guardanapos) e monte sua cena considerando o estilo que você quer – rústico, elegante, moderno, minimalista etc.

- 4 Outra etapa importante que impacta muito o resultado é o ângulo da foto. Pode ser, por exemplo, *top view*, frontal ou 45 graus. Sempre pense na composição do quadro. Se quiser o fundo desfocado, dando destaque ao objeto no primeiro plano, use o modo retrato do seu celular.
- 5 E, finalmente, dê atenção especial ao foco da sua foto: o prato. Escolha sempre alimentos frescos, use lindos insumos extras para auxiliar na composição e prepare a comida pensando em causar impacto visual – lembre-se: ela é a estrela do seu clique.

Trabalhe a leveza (menos é mais) e defina a paleta de cores. Use seu editor de imagens para trazer mais brilho e cor para as suas fotos.

E é isso! Essas são as nossas dicas principais para você fazer uma boa foto com os recursos que tem à mão. Então prepare seus celulares ou câmeras, amole suas facas e mão na massa!

Para mais dicas e informações de fotografia e marketing digital acesse o curso Fotografias Gastronômicas para redes sociais no

UFS ACADEMY





TACOS DE LÍNGUA BOVINA

COM MAIONESE DE PIMENTA CAMBUCI E SALSA MACHA

Para Lanchonetes, Padarias e Restaurantes

Entrada e Prato Principal

Ingredientes (Serve 10 pessoas)

Tacos

300 g de farinha de trigo
100 g de banha suína
120 ml de água
3 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional

Língua Bovina

900 g de língua bovina
15 g de Caldo de Carne Knorr Professional
2 un de folhas de louro
1 g de pimenta-do-reino
100 g de cebola picada
25 g de alho picado

30 g de Base de Tomate Desidratado Knorr Professional

1 l de água

40 g de azeite

Salsa Macha

100 g de pimenta dedo-de-moça picada
100 ml de pimenta calabresa flocos
50 g de pimenta seca vermelha picada
100 g de gergelim grãos
100 g de amendoim tostado
150 ml de vinagre de maçã
10 g de orégano seco
500 ml de óleo vegetal
2 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional

Maionese de Pimenta Cambuci

400 g de Maionese Hellmann's
2 un de pimenta cambuci cortar ao meio e retirar semente

Finalização

200 g de tomate em cubos pequenos
40 un de coentro
100 g de cebola roxa em julienne
2 un de limão



“Compartilhar uma receita é mais que apenas alimentar-se dela, é ter a possibilidade de *criar momentos*. É fazer da refeição um encontro de sentidos, compartilhando aromas, texturas e sabores.”

Chef Vinícius Sales

Modo de Preparo

Tacos

- Misturar a farinha de trigo e a banha.
- Adicionar a água morna e temperar com **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**.
- Amasse até que se torne uma massa lisa e firme.
- Abra em discos bem finos e toste levemente em uma chapa ou grelha.
- **Dica: Você pode usar os tacos prontos.**

Língua Bovina

- Cozinhar a língua em panela de pressão com **Caldo de Carne Knorr Professional**, água, pimenta-do-reino e as folhas de louro.
- Quando a língua estiver macia, retirar do cozimento, resfriar e em seguida retirar a pele. Reservar o caldo do cozimento.
- Cortar a língua em cubos.
- Em uma frigideira, dourar o alho e a cebola no azeite e em seguida adicionar a língua.
- Acrescentar 200 ml de caldo da cocção da língua, misturar e adicionar a **Base de Tomate Desidratado Knorr Professional**. Deixar espessar e reservar.

Salsa Macha

- Fritar em óleo o gergelim, o amendoim e as pimentas secas.
- Deixar esfriar e processar.
- Adicionar o vinagre, o orégano e o **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**.

Maionese de Pimenta Cambuci

- Processar a maionese e a pimenta deixando alguns pedaços.

Finalização

- Para montar os tacos abrir a massa, adicionar a língua, o tomate, a salsa macha e a cebola roxa julienne.
- Finalizar com folhar de coentro e limão espremido.





