

tres



Café SUAS HISTÓRIAS E RECEITAS



receitas
ALEX ATALA

texto
ALLAN VIDIGAL

DBA

"O bom café é aquele
que recebeu atenção
especial em todos os seus
momentos, na lavoura, na
colheita, na secagem, na
torrefação e no momento
da bebida. O café tem
como grande ingrediente
a paixão."

Alex Atala



tres?



Café SUAS HISTÓRIAS E RECEITAS

receitas

ALEX ATALA

texto

ALLAN VIDIGAL

DBA



SUMÁRIO

ARTE, CAFÉ E PAIXÃO | 7 **CAFÉ: ESTÓRIAS E HISTÓRIAS | 8**

- O Grupo 3corações | 9
- Da Fazenda à Indústria | 11
- Cafés Especiais | 12
- Um mundo de *terroirs* num só país | 13
- Alquimia | 14

RECEITAS POR ALEX ATALA

- Torta fondant com creme de café | 18
- Pão de queijo recheado com doce de leite e goiabada | 20
- Abóbora com sal de café e pó de pipoca | 22
- Cuscuz com queijo | 23
- Brownie de castanha-do-pará com café | 24
- Tapioca de queijo com tumbérgias | 26
- Cartola | 27
- Queijo coalho, melão de cana e café | 28
- Trilogia de queijos | 30
- Bolo de queijo da canastra | 32
- Lasanha | 34
- Bolo de fubá com doce de leite | 36
- Cuca de banana | 38
- Stinco de vitelo com molho de tamarindo e café | 40
- Cookie | 42

PROJETOS SOCIAIS

- Projeto Florada | 44
- Projeto Tribos | 45



ARTE, CAFÉ E PAIXÃO

O fotógrafo brasileiro Sergio Coimbra é reconhecido mundialmente por retratar a gastronomia com um olhar artístico e único. No ano em que o Grupo 3corações completou 60 anos, nós o convidamos para clicar nossa maior paixão: o café!

A série de fotografias traz o café em seus diversos métodos de preparo e conta com a máxima sensibilidade de Coimbra. A bebida, aliás, tem na vida do fotógrafo um papel importante, que percorre gerações em sua família.

“Quando fui procurado pelos irmãos Pedro, Vicente e Paulo, da 3corações, para fazer esse trabalho, fiquei muito honrado. O que me chamou atenção foi a qualidade e grande variedade de opções. Sempre que o tema é café, tenho um carinho especial por conta da minha longa história. Arte, sabor e paixão foram sentimentos que procurei transmitir nesse ensaio, que mexeu com o meu coração.”

Sergio Coimbra

CAFÉ: ESTÓRIAS E HISTÓRIAS

Certa vez, em algum lugar do Iêmen, um rebanho de cabras teria varado a noite correndo e saltando. Os sábios da região experimentaram os frutos de um arbusto desconhecido que os animais haviam comido e, depois de terem realizado seus rituais noturnos sem sentir sono, concluíram que a planta era a causa daquela vitalidade toda.

Essa narrativa, embora famosa, é apenas lenda. A planta surgiu não ali, nem em nenhum outro lugar no Oriente Médio, mas na Etiópia, do outro lado do mar Vermelho. Registros do século XV mostram importações do produto chegarem aos portos iemenitas e seguirem dali para outras partes do mundo islâmico. As autoridades locais, para evitar o surgimento de concorrência, determinaram que grão algum fosse vendido sem antes passar por algum tratamento que o impedisse de brotar.

No começo do século XVI, um místico muçulmano indiano conheceu a bebida durante uma peregrinação a Meca. Quando chegou a hora de voltar para casa, escondeu na barba sementes frescas de café. Na Índia, plantou essas sementes nas colinas perto da gruta onde morava, e de lá a planta se alastrou.

O produto chegou à Europa através de Veneza e ganhou popularidade. No começo do século XVIII, para atender à crescente procura, os primeiros pés de café do Novo Mundo começaram a ser cultivados em colônias francesas.

O café chegou ao Brasil em 1727, quando o sargento-mor Francisco de Melo Palheta, tendo comandado uma missão militar à Guiana Francesa, contrabandeou de lá sementes e mudas de café. Ele as cultivou em seu jardim, em Belém do Pará, como plantas ornamentais. Dali o café conquistou lentamente o território brasileiro. No fim do século XVIII, o Rio de Janeiro já se via coberto de plantações de café, e a planta estendeu seus domínios. Em 1840, já era o principal artigo de exportação do Brasil, que se tornou o maior produtor mundial – posição que ocupa até hoje.

O GRUPO 3CORAÇÕES

As raízes do Grupo 3corações vêm de 1959, quando João Alves de Lima começou a comercializar café verde na cidade de São Miguel, no Rio Grande do Norte. O negócio logo ganhou ímpeto, e, dois anos depois, as atividades de João já incluíam a torra e moenda, vendendo o produto sob a marca Café Nossa Senhora de Fátima. Com o tempo, a dedicação do fundador à qualidade o levou a buscar café verde em todas as principais regiões produtoras do país, adquirindo grãos selecionados que resultassem no melhor produto possível para o consumidor.

