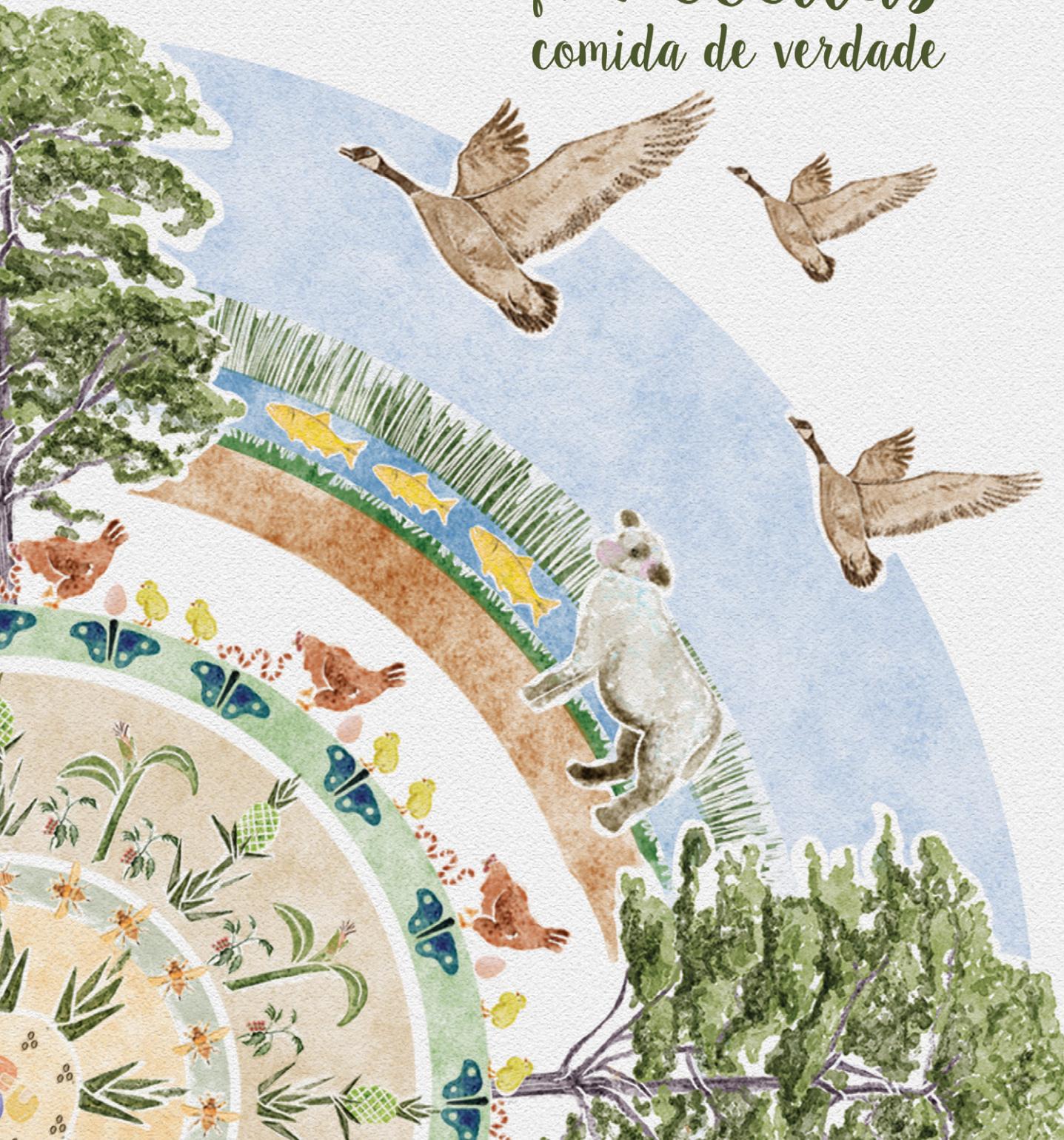


Mais que Receitas

comida de verdade



O *Mais que Receitas* é uma publicação da Rede *Ideias na Mesa* - uma iniciativa do Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição do Departamento de Nutrição da Universidade de Brasília (OPSAN/NUT/UnB) em parceria com a Coordenação Geral de Educação Alimentar e Nutricional da Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional -Ministério do Desenvolvimento Social e Agrário (CGEAN/SESAN/MDSA).

COORDENAÇÃO
Elisabeta Recine

CONCEPÇÃO E ORGANIZAÇÃO
Marina Morais
Rafael Rioja

REVISÃO DE RECEITAS
Raquel Botelho
Marina Morais

REVISÃO DE TEXTO
Conchita Rocha

EQUIPE IDEIAS NA MESA
Maína Pereira
Ana Maria Maya
Rafael Rioja
Marina Morais
Isadora Dias

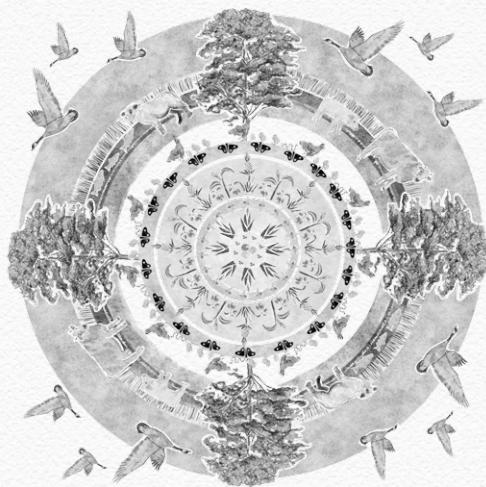
PROJETO GRÁFICO E ILUSTRAÇÕES
Miguel Acioli

REALIZAÇÃO
Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição
(NUT/FS/Universidade de Brasília)

FINANCIAMENTO
Coordenação Geral de Educação Alimentar e Nutricional da Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - Ministério do Desenvolvimento Social e Agrário (CGEAN/SESAN/MDSA)

ISBN versão impressa e eletrônica solicitados
Acesse a versão eletrônica em [http://www.ideiasnamesa.unb.br/index.php?r=bi-bibliotecaldeias/viewTemas&id=3](http://www.ideiasnamesa.unb.br/index.php?r=bibliotecaldeias/viewTemas&id=3)

Mais que Receitas comida de verdade



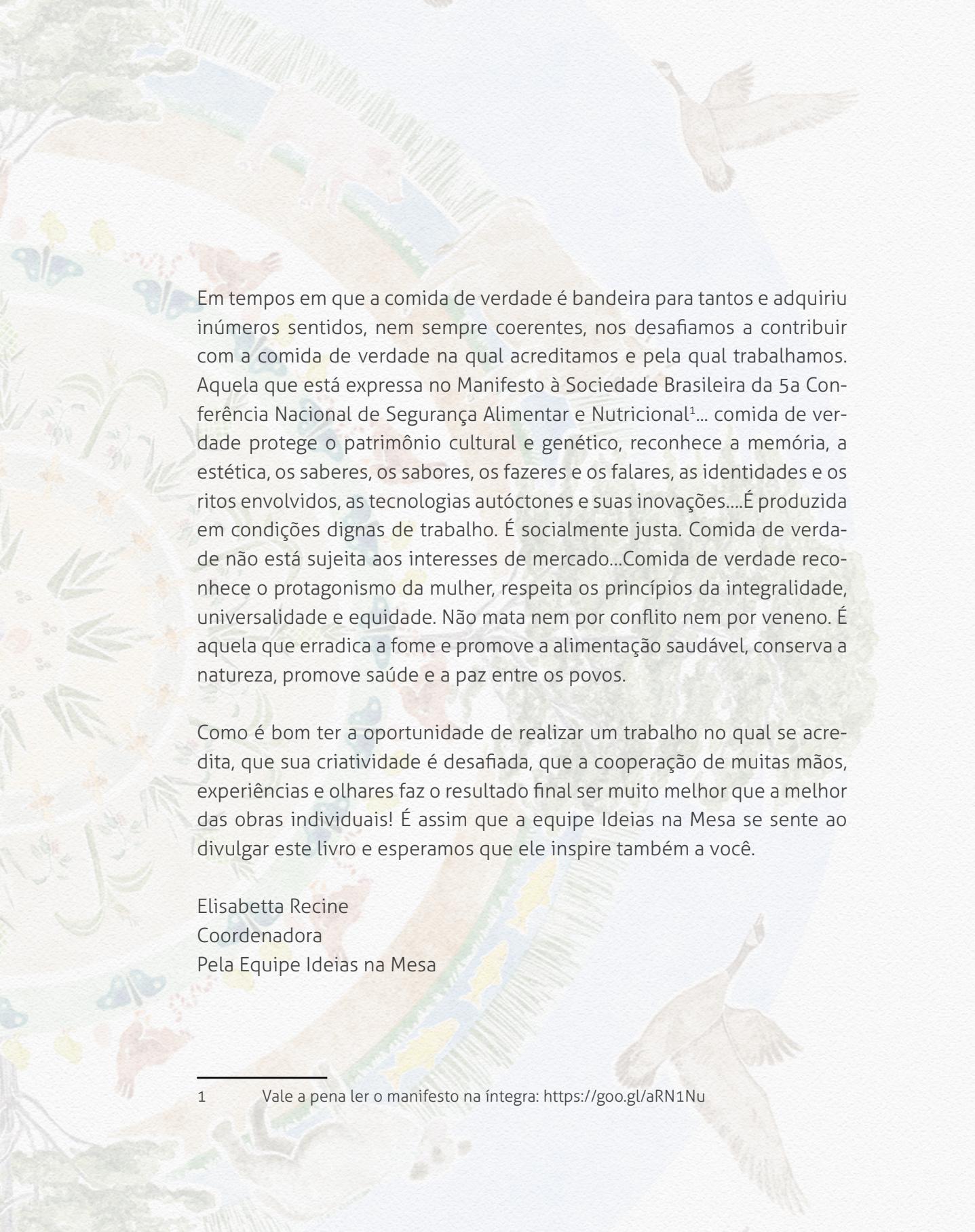
[Apresentação](#)
[Corpo Editorial](#)
[Normas para Publicação](#)
[Endereço de Contato](#)
[Edição Atual](#)
[Edições Anteriores](#)

Brasília
2016

Apresentação

Nova edição do Mais que Receitas! Mais um livro de receitas?