FRANGO A PASSARINHO EM 2 VERSÕES

Para Lanchonetes, Padarias e Restaurantes

Entrada e Prato Principal

Ingredientes (Serve 10 pessoas)

Frango a Passarinho Crocante

1 kg de frango em pedaços (coxinha da asa, peito, sobrecoxa)

17 g de Caldo de Galinha Knorr Professional

1 g de pimenta-do-reino

400 g de Preparo Para Milanesa Knorr Professional

2 l de óleo para fritura

100 ml de suco de laranja

Frango a Passarinho Clássico

1 kg de frango a passarinho

17 g de Caldo de Galinha Knorr Professional

1 g de pimenta-do-reino

5 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional

1 l de óleo para fritura

300 g de Maizena

Maionese de Manga

300 g de Maionese Hellmann's

1 un de polpa de manga palmer

1 g de pimenta-do-reino

Maionese de Coentro com Limão e Gengibre

5 g de Base de Sabor Limão em Pó Knorr Professional

10 g de gengibre fresco ralado

60 g de coentro picado

350 g de Maionese Hellmann's

Maionese de Mel Apimentada

300 g de Maionese Hellmann's

150 g de mel

6 g de pimenta calabresa

Montagem

50 g de alho frito

50 g de salsinha picada

2 un de limão em pedaços





Modo de Preparo

Frango a Passarinho Crocante

- Marinar por 1 hora o frango com **Caldo de Galinha Knorr Professional**, pimenta-do-reino e suco de laranja.
- Retirar da marinada e empanar com **Preparo Para Milanesa Knorr Professional**.
- Fritar até dourar.

Frango a Passarinho Clássico

- Temperar o frango com **Caldo de Galinha Knorr Professional**, **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional** e pimenta-do-reino. Deixar marinando por 1 hora.
- Empanar os pedaços na **Maizena** e fritar em óleo quente até dourar.

Maionese de Manga

- Retirar a polpa de manga, processar no liquidificador, temperar com a pimenta-do-reino e adicionar a **Maionese Hellmann's**.

Maionese de Coentro com Limão e Gengibre

- Processar a **Maionese Hellmann's** com coentro, gengibre e a **Base de Sabor Limão em Pó Knorr Professional**.

Maionese de Mel Apimentada

- Misturar todos os ingredientes e reservar.

Montagem

- Em um prato, adicionar de um lado a porção de frango crocante e do outro o frango clássico.
- Salpicar o alho frito e a salsinha picada e adicionar os pedaços de limão.
- Servir os molhos em tigelinhas.





ESPETINHOS PARA COMPARTILHAR

Para Lanchonetes e Restaurantes

Entrada e Prato Principal

Ingredientes (Serve 10 pessoas)

Espetinho de Asa de Frango

1 kg de asa de frango
16 g de Caldo de Galinha Knorr Professional
8 g de gochujang (pasta de pimenta coreana)
50 g de azeite
300 g de Ketchup Hellmann's

Espetinho de Abobrinha

800 g de abobrinha em tiras longas e grossas
6 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
50 g de Base de Tomate Desidratado Knorr Professional
4 g de Base de Sabor Limão em Pó Knorr Professional
2 g de manjerona desidratada
1 g de urucum
50 g de azeite

Espetinho de Lombo Moído

1 kg de carne suína moída (copa lombo)
10 g de Caldo de Carne Knorr Professional
100 g de missô
45 g de Molho Demi Glace Knorr Professional
250 ml de água
1 g de cravo moído
1 g de canela em pó
250 ml de suco de maçã

Espetinho de Manjuba

1 kg de manjuba limpa
12 g de Caldo Delícias do Mar Knorr Professional
10 g de Base de Sabor Limão em Pó Knorr Professional
400 g de Preparo Para Milanesa Knorr Professional
2 l de óleo para fritura

Corn Ribs

5 un de espiga de milho
8 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
50 g de Base de Tomate Desidratado Knorr Professional
100 g de manteiga

Maionese picante

400 g de Maionese Hellmann's
15 g de molho de pimenta
3 g de páprica picante

Salsa Macha

100 g de pimenta dedo de moça picada
100 g de pimenta calabresa flocos
50 g de pimenta seca vermelha picada
100 g de gergelim grãos
100 g de amendoim tostado
150 ml de vinagre de maçã
10 g de orégano seco
500 ml de óleo vegetal
2 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional



Modo de Preparo

Espetinho de Asa de Frango

- Temperar a asa de frango com o **Caldo de Galinha Knorr Professional**, deixar marinando por cerca de 1 hora em refrigeração.
- Montar espetinhos com as asas de frango, pincelar azeite e grelhar até dourar. Reservar.
- Misturar o **Ketchup Hellmann's** e a pimenta gochujang. Reservar.
- Pincelar as asas com o ketchup de gochujang e grelhar até caramelizar.

Espetinho de Abobrinha

- Temperar a abobrinha com a **Base de Sabor Limão em Pó Knorr Professional** e **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**.
- Montar os espetinhos com a abobrinha, pincelar o azeite e grelhar.
- Misturar a **Base de Tomate Desidratado Knorr Professional**, urucum e a manjerona desidratada.
- Após grelhar a abobrinha, finalizar com a mistura de temperos.