Em 1984, João entregou o comando da empresa aos filhos Pedro, Paulo e Vicente, que desde então se dedicam a modernizar as atividades e ampliar o alcance geográfico da empresa. A expansão começou pelos estados do Norte-Nordeste e, no início dos anos 2000, alcançou o Sudeste, primeiro pelo Rio de Janeiro. Por fim, em 2005, incorporou-se a marca mineira Café 3corações.

Em 2012, o grupo conquistou a liderança nacional em café torrado e moído. Um ano depois, surgiu a solução TRES, de cafés *espressos* e multibebidas em monodose, trazendo para o mercado as cápsulas da marca.

Ao longo de mais de 60 anos desde a fundação, o Grupo 3corações se tornou uma das principais lideranças nacionais no mercado geral de café. Usa seus recursos para oferecer aos consumidores uma gama vasta de produtos da mais alta qualidade e, ao mesmo tempo, gerar o máximo possível de benefícios para a sociedade. Esse esforço se reflete, por exemplo, na adoção de programas de sustentabilidade reconhecidos com diversas certificações e em projetos especiais – como o Florada – voltados para públicos específicos.



DA FAZENDA À INDÚSTRIA

O caminho desde a plantação até a xícara é complexo e exige muito cuidado. Para que o cafeeiro frutifique bem, é preciso contar com o bom humor da natureza e o esforço e conhecimento humano. Mas é uma planta generosa: bem cuidada, pode retribuir por anos a fio.

E como retribui! Primeiro vem a florada, período de dois ou três dias em que o cafeeiro vira um mar perfumado de flores brancas. Delas surgem os frutos – “cerejas” –, que são colhidos ao atingir a maturidade ideal. Esse “ideal” não segue uma receita absoluta: o fruto colhido ainda verde não desenvolveu a complexidade aromática necessária para produzir uma boa xícara; o que passou do ponto já a perdeu. O momento da colheita é, assim, determinado pela experiência e pelo instinto, quando olhos, nariz e tato mostram ao cafeicultor que chegou a hora exata.

A etapa seguinte também depende da interação entre planta, natureza e homem. Grãos de boa qualidade são derramados no terreiro, expostos ao sol e revolvidos diversas vezes por dia, para garantir que a luz e o calor banhem uniformemente cada grão.

Depois a natureza sai de cena: os grãos secos são submetidos à torra, durante a qual se veem expostos a temperaturas de 180°C a 250°C por sete a 15 minutos. Dependendo da combinação de grão, calor e tempo de exposição, a bebida será mais clara ou mais escura, mais leve ou mais encorpada, mais simples ou mais complexa.

Todo esse processo se repete em inúmeros *terroirs* e com variedades diversas de café, e cada combinação de *terroir* e variedade vai resultar num produto único. Vem então a fase de *blend*, em que profissionais provam e combinam cafés de diferentes fontes para chegar a um produto final com as características desejadas de aroma, corpo, cor, intensidade.

CAFÉS ESPECIAIS

Qualquer café oferecido pelo Grupo 3corações é sempre de alta qualidade. Mas mesmo entre os bons cafés existe uma graduação, e é com isso em mente, e para atender aos paladares mais apurados, que a empresa põe ao alcance do consumidor uma grande variedade de produtos especiais.

O que distingue um bom café de um café especial? Para isso, a *Specialty Coffee Association (SCA)* estabelece um protocolo que atribui pontos ao café em grão, com base nos defeitos encontrados durante uma análise do produto. Quanto mais defeitos, menor a pontuação. Apenas cafés que se classifiquem com 80 pontos ou mais podem ser considerados especiais.

O sabor e as demais características do café dependem das condições do solo e do clima, da forma de cultivo, da altitude, do tempo de torra e de inúmeros outros fatores. Identificar e apreciar essas sutilezas é parte do prazer que há em descobrir o mundo do café.

Para uma experiência diferente a cada xícara da bebida, existe a linha Rituais, que conta com certificações de qualidade e rastreabilidade (BSCA – Associação Brasileira de Cafés Especiais e ABIC Gourmet) e de responsabilidade quanto ao processo produtivo (Rainforest Alliance).

Cada produto destaca as qualidades de uma região produtora específica: Sul de Minas, Cerrado Mineiro, Mogiana Paulista, Orgânico e Florada (resultado do projeto de mesmo nome, de que vamos falar na página 44). As embalagens desses *blends* – todos 100% arábica – trazem *QR Codes* que permitem ao consumidor consultar informações mais detalhadas sobre o produto que vai saborear, indo desde o processo utilizado após a colheita até o nome da fazenda produtora.

UM MUNDO DE *TERROIRS* NUM SÓ PAÍS

A criação de um bom café passa, necessariamente, por seu *terroir*. Essa palavra, de origem francesa, não tem tradução direta em português (nem, diga-se, em outras línguas ocidentais) e se refere não apenas ao solo, mas também à geografia, geologia, clima, hidrologia, exposição solar e muitas outras condições locais.

Um país grande como o nosso, com características tão variadas, tem a oferecer não um *terroir* só, mas enorme variedade deles. É uma gama de altitudes, tipos de solo, volumes de chuva e incidências solares, proporcionando número praticamente infinito de combinações possíveis.