Sim! Mas este não é um livro de receitas como todos os demais. Nesta edição fomos fundo na visão de que a cozinha não é um fim e sim um meio – meio para logicamente comermos melhor, mas também, resgatarmos uma ferramenta muito básica de autocuidado e expressão do nosso patrimônio individual e coletivo. Mas, talvez, a maior qualidade deste livro, seja que as deliciosas receitas, reunidas por um movimento virtuoso de cooperação entre muitos participantes da nossa rede, estão apresentadas em diálogo com as etapas do sistema alimentar, desde a mão (ou máquina) que coloca a semente (criola) na terra rica de vida; aos olhos atentos que andam pelas cidades e reconhecem naquela folha verde, que cisma em crescer no cimento, um sabor antigo que grande parte de nós desconhece; à marmita que vai para o trabalho; às cascas que irão enriquecer a terra de um pequeno vaso de tempero na janela. O processo de concepção deste livro foi criativo como o próprio processo de semear, colher e preparar o alimento. Com ele esperamos contribuir com a consciência e a prática de que a nossa comida é a expressão do mundo e modo de viver que acreditamos. Colocar atenção e intenção neste ato tão corriqueiro vai ajudar a transformar as relações individuais, familiares e sociais envolvidas. Cozinha não é coisa de mulher, homem, pobre, rico, cozinheira ou chef. Cozinha é lugar de todo mundo, no fogão e na pia. Não temos tempo? Não temos dinheiro suficiente? Não sabemos preparar? Se todos aprenderem, dividirem o trabalho, se demandarmos mercados locais onde os produtores possam vender diretamente o que produzem tudo fica mais fácil, mais ágil, mais barato, mais sustentável, mais gerador de vida e equidade.



Em tempos em que a comida de verdade é bandeira para tantos e adquiriu inúmeros sentidos, nem sempre coerentes, nos desafiamos a contribuir com a comida de verdade na qual acreditamos e pela qual trabalhamos. Aquela que está expressa no Manifesto à Sociedade Brasileira da 5a Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional¹... comida de verdade protege o patrimônio cultural e genético, reconhece a memória, a estética, os saberes, os sabores, os fazeres e os falares, as identidades e os ritos envolvidos, as tecnologias autóctones e suas inovações....É produzida em condições dignas de trabalho. É socialmente justa. Comida de verdade não está sujeita aos interesses de mercado...Comida de verdade reconhece o protagonismo da mulher, respeita os princípios da integralidade, universalidade e equidade. Não mata nem por conflito nem por veneno. É aquela que erradica a fome e promove a alimentação saudável, conserva a natureza, promove saúde e a paz entre os povos.

Como é bom ter a oportunidade de realizar um trabalho no qual se acredita, que sua criatividade é desafiada, que a cooperação de muitas mãos, experiências e olhares faz o resultado final ser muito melhor que a melhor das obras individuais! É assim que a equipe Ideias na Mesa se sente ao divulgar este livro e esperamos que ele inspire também a você.

Elisabetta Recine
Coordenadora
Pela Equipe Ideias na Mesa

Sumário

Como usar esse livro	8
Capítulo 1 A Origem dos Alimentos	11
Capítulo 2 Pra Dentro Da Sacola	37
Capítulo 3 Cozinhar, pra quê?	64
Capítulo 4 À Mesa	97
Capítulo 5 O Fim ou Começo do Sistema?	126
Quem fez esse livro?	141

Como usar esse livro

O Mais que Receitas reúne preparações deliciosas que foram enviadas por pessoas de todas as cinco regiões brasileiras interligadas por um elemento em comum: Comida de Verdade.

O cozinhar é uma prática ancestral carregada de simbologia e significados que nos ajuda a compreender as engrenagens dos sistemas alimentares e o impacto das nossas escolhas e ações na nossa saúde e no ambiente ao nosso redor. O livro está organizado em cinco capítulos onde as receitas foram reunidas por terem características que nos ajudam a compreender e exercitar diferentes aspectos e etapas do sistema alimentar.

Ao passear pelas páginas, além de deliciosas receitas e belas ilustrações é possível encontrar dicas práticas sobre alimentos agroecológicos, como se organizar para otimizar o tempo, como tornar o cozinhar ainda mais divertido e até mesmo entender como a nossa alimentação influencia na biodiversidade e nas mudanças climáticas.

Uma das grandes riquezas deste livro é que ele reúne receitas enviadas e que trazem um relato de mais de 60 colaboradores espalhados por todo Brasil. Dessa forma, levando em consideração os modos de pregar e ingredientes descritos pelo autor ou autora de cada preparação, e com a intenção de que as receitas possam ser facilmente replicadas, os ingredientes listados em cada uma delas estão descritos em medidas caseiras. Pensando na inclusão e especificidades de todas e todos que possuem alguma restrição alimentar, destacamos com etiquetas todas as receitas que não contém Leite, Ovo, Glúten e as que são Vegetarianas ou Veganas. Informamos também as preparações que podem ser congeladas pensando na praticidade sem abrir mão de alimentos saudáveis.

Saboreie as receitas, expressando por meio delas sua identidade, se conectando com amigos e familiares no dia-a-dia ou em momentos especiais e re-descubra as maravilhas que o cozinhar proporciona, que vão muito além do prato de comida!

 não contém ovos

 não contém glúten

 não contém leite

 pode congelar

 vegetariana





Capítulo 1

A Origem dos Alimentos

DE ONDE VEM A SUA COMIDA?

Uma alimentação adequada e saudável começa muito antes da comida chegar ao nosso prato, ela inicia em locais muitas vezes distantes dos nossos olhos, com o cultivo de vegetais e com a criação de animais. A produção de alimentos é o ponto de partida dos sistemas alimentares e tem repercussões diretas na sustentabilidade, saúde e justiça de todas as outras etapas dos sistemas.

Producir e consumir alimentos saudáveis e sustentáveis é investir na saúde e contribuir com sistemas alimentares mais justos na perspectiva do desenvolvimento local e com menores impactos ambientais.

Quando consumimos produtos orgânicos e agroecológicos produzidos por agricultores familiares, por exemplo, contribuímos com a renda dessas famílias e com o desenvolvimento de sistemas agroecológicos nos quais a produção é diversificada, harmonizada com o bioma e não utiliza agrotóxicos e sementes transgênicas.

O consumidor tem, portanto, o grande poder da escolha em suas mãos: ele pode contribuir diretamente para um sistema de produção de alimentos mais justo e sustentável ao refletir e se preocupar com a origem dos alimentos que consome.

Esse capítulo é dedicado a essa primeira etapa do Sistema Alimentar: a produção da nossa comida. E nele, vamos conhecer várias maneiras de contribuir para uma produção de alimentos mais diversificada, sustentável e justa.

ESCLARECENDO!

VOCÊ SABE A DIFERENÇA ENTRE ALIMENTOS HIDROPÔNICOS, ORGÂNICOS E AGROECOLÓGICOS?

Na produção hidropônica, podem ser utilizados agrotóxicos e fertilizantes químicos assim como na produção convencional, a única diferença é que eles são cultivados em água e não no solo.



Já os alimentos orgânicos são aqueles cultivados sem agrotóxicos, sementes transgênicas ou fertilizantes químicos, e os agroecológicos, além destas características, são produzidos considerando os saberes tradicionais e técnicas de manejo sustentáveis no cultivo e o comércio socialmente justo.





Não é Mato, é Comida!

As incríveis Plantas Alimentícias não Convencionais, conhecidas carinhosamente como PANC, são hortaliças, frutas, flores ou ervas que crescem espontaneamente na natureza e até mesmo nas calçadas das cidades. A maioria das pessoas, no entanto, por não conhecerem, acabam confundindo esses presentes da natureza com ervas daninhas ou “mato”.

As PANC's são uma ótima opção para plantar em casa pois são bastante adaptáveis e resistentes, além de fazerem parte de várias preparações regionais tradicionais em todo o Brasil, e terem um incrível valor nutricional. Vegetais como bortalha, taioba, vinagreira (hibisco), beldroeira, ora-pro-nóbis podem ser encontrados em feiras orgânicas e da agricultura familiar e são excelentes ingredientes para surpreender o paladar, enriquecer refeições de forma barata e, principalmente, contribuir para a preservação da nossa biodiversidade.

Conhecer, cultivar ou comprar PANCs é, portanto, uma maneira sábia e deliciosa de ajudar na construção de um sistema alimentar mais diversificado!

Ficou com vontade de experimentar algumas das plantas comestíveis não convencionais? Então inspire-se nas receitas selecionadas nesta publicação que usam esses ingredientes em preparações muito gostosas! Fique atento também na sua próxima caminhada pela cidade, quem sabe você não passa por uma PANC!?





Peixe na Folha de Bananeira



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 60 MIN

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

“É de preparo simples e qualquer pessoa pode praticar suas habilidades culinárias. Usando ingredientes in natura, não convencionais como folha de bananeira.”

Rosimar Moreira de Carvalho Barcellos
Brasília - DF

INGREDIENTES

- 1 peixe Tambaqui inteiro fresco
- 1 pimentão verde grande em cubos
- 3 tomates maduros sem sementes e em cubos
- 3 cebolas médias em cubos
- 1 ½ colher de sopa de sal
- 1/3 de maço de cheiro verde (cebolinha, salsa e/ou coentro frescos)
- Pimenta do reino a gosto
- 1 limão Taiti
- 2 folhas de bananeira lavadas

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com sal e o suco do limão e deixe na geladeira por 2 horas. Recheie o corte ventral do peixe com o pimentão, o tomate, a cebola e o cheiro verde. Enrole, com cuidado, o peixe nas folhas de bananeira. Leve à grelha para assar por 45 minutos de cada lado do peixe.



Tortilha de Talos e Folhas

NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN

RENDIMENTO: 9 PORÇÕES

Eliane Regis Silva de Moura
Brasília - DF



INGREDIENTES

1 xícara de chá de talos de brócolispicados
1 xícara de chá de folhas de brócolispicados
2 colheres de sopa de folhas de bortalha picada
5 ovos
1 colher de café de bicarbonato de sódio
3 colheres de sopa de farinha de arroz
2 colheres de sopa de farinha de jatobá
1/2 xícara de chá de queijo meia cura ralado
2 colheres de sopa de queijo gorgonzola ralado
1 xícara de chá de cebola em cubos
2 colheres de sopa de pimentão amarelo em cubos
2 colheres de sopa pimentão vermelho em cubos
Sal a gosto
1 pitada de pimenta do reino
1 colher chá de orégano
5 colheres sopa de cebolinha verde picada
3 colheres salsa picada
1/2 xícara de chá de parmesão ralado para finalizar.
9 formas para cupcakes alumínio ou papel.
Manteiga para untar as forminhas, caso elas sejam de alumínio, também pode utilizar formas de papel.