Espetinho de Lombo Moído

- Temperar a carne suína com **Caldo de Carne Knorr Professional** e missô. Misturar bem e refrigerar por 2 horas.
- Montar a carne moída em espeto, em formato de Kafta. Grelhar até dourar. Reservar.
- Misturar a água, o suco de maçã e o **Molho Demi Glace Knorr Professional**. Levar ao fogo mexendo até espessar.
- Adicionar a canela e o cravo.
- Pincelar o molho pronto na kafta grelhada.

Espetinho de Manjuba

- Temperar as manjubas com o **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional** e a **Base de Sabor Limão em Pó Knorr Professional**.
- Espetar e empanar o peixe com o **Preparo Para Milanese Knorr Professional**.
- Fritar até dourar.

Corn Ribs

- Cortar as espigas na vertical, deixar os grãos presos ao sabugo.
- Cozinhar em água fervente com **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**. Até que fiquem macias.
- Enxugar o milho, pincelar manteiga.
- Polvilhar a **Base de Tomate Desidratado Knorr Professional**, levar ao forno até dourar.

Maionese Picante

- Misturar todos os ingredientes e reservar.

Salsa Macha

- Fritar em óleo o gergelim, o amendoim e as pimentas secas.
- Deixar esfriar e processar.
- Adicionar o vinagre e o **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**.





VEGETAIS

IRRESISTÍVEIS

A democracia dos legumes

O mercado de alimentos está saturado de ofertas, e o seu prato do dia não pode ser apenas gostoso, mas também deve ter uma aparência condizente com o sabor. Os consumidores pedem por uma comida saborosa, nutritiva e com uma apresentação estética interessante – e os vegetais podem ser a resposta.

Vegetais fazem do cozinhar uma forma de arte, possibilitando aos chefs a criação de pratos vibrantes e coloridos, que cativam e inspiram os consumidores. Eles podem transformar a receita de algo opaco e sem vida em algo brilhante e chamativo, cheio de cor e sabor. Chega de ficarem como acompanhamentos: está na hora dos vegetais assumirem o protagonismo.



DO HUMILDE AO SUBLIME: VEGETAIS COMO PROTAGONISTAS

Por
Lauren Kemp

É possível debater se os legumes de acompanhamento, acanhados e esquecidos nos cantos da mesa, podem virar as estrelas da refeição. Vamos colocar sob o holofote dois tesouros do reino vegetal que não estão recebendo a devida atenção e que além de tudo são saudáveis.

Todos saúdam a abóbora de pescoço

Não há momento melhor do que quando a abóbora está no ponto certo para preparar, e mal se pode esperar pela grande variedade de opções douradas e saborosas que estão por vir.

Recheada com queijo? Maravilha! Dourada no forno? Excelente! No risoto, purê ou em sopas? Perfeição! A abóbora é sua amiga na hora de economizar nas compras, e entrega em todos os sentidos: colorida, chamativa, saborosa, nutritiva, cheia de minerais e vitaminas: uma porção de 100 g de abóbora de pescoço contém vitaminas A, C e E, e é rica em fibras, além de ter um baixo valor calórico. Realmente, é para aplaudir de pé!

Das sombras à luz

Graças à uma onda de chefs criativos e de uma demanda por acompanhamentos mais interessantes, o repolho está passando por um renascimento. Meia xícara de repolho cozido contém fibra, magnésio, potássio e vitaminas A, B9, C e K. Quando fermentado, provém probióticos naturais, essenciais para a boa saúde intestinal.

Tanto a abóbora quanto o repolho têm excelente durabilidade no estoque e custo baixo, provendo sabor e nutrição para o organismo em todas as suas variadas formas de preparo. Portanto, inclua-os no cardápio!

“Vegetais Irresistíveis com um foco em proteínas que são das plantas combinam melhores formatos de criatividade e variedade de ingredientes de ingredientes à base de plantas. Usar a sazonalidade de legumes e verduras para produção do menu reduz seu custo e trabalha com o melhor sabor que aquele insumo pode ter.”

Chef Thaís Gimenez

“Uma porção de 100 g de abóbora de pescoço contém vitaminas A, C e E, e é rica em fibras e de baixo valor calórico.”

“A tendência Vegetais Irresistíveis é sobre produzir pratos de forma criativa e saborosa, desmistificando o preconceito de que vegetais são ruins.”