Cada combinação dessas é um *terroir*. Todos eles compartilham, naturalmente, alguns traços mais genéricos. Afinal, o Brasil é país predominantemente tropical, como gosta o cafeeiro. A incidência e a alternância de chuva e sol são as mais adequadas. E o solo é em geral ácido – característica que a planta prefere. Se o café não é brasileiro por nascimento, é por adoção.

Aqui, em seu segundo berço, a planta encontrou as condições ideais para se desenvolver tanto em volume como em qualidade, sobretudo de alguns anos para cá. Nas diferentes zonas produtoras (dentre as quais as mais destacadas são o Cerrado Baiano, o Cerrado Mineiro, o Espírito Santo, as Matas de Minas, a Mogiana Paulista, o Paraná, o Planalto da Conquista, Rondônia e o Sul de Minas Gerais), cafeicultores estão dedicados de corpo e alma a unir forças com a terra para oferecer os melhores cafés especiais.

ALQUIMIA

São muitas as maneiras pelas quais o café, agora processado, pode ser transformado na bebida que todos amam.

CAFÉ TURCO

Para esse método tradicional de preparo, aquecer água com açúcar até que ferva. Acrescentar o pó de café e aguardar até que o líquido volte a borbulhar. Retirar do fogo até baixar a fervura, para então aquecer novamente. Repetir até obter uma bebida caramelizada que tenha espuma. Servir com cuidado, para que a borra fique no fundo do recipiente. Com colher, servir a espuma sobre a bebida.



FILTRO TRADICIONAL

É o método de preparo mais comum. Acomodar o pó de café num filtro sustentado por suporte. Derramar a água quente (93°C é a temperatura ideal) sobre o pó, liberando os aromas da bebida. O processo pode ser realizado de modo manual ou com cafeteira elétrica tradicional. O sistema Hario V60 é a variante mais sofisticada desse método, com características que garantem o fluxo ideal de ar e água e permitem produzir uma bebida perfeita.



FRENCH PRESS

É uma filtragem “ao contrário”. Despejar o pó de café no recipiente e derramar sobre ele metade da água quente necessária. Encaixar e pressionar parcialmente o êmbolo. Aguardar alguns minutos, retirar o êmbolo e acrescentar o restante da água. Recolocar o êmbolo e pressionar até o fim. Servir a bebida com cuidado, para que a borra fique no fundo do recipiente.



PRENSA A VÁCUO

O equipamento se compõe de um recipiente na parte inferior, um bulbo de mistura em cima e um filtro entre os dois. Encher de água o recipiente inferior. Adaptar o filtro, onde se põe o café.



Adaptar o bulbo e levar ao fogo. A pressão da fervura fará a água subir pelo filtro até a parte de cima, onde ocorre a infusão. Quando a água da parte inferior acabar, desligar o fogo. O resfriamento criará um vácuo, puxando a bebida de volta para o recipiente.

ESPRESSO

Do italiano *espresso*. Usam-se pressões elevadas para produzir um café mais encorpado, dotado de crema – uma espuma espessa. As primeiras máquinas capazes de produzir esse tipo de bebida eram grandes, inadequadas para o uso doméstico. Hoje há máquinas de emprego caseiro, muito mais compactas, e, desde os anos 1930, a cafeteira *moka* (ou Bialetti, em homenagem a seu criador) possibilita produzir diretamente sobre o fogão uma bebida semelhante.



TRES

Na década de 2000, surgiram aparelhos que usam cápsulas para produzir excelentes bebidas com o máximo de conveniência. Em 2013, veio a solução TRES, que é fruto de uma parceria entre a 3corações e a fabricante italiana Caffitaly e, utilizando cápsulas monodoses, produz *espressos* perfeitos e outras bebidas.



torta fondant
com creme
de café



RECEITAS

por
Alex Atala

TORTA FONDANT COM CREME DE CAFÉ

rendimento: 10 porções

INGREDIENTES PARA A MASSA SABLÉ

½ tablete de manteiga sem sal

½ xícara de açúcar

1 ovo

1 xícara de farinha de trigo

1 colher (café) de essência de baunilha

1 colher (sopa) de amido de milho

1 colher (chá) de fermento

pitada de sal

MODO DE PREPARO DA MASSA SABLÉ

1. Na batedeira, coloque a manteiga e o açúcar. Bata até obter um creme fofo.
2. Adicione o ovo e, em seguida, o restante dos ingredientes. Bata até formar uma massa homogênea.
3. Deixe a massa no refrigerador por 2 horas.
4. Abra a massa no formato desejado, deixando uma camada fina.
5. Coloque novamente a massa no refrigerador, agora por 15 min.
6. Com garfo, fure toda a superfície da massa, para não inchar no forno.
7. Asse a 170°C até dourar levemente.
8. Reserve a massa assada.

INGREDIENTES DA GANACHE

1 xícara de creme de leite fresco

1 colher (sopa) de manteiga sem sal

2 xícaras de chocolate meio amargo picado

MODO DE PREPARO DA GANACHE

1. Numa panela, coloque o leite e a manteiga.
2. Aqueça em fogo baixo.
3. Numa tigela, coloque o chocolate picado.
4. Na tigela, adicione o leite e a manteiga já aquecidos e misture até que tudo esteja derretido e incorporado.
5. Com a ganache ainda morna, despeje-a sobre a massa assada e fria.
6. Leve ao refrigerador por 15 minutos.