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte com manteiga as formas para bolinhos (cupcakes). Em uma panela, ponha água limpa para ferver. Enquanto isso, coloque outro tanto de água gelada em um refratário ou assadeira, acrescente cubos de gelo e reserve. Quando a água da panela estiver borbulhando, mergulhe os talos deixe ferventar por 1 minutos. Com uma escumadeira ou espátula, retire-os da água, passe-os em água corrente potável e coloque-os no refratório com gelo até resfriarem (isso evita que continuem cozinhando e fiquem moles demais). Escorra e reserve. Quebre os ovos numa tigela, bata com batedor ou garfo, tempere com pimenta e orégano. Acrescente os demais ingredientes, misture delicadamente, acrescente o sal. Coloque nas forminhas polvilhe com o parmesão e asse por 35 minutos.



Bolo de Jatofubá



Fulvio Lermano
Batatais - SP

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 60MIN

RENDIMENTO: 20 PORÇÕES

"O ingrediente principal desta receita é a farinha de jatobá. Essa farinha é de grande importância não somente para seus aspectos nutricionais, mas pela preservação da biodiversidade brasileira. Não é transgênica, não tem agrotóxicos, é uma árvore linda e majestosa. O fubá agroecológico, o licuri (fortaleza Slow Food) e os ingredientes locais (leite e açúcar mascavo) complementam a receita como ferramenta pedagógica de EAN com foco em agroecologia e biodiversidade.."

INGREDIENTES

- 1 copo de 200 ml de fubá de milho
- 1 ½ copo de 200mL de farinha de jatobá
- 1 copo de 200 ml de açúcar mascavo
- 1 ovo
- 2 copos de 200 ml de leite morno
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- 1 colher de café de sal
- 50g de coco licuri

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Unte uma forma média com um pouco de manteiga. Bata o açúcar e o ovo. Acrescentar a farinha de jatobá, o fubá e o leite, batendo bem. Despejar numa bacia e juntar o coco, o fermento e o sal. Colocar a massa na forma e assar por aproximadamente 30 minutos.

O Jatobá

Jatobeiro, jatobá-do-campo, jatobá-do-cerrado, Katepó, Yawra ou simplesmente Jatobá são os nomes populares para essas árvores frondosas e resistentes típicas do Cerrado e que são encontradas nos estados do Piauí, de Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, São Paulo, Distrito Federal e também na Bolívia ! Os frutos do Jatobá são vagens escuras com uma incrível polpa farinácea de cor amarelo-pálida ou esverdeada, sabor doce e aroma bem característico!

A parte aproveitada para alimento é a polpa, na forma de farinha, que é extraída artesanalmente com o uso de peneiras finas e depois seca e embalada para melhor conservação! A polpa do jatobá tem incrível valor nutricional, sendo fonte de carboidratos, fibras, cálcio, vitamina A, vitamina C e proteínas. Esse fruto também tem alto valor gastronômico, podendo ser utilizada em diversas preparações como bolos, pães, biscoitos e mingaus.





Torta de Folhas e PANCs



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 50MIN

RENDIMENTO: 50 PORÇÕES

"Esse bolo traz ingredientes simples e fáceis de encontrar e até mesmo de cultivar no quintal de casa. As crianças podem participar e aprender como pode ser divertido preparar o próprio alimento."

Milena Birk
Novo Hamburgo - RS

INGREDIENTES

MODO DE PREPARO

Para a Massa:

3 ovos

12 colheres de sopa de farinha de trigo integral

1 xícara de chá de leite desnatado

1/3 de xícara de chá de óleo vegetal

1 colher de sopa de fermento químico em pó

1 pitada de sal

Para o Recheio:

1 maço pequeno de espinafre picado

1 tomate em cubos

1 cebola em cubos

1 maço de folhas de PANCs picado: ora-pro-nobis, caruru, bertalha, cordifolia ou serralha.

Temperos a gosto (salsinha, orégano, sal, pimentão em cubos)

Pré-aqueça o forno a 200 °C. Unte uma forma média com um pouco de óleo. Para fazer a massa, bata os ovos, a farinha, o óleo, o sal e o fermento no liquidificador. Despeje metade da massa na forma untada. Coloque os ingredientes do recheio já picados em cima. Cubra com o restante da massa. Leve ao forno para assar por 30-40 minutos ou até que a torta esteja dourada.



Torta de Canjiquinha com Ora-Pro-Nobis

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 40 MIN

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

"Essa torta é feita com ingredientes que resgatam uma cultura alimentar: o milho (que na década de 50 foi substituído pela farinha de trigo) e a ora-pro-nobis (uma PANC de fácil cultivo e de valor nutricional imenso).

Ana Cristina Bergalo Zeferino
Alvorada - RS



INGREDIENTES

2 xícaras de chá de canjiquinha (quirela)
4 colheres de sopa de farinha de arroz
1 colher de sopa de óleo
6 folhas de ora-pro-nobis
6 xícaras de chá de água
2 colheres de sopa de tofu (opcional)
1 colher de chá de orégano
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a canjiquinha com a água em uma panela de pressão por 10 minutos. Reserve. Pré-aqueça o forno a 180 °C. Unte um refratário com um pouco de óleo e farinha de arroz. Corte as folhas de ora-pro-nobis em tiras finas. Reserve. Corte o tofu em tiras e refogue em uma panela com um fio de óleo. Reserve. Em uma tigela, misturar a canjiquinha cozida, o ora-pro-nobis, os temperos, o sal e a farinha de arroz. Mexa bem até que se forme uma massa "com consistência de panqueca bem grossa", se necessário, adicione um pouco de água à massa. Despeje a massa no refratário e asse por 20 minutos ou até que ela doure. Sirva quente.

Ora-Pro-Nobis

O Ora-Pro- Nobis, também chamado de lobrobó, barbado, jumbeba e guaiapá, cresce como arbusto ou trepadeira com suas folhas largas e suculentas, flores brancas e pequenos frutos amarelos e é um alimento muito presente em preparos regionais do estado de Minas Gerais. O Ora-Pro- Nobis, além de delicioso, tem grande valor nutricional, contendo boas quantidades de proteínas, vitaminas, ferro, cálcio e fósforo. As folhas e flores do Ora-Pro- Nobis podem ser usadas em sopas, omeletes, tortas, ensopados, bolos e saladas e as frutas, que são delicadas e doces, também podem ser consumidas. Em Minas, essa PANC é usada em pratos tradicionais de porco, frango e pato e é mais consumida na região da Serra da Piedade e especialmente nas cidades de Diamantina, Tiradentes, São João Del Rei e Sabara.

Sem Carne e Com Muito Sabor

Aqui, vegetarianos, veganos e aqueles que procuram diminuir a quantidade de alimentos de origem animal das refeições vão poder se deliciar com receitas especiais!

MAS POR QUÊ MENOS CARNE?

As razões que levam alguns a retirar total ou parcialmente as carnes da alimentação são as mais variadas, mas no que diz respeito ao sistema alimentar, o principal fator é o impacto ambiental. Para se ter uma ideia, na produção de 1Kg de carne bovina são consumidos em média 15.400 litros de água, enquanto que para a mesma quantidade de carne suína e de ave são consumidos respectivamente 6.000 e 4.300 litros. Além disso, na pecuária em larga escala, os animais são alimentados predominantemente com grãos como soja e milho produzidos com o uso de sementes transgênicas e agrotóxicos, e tratados com utilização indiscriminada de antibióticos.

Outra questão que resulta da criação animal, principalmente os de maior porte, é o desmatamento de vegetações nativas para abrir campos de pastagem. Quando grandes áreas são abertas, a biodiversidade diminui, solos podem ser compactados e os recursos hídricos comprometidos por causa da retirada das matas nativas de proteção. Ainda em relação à pecuária, os gases produzidos durante a criação animal para consumo humano correspondem à praticamente 20% das emissões de gases do efeito estufa que contribuem para o aquecimento global.

Não apenas os gases, mas, diariamente, esses animais produzem grandes quantidade de dejetos que acabam tornando-se um problema. Quando não tratados corretamente antes de serem despejados em rios, fossas, lagos e oceanos, eles acumulam contaminantes químicos e bactérias que podem prejudicar a qualidade da água.

Você já se deu conta de que as nossas escolhas alimentares podem causar muitos impactos até os alimentos estarem no nosso prato?

Reservamos esse espaço especialmente para aqueles que buscam alternativas alimentares mais sustentáveis, sem abrir mão, é claro, da variedade e do sabor.



Smoothie de Coco com Damasco



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 20MIN

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

"O Smoothie de Damasco com Coco é super saboroso, de fácil execução e uma alternativa para as pessoas com restrições alimentares (alérgicos ou intolerantes) e que não consomem alimentos de origem animal (veganos). "

*Carla Maia
Belo Horizonte - MG*

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de leite de coco
- 2 xícaras de chá de gelo
- 8 damascos secos
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada

MODO DE PREPARO

Coloque os damascos em uma panela com água suficiente para cobri-los e leve ao fogo alto. Deixe ferver por 3 minutos. Coe os damascos, descarte a água e deixe esfriar. Bata todos os ingredientes no liquidificador até que o creme fique homogêneo. Transfira o smoothie para copos e sirva.



Leite de Inhame

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 10 MIN

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

Aline Castilho Ribeiro Rodrigues
São Paulo - SP

INGREDIENTES

1 inhame médio descascado e cozido
200mL de água

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador a água
e o inhame até que fique homogêneo.
Consevar na geladeira por até 3 dias.





Ricota de Amêndoas



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 10MIN

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

"A ricota de Amêndoas é uma opção segura para pessoas com restrições alimentares (alérgicos e intolerantes), além de ser uma ótima alternativa às pessoas que não consomem alimentos de origem animal (veganos). A receita de Ricota de Amêndoas conta com ingredientes acessíveis, é de fácil execução e possui um resultado surpreendente, com sabor e textura muito semelhantes à ricota convencional."

Carla Maia
Belo Horizonte - MG

INGREDIENTES

1 xícara de chá de amêndoas sem casca/pele de molho em água por 12 horas
 $\frac{1}{4}$ de xícara de chá de água
4 colheres de sopa de azeite de oliva
Suco de $\frac{1}{2}$ limão
1 colher de café de sal

MODO DE PREPARO

Descarte a água do molho das amêndoas e lave-as em água corrente. No liquidificador, bata todos os ingredientes até formar uma pasta semelhante à ricota tradicional. Coloque a "ricota" em um recipiente com tampa e conserve na geladeira por até 3 dias.

DICA DA CARLA

"Para retirar as cascas (peles) das amêndoas, basta colocá-las em água fervente por aproximadamente 3 minutos. Em seguida, despeje as amêndoas em um escorredor e retire a casca (pele) individualmente, apertando o centro da amêndoas, que sairá facilmente."



Mandioqueijo

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

"Esse mandioqueijo é uma ótima opção para fazer o papel dos queijos cremosos, só que é feita apenas "com ingredientes naturais e sem industrializados."