Chef Isabela Rodrigues





CURRY DE LEGUMES

Para Restaurantes

Entrada e Prato Principal

Ingredientes (Serve 10 pessoas)

Curry de Legumes

- 250 g de couve-flor
- 250 g de brócolis
- 200 g de batata inglesa cozida e em cubos
- 120 g de vagem torta
- 180 g de cenoura fatiada
- 120 g de ervilha
- 180 g de Molho Branco Knorr Professional**
- 2 l de leite vegetal, aveia ou coco
- 10 g de curry pó
- 10 g de cúrcuma pó
- 5 g de cominho pó
- 10 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**
- 60 g de azeite de oliva
- 2 g de pimenta-do-reino pó

Arroz Branco

- 500 g de arroz
- 8 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**
- 1.2 l de água
- 20 g de azeite





Modo de Preparo

Curry de Legumes

- Misturar o leite vegetal com o **Molho Branco Knorr Professional** e cozinhar até espessar.
- Adicionar o curry, o cominho e a cúrcuma. Reservar.
- Separar em buquês o brócolis e a couve-flor.
- Limpar as vagens, cortando as pontas e retirando a fibra
- Em outra panela, grelhar os buquês de brócolis e couve-flor com azeite e temperar com **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional** e pimenta-do-reino.
- Saltear a vagem e a cenoura rapidamente.
- Adicionar todos os legumes ao molho e cozinhar por mais 3 minutos.

Arroz Branco

- Refogar no azeite o arroz com **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**.
- Colocar a água e deixar cozinhar.

Montagem

- Colocar o curry de legumes em uma cumbuca funda. Adicionar o arroz e finalizar com folhas frescas de salsinha e coentro.

Momento dentro da cozinha:

O curry de legumes pode inovar ao usar diferentes técnicas específicas. Saltear em fogo alto, assar, branquear e grelhar diferentes vegetais potencializa cores e texturas diferentes da composição de legumes que escolher.





REPOLHO CARMELIZADO,

PURÊ DE BATATA DOCE ROXA E CROCANTE DE GRÃO-DE-BICO

Para Restaurantes

Entrada e Prato Principal

Ingredientes (Serve 10 pessoas)

Repolho Caramelizado

3 un de repolho branco fatias grossas 4 cm inteira

350 g de Barbecue Hellmann's

30 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional

3 l de água

60 g de azeite

1 g de pimenta-do-reino

Purê de Batata Doce Roxa

1 kg de batata doce roxa cozida e amassada

350 ml de leite

200 g de Maionese Hellmann's

Crocante de Grão-de-Bico

800 g de grão-de-bico cozido

2 g de páprica doce pó

2 g de páprica picante pó

8 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional

70 g de azeite

Salada de Mâche

700 g de folhas de mâche

30 g de azeite

40 ml de suco de limão tahiti

1 g de pimenta-do-reino

5 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional





Repolho Caramelizado, Purê de Batata Doce Roxa e Crocante de Grão-de-Bico

“Os vegetais são alimentos ricos em nutrientes e sabor, possibilitando o chef de utilizar em diversas preparações agregando texturas e sabores diferentes. Com os pratos criativos, conseguimos também chamar a atenção dos consumidores que preferem as carnes e trazer uma *experiência impactante* através dos vegetais.”

Chef Isabela Rodrigues

Modo de Preparo

Repolho Caramelizado

- Cortar o repolho em fatias grossas de 4 cm longitudinal, mantendo o talo para que as folhas não se separem.
- Branquear em água quente temperada com **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**. Secar e reservar.
- Grelhar o repolho dos dois lados com o azeite em frigideira bem quente.
- Pincelar **Barbecue Hellmann's** e reservar.

Purê de Batata Doce Roxa

- Misturar a batata doce amassada ao leite quente.
- Incluir a **Maionese Hellmann's** e misturar bem.

Crocante de Grão-de-Bico

- Misturar o grão-de-bico e o azeite.
- Temperar com o **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**, a páprica doce e a páprica picante.
- Assar em forno aquecido 200°C até ficarem crocantes.

Salada de Mâche

- Em um recipiente, misturar o azeite e o suco de limão.
- Temperar com **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional** e pimenta-do-reino.
- Adicionar as folhas frescas e servir.

Montagem

- Em um prato adicionar o purê espalhado com uma colher, os pedaços de repolho e adicionar os crocantes de grão-de-bico e a salada de mâche.





VERDURAS GRELHADAS

E MAIONESE DE CASTANHAS BRASILEIRAS

Para Restaurantes e Lanchonetes

Entrada

Ingredientes (Serve 10 pessoas)

Verduras Grelhadas

- 250 g de taioba corte rústico
- 150 g de folhas de mostarda corte rústico
- 300 g de couve corte rústico
- 180 g de almeirão corte rústico
- 80 g de alga nori rasgada
- 300 g de folha de brócolis rasgada
- 60 g de azeite
- 5 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
- 1 g de pimenta-do-reino

Maionese de Castanhas Brasileiras

- 400 g de Maionese Hellmann's
- 50 g de castanha-do-pará, tostada
- 10 g de páprica picante pó
- 50 g de castanha-de-caju tostada
- 10 g de zaatar pó
- 50 ml de água





Modo de Preparo

Verduras Grelhadas

- Grelhar rapidamente em grelha ou frigideira de ferro as folhas com fio de azeite e temperar com **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**.
- Finalizar com mais um toque de azeite e pimenta-do-reino.