INGREDIENTES DO CREME INGLÊS DE CAFÉ

- ½ xícara de leite
- ½ xícara de creme de leite
- 1 dose de Espresso por Alex Atala
- ½ fava de baunilha
- 1 xícara de açúcar
- 8 gemas

MODO DE PREPARO

1. Numa panela, coloque o leite, o creme de leite, a dose de café e a baunilha.
2. Aqueça a mistura em fogo baixo até ferver.
3. Numa tigela, misture o açúcar e as gemas.
4. Adicione na tigela o conteúdo da panela e misture até que tudo esteja incorporado.
5. Retorne todo o conteúdo para a panela e cozinhe em fogo baixo, sem que levante fervura.
6. Resfrie o creme e coloque em cima da torta para finalizar.
7. Sirva.

...

PÃO DE QUEIJO RECHEADO COM DOCE DE LEITE E GOIABADA

INGREDIENTES

½ xícara de óleo (mais um tanto para untar)

1 xícara de leite

2 xícaras de polvilho azedo

1 xícara de polvilho doce

1 colher (sopa) de sal

3 ovos

2 xícaras de queijo ralado

2 colheres de doce de leite

2 colheres de goiabada cremosa

MODO DE PREPARO

1. Numa panela, coloque o óleo e o leite e aqueça em fogo baixo até ferver.
2. Numa tigela, coloque o polvilho azedo, o polvilho doce e o sal.
3. Adicione na tigela o conteúdo da panela e leve à batedeira até formar uma massa homogênea.
4. Deixe a massa esfriar.
5. Adicione os ovos e bata novamente.
6. Adicione o queijo à mistura e faça bolinhas no tamanho de sua preferência.
7. Coloque as bolinhas numa fôrma untada com óleo.
8. Asse a 200°C até dourar.
9. Depois de assados, corte os pães de queijo e recheie com o doce de leite e a goiabada cremosa.

...



ABÓBORA COM SAL DE CAFÉ E PÓ DE PIPOCA

VÍDEO DA RECEITA DISPONÍVEL NO IGTV DA @escolha_tres

INGREDIENTES

1 colher (sopa) cheia de borra de café
1 colher (sopa) cheia de sal
Óleo de girassol
Canjica (comprada pronta)
2 abóboras pequenas (pode ser de qualquer tipo, ou até chuchu ou abobrinha)
4 colheres (chá) de manteiga sem sal
Salsinha

MODO DE PREPARO

1. Numa frigideira, coloque a borra de café e o sal e leve ao fogo baixo, amassando os dois.
2. Apague o fogo e deixe secar.
3. Em outra panela, coloque um pouco de óleo de girassol e aqueça para fritar a canjica.
4. Adicione a canjica e apague o fogo. Quando parar de borbulhar, estará pronta.
5. Com peneira, derrame a canjica delicadamente em outra panela.
6. Corte as duas abóboras no meio e retire e separe as sementes.
7. Coloque 1 colher (chá) de manteiga dentro de cada metade de abóbora.
8. Feche com a parte superior das abóboras, coloque numa assadeira e asse por 20 minutos. (Importante: confira o tempo de cozimento da abóbora selecionada.)
9. Reserve o sal de café num recipiente, lave a frigideira e coloque ali as sementes da abóbora sem os fios.
10. Leve as sementes ao fogo baixo, deixando-as secar lentamente até ficarem crocantes. Desligue então o fogo.
11. Bata a canjica no liquidificador, use espátula de silicone para descolar canjica das bordas do copo e repita o processo até a canjica ficar um pó bem fininho.
12. Despeje esse pó de pipoca em papel-toalha.

13. Descarte a parte superior das abóboras, corte a parte inferior e coloque em pratos fundos um pedaço para cima e outro de lado.
14. Com peneira pequena e colher, peneire o pó de pipoca no prato todo.
15. Adicione o sal de café à abóbora e ao fundo do prato e salpique algumas sementes de abóbora.
16. Para finalizar, corte um pouco de salsinha e salpique delicadamente no prato.

...

CUSCUZ COM QUEIJO

VÍDEO DA RECEITA DISPONÍVEL NO IGTV DA @escolha_tres

INGREDIENTES

- 150 g de flocão de milho
- Sal a gosto
- 150 ml de água
- 1 Queijo branco em fatias
- 1 colher (sopa) de manteiga

MODO DE PREPARO

1. Numa tigela, disponha o flocão de milho.
2. Tempere com sal.
3. Adicione a água aos poucos, mexendo sempre, para hidratar.
4. Reserve por 10 minutos, para completar a hidratação do floco.
5. Quando o cuscuz estiver hidratado, disponha na parte superior da cuscuzeira e pressione levemente até que os flocos estejam uniformes.
6. Tampe, adicione água na parte inferior da cuscuzeira e leve ao fogo por, aproximadamente, 3 minutos.
7. Numa frigideira bem quente, disponha 2 fatias de queijo branco. Não mexa até que elas comecem a esfumaçar um pouquinho.
8. Baixe o fogo e vire-as, agora para dourar o outro lado.
9. Quando o cuscuz estiver cozido no ponto, coloque a manteiga por cima da massa.
10. Tampe novamente por alguns segundos, para que a manteiga derreta.
11. Num prato, desenforme o cuscuz ao lado das fatias de queijo tostadas.