Aline Castilho Ribeiro Rodrigues
São Paulo - SP



INGREDIENTES

1 xícara de chá de batata doce branca descascada e cozida

$\frac{1}{2}$ xícara de mandioquinha descascada e cozida

3 colheres de sopa de polvilho azedo

Suco de $\frac{1}{2}$ limão

$\frac{1}{2}$ xícara de chá de azeite de oliva

Sal a gosto

$\frac{1}{2}$ xícara de chá de água

Temperos a gosto (salsa, orégano, cebolinha, pimenta do reino)

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.

DICA DA ALINE

Armazene em um recipiente de vidro por até uma semana na geladeira! O mandioqueijo pode ser usado em receitas na substituição de queijos e derrete ao esquentar!



Muffins de Tomate



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 35MIN

RENDIMENTO: 20 PORÇÕES

A receita é 100% vegana, além de poder utilizar as verduras e legumes que você preferir!

Aline Piasetta
Bento Gonçalves, RS

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de amido de milho
- 1 xícara de chá de água morna
- 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó
- 1 tomate grande em cubos pequenos
- 1 cebola grande em cubos pequenos
- 1 molho de salsa fresca picada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 170 °C. Prepare formas de papel em uma forma de cupcakes ou muffins. Misture todos os ingredientes em um refratário (precisa ficar em ponto de bolo). Se precisar de mais amido, acrescente Despeje a massa nas formas de papel. Asse por 35 minutos.



Mel de Maçã

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 30 MINUTOS

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

Aline Castilho Ribeiro Rodrigues
São Paulo - SP

INGREDIENTES

Suco Coadado de 5 maçãs sem casca

3 colheres de sopa de açúcar

1 colher de sopa de limão cravo ou siciliano



MODO DE PREPARO

Em uma panela e em fogo baixo, ferva o suco de maçã com o açúcar por 10minutos. Abaixe um pouco mais o fogo e deixe cozinhar por 45 minutos. Desligue o fogo e acrescente o suco de limão. Espere esfriar e despeje em um recipiente de vidro.

Conserve na geladeira por até uma semana.



Bolo Churros de Banana



NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 15 MINUTOS

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

"A receita utiliza ingredientes menos processados e industrializados, mais integrais e saudáveis. A cobertura do bolo, por exemplo, é feito desde o primeiro passo e não utiliza mais nada além de arroz, água e açúcar. Também procura ser mais sustentável pelo fato de não conter nenhum ingrediente de origem animal."

Camila Muradas
Brasília - DF

INGREDIENTES

Para a Massa:

2 xícaras de chá de farinha de trigo integral
1 xícara de chá de açúcar cristal
1 colher de chá de canela em pó
1 pitada de sal
 $\frac{1}{2}$ xícara de chá de óleo vegetal
 $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de leite vegetal (leite de coco, leite de aveia, leite de inhame, leite de amêndoas)
1 xícara de chá de banana nanica madura amassada
1 colher de sopa de vinagre branco
Açúcar e canela a gosto para polvilhar por cima

Para a Cobertura:

1 xícara de chá de arroz branco bem cozido
2 xícaras de chá de açúcar mascavo
Canela a gosto

MODO DE PREPARO

MASSA:

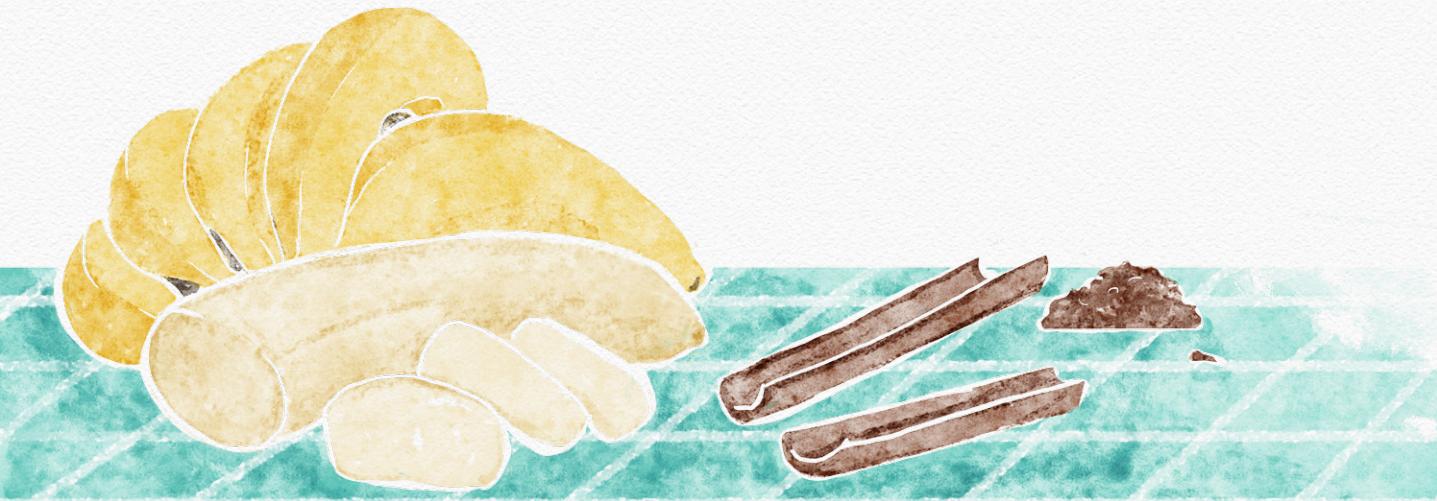
Pré-aqueça o forno a 210 °C. Unte uma forma média com um pouco de óleo e polvilhe açúcar mascavo ou demerara. Em uma vasilha, coloque a farinha de trigo integral, o açúcar, a canela, a pitada de sal e misture com uma colher. Adicione o óleo, o leite vegetal, a banana amassada e o vinagre branco e misture até virar uma massa homogênea. Adicione o fermento em pó e misture novamente. Coloque esta mistura na assadeira e asse por cerca de 40 minutos ou até espetar o bolo com um garfo e ele sair limpo. Deixe o bolo esfriar e desenforme.

COBERTURA:

Bata o arroz cozido ainda quente com 1-2 xícaras de chá de água. Coe 3 vezes o arroz para fazer um leite. Reduza o leite com o açúcar em uma panela até virar uma calda. Acrescente a canela.

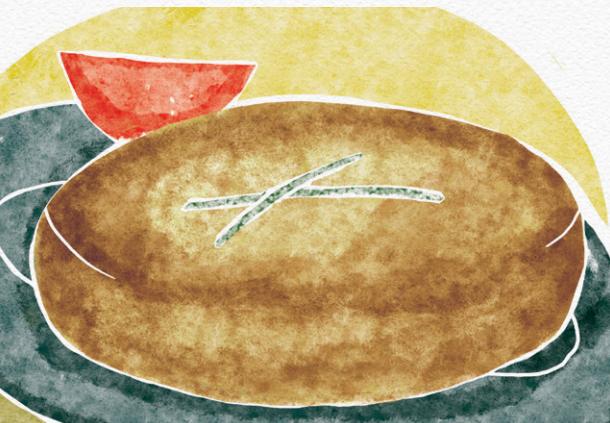
MONTAGEM:

Depois que o bolo esfriar, desenforme e coloque a calda por cima. Com a calda já fria, salpique açúcar e canela por cima do bolo e sirva.





Hambúrguer de Batata Doce



NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 40 MINUTOS

RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

"Essa é uma receita que foi testada por diversas vezes por ser o objeto de estudo de um Trabalho de Conclusão de Curso, a receita foi desenvolvida para ser a junção de ingredientes orgânicos e acessíveis à população em geral, por ser à base de batata doce, que é um alimento facilmente encontrado em diversas regiões brasileiras. Além disso, a receita traz a opção de ser adicionada de Farinha de Semente de Uva e/ou Farinha de Casca de Uva, agregando à receita subprodutos da Uva que beneficiam seus consumidores devido ao alto teor antioxidante, com destaque ao resveratrol. A receita é uma opção aos veganos, pois substitui a carne e a versão adicionada de farinha de semente de uva se assemelha muito à uma versão com proteína animal."

Tatiana Godoy
Bento Gonçalvez - RS

INGREDIENTES

- 1 batata doce média orgânica (300g)
- 1 cebola pequena (30g)
- Ervas finas a gosto
- 1 ponta de colher de sal (3g)
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos (20g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (5 ml)

DICA DA TATIANA

"A dica da receita é adicionar farinha de semente de uva e/ou farinha de casca de uva antes de moldar os hambúrgueres, devido aos inúmeros benefícios que essas farinhas apresentam aos seus consumidores"

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 300 °C. Enrole a batata doce em papel alumínio e disponha-a numa forma. Asse por 1 hora no forno a 300 °C. Descasque e esmague a batata até conseguir a consistência de um purê. Reserve. Pré-aqueça o forno a 150 °C. Descasque e pique a cebola em cubos. Doure a cebola com o azeite e ervas finas. Adicione a batata esmagada, o sal e a aveia e refogue até obter uma massa homogênea. Moldar os hambúrgueres e assar em uma forma untada no forno a 150 °C por 20 minutos.



Rostie de Mandioca

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

A mandioca é um alimento sagrado, presente no Brasil todo e também é a base da alimentação de vários povos. É barata, de fácil cultivo, super versátil na culinária, pode ser utilizada numa infinidade de preparações e além de tudo isso é a partir da mandioca que são produzidas as farinhas, a goma de tapioca, polvilho, amido, puba, tucupi, entre outros. Mandioca é comida de verdade e é por isso que adoramos essa raiz! O projeto Senhorita Abobrinha é itinerante, viajo em busca de novos sabores e vou (re)descobrindo, através da alimentação criativa e consciente, a cultura do povo brasileiro."



Luana Vaz
Recife - PE

INGREDIENTES

2 mandiocas de tamanho médio
1 berinjela de tamanho médio
1 cebola
3 dentes de alho
2 tomates
Azeite a gosto
Cominho a gosto
Tempero fresco a gosto (salsa, cebolinha, coentro, alecrim)
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Rale a mandioca no ralador fino e deixe de molho em água filtrada. Corte a cebola, o alho e a berinjela em pedaços

pequenos e refogue até ficarem macios. Pique o tomate em pedacinhos e adicione seu tempero verde preferido (salsinha, cebolinha, coentro). Lave e escorra a mandioca ralada numa peneira, espremendo para tirar o excesso de água. Coloque a mandioca numa tigela acrescente azeite, sal e cominho, mais temperinhos verdes e misture bem. Cubra uma mini frigideira antiaderente com a misturinha de mandioca, coloque a berinjela e o tomate como recheio e cubra novamente com a misturinha. Deixe em fogo baixo e vire até dourar dos dois lados.