Maionese de Castanhas Brasileiras

- Processar as castanhas torradas e adicionar água, se necessário, até um creme espesso.
- Adicionar a **Maionese Hellmann's** e pulsar.
- Finalizar com páprica e zaatar.

Montagem

- Servir em prato grande, com uma base de molho de castanhas e as verduras por cima. Coloque mais uma camada de molho e misture bem. Pode ser feita em grelha com carvão, para somar toque defumado.





COMIDA QUE

FAZ BEM



Bem-estar completo

2024 é totalmente sobre se sentir bem, e as “opções saudáveis” irão se transformar. Usando a criatividade e saindo da zona de conforto, podemos elaborar pratos divinos e inesperados, ricos em sabor, nutrientes e perfeitos para admirar e fotografar.

A salada de folhas básica dá o lugar para verduras alternativas, cheias de sabor e nutrientes. É importante desenvolver e incluir todo o saber sobre nutrição e saúde na criação de pratos. Temos a responsabilidade de salvaguardar a saúde humana como um todo, e isso começa pela alimentação!



OS BENEFÍCIOS SECRETOS DA ALIMENTAÇÃO COMPLETAMENTE BALANCEADA

Por
David Wright

A história dos “superalimentos” nos anos recentes sugere que apenas alguns dos ingredientes altamente divulgados é realmente tudo isso que se diz. Mas a verdade é que nossas cozinhas sempre estiveram cheias de alimentos com o poder de nutrir, curar e satisfazer.

Vamos começar com a lentilha. Esses pequenos legumes podem reduzir uma grande gama de doenças crônicas como o diabetes, a obesidade, o câncer e doenças do coração. Seja num cozido, na salada ou molho, as lentilhas definitivamente precisam estar no seu cardápio.

Ovos também são incríveis – praticamente uma bomba de nutrientes – são ditos “a proteína completa” e contém os 9 principais aminoácidos dos quais precisamos ingerir.

Um alimento que veio para ficar na geladeira de chefs e consumidores é o kefir – mas na verdade esse probiótico lácteo faz parte da alimentação humana há mais de 2.000 anos. São micróbios indispensáveis para facilitar a digestão e reduzir o colesterol.

O agrião é parente da mostarda e faz parte da família das brássicas (como o repolho, a couve-flor e o nabo). Ele cresce e é consumido ao redor de todos os continentes, e é considerado um superalimento por conter um altíssimo valor de antioxidantes (em especial o betacaroteno e a vitamina C). Tanto as folhas quanto os cabos podem ser comidos crus ou salteados, e vão super bem em sopas, omeletes, tortas e saladas.

Estes são apenas alguns exemplos, mas há uma imensidade de opções de ingredientes e “superalimentos” na cultura gastronômica. Podemos buscar ingredientes com benefícios similares para compor o cardápio, aumentando a variedade de verduras, legumes e alimentos fermentados oferecidos. As possibilidades de refeições com diversos componentes benéficos à nossa são inúmeras.

“Nossas cozinhas sempre estiveram cheias de alimentos com o poder de nutrir, curar e satisfazer.”

“Comida que faz bem é uma tendência que está presente na técnica de receitas, nos insumos usados e mais ainda no sabor do prato. O brasileiro se preocupa com a composição do seu prato e os chefs se preocupam com um menu saboroso e que, também, faça bem.”

Chef Thaís Gimenez



MAIS DO QUE SÓ PARA COMER:

DESENVOLVENDO PRATOS
DELICIOSAMENTE SAUDÁVEIS

Por
Herman Clay
Com
Chef Sam Kass

Depois de se tornar famoso por atuar como chef pessoal da família Obama durante seu tempo na Casa Branca, Sam Kass aproveitou sua notoriedade para mudar nossa perspectiva sobre comida, nutrição, saúde e o papel do chef em promover hábitos alimentares mais saudáveis. Neste contexto, ele compartilha cinco dicas para alcançar o equilíbrio ideal entre alimentação e saúde na culinária.