...

BROWNIE DE CASTANHA-DO-PARÁ COM CAFÉ

INGREDIENTES

1 xícara de manteiga sem sal cortada em cubos

½ xícara de cacau em pó 50%

3 ovos

1 ½ xícara de açúcar

1 dose de Espresso por Alex Atala

½ xícara de castanha-do-pará

Manteiga e cacau em pó para untar

MODO DE PREPARO

1. Numa panela, aqueça a manteiga em fogo baixo.
2. Adicione o cacau e misture.
3. Na batedeira, bata os ovos e o açúcar até que dobre o volume.
4. Adicione à mistura a manteiga e o cacau já incorporados.
5. Adicione a dose de café e as castanhas-do-pará.
6. Coloque a massa numa fôrma untada com manteiga e cacau.
7. Asse a 160°C por 25 minutos.

...



TAPIOCA DE QUEIJO COM TUMBÉRGIAS

VÍDEO DA RECEITA DISPONÍVEL NO IGTV DA @escolha_tres

INGREDIENTES

Tapioca a gosto

Manteiga sem sal a gosto

Queijo branco fresco

Flores de tumbérgia

Sal

MODO DE PREPARO

1. Numa frigideira antiaderente em fogo alto, polvilhe a tapioca por toda a superfície. A quantidade de tapioca vai determinar a espessura final. Portanto, coloque a quantidade que preferir.
2. Baixe o fogo para o mínimo e deixe a tapioca cozinhar sem pressa.
3. Com uma colher, molde as beiradas da tapioca.
4. Encoste de leve as costas da mão na tapioca e veja se toda a superfície está quente. Quando estiver, espalhe um pouco de manteiga.
5. Vire a tapioca na frigideira e coloque mais um pouco de manteiga.
6. Em seguida, coloque 1 ou 2 fatias finas de queijo branco.
7. Por cima do queijo, coloque as flores de tumbérgia.
8. Tempere com uma pitada de sal.
9. Com faca, faça um vinco na tapioca, para facilitar na hora de dobrá-la ao meio.
10. Dobre a tapioca e aumente novamente o fogo.
11. Após alguns instantes, vire a tapioca para continuar cozinhando do outro lado.
12. Sirva ainda quente, num prato também decorado com tumbérgias.

...

CARTOLA

VÍDEO DA RECEITA DISPONÍVEL NO IGTV DA @escolha_tres

INGREDIENTES

1 banana-da-terra madura

Manteiga

Queijo de coalho (4 fatias para duas porções de cartola)

MODO DE PREPARO

1. Descasque a banana e corte-a no sentido do comprimento em 3 ou 4 fatias.
2. Numa frigideira em fogo médio, derreta uma colher de sopa de manteiga.
3. Disponha as fatias de banana na superfície quente. Quando começar a levantar fumaça, a manteiga e a banana estarão no ponto.
4. Quando as fatias de banana estiverem bem douradas, vire-as para que aqueçam do outro lado. O ideal é que esse lado não doure como o primeiro e apenas fique aquecido.
5. Assim que a banana estiver pronta, reserve num prato.
6. Em seguida, corte o queijo em fatias grossas e coloque-as na frigideira quente para dourar. Deixe por alguns segundos, até soltar fumaça, e tire a frigideira do fogo.
7. Deixe o queijo descansar na frigideira, sem mexer.
8. Após alguns instantes, leve o queijo de volta para o fogo. Deixe esquentar novamente, até soltar fumaça.
9. Vire as fatias de queijo com cuidado, até que dourem.
10. Num recipiente que possa ir ao forno, coloque a banana com a parte dourada virada para baixo e cubra com as fatias de queijo.
11. Pressione com cuidado para assentar. Aqui, você terá duas opções: levar ao forno por aproximadamente 4 minutos e desformatar; ou finalizar com manteiga e canela e levar ao forno.
12. Sirva quente.

...

QUEIJO COALHO, MELAÇO DE CANA E CAFÉ

INGREDIENTES

200 g de queijo coalho fatiado

100 g de melaço

5 g de grãos de café

MODO DE PREPARO

1. Numa panela, rale os grãos de café e adicione o melado.
2. Aqueça a mistura em fogo baixo.
3. Desligue e deixe esfriar.
4. Numa frigideira antiaderente, disponha as fatias de queijo e doure dos dois lados.
5. Depois de douradas, pincele as fatias com a mistura de café e melado.
6. Sirva quente.

...



TRILOGIA DE QUEIJOS

VÍDEO DA RECEITA DISPONÍVEL NO IGTV DA @escolha_tres

RECEITA 1 - TORRESMO DE QUEIJO

INGREDIENTES

Cascas de queijo duro (tipo parmesão)

Milho de pipoca

Óleo Vegetal

Sal

MODO DE PREPARO

1. Lave e seque as cascas de queijo.
2. Coloque num prato e deixe 3 minutos no micro-ondas (ou 15 a 20 minutos em forno médio convencional).
3. Deixe esfriar.
4. Pegue os pedaços de queijo e quebre com a mão.
5. Numa panela, coloque um toque de óleo vegetal, acrescente milho de pipoca (cobrindo o fundo da panela), leve ao fogo alto, adicione sal e tampe.
6. Quando a pipoca parar de estourar, apague o fogo, adicione as cascas de queijo, tampe novamente a panela e chacoalhe, para que a gordura do queijo se fixe na pipoca.
7. Coloque num recipiente para consumir.

