

# Flores na mesa

*Vol.01 - Handroanthus chrysotrichus*



receitas práticas e curiosidades

COLEÇÃO

# Flores na mesa

*Vol.01 - Handroanthus chrysotrichus*

Copyright 2017 by André Guilherme e Demis Lima  
Todos os direitos reservados. *All rights reserved.*

**ORGANIZAÇÃO**

BIODIVERSA COMÉRCIO DE PLANTAS NATIVAS E EXÓTICAS LTDA - ME

**TEXTO**

André Guilherme

**REVISÃO**

Nathália Grespan

**RECEITAS**

André Guilherme

Receitas elaboradas com exclusividade para o canal  
<https://www.youtube.com/demislma>

**PRODUÇÃO GRÁFICA**

André Guilherme

**IMAGENS**

André Guilherme e Demis Lima

Original produzido para uso digital / eBook e distribuição em formato PDF.

*Não formatado para versão impressa.*

*Em caso de impressão algumas informações podem não coincidir com as imagens em tela em função da baixa resolução dos originais, podendo se apresentar distorcidas em proporção e alinhamento, ou fora da área de impressão.*

# Flores na mesa

As flores de Ipê-amarelo são de longe as mais saborosas das flores de ipê.

Diferente das flores de Ipê-roxo, o Ipê-amarelo tem uma flor mais saborosa, levemente perfumada e bem menos amarga.

Mais uma vez, o colorido das flores de ipê merece destaque, aliado agora a um sabor e textura únicos.

Isso permite usar essa flor para harmonizar os sabores de um prato ao invés de somente como elemento de decoração.

Nas duas receitas apresentadas neste eBook, utilizamos as flores do *Handroanthus chrysotrichus*, uma das 11 diferentes espécies de Ipê-amarelo encontradas hoje no Brasil.

Os Ipês-amarelos ocorrem naturalmente nos Cerrados brasileiros, e no encontro da Mata Atlântica com o Cerrado, nos estados da Paraíba, Goiás, Serra do Espírito Santo, Minas Gerais, Rio de Janeiro, São Paulo, Paraná e Santa Catarina.

# Salada de arroz preto com flores de ipê-amarelo



Reza a lenda que na China antiga o arroz preto era um alimento consumido apenas pelo imperador, fato que teria concedido a ele o nome de **Arroz Proibido**.

Em terras chinesas tem sido cultivado há mais de 4.000 anos, mas no Brasil seu cultivo é mais recente.

O arroz preto tem sabor acastanhado e aroma levemente defumado, característica que foi essencial para compor essa receita.

Além disso, ele é rico em ferro, fibras, proteína, contém cobalto e vitaminas, e altos índices de antocianina e antioxidantes.

Nossa receita leva poucos ingredientes mas o resultado deixaria o imperador com água na boca.

## INGREDIENTES

- 1 xícara de arroz preto\*
- 100 gramas de queijo coalho
- 1 talo de cebolinha
- 6 a 8 flores de ipê-amarelo
- Azeite, sal e pimenta a gosto

*\* Para esta receita utilizamos o arroz preto da Alto do Marins*



## MODO DE PREPARO

Cozinhe previamente o arroz preto, corte o queijo-coalho em cubos pequenos, a cebolinha em rodellas e reserve todos os ingredientes.

Deixe o manuseio das flores por último, para evitar que elas percam sua vivacidade.

Antes de higienizar, corte e descarte a base das flores, para então retirar os estame e pistilo [*Estas estruturas contém pólen e causar efeito alérgico em algumas pessoas*]. Para higienizar as flores seguimos as recomendações básicas para hortifrutis: lavagem prévia em água abundante / desinfecção por imersão com solução clorada por 15 minutos / enxágue. Depois de higienizada, fatie a flor em anéis entre 0,5 e 1 cm com uma faca bem afiada, evitando “machucar” demais a flor para que ela não oxide muito rápido.

Transfira o arroz já cozido para um recipiente, acrescente os demais ingredientes e por último as flores de ipê-amarelo, mexendo bem com um garfo para incorporar bem os ingredientes. Tempere com sal, pimenta e azeite a gosto e misture bem.

Essa receita, bem colorida e brasileira, pode ser servida como uma entrada, ou acompanhar uma carne ou peixe assado.