- 1 Entenda a relação entre nutrição e bem-estar**
“A conexão entre nutrição e bem-estar começa com o valor nutricional dos seus pratos. Foque em maximizar a quantidade de nutrientes por caloria consumida. O objetivo é que cada caloria ingerida seja efetiva tanto para satisfazer quanto para nutrir.”
- 2 Os empreendimentos locais e sustentabilidade**
“Buscar nos arredores pode resultar em ingredientes de melhor qualidade e mais frescos, mas lembre-se de que a sustentabilidade é multifacetada. Por exemplo, verduras frescas e cheias de agrotóxicos do pequeno produtor local podem ser de pior qualidade quando comparadas ao grande produtor de orgânicos de outra parte do estado.”
- 3 Adote a inovação na produção**
“Alimentos mais saudáveis e ecologicamente sustentáveis, especialmente as proteínas alternativas, estão cada vez mais acessíveis. Procure por opções deliciosas e nutritivas que possam reduzir a pegada ecológica dos seus pratos, sem comprometer o cardápio ou o sabor.”
- 4 Dê ênfase aos vegetais**
“Pratos à base de legumes e vegetais são a vanguarda de um sistema de alimentação mais sustentável. Utilize feijões, lentilhas e leguminosas em seus pratos, pois são fontes de proteínas, cheias de nutrientes, sustentáveis e muito versáteis.”
- 5 Explore o mundo dos cogumelos**
“Cogumelos são ingredientes incríveis, e podem trazer o componente umami para seus pratos. Cheios de nutrientes, oferecem diversos perfis de sabor e são fáceis de incorporar nas mais diversas receitas.”



MINI BEIRUTE DE FALAFEL E HOMUS DE BETERRABA

Para Lanchonetes e Padarias

Entrada e Prato Principal

Ingredientes (Serve 10 pessoas)

Homus de Beterraba

150 g de grão-de-bico cozido
150 g de beterraba cozida
125 g de tahine
100 g de Maionese Hellmann's
3 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
10 g de Mostarda Hellmann's
1 g de pimenta-do-reino
20 g de azeite

Falafel

75 g de Maizena
450 g de grão-de-bico cozido
45 g de salsinha fresca picada
25 g de hortelã fresca picada
12 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
45 g de azeite
75 g de cebolinha picada
3 g de cominho em pó
1 g de pimenta caiena em pó

Picles de Cebola

175 g de cebola roxa fatiada
50 g de vinagre branco
10 g de vinho branco seco
3 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
150 ml de água
20 g de açúcar refinado

Montagem

125 g de tomate cereja
10 un de pão pita japonês
200 g de pepino japonês
200 g de Maionese Hellmann's
40 g de folhas de salsinhas
50 g de brotos de beterraba





Modo de Preparo

Homus de Beterraba

- Processar a beterraba e o grão-de-bico.
- Adicionar o tahine, a **Maionese Hellmann's**, a **Mostarda Hellmann's**, a pimenta-do-reino e o **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**.
- Adicionar o azeite e misturar.

Falafel

- Processar o grão-de-bico, a **Maizena**, o azeite, a cebolinha verde, a hortelã e a salsinha.
- Temperar com o cominho, a pimenta caiena e o **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**.
- Moldar em formato de mini hambúrguer e assar no forno por 20 minutos a 160°C.

Picles de Cebola

- Ferver a água, adicionar o vinho branco, o **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**, o açúcar e o vinagre branco.
- Retirar do fogo e colocar em um recipiente esterilizado com as cebolas.
- Fechar o recipiente.
- Refrigerar por 2 dias antes de usar.

Montagem

- Cortar o pepino japonês em bastões finos e reservar.
- Cortar o tomate cereja ao meio e reservar.
- Separar 10 fatias de pão pita, pincelar azeite, tostar rapidamente e reservar.
- Passar a **Maionese Hellmann's** no pão, adicionar o homus, o pepino, as bolinhas de falafel, o picles de cebola, as folhas da salsinha e o tomate cereja.
- Finalizar com os brotos de beterraba.





NHOQUE DE TAPIOCA, QUEIJO COALHO COM CARAMELO DE CASCA DE BANANA, FAROFA DE TAPIOCA FLOCADA

Para Restaurantes

Entrada e Prato Principal

Ingredientes (Serve 10 pessoas)

Nhoque de Tapioca

150 g de tapioca
granulada

150 g de queijo
coalho ralado

400 ml de leite
desnatado

40 g de manteiga

2 g de sal

1 g de pimenta-do-
reino

120 g de Purê
de Batata Knorr
Professional

25 g de Maizena para
enrolar os nhoques

240 ml de água

Molho de Tucupi

15 g de Maizena

10 g de açafrão-da-
terra

500 ml de tucupi

Caramelo de Casca de Banana

200 g de casca de
banana cortada em
cubos médios

150 g de açúcar
mascavo

350 g de creme de
aveia (ou, se preferir,
soja)