RECEITA 2 – PIZZA DE QUEIJO SEM MASSA

INGREDIENTES

1 fatia de queijo prato

2 rodela de tomate recém-cortadas

Orégano

Azeite de oliva

MODO DE PREPARO

1. Numa frigideira, coloque a fatia de queijo e deixe derreter.
2. Quando começar a borbulhar, baixe o fogo e coloque as rodela de tomate na parte superior do queijo.

3. Mexa a frigideira de modo que o queijo vá “secando”. Adicione orégano quando estiver quase secando.
4. Deixe esfriar, colocando a frigideira sobre um prato de servir com água no fundo.
5. Espere aproximadamente 2 minuto, solte a pizza, coloque num prato de servir e adicionar um fio de azeite. Pronto!

RECEITA 3 – TELHA DE QUEIJO

INGREDIENTE

Queijo Parmesão

MODO DE PREPARO

1. Aqueça uma frigideira, rale queijo parmesão sobre o fundo e deixe queimar com cuidado. Não doure!
2. Tire do fogo, espere a temperatura diminuir e, com a palma da mão, descole a telha.
3. Adicione a um arroz ou omelete, use como cesta para servir massas e risotos ou mesmo coma como snack, acompanhando um Espresso TRES.

...

BOLO DE QUEIJO DA CANASTRA

INGREDIENTES

- 3 xícaras de creme de leite fresco
- 4 xícaras de queijo da Serra da Canastra ralado
- 6 ovos
- 4 claras
- 2 colheres (sopa) cheias de leite em pó
- 1 xícara de amido de milho
- 3 xícaras de açúcar

MODO DE PREPARO

1. Numa panela, aqueça em fogo baixo o creme de leite fresco.
2. Em seguida, leve o creme ao liquidificador e adicione o queijo.
3. Bata até que todo o conteúdo esteja derretido e incorporado.
4. Adicione os ovos, as claras, o leite em pó, o amido e o açúcar.
5. Bata até formar uma massa homogênea.
6. Coloque a massa numa fôrma untada e asse por 30 minutos a 180°C.
7. Desenforme frio.

...



LASANHA

VÍDEO DA RECEITA DISPONÍVEL NO IGTV DA @escolha_tres

INGREDIENTES

Massa seca para lasanha

Queijo prato

Presunto

Queijo ralado e folhas de manjeriço (para finalizar)

INGREDIENTES DO MOLHO BOLONHESA

Óleo vegetal (para refogar)

120 g de mortadela picada

3 fatias de bacon cortadas em cubinhos

500 g de carne moída

2 dentes de alho picados

½ cebola picada

1 ½ L de passata de tomate

1 colher (sopa) de extrato de tomate

Água

100 g de manteiga

Orégano a gosto

1 caixinha de creme de leite

MODO DE PREPARO DO MOLHO BOLONHESA

1. Numa panela em fogo médio, coloque óleo vegetal suficiente para dourar os ingredientes.
2. Adicione a mortadela e o bacon e refogue bem.
3. Adicione a carne moída e mexa bem, até tirar todo o fundo da panela.
4. Deixe refogar em fogo médio/baixo, mexendo de vez em quando.
5. Adicione o alho picado, misture bem e adicione a cebola picada.
6. Refogue bem.
7. Adicione a passata e deixe cozinhar por, aproximadamente, 45 minutos em fogo baixo.
8. Adicione o extrato de tomate e um pouco de água.
9. Mexa bem, para que todos os ingredientes estejam misturados.

10. Deixe o molho cozinhar por mais 45 minutos.
11. Para finalizar, adicione a manteiga, o orégano e, por fim, o creme de leite.

INGREDIENTES DO MOLHO BRANCO

100 g de manteiga
½ cebola picada
Sal a gosto
600 ml de leite
50 g de farinha de trigo

MODO DE PREPARO DO MOLHO BRANCO

1. Numa panela em fogo médio, derreta metade (50 g) da manteiga.
2. Adicione a cebola picada. Deixe que ela sue bem e, após alguns instantes, adicione uma pitada de sal.
3. Adicione o leite em fogo baixo e espere esquentar.
4. Em outra panela em fogo baixo, coloque a outra metade da manteiga e a farinha de trigo. Misture bem os ingredientes e deixe que cozinhem por, aproximadamente, 10 minutos.
5. Na panela com o leite, adicione metade da mistura de farinha e manteiga (já cozidos) e misture bem, até que o molho comece a engrossar.
6. Aos poucos, adicione o resto da mistura de farinha e manteiga, até que o molho adquira boa consistência.

MONTAGEM

1. Numa travessa alta, comece a montar a lasanha por etapas: Base de molho à bolonhesa/ Massa/ Molho à bolonhesa/ Massa/ Molho branco/ Massa/ Queijo prato/ Molho à bolonhesa/ Massa/ Presunto/ Massa/ Molho branco/ Massa/ Queijo prato/ Molho à bolonhesa.
2. Leve ao forno por 40 minutos.
3. Tire do forno, polvilhe queijo ralado e sirva quente com uma folhinha de manjericão.