Bobó de Palmito



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

O bobó de camarão é uma receita bastante famosa na região nordeste. Típica da Bahia e com influência africana, essa receita traz vários elementos de sabor que agregam ao prato toques peculiares. Apresento como alternativa o bobó de palmito, que é uma boa opção para alérgicos à crustáceos e uma excelente refeição para os vegetarianos e veganos.”

Lara Oliveira Lins
Recife- PE

INGREDIENTES

300g de palmito cortado em rodelas
270g de macaxeira cozida e espremida
250ml de leite de coco
1 cebola em cubos
1 pimentão verde em cubos
3 dentes de alho ralados
20ml-35ml de azeite de dendê
Cheiro verde picado a gosto
Molho de pimenta vermelha a gosto
Sal a gosto
Pimenta do reino moída a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça o azeite de dendê e adicione a cebola, refogando-a. Acrescente e refogue também o alho e depois o pimentão verde. Adicione o palmito e o leite de coco. Misture bem. Acrescente a macaxeira cozida e incorpore. Tempere com sal, pimenta do reino, molho de pimenta vermelha e espere ferver. Então, desligue o fogo e adicione o cheiro verde picadinho.



Mini-Canelone de Abobrinha

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

"A Receita é crudivegana e já começa a despertar a curiosidade por aí. É crua, nada aqui vai ao fogo, e é justamente por isso que esse mini canelone é deliciosamente refrescante e leve, além de ser super prático de fazer. Por ser uma receita crua conserva todos os nutrientes e ainda tem uma cor linda! Os ingredientes podem ser encontrados com facilidade e preço acessível.

Luana Vaz, Recife - PE



INGREDIENTES

1 abobrinha grande
2 xícaras de chá de amendoim
1 beterraba média
Coentro a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Azeite
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Comece deixando o amendoim numa vasilha com água filtrada para hidratar durante uns 20 minutos. Corte a beterraba em pedaços e pique o coentro. Para fazer a ricotinha de amendoim bata com água no liquidificador, coe para retirar o leite (você pode guardar na geladeira para fazer uma vitamina

depois) e reserve a parte que ficou na peneira. Bata novamente o amendoim com a beterraba e o coentro até ficar tudo em pedacinhos bem pequenos. Coloque numa tigela, adicione azeite, pimenta-do-reino, sal e misture bem. Reserve. Se você tiver em casa use um fatiador para cortar a abobrinha, caso não tenha pode ser um descascador comum também. Fatié a abobrinha e deixe por uns minutos num pote com água e sal. Escorra e comece a montar os canelones, pode acontecer de uma fatia não ter o tamanho ideal, aí é só juntar duas fatias, rechear e enrolar no formato de mini canelone. Pode servir assim, acompanhado de uma salada com o molho de sua preferência, e até mesmo variar o recheio.

Plante a sua comida

Não existe sensação melhor do que comer algo que você mesmo plantou! Acompanhar aquilo que semeamos e regamos até atingir o tamanho suficiente para colhermos e colocarmos em nosso prato, fresquinho e direto da terra, com a certeza do uso de insumos naturais, pitadas de cuidado e carinho de sobra, é mesmo uma experiência incrível! E não precisa ser uma plantação enorme com variedades a perder de vista. Se você tem espaço pra isso, melhor ainda, mas, um simples jardim de ervas e temperos pode ser cultivado em apartamentos e já garante refeições aromatizadas e muito bonitas.

Uma ótima opção, caso não tenha espaço suficiente em casa ou deseje diversificar o plantio, é participar de hortas comunitárias. Plantar o próprio alimento é também um exercício de compreensão, ainda que em menor escala, sobre o funcionamento do Sistema Alimentar. As hortas comunitárias, que aumentam a cada dia em nossas cidades, são uma ótima oportunidade de interação e troca de experiências e saberes.



Com o que começar:

TEMPEROS E ERVAS

- Manjericão
- Alecrim
- Tomilho
- Orégano
- Cebolinha
- Coentro
- Salsinha
- Sálvia
- Hortelã
- Melissa
- Erva Cidreira
- Capim Limão
- Menta







Capítulo 2

Pra Dentro Da Sacola

ONDE FAZER AS COMPRAS?

O momento das compras marca, muitas vezes, o nosso primeiro contato com os alimentos. Para muitos, é como se a comida se materializasse nas gôndolas do supermercado e os processos que precedem a chegada dela às prateleiras fossem desconhecidos. Comida de verdade, no entanto, não nasce nos corredores refrigerados do supermercado, e o meio de produção deve ser levado em consideração nesse momento decisivo do Sistema Alimentar: a compra.

Como consumidores, podemos influenciar o tipo de sistema e relações comerciais que gostaríamos de estimular. Quando pensamos e agimos coletivamente, consumindo com consciência, podemos demandar o tipo de produção e de alimentos que queremos que chegue a nossa mesa.

Se compramos produtos orgânicos, agroecológicos e diretamente de pequenos produtores familiares, impulsionamos e investimos nesse tipo de produção e deixamos de “financiar” grandes empresas que não consideram a integralidade das dimensões da saúde, da sustentabilidade e do comércio socialmente justo.

O lugar onde fazemos nossas compras tem relação direta com o tipo, o preço e a qualidade dos produtos que consumimos. Em alguns supermercados, é possível encontrar alimentos orgânicos, no entanto, eles nem sempre são frescos e custam mais caro do que em canais alternativos. Já em Feiras e em Centrais de Abastecimento (CEASA) é possível encontrar alimentos minimamente processados como arroz e feijão com bons preços e em grandes quantidades.

As feiras orgânicas e de pequenos produtores são excelentes locais para encontrar alimentos frescos e mais baratos, pois são vendidos direto do produtor. Além de ser uma programação divertida para toda a família, na feira você pode conversar com o agricultor e trocar experiências e receitas. Para verificar se o produto é orgânico de verdade, você pode procurar o Selo de Certificação de Produtos Orgânicos, ou para os produtores que

estão em transição agroecológica, pedir para ver o Certificado para venda direta sem Certificação, que geralmente fica exposto na banca. No Mapa de Feiras Orgânicas do IDEC é possível encontrar mais de 600 feiras espalhadas pelo Brasil!

Outra maneira de apoiar a agricultura agroecológica e consumir os seus produtos são as Comunidades que Sustentam a Agricultura (CSA). As CSAs são grupos de pessoas que se tornam coagricultores, dividindo os custos da produção e também a colheita de hortaliças e frutas. Por meio desse modelo, o consumidor pode se aproximar do agricultor, conhecer quem produz o seu alimento e como ele é cultivado, estabelecendo uma rede de trocas por meio do recebimento de cestas com alimentos fresquinhos e saudáveis.

COMIDA DE VERDADE É MAIS CARA?

Comer alimentos in natura e minimamente processados, como frutas, hortaliças, carnes, ovos, leite, grãos e feijões, ainda é mais barato do que consumir produtos ultraprocessados, como lasanha congelada, macarrão instantâneo e outros produtos prontos.

Se pensarmos apenas no preço da etiqueta, os alimentos orgânicos e agroecológicos podem parecer mais caros do que os convencionais, no entanto, quando outros elementos entram na conta, chegamos à conclusão de que o custo dos alimentos convencionais não é justo nem para a nossa saúde, nem para a dos agricultores e nem para o meio ambiente.

Mas, para que o preço dos orgânicos e agroecológicos não seja um obstáculo para você, elaboramos algumas dicas práticas para que esses produtos caibam no seu orçamento:



- Compre o que está na estação: as frutas e hortaliças da época tendem a ser mais saborosas, mais nutritivas e mais baratas;
- Frequentar feiras orgânicas e/ou faça parte de CSAs: essas alternativas costumam ter preços muito menores do que os do supermercado;
- Compre o que estiver barato em grande quantidade, congele e faça conservas para durarem por mais tempo;
- Aproveite o máximo de cada alimento: não jogue fora cascas e talos, faça o aproveitamento integral dos alimentos e eles vão render mais;
- Deixe de comprar alimentos ultraprocessados, assim, vai sobrar espaço no orçamento para a comida de verdade de qualidade;
- Junte amigos e compre maiores quantidades por preços menores;
- Escolha alimentos regionais, costumam ser mais baratos e gostosos por serem produzidos com mais facilidade na região onde você está;

Economia faz bem para todo mundo, certo? Por isso, selecionamos receitas boas, bonitas e baratas para você fazer no dia a dia para a sua família. Bom apetite!





Iogurte Natural Caseiro



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS + 6 HORAS

RENDIMENTO: 7 PORÇÕES

"Fazer o seu próprio iogurte é uma forma de economizar e garantir um iogurte natural caseiro sem nenhum tipo de conservantes, corantes ou adoçantes."

*Isabela Feitosa
Brasília - DF*

INGREDIENTES

1 litro de leite de vaca pasteurizado
1 pote de iogurte natural sem sabor

DICA DA ISABELA

Essa receita rende 1 litro de iogurte e dura 1 semana sob refrigeração ou até 3 meses no congelador!

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o leite sem deixar que ele ferva. Deixe o leite esfriar até 40 °C e, caso não tenha um termômetro, teste a temperatura para se assegurar que o leite esteja morno. Uma maneira é colocando o leite em um recipiente de vidro e deixando-o esfriar até que seja tolerável segurar o recipiente em suas mãos. Adicione o iogurte natural e misture até que a mistura esteja homogênea. Coloque a mistura de leite e iogurte em um vidro estéril com tampa e envolva o recipiente com um pano limpo, para manter a temperatura do líquido. Pré-aqueça o forno por alguns instantes até que ele atinja uma temperatura morna no seu interior. Desligue o forno e deixe o vidro envolvido com o pano dentro do forno por 6 horas. Em seguida, coloque na geladeira. Quando o iogurte estiver gelado, já está pronto.



Pão de Q de Cebola e Salsa

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES (12 UNIDADES)

O Pão de Q de Cebola e Salsa é uma versão da receita tradicional mineira do Pão de Queijo e uma opção segura para pessoas com restrições alimentares (alérgicos e intolerantes), além de ser uma ótima alternativa para as pessoas que não consomem alimentos de origem animal (veganos). A receita de Pão de Q de Cebola e Salsa conta com ingredientes acessíveis, é de fácil execução e possui um resultado surpreendente.”



Carla Maia
Belo Horizonte - MG

INGREDIENTES

1 xícara de chá de purê de inhame (cozido e triturado)
1 xícara de chá de polvilho azedo
1 xícara de chá de polvilho doce
1/2 xícara de chá de cebola roxa em cubos pequenos
1/4 de xícara de chá de azeite de oliva
1/4 de xícara de chá de água
1 colher de sopa cheia de salsa picada (fresca ou seca)
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 220 °C. Coloque todos os ingredientes em um recipiente e sove até que forme uma massa que desgruda das mãos. Unte uma assadeira com um fio de azeite ou óleo e passe também um pouco nas mãos. Modele os pãezinhos fazendo bolinhas. Coloque as bolinhas na forma, deixando um espaço de 2 dedos entre elas para que não grudem. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos.