1 un de limão

1 g de sal

25 ml de rum

650 g de queijo
coalho palitos
retangulares

Pipoca de Tapioca com Banana

100 g de tapioca
flocada

5 g de Meu Tempero
Cebola & Alho Knorr
Professional

200 g de banana
chips

20 g de manteiga





Modo de Preparo

Nhoque de Tapioca

- Ferver o leite e adicionar em uma tigela com a tapioca granulada e o queijo coalho.
- Deixar hidratar por cerca de 15 minutos.
- Preparar o purê a partir do **Purê de Batatas Knorr Professional**. Basta misturar bem na água quente e depois deixar descansar.
- Adicionar o purê à tapioca hidratada e quente e misturar bem.
- Polvilhar a superfície de trabalho com **Maizena** e dividir a massa em 5 porções. Faça um rolo de 2 cm de espessura.
- Cortar em pedaços de 2 cm.
- Transferir os gnocchis para uma forma polvilhada com **Maizena**.
- Dourar a manteiga em uma frigideira.
- Fritar até dourar dos dois lados.
- **Dica: trabalhe a tapioca ainda quente, assim fica mais fácil de enrolar.**

Molho de Tucupi

- Ferver 480 ml de tucupi até a metade do volume em fogo baixo.
- Adicionar a **Maizena** em 20 ml do tucupi com açafrão e misturar bem.
- Adicionar o tucupi com **Maizena** ao tucupi reduzido e misturar bem e deixar cozinhar

por 5 minutos.

Caramelo de Casca de Banana

- Retirar as cascas das bananas e congelar.
- Caramelizar o açúcar mascavo.
- Adicionar as cascas de banana.
- Adicionar o sal, metade do creme de aveia e o rum. Deixar ferver.
- Colocar toda a mistura num liquidificador com o suco de limão e o restante do creme de aveia.
- Grelhar o queijo coalho em frigideira.
- Pincelar o caramelo no queijo grelhado.

Pipoca de Tapioca com Banana

- Corte as bananas descascadas em rodela e coloque-as em um tapete de silicone.
- Assar por 20 minutos a 160°C.
- Retirar do forno e esfriar.
- Em uma frigideira, derreter a manteiga até ficar noisette.
- Adicionar os flocos de tapioca e fritar por 1 minuto, cobrindo todos os flocos.
- Adicione o **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional** e os chips de banana.

Montagem

- Colocar o molho de tucupi no fundo do prato.
- Adicionar os nhoques e o queijo coalho.
- Finalizar com a pipoca de tapioca e os brotos.





PRATO FEITO QUE FAZ BEM

Para Restaurantes, Padarias e Lanchonetes

Prato Principal

Ingredientes (Serve 10 pessoas)

Arroz Integral com linhaça

250 g de arroz integral
100 g de semente de linhaça
5 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
10 g de azeite
500 ml de água

Feijão

250 g de feijão preto
5 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
10 g de azeite
500 ml de água

Purê de Batata com Chia

100 g de Purê de Batatas Knorr Professional
400 ml de água
20 g de manteiga
2 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
25 g de chia

Farofa de Mandioca

500 g de farinha de mandioca grossa
300 g de banana-da-terra em cubos médios
80 g de manteiga
10 g de salsinha fresca picada
5 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr

Professional

Salada de Folhas

200 g de alface roxa
200 g de raddichio
100 g de capuchinha
100 g de cenoura julienne

Vinagrete

500 g de tomate cubos pequenos
250 g de cebola cubos pequenos
20 g de salsinha fresca picada
25 ml de óleo vegetal
10 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
10 g de Base de Sabor Limão em Pó Knorr Professional

50 ml de água

Filé de Frango Grelhado

500 g de filé de frango

10 g de Caldo de Galinha Knorr Professional

Banana-da-Terra

250 g de banana-da-terra

3 g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional





Modo de Preparo

Arroz Integral com Linhaça

- Refogar o arroz integral e semente de linhaça no azeite.
- Adicionar o **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**.
- Adicionar água quente e cozinhar por 15 minutos.

Feijão

- Deixar o feijão de molho em água por 6 horas.
- Escorrer a água do feijão.
- Em uma panela de pressão adicionar o azeite, o feijão, o **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional** e a água.
- Tampar a panela de pressão e deixar cozinhar no fogo alto até ter pressão.
- Cozinhar por 15 minutos.

Purê de Batata com Chia

- Em uma panela aquecer a água, adicionar chia e ferver por 2 minutos.
- Adicionar **Purê de Batatas Knorr Professional** e hidratar até ficar liso.
- Adicionar a manteiga e o **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional** e misturar para finalizar.

Farofa de Mandioca

- Refogar a banana-da-terra na manteiga e adicionar **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**.
- Adicionar a farinha de mandioca.
- Finalizar com a salsinha.

Salada de Folhas

- Higienizar e reservar.

Vinagrete

- Misturar a água e a **Base de Sabor Limão em Pó Knorr Professional**.
- Adicionar todos os ingredientes.
- Adicionar o **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**.

Filé de Frango Grelhado

- Temperar o frango com **Caldo de Galinha Knorr Professional**. Grelhar.