BOLO DE FUBÁ COM DOCE DE LEITE

INGREDIENTES

- ½ xícara de leite
- 3 ovos
- ½ xícara de óleo
- 1 xícara de açúcar
- ½ xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de fubá
- 1 colher (chá) de fermento
- 4 colheres de doce de leite

MODO DE PREPARO

1. Numa panela, aqueça o leite em fogo baixo sem que levante fervura.
2. No liquidificador, bata os ovos, o óleo, o açúcar e o leite (já aquecido).
3. Numa tigela, coloque a farinha de trigo, o fubá e o fermento.
4. Na tigela, adicione a mistura do liquidificador e mexa até que a massa fique homogênea.
5. Coloque numa fôrma de 28 cm de diâmetro já untada.
6. Asse a 170°C por 30 minutos.
7. Desenforme o bolo ainda morno e cubra com o doce de leite.

...



CUCA DE BANANA

INGREDIENTES

1 ½ xícara de açúcar

1 colher (sopa) de manteiga

3 ovos

¾ de xícara de leite

2 xícaras de farinha de trigo

1 colher (chá) de fermento

6 bananas

Manteiga sem sal e farinha de trigo (para untar)

INGREDIENTES DA FAROFA

¾ de xícara de açúcar

¾ de xícara de farinha de trigo

1 colher (chá) de canela

1 colher (sopa) de manteiga gelada

MODO DE PREPARO

1. Na batedeira, misture o açúcar e a manteiga até virarem farofa.
2. Adicione os ovos um a um, para incorporar, e continue batendo.
3. Adicione o leite e a farinha, alternadamente, para formar um creme homogêneo.
4. Adicione o fermento.
5. Pique as bananas e adicione à massa.
6. Unte a fôrma com farinha de trigo e manteiga e coloque a massa.
7. Para o farelo doce: numa tigela, misture à mão o açúcar, a farinha, a canela e a manteiga gelada.
8. Coloque o farelo por cima da massa e asse a 170°C por 30 minutos, ou até dourar.
9. Antes de desenformar, faça o teste do palito.

...



STINCO DE VITELO COM MOLHO DE TAMARINDO E CAFÉ

PARA O MIREPOIX

- 200 ml de azeite de oliva
- 2 cabeças de alho inteiras
- 5 cenouras médias cortadas finamente
- 5 cebolas médias cortadas finamente
- 2 talos de salsão cortados finamente
- 2 talos de alho-poró cortados finamente

MODO DE PREPARO DO MIREPOIX

1. Numa panela, coloque o azeite para aquecer em fogo baixo.
2. Corte ao meio as cabeças de alho, com casca, e leve à panela para dourar.
3. Adicione a cenoura e deixe cozinhar bem.
4. Adicione a cebola e deixe cozinhar bem.
5. Adicione o salsão e o alho-poró.
6. Deixe cozinhar até a cenoura e a cebola ficarem caramelizadas.

PARA O STINCO

- 5 peças de stinco de vitelo
- Sal e pimenta-do-reino
- 200 g de tomilho
- 200 g de alecrim
- 50 g de louro
- 100 g de alho amassado
- 100 ml de azeite de oliva
- 8 L de água (para o cozimento do stinco)

MODO DE PREPARO DO STINCO

1. Num recipiente, coloque os stinchi e polvilhe a carne com sal e pimenta-do-reino. (A quantidade de sal e pimenta vai depender do tamanho das peças de carne.)
2. Adicione as ervas, cortadas grosseiramente.

3. Adicione o alho.
4. Deixe as carnes marinarem por 12 horas.
5. Após esse período, limpe todas as peças e envolva-as em azeite.
6. Coloque numa fôrma, leve ao forno preaquecido a 180°C e deixe assar por 30 minutos.
7. Retire as carnes do forno e coloque-as numa panela.
8. Adicione a mistura do mirepoix, as ervas da marinada e a água.
9. Experimente e acerte o sal para a cocção.
10. Cozinhe por 4 horas em fogo baixo.
11. A carne deve ficar bem macia, soltando-se do osso.
12. Quando chegar ao ponto certo, retire o caldo e as carnes da panela.
13. Resfrie e reserve.

INGREDIENTES PARA O MOLHO DE TAMARINDO COM CAFÉ

200 g de tamarindo descascado

150 ml de vinho tinto

300 ml de água

80 g de grãos de café

Caldo da cocção do stinco

MODO DE PREPARO DO MOLHO

1. Coe o caldo da cocção do stinco e coloque numa panela.
2. Adicione o vinho tinto e deixe cozinhar em fogo baixo por 1 hora, até que o caldo se reduza.
3. Aqueça a água em outra panela e adicione a uma tigela com o tamarindo. Deixe descansar e esfriar por 30 minutos.
4. Após esse período, coe e reserve.
5. Após o tempo de redução do molho, adicione o tamarindo e o café ao caldo de stinco, deixe cozinhar por mais 15 minutos e coe.
6. Sirva a carne com esse molho.