Bolo de Fubá com Laranja



NÍVEL DE DIFÍCULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

*Claudia Beatriz de Medeiros
Maracajá - Santa Catarina*

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de suco de laranja
- 1/3 de xícara de chá de óleo
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de fubá
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Unte com óleo ou manteiga e esfarinhe uma assadeira média. No liquidificador, coloque os ovos, o óleo e o açúcar e bata. Adicione o suco de laranja, o fubá e a farinha e bata mais um pouco somente até que a mistura esteja homogênea. Caso prefira, você pode despejar a mistura em uma vasilha e acrescentar o suco, a farinha e o fubá misturando com uma colher manualmente. Acrescente o fermento químico em pó e misture. Despeje a mistura na assadeira e asse por aproximadamente 30 minutos.



Creme de Abobrinha com Inhame e Grão de Bico

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS

RENDIMENTO: 3 PORÇÕES

Aline Castilho Ribeiro Rodrigues
São Paulo - SP

INGREDIENTES

1 abobrinha

1 cebola

1 cenoura

1 inhame descascado

1 xícara de chá de grão de bico cozido e escorrido

Salsa picada a gosto

Sal a gosto

2-3 xícaras de chá de água

MODO DE PREPARO

Pique a abobrinha, a cenoura, a cebola e o inhame em pedaços médios. Em uma panela, coloque a água e os vegetais picados. Deixe cozinhar até que estejam macios. No liquidificador, coloque os vegetais picados, o grão de bico e 1 xícara de chá da água da cocção. Bata até que o creme esteja homogêneo, tempere com sal e sirva com salsa picada.





Abobrinha Recheada com Carne Moída



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

"Comida que eu mesma posso preparar, consciente de todos ingredientes que adiciono em minha receita."

Rosimar Moreira de Carvalho Barcellos
Brasília - DF

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de azeite.
2 abobrinhas
400g de carne bovina moída
1/2 cebola em cubos
1 tomate em cubos
2 dentes de alho amassados
1/4 de colher de chá de pimenta do reino moída
1/4 de colher de chá de cominho em pó
1 pitada de noz-moscada
3 colheres de sopa de queijo ralado
2 colheres de sopa de azeitonas
Sal a gosto
3-4 colheres de sopa de cheiro verde picado (salsa, coentro e/ou cebolinha)

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 200 °C. Forre uma assadeira média com papel alumínio.

Lave as abobrinhas e corte-as ao meio, no sentido do comprimento, formando canoas. Com uma colher, retire o miolo, pique-o e reserve-o. Em uma panela com água fervente, cozinhe as abobrinhas por 5 minutos na água. Retire-as e deixe-as escorrendo enquanto preparo o recheio. Em uma panela, refogue a cebola picada com o azeite. Adicione a carne e os temperos: sal, pimenta, alho, noz moscada e cominho. Doure a carne, mexendo de vez em quando. Acrescente o miolo da abobrinha e o tomate. Quando a carne estiver cozida e dourada, adicione o cheiro verde. Coloque as canoas de abobrinha em uma assadeira e recheie com a carne. Disponha o queijo e as azeitonas sobre a carne. Cubra a forma com papel alumínio e asse por cerca de 30 minutos.



Caldo de Macaxeira com Frango

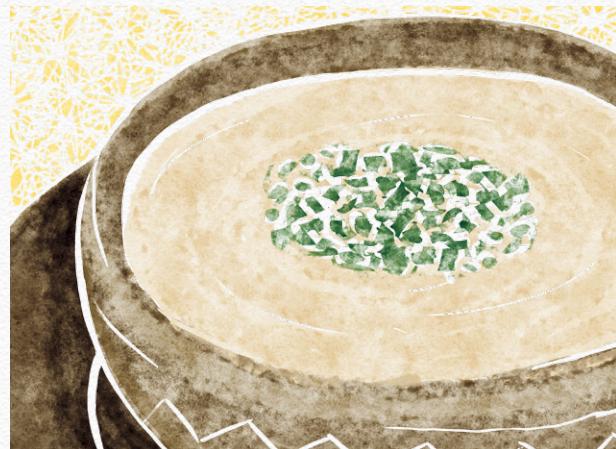
NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 30 MINUTOS

RENDIMENTO: 40 PORÇÕES

“É uma receita nutritiva, composta de alimentos naturais e regionais, além de ser de baixo custo.”

Natália Pinto da Rocha
Alagoas



INGREDIENTES

1 kg de frango cozido e desfiado
2 kg de macaxeira/mandioca/aipim cozido
400mL de leite de coco
2 colheres de sopa de manteiga ou óleo
1 cebola média em cubos
2 tomates em cubos
2 dentes de alho amassados
1 cenoura em cubos
2 colheres de sopa de pimenta de cheiro picada (opcional)
1/2 xícara de chá de coentro picado
500mL - 1L de água do cozimento do frango ou da macaxeira.
500 mL de água.
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata a macaxeira com a água e com o leite de coco. Reserve. Em uma panela, aqueça a manteiga ou óleo e refogue a cebola, o tomate, a cenoura, o alho e a pimenta de cheiro. Acrescente o frango desfiado, a macaxeira batida e a água. Deixe cozinhar até ferver. Tempere com sal e adicione o coentro picado.



Fritada de Aipim



Rosemeri R. Paulin
Curitiba - PR

NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 30 MIN.

RENDIMENTO: 40 PORÇÕES

"De importância histórica, econômica e social, a mandioca está presente em diversos preparos e pratos da culinária brasileira. A receita de hoje faz parte das refeições da minha família há muito tempo. Para você ter uma ideia, minha avó materna (que hoje teria 113 anos se estivesse viva) relatava que esse prato sempre foi feito pelos antepassados dela. Sempre que faço, é sucesso garantido entre os da casa e visitantes. E aliás, é difícil encontrar alguém que conhece ou já comeu. E é tão simples! Com certeza vocês irão gostar! Bom apetite!"

INGREDIENTES

1 kg de aipim/mandioca
1 colher de sopa de sal
2 xícaras de chá de salsa e cebolinha picadas
2 colheres de sopa de óleo para untar a frigideira
4 L de água

MODO DE PREPARO

Corte e cozinhe o aipim com $\frac{1}{2}$ colher de sopa de sal em panela de pressão com 4 litros de água por 15 minutos (conte a partir do momento em que a válvula começar a soltar o vapor e fazer barulho). Escorra e deixe esfriar (e isso é importante para evaporar a água e a fritada ficar mais sequinha). Tire os fiapos do centro do aipim e

corte em cubinhos pequenos. Acrescente a salsa, a cebolinha, o restante do sal e misture tudo, dando uma leve amassada com o garfo. Aqueça 2 colheres de sopa de óleo em fogo baixo numa frigideira grande. Acrescente o aipim e com um garfo vá apertando e deixando a superfície superior lisa e os cantos arredondados. Deixe sempre o fogo baixo, tenha paciência. Levante levemente os cantos para ver se está dourado o lado de baixo, quando estiver vire num prato. Acrescente 2 colheres de sopa óleo na frigideira. Deslize novamente o aipim para a frigideira, com o lado não dourado voltado para a frigideira. Repita esse processo até o ponto dourado desejado.



Caldo de Abóbora com Carne e Couve

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

RENDIMENTO: 20 PORÇÕES

"A minha receita é comida de verdade, pois no preparo utilizo alguns ingredientes que são cultivados na minha horta como a abóbora, a couve e o pimentão. Além de ser fácil, nutritiva, e muito saborosa, com essa receita, eu aproveito integralmente o alimento, utilizando a casca da abóbora. Como esse creme sempre agradou a todos, eu a incluí nas oficinas de aproveitamento integral de alimentos que são ministradas aos participantes dos grupos de convivência e fortalecimento de vínculos dos Centros de Referência em Assistência Social (CRAS). Quando cozinhamos, selecionando adequadamente os alimentos, isso faz toda a diferença para a nossa alimentação.



Lucimara dos Santos Marques
Rio Grande do Sul

INGREDIENTES

- 1 abóbora cabotiá ou japonesa inteira
- 6-8 folhas de couve, picadas com o talo
- 3 colheres de sopa de alho picado ou amassado
- 2 cebolas grandes, em cubos pequenos
- 1 pimentão verde, em pedaços pequenos
- 1 kg de carne bovina magra, em cubos
- 1 colher de sopa de orégano seco ou fresco
- 1 colher de chá rasa de pimenta calabresa
- Noz-moscada a gosto
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Higienize a abóbora e corte-a em pedaços com casca, retire as sementes.

Coloque a abóbora em uma panela com água e cozinhe por aproximadamente 30 minutos ou até que a abóbora esteja macia. No liquidificador, bata a abóbora cozida com a água do cozimento até virar um creme espesso. Reserve. Em uma panela, refogue a cebola, o pimentão e o alho no azeite. Acrescente a carne e refogue até que esteja cozida e dourada. Adicione o creme de abóbora à panela e tempera com o orégano, a noz moscada, o sal e a pimenta. Deixe cozinhar por 10 minutos. Acrescente a couve à panela e deixe cozinhar por mais 5 minutos.

Cozinhe hoje, coma a semana toda!

Entre as compras e o prato, o alimento ainda tem que percorrer um bom caminho: ele deve ser higienizado, armazenado e preparado antes de virar uma refeição deliciosa. Sem a organização e a praticidade, esse processo pode parecer trabalhoso e demorado e é aí que reside o perigo da comida de verdade ser substituída pelos ultraprocessados carregados de aditivos químicos, sal, gordura e açúcar.

Comida de Verdade não precisa ser demorada e difícil de preparar, e pode muito bem se encaixar na nossa rotina se usarmos ferramentas de organização e praticidade. Uma das estratégias mais legais para quem tem o dia a dia corrido, é preparar os alimentos com antecedência, uma vez por semana, e armazená-los para que eles rendam refeições por vários dias! Com algumas medidas simples, você poderá otimizar o seu tempo na cozinha e garantir comida de verdade para a semana toda:

1. PREPARE AS FRUTAS E HORTALIÇAS:

- Higienizar frutas e vegetais assim que chegar da feira e guardá-los já limpos na fruteira ou geladeira é uma boa maneira de estimular o consumo e ganhar tempo quando for preparar uma salada fresquinha, fazer sucos e vitaminas ou preparar uma lancheira.
- Os vegetais folhosos se mantém frescos por mais tempo quando higienizados, secos e guardados em recipientes forrados com papel toalha ou guardanapo na geladeira, por exemplo.
- Já frutas e vegetais que não oxidam ou escurecem rapidamente podem ser armazenados na geladeira em recipientes fechados já picados e prontos para serem consumidos.