Banana-da-Terra

- Fatiar a banana no sentido longitudinal.
- Temperar a banana-da-terra com **Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional**. Grelhar.

Montagem

- Em um prato, adicionar uma porção de arroz integral com linhaça, feijão preto, purê de batatas com chia, filé grelhado e fatiado, mix de folhas e a banana grelhada.
- Servir a parte uma porção de vinagrete, farofa e o toque da pimenta da casa.





A Unilever Food Solutions fornece ingredientes profissionais inovadores, de alta qualidade e serviços valiosos criados por mais de 250 chefs, cobrindo 50 tipos de gastronomia em mais de 200 milhões de pratos todos os dias. As marcas da Unilever Food Solutions incluem Knorr Professional, Hellmann's, Maizena, Arisco e Carte D'Or Professional – todas criadas de chefs para chefs.

 @UnileverFoodSolutions.br

 @UFSChefsBrasil





ÍNDICE

CHOQUE DE SABORES

1. Google Keyword Planner, Mar 2018–Feb 2022

ABUNDÂNCIA LOCAL

2. The Forge

MENUS DE BAIXO DESPERDÍCIO

3. wfp.org
4. Q4443 Trendsetter March 2022, UFS e-panel plus ad-hoc, 19 countries, Base n=1,303

PROTEÍNAS A BASE DE PLANTAS

5. Nielsen IQ Panelview, 2022

SOBRE ESTE RELATÓRIO

O Menu do Futuro 2024 da Unilever Food Solutions (UFS) foi elaborado a partir de uma extensa compilação de dados globais, que incluem citações de chefs renomados e relatórios da Indústria de Alimentos. Além disso, foram consultadas empresas líderes em pesquisa de mercado, como Kantar, Firmenich, IFF, The Forge e CMJ-PDC. A análise também abrangeu redes sociais, envolvendo o mapeamento de conversas ao redor de 77 mil palavras-chave, representando 69 milhões de pesquisas em 21 países. Por fim, incorporou as perspectivas de 250 chefs da UFS, bem como os feedbacks de mais de 1.600 chefs de mais de 21 países ao redor do mundo, obtidos por meio dos UFS e-panels.’

As descobertas do Menu do Futuro são transformadas em ações práticas e soluções para operadores de foodservice em escala global. Isso inclui sugestões de receitas, técnicas de preparo e soluções de ingredientes, para que os operadores possam aplicá-las nos seus cardápios.

AGRADECIMENTOS

Criado por Unilever Food Solutions

Fotografia: JOMO Studios- Joene Knaus e Moreno Gonçalves

Receitas: Chefs Unilever Food Solutions – Thais Gimenez, Michael Yamashita, Igor Mochizuki, Vinicius Sales, Isabela Rodrigues e Marcia Marcellino.

Food Styling: JOMO Studios- Ludiana Knaus

Estudos e Pesquisas: Daniel Quinn, Elspeth Edwards, e Charlotte McDonald da The Forge London, Unilever Food Solutions Consumer Marketing Insights, Kantar

Insights: Unilever Food Solutions Chefs, Galunion, Sebrae, Chef Ligia Karazawa, Bruno Mizogutti, Fruta Imperfeita, Gastronomia Periférica, Jomo Studios, Raphael Silva - Lucrando com Delivery

EDUCAÇÃO GRATUITA PARA CHEFS, COZINHEIROS E DONOS DE RESTAURANTE NO

UFS
ACADEMY

Nossa missão vai muito além de oferecer produtos de qualidade para o mercado. Pensando no futuro do food service, criamos uma plataforma de educação gratuita para profissionais se capacitarem e atualizarem com os temas mais relevantes do mundo da gastronomia.

A UFS ACADEMY é um portal com treinamentos profissionais, criados por chefs renomados de todo o mundo – incluindo o expert em fermentação Christian Weij, e o Instituto de Gastronomia Internacional (ICCA). Além de dicas de fotografia e marketing, para tornar o seu negócio ainda mais atrativo para o público.

Aulas dinâmicas e objetivas, com vídeos de curta duração, garantem um aprendizado claro e aplicável a sua realidade. Pensando na praticidade, os conteúdos podem ser assistidos offline e garantem certificado ao final das aulas. Se você quiser saber mais sobre as tendências deste relatório, como Vegetais Irresistíveis ou Menus de Baixo Desperdício, confira os vídeos abaixo:



unileverfoodsolutions.
com.br/formacao-chef-
academy/academia/curso-
de-chef/menus-com-
baixo-desperdicio.html



unileverfoodsolutions.
com.br/formacao-chef-
academy/academia/
curso-de-chef/
gestao-de-desperdicio-
alimentar.html



Pronto para hoje. #Criando o amanhã.





Pronto para hoje. #Criando o amanhã.