## DICAS

*Como se trata de uma salada, o ideal é que o arroz fique bem solto para que possa se misturar bem com todos os ingredientes. Para conseguir esse resultado, o arroz pode ser cozido da mesma maneira que se prepara macarrão, em água abundante, sem refogar ou temperar previamente.*



*Neste caso, você pode colocar para ferver o equivalente a 5x a medida de arroz de água. Após levantar fervura, acrescente o sal e o arroz cru. O tempo de cozimento pode variar, mas deve levar em média 15 minutos, mas é essencial ficar atento ao ponto de cozimento que assim como o macarrão deve ser “al dente”, ou seja, cozido mas com uma leve resistência à mordida.*

*Para fazer a solução clorada para a desinfecção das flores você pode utilizar: 10 ml (1 colher de sopa rasa) de água sanitária para uso geral a 2,0 - 2,5% diluída em 1 litro. Estas orientações estão de acordo com a Portaria CVS nº 6, de 10 de março de 1999 / 18. DILUIÇÕES.*

## **CURIOSIDADES**

*Diferente das flores de Ipê-roxo, o Ipê-amarelo tem uma flor mais saborosa, levemente perfumada e bem menos amarga.*

*Nossa receita utilizou o Arroz Preto da **Alto do Marins**. Essa empresa brasileira trabalha com a pesquisa e o desenvolvimento de novas variedades de arrozes especiais, no coração do Vale do Paraíba, aos pés da Serra da Mantiqueira. A região possui o melhor microclima do Brasil para a adaptação dos grãos.*

*A Alto do Marins mantém produção limitada, com cultivo em pequenas propriedades regionais, e comprometimento com as mais adequadas técnicas de plantio, garantindo assim a qualidade e a padronização de seus arrozes.*

*Para conhecer mais acesse:*

*<https://www.altodomarins.com.br/> ou*

*<https://www.facebook.com/altodomarins/>*



# Pesto de flores de ipê-amarelo



Para experimentar um pouco mais do sabor único desse improvável, porém delicioso ingrediente, buscamos inspiração em terras mediterrâneas, e resolvemos dar um novo colorido ao Pesto.

Pesto é um tradicional molho italiano feito originalmente com folhas de manjericão, pinoli e queijo pecorino, que aqui no Brasil usualmente ganha substitutos como nozes e queijo parmesão.

Mas, como estamos com uma "pegada" bem brasileira em nossos projetos, resolvemos criar uma versão desse delicioso molho mais com a cara do Brasil.

Assim optamos por substituir os ingredientes básicos, mediterrâneos (manjericão, pinoli e queijo pecorino), por ingredientes 100% brasileiros. Versão mais mineiramente brasileira impossível.

## INGREDIENTES

- De 20 e 30 flores de ipê-amarelo
- 1/3 de xícara de amendoim torrado
- 100 gramas de queijo meia cura ralado
- 1 dente de alho (ralado)
- Azeite, sal e pimenta do reino a gosto



## MODO DE PREPARO

Para higienizar as flores, as recomendações são as mesmas da receita anterior. Antes de higienizar, corte-as e descarte sua base, para então retirar os estames e pistilo, que contêm pólen, e podem causar efeito alérgico em algumas pessoas.

Depois fatie as flores em anéis finos, transfira aos poucos para um processador de alimentos. Adicione os amendoins, triture juntamente com as flores de ipê, agregue o queijo e o dente de alho. Aos poucos vá adicionando o azeite até atingir a textura desejada. Depois é só terminar de temperar com sal e pimenta do reino a gosto.

Assim como a receita original, nosso *Pesto brasilliano* fica uma delícia para comer com uma massa, para colorir um arroz, temperar uma salada, com uma carne grelhada e até puro como um patê.

## CURIOSIDADES

*O queijo pecorino, tipicamente italiano, é feito com leite de ovelha, e recebe este nome simplesmente porque pecora significa ovelha em italiano.*

*Apesar de muitos acharem que é uma noz, o pinoli na verdade é uma semente extraída de uma pinha semelhante àquelas que utilizamos nas decorações natalinas. Do pinheiro-manso (*Pinus pinea*) típico do mediterrâneo, extraímos o pinoli, mas existem mais de 20 espécies de pinheiros que possuem sementes comestíveis.*

*Hoje, o amendoim (*Arachis hypogaea* L.) faz parte da culinária asiática, africana, europeia e centroamericana, mas na verdade sua origem é sul-americana, mais precisamente Brasil e países limítrofes como Bolívia, Paraguai e norte da Argentina.*





# demislima

ÁRVORES & JARDINS



<https://www.facebook.com/Demisbotanico/>



<https://www.youtube.com/demislma>



[https://www.instagram.com/demis\\_lima/](https://www.instagram.com/demis_lima/)



[contato@demislma.com.br](mailto:contato@demislma.com.br)



+55 15 99119-4881 / 98126-7788

pensando  
no futuro  
cultive já  
desde

jardins  
árvores  
e  
amigos

demislima  
ÁRVORES & JARDINS



DELÍCIAS PARA COMER