2. APROVEITE A GELADEIRA E O CONGELADOR:

Às vezes, não ter tempo para preparar um lanche ou uma refeição para levar para o colégio ou trabalho não é uma desculpa, e sim uma realidade, mas ao prepará-los no dia anterior ou até mesmo no fim de semana, podemos garantir refeições saudáveis e balanceadas a semana toda.

E, para armazenar por mais tempo essas preparações, a solução é aproveitar a geladeira e o congelador! Na geladeira, você pode deixar saladas de pote, sanduíches, patês, frutas picadas e preparações à base de leite já prontas para o café da manhã ou lanche. Já no congelador, podem ficar sopas, vitaminas, massas, molhos e até pratos principais já prontos esperando para serem aquecidos e consumidos!

Com essas ferramentas, você não precisará sair de casa sem lanche ou almoço, mesmo se estiver atrasado, poderá economizar e não comer na rua e ainda garantir uma refeição com gostinho de casa.

3. PLANEJE!

Planejar um cardápio semanal ajuda a economizar tempo, tanto nas compras quanto na hora de preparar as refeições. Assim, é possível planejar refeições que aproveitem os mesmo tipos de preparo, aproveitar melhor o tempo e ainda desperdiçar menos alimentos, economizando dinheiro!

Para te ajudar a aproveitar essas dicas, selecionamos receitas de preparações deliciosas que podem ser armazenadas na geladeira, congelador ou até nas prateleiras da cozinha e que rendem refeições repletas de Comida de Verdade para um dia a dia prático na cozinha.



Smoothie de Flocos e Café



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

"Esse smoothie é delicioso e ótimo para tomar antes dos exercícios já que tem carboidratos, proteínas, lípidos e fibras suficientes e ainda tem o café pra dar aquele gás. E o melhor de tudo, é feito com ingredientes naturais e pode ser congelado e retirado do freezer para consumo quando necessário."

Isabela Feitosa
Brasília - DF

INGREDIENTES

300 mL de iogurte natural caseiro
1 banana
1 colher de sopa de nibs de cacau
1 colher de chá de café solúvel
1 colher de chá de mel

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Em seguida, coloque na geladeira. Quando o iogurte estiver gelado, já está pronto.

DICA DA ISABELA

Você pode beber esse delicioso smoothie imediatamente ou colocar em garrafinhas e guarde na geladeira por até 3 dias ou no congelador por até 3 meses. Desse jeito, você tem um lanchinho prático já pronto no freezer ou até mesmo uma bebida para um café da manhã apressado.



Pudim de Chia com Mirtilo

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO

Aline Castilho Ribeiro Rodrigues
São Paulo - SP

INGREDIENTES

3 colheres de sopa de
sementes de chia

1/2 xícara de chá de leite vegetal

1 banana

1/4 de xícara de chá de água filtrada

6 mirtilos

Hortelã para decorar

MODO DE PREPARO

Em um pote de vidro pequeno, misture o leite vegetal e as sementes de chia. Deixe a mistura na geladeira por 2 horas. No liquidificador, bata a banana, os mirtilos e a água até virar um creme. Despeje o creme sobre o pudim de chia e sirva gelado.



DICA DA ALINE

Os pudins de chia duram bem na geladeira por cerca de 3 dias e podem receber coberturas diferentes como frutas picadas, geleias e castanhas. Quando preparar em casa, faça uma quantidade maior e deixe os potes na geladeira disponíveis para lanches rápidos quando necessário!



Bolachinhas de Ervas e Sementes



Gianne Rockenbach de Azambuja
Sapiranga - RS

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

RENDIMENTO: 20 PORÇÕES

“ Esta receita leva como ingredientes temperos naturais, como cebola e alho e outros temperos que podem ser cultivados na horta de casa, como salsinha e cebolinha, que garantem o sabor. É uma bolachinha a base de farinha integral e aveia, incrementada com sementes valiosas, tornando-se rica em fibras e muitos nutrientes. De fácil preparo, costumo indicar aos pacientes em substituição aos biscoitos industrializados e faz muito sucesso nas oficinas de culinária, realizadas no grupos das unidades básicas de saúde da Secretaria Municipal de Saúde de Sapiranga - RS”

INGREDIENTES

1/2 copo de água fria
2 cebolas
1 dente de alho
1/2 copo de azeite de oliva
2 xícaras de chá de farinha de trigo integral
2 xícaras de chá de aveia em flocos finos
2 colheres de sopa de gergelim, linhaça ou outras sementes
Cerca de 1 xícara de chá de farinha de trigo
1/2 colher de chá de sal
1/2 - 1 xícara de chá de ervas frescas (salsa, cebolinhas, coentro, alecrim)

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 200 °C. No liquidificador, bata a água, a cebola, o alho, o óleo, as ervas e o sal. Em uma tigela, misture a farinha integral, a aveia, as sementes e o conteúdo do liquidificador.

Acrescente a farinha adicional pouco a pouco, até que a massa fique no ponto de ser aberta com um rolo. Em uma superfície com um pouco de farinha, abra a massa com um rolo até ficar fininha. Com uma faca, quadricule a massa ou corte em tirinhas (que podem ser torcidas), coloque em uma forma untada e leve para assar por cerca de 15 minutos ou até dourar.

DICA DA GIANNE

Preparar essas bolachas é muito melhor do que comprar biscoitos e bolachas ultraprocessadas no supermercado! Faça a receita e guarde as bolachas em saquinhos ou potes em porções individuais, assim eles já estarão prontos para compor uma lancheira bem gostosa!



Pão de Q de Batata Doce

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES (12 UNIDADES)

“O Pão de Q de Batata Doce é uma versão da receita do tradicional Pão de Queijo mineiro. Especialmente adaptada para o consumo de pessoas com restrições alimentares (alérgicos ou intolerantes) ou que não consomem alimentos de origem animal (veganos). Receita com ingredientes acessíveis, fácil de ser executada e com um ótimo resultado.”



Carla Maia

Belo Horizonte - MG

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de purê de batata doce branca cozida e triturada
- 1 1/4 de xícara de chá de polvilho azedo
- 1 1/4 de xícara de chá de polvilho doce
- 1/4 de xícara de chá de óleo ou azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de água fervente
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça marrom
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça dourada
- 1/2 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 220 °C. Coloque todos os ingredientes em um recipiente e sove até que forme uma massa que desgruda das mãos. Se necessário,

acrescente mais 1 colher de sopa de água quente. Unte uma assadeira com um fio de azeite ou óleo e passe também um pouco nas mãos. Modele os pãezinhos pressionando a massa com as mãos para formar bolinhas compactas. Coloque as bolinhas na forma, deixando um espaço de 2 dedos entre elas para que não grudem. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos.

DICA DA CARLA

Esses pães de Q podem ser congelados ainda crus: é só colocar as bolinhas cruas em uma assadeira e levar ao congelador, depois que os pãezinhos estiverem congelados, transfira-os para um saco e coloque uma etiqueta de identificação. Assim, se alguma visita inesperada chegar ou é na hora de um lanche especial, você só precisará colocá-los em uma assadeira e assar em forno pré-aquecido! Mais prático, impossível!



Hambúrguer Caseiro



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS

RENDIMENTO: 7 UNIDADES

"Em contraste com os hambúrgueres congelados ultraprocessados, ao prepará-lo pode-se escolher utilizar peças de carne magras. Além disso, utiliza-se principalmente ingredientes minimamente processados e in natura. A adição de ervas e condimentos agrega sabor, diminuindo a necessidade de adição de sal e, portanto, de sódio, havendo ainda a presença da fibra alimentar da aveia. Envolve ainda o prazer de preparar e de se servir com sua família ou seus amigos de algo que faz bem pro corpo e pro coração: comunhão à mesa."

Lia Corrêa Coelho e Ester Corrêa Coelho
Fortaleza - CE

INGREDIENTES

500g de patinho bovino moído
6 colheres de sopa de vinagre
1/2 xícara de chá de aveia em flocos
1/2 colher de chá de sal
1/2 xícara de chá de coentro picado
1/2 xícara de chá de cebolinha picada
1 colher de chá de manjericão seco
1 colher de chá de orégano seco
1/2 cebola roxa em cubos pequenos
1 dente de alho amassado
Pimenta do Reino Moída a gosto
Sal a gosto
3 colheres de sopa de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, adicione todos os ingredientes, com exceção do azeite de oliva. Amasse bem a massa de carne com as mãos, até perceber que todos

os ingredientes estão bem distribuídos. Pegue a massa com as mãos e forme uma bola. Utilize as duas mãos para amassar delicadamente a bola, criando o formato do hambúrguer. Tente fazer um hambúrguer com um diâmetro um pouco maior do que o do seu pão, pois ele encolhe quando colocado na frigideira. Ajuste as bordas com os dedos. Em uma frigideira anti-adherente, adicione um pouco do azeite de oliva e espalhe com uma espátula ou papel-toalha. Grelhe o hambúrguer em fogo médio, virando quando necessário, até que esteja completamente cozido.

DICA DA LIA

Hambúrguer caseiro, além de gostoso e divertido, é um prato principal muito prático: ele pode ser congelado ainda cru e grelhado ou assado na hora de servir!



Sopa de Abóbora com Grão de Bico

NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO
TEMPO DE PREPARO: 35 MINUTOS
RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

"Feita com vegetais, ervas frescas e temperos. Sem industrializados e com muito sabor."

Fernanda Vargas
Brasília - DF



INGREDIENTES

1/2 cebola
1 dente de alho
1/4 de abóbora japonesa grande em pedaços médios
1/3 de abobrinha média em pedaços médios
1 xícara de chá de grão de bico cru
Salsa e cebolinha (em talos grandes)
1 colher de sopa de azeite de oliva
1 colher de sobremesa de gergelim preto
Sal e pimenta do reino a gosto
Pimenta calabresa a gosto.

MODO DE PREPARO

Cozinhe o grão de bico em panela de pressão com água por aproximadamente 15 minutos. Em outra panela, refogue a cebola e o alho rapidamente com um pouco de água ou azeite. Acrescente a abóbora, a abobrinha e as ervas

e cubra com água. Deixe cozinhar até que a abóbora esteja macia. Desligue o fogo, acrescente o grão de bico, o sal, a pimenta do reino e o azeite e bata com um mixer ou no liquidificador. Se desejar, retorne a sopa para a panela para esquentá-la. Sirva com gergelim, cebolinha e um pouco de pimenta calabresa.