COOKIE

INGREDIENTES

200 g de manteiga à temperatura ambiente

200 g de farinha de trigo

150 g de açúcar refinado

150 g de açúcar mascavo

2 ovos

1 colher (chá) rasa de fermento em pó

Gotas de chocolate

MODO DE PREPARO

1. Numa tigela, coloque a manteiga e a farinha e misture pacientemente até obter uma massa homogênea.
2. Adicione o açúcar refinado e o açúcar mascavo e misture novamente.
3. Em outra tigela, coloque os ovos e bata bem, para incorporar gema e clara.
4. Na tigela da massa, adicione os ovos batidos e incorpore delicadamente.
5. Adicione o fermento e mexa novamente.
6. Numa fôrma antiaderente, disponha a massa do cookie e coloque as gotas de chocolate por cima.
7. Leve ao forno a 180°C por 15 a 20 minutos. (O tempo variará de acordo com o forno usado.)
8. Sirva.

DICA Tome cuidado, porque ao ir para o forno, a massa do cookie toma um espaço ainda maior na forma. Por isso, espace bem seus cookies.

...





PROJETOS SOCIAIS

PROJETO FLORADA

As mulheres estão conquistando espaço no campo, trazendo diversidade e sensibilidade para a produção cafeeira. Em reconhecimento à força das cafeicultoras, o Grupo 3corações criou em 2018 uma plataforma exclusiva de apoio e fomento às conquistas delas no campo. O Projeto Florada surgiu com o objetivo de valorizar o trabalho das mulheres empreendedoras do café, oferecendo oportunidades de melhores práticas na produção de cafés especiais e gerando assim valor para toda a cadeia, desde o cultivo até o consumo.

A iniciativa tem como principais metas oferecer acesso às melhores práticas na produção de cafés especiais, mediante o programa de capacitação gratuita Florada Educa; reconhecer e valorizar os microlotes cultivados pelas mulheres cafeicultoras, promovendo anualmente o Concurso Florada Premiada; e conectar quem produz a quem consome, proporcionando por meio da campanha Junte-se a Elas a oportunidade de o consumidor ser parte do projeto, já que, ao adquirir um dos microlotes totalmente personalizados, 100% do lucro retorna para cafeicultoras.

A 3corações completa assim o ciclo sustentável do Florada, uma grande obra que estará sempre em construção, pois se trata de um projeto de longo prazo que cria laços duradouros entre todos os envolvidos. Saiba mais em www.projetoFlorada.com.br.



PROJETO TRIBOS

Há cerca de 35 anos, o café foi plantado pelo homem branco nas terras indígenas de Sete de Setembro e Rio Branco, localizadas nas cidades de Cacoal e Alta Floresta (RO). Após a demarcação, as terras foram devolvidas às comunidades indígenas, que retomaram a produção. Em 2018, a 3corações teve a oportunidade de conhecer de perto essa história, e iniciou-se então um trabalho de empreendedorismo social.

O Projeto Tribos foi idealizado pelo Grupo 3corações em parceria com a FUNAI, a EMBRAPA-RO, a Câmara Setorial do Café, a EMATER-RO e as Secretarias de Agricultura de Cacoal e Alta Floresta e conta hoje com mais de 130 famílias indígenas diretamente impactadas. Criado para promover o desenvolvimento sustentável, o Tribos tem três pilares interdependentes e indissociáveis: o protagonismo do indígena, a proteção da floresta e a produção de café de alta qualidade.

O 3corações Microlote Tribos é uma edição especial, fruto de uma das iniciativas do projeto: o Concurso Tribos, promovido anualmente para premiar o máximo potencial de qualidade e valorizar o trabalho realizado. Esses raros microlotes são cafés especiais 100% Robusta Amazônico, com notas que remetem a guaraná, frutas secas, chocolate amargo e baixa acidez, o que harmoniza a bebida. Além disso, reforçando o forte pilar do protagonismo, cada embalagem conta com a identidade do indígena que cultivou o microlote.

EDITOR

Alexandre Dórea Ribeiro

TEXTO

Allan Vidigal

REVISÃO

Mário Vilela

FOTOGRAFIAS

Acervo Grupo 3corações pág. 10

Estúdio Gastronômico págs. 1, 16, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 39, 43

Maurício Pisani pág. 2

Sergio Coimbra págs. 4, 6, 47, 48

Black Pig Produtora pág. 44

Essenza Comunicação págs. 44, 45

DIREÇÃO DE ARTE

Edgar Kendi Hayashida (Estúdio DBA)

ASSISTENTE DE DESIGN

Leticia Pestana (Estúdio DBA)

IMPRESSÃO

Pancrom

Copyright © 2020 by DBA Editora

Reservados todos os direitos desta obra.

Proibida toda e qualquer reprodução desta edição por qualquer meio ou forma, seja eletrônica ou mecânica, seja fotocópia, gravação ou qualquer meio de reprodução, sem permissão expressa do editor.

Impresso no Brasil



DBA Dórea Books and Art

al. Franca, 1185 cj. 31 • cep 01422-001

Cerqueira César • São Paulo • SP • Brasil

tel. (55 11) 3062 1643

dba@dbaeditora.com.br • www.dbaeditora.com.br





ISBN 978-65-5826-008-0