DICA DA FERNANDA

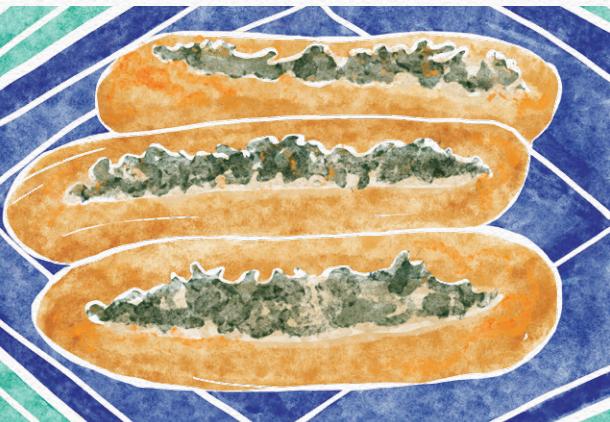
Essa sopa é uma excelente opção para um jantar prático, você pode fazer em maior quantidade e guardar em porções individuais no congelador por até três meses.

DICA EXTRA

Deixe o grão de bico de molho em água morna por pelo menos 1 hora. Isso ajuda a acelerar o processo de cocção.



Peito de Frango com Espinafre e Quinoa



NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 30 MINUTOS

RENDIMENTO: 3 PORÇÕES

"O peito de frango é uma carne leve, o molho de tomate é caseiro e a maioria dos ingredientes são da minha horta!"

Marta Mesquita Sabino de Freitas Marcelino
Brasília - DF

INGREDIENTES

3 peitos de frango sem osso e sem pele
1 xícara de chá de quinoa cozida
1 xícara de chá de espinafre picado
1 xícara de chá de molho de tomate caseiro
1/2 xícara de chá de queijo ralado (opcional)
1/2 cebola
1 dente de alho
1 colher de sopa de azeite de oliva
3 colheres de sopa de salsa picada
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 200 °C. No liquidificador, bata a quinoa cozida, a cebola, 1 colher de sopa de azeite e a salsa com um pouco de sal e pimenta. Em uma panela, coloque 1/2 colher de chá de azeite e refogue nele o espinafre. Adicione o creme de quinoa, misture e reserve. Tempere o frango com

sal e pimenta do reino. Faça cortes longitudinais sem separar a carne, para formar um bolso para rechear o frango. Recheie o frango com o creme de quinoa e espinafre e disponha os peitos de frango em uma assadeira untada com um pouco de azeite. Regue o frango com o molho de tomate e salpique o queijo ralado. Cubra a forma com papel alumínio e asse por 30 minutos. Retire o papel alumínio e asse por mais 5 minutos ou até que o frango fique dourado.

DICA DA MARTA

Para congelar: Forre uma assadeira com uma folha grande de papel alumínio, de forma a sobrar 1 palmo de papel de cada lado. Depois, coloque outra folha grande de papel alumínio, também com a sobra de 1 palmo, só que no sentido contrário, formando uma cruz sobre a forma. Coloque o frango recheado com o molho e o queijo por cima e então dobre as pontas que estão sobrando do papel fechando-os no centro e formando uma "trouxinha" firme. Leve a assadeira com a trouxinha dentro ao congelador por algumas horas ou até que a preparação esteja completamente congelada e firme. Retire a trouxinha da assadeira e coloque-a em um saco plástico com identificação. Guarde por até 3 meses no congelador.



Salada de Pote

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

"A salada de pote é um ótimo incentivo para a inserção do consumo regular de salada na quantidade certa. É prática, fácil de carregar e mantém as verduras e legumes fresquinhos e de uma forma linda que aumenta ainda mais a vontade de comer."

Simone Bach
Porto Alegre - RS



INGREDIENTES

Para a Salada:

5 cenouras médias
2 pepinos
2 unidades de couve-flor
2 caixas (180g) de tomate cereja
1 maço de rúcula

Para o vinagrete:

2 limões
1 cebola pequena picada
1 colher de sopa de vinagre de maça
1 colher de sopa de azeite de oliva
1 pitada de sal marinho

MODO DE PREPARO

Lave os vegetais em água corrente. Deixe-os de molho por 15 minutos em solução

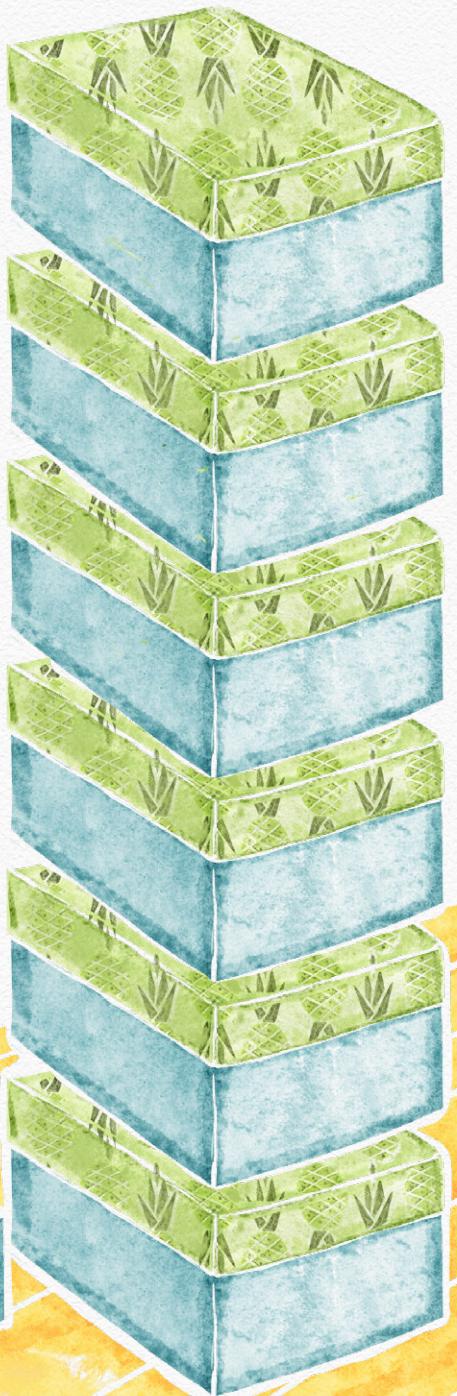
(para 1 litro de água adicionar uma colher de sopa de água sanitária). Enxague os vegetais em água corrente. Cozinhe a couve-flor por três minutos no vapor e transfira para uma forma com gelo para interromper o cozimento. Finalize o preparo ralando a cenoura e cortando o pepino em rodelas. A porção individual é de um pote de vidro de 300g (potes comuns de conservas de tamanho médio previamente esterilizados). Para o armazenamento no pote, primeiro adicionar molho vinagrete (é opcional e também pode ser feito com qualquer molho natural para salada da tua preferência). Colocar a cenoura e pepino na camada do fundo. Na camada intermediária vai a couve-flor e o tomate cereja. E por fim a rúcula que deve estar bem seca. Fechar o pote e conservar na geladeira de 5 a 7 dias.

Marmita Nossa de Cada Dia

Ter comida caseira pronta na geladeira e no congelador é realmente uma maneira muito prática de garantir uma alimentação repleta de comida de verdade. No dia a dia, no entanto, muita gente não faz todas as refeições em casa e acaba tendo que comer fora de segunda à sexta.

Ir a restaurantes em comemorações e almoços de família no final de semana pode render momentos muito legais, mas comer todos os dias na rua pode ser uma armadilha para uma boa alimentação. E é para solucionar esse problema que existe a marmita, um jeito de levar comida caseira e garantir que o seu almoço seja composto por alimentos que você escolheu com consciência e cozinhou com capricho!

As “quentinhas” do dia a dia não precisam dar mais trabalho para cozinhar, e também não precisam ser monótonas e compostas sempre pelas mesmas preparações! Para que você possa abrir a marmita todos os dias e ficar contente com uma comida gostosa e saudável, selecionamos receitas práticas para você levar pro trabalho!





Papillote de Saint Peter com Banana, Aspargos e Batata Doce

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

*Super fácil de ser feita e com aquele sabor saudável!
Adoro e meus filhos também.*

Stella Hermann, São Paulo



INGREDIENTES

- 4 filés de Saint Peter
- 4 pedaços de 30 cm de papel manteiga
- 1 cebola média em rodelas
- 2 bananas em rodelas
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 pitada de sal
- 1 limão siciliano
- 1 maço de espargos frescos
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 pitada de sal
- 2 batatas doce
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Descasque as batatas e corte-as em rodelas de 1 cm de espessura. Coloque as batatas para cozinhar

no vapor e, quando prontas, adicione um pouco de sal e azeite. Enquanto isso, faça os papillotes individuais: coloque, no centro de cada pedaço de papel manteiga, 3 rodelas de cebola, o filé de peixe sobre elas e, em cima dele, 5 rodelas de banana. Tempere com sal, limão e um pouco de azeite. Feche o papillote unindo as pontas do papel manteiga e na forma de uma trouxinha ou na formam de um pastel. Dobre as pontas do papel para fechar bem. Leve ao forno por 25 minutos. Enquanto isso, prepare os espargos: comece retirando e descartando a ponta mais dura e fibrosa dos espargos. Em seguida, coloque-os para cozinhar ao vapor por 5 minutos. Retire-os e reserve. Em uma frigideira, coloque o azeite e o alho e refogue por alguns instantes. Acrescente os espargos, salteie-os no azeite e salpique o sal. Monte o prato ou a marmita com o papillote de peixe, alguns espargos e algumas rodelas de batata doce.



Panelinha de Vegetais e Frango



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO

Fernanda Vargas
Brasília - DF

INGREDIENTES

*1/2 dente de alho picado
1/4 de cebola em cubos
2 colheres de sopa de tomate em cubos
2 colheres de sopa de abóbora com casca em cubos
2 colheres de sopa de abobrinha em cubos
2 colheres de sopa de berinjela em cubos
2 unidades de quiabo em rodelas
1/4 de xícara de chá de floretes pequenas de brócolis cozidos
2 folhas de couve picadas
4 colheres de sopa de frango em cubos
1 colher de sopa de semente de girassol ou amêndoas picadas
1 colher de sopa de azeite
1 colher de chá de alecrim, curry e/ou açafrão
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto*

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque o tomate, a cebola e o alho e “refogue” com um pouco de água para não grudar no fundo da panela. Adicione a abóbora, a abobrinha, a berinjela e o quiabo e refogue com um pouco mais de água até que estejam quase cozidos. Adicione o frango, o brócolis e a couve e refogue por mais alguns instantes. Acrescente os temperos, as sementes de girassol e o azeite. Coloque a preparação em um pote com tampa e sirva frio ou aquecido.



Lasanha de Abobrinha com Creme de Brócolis

NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO
TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS
RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

"Esta receita é extremamente saborosa e nutritiva!"

Stella Herrmann
São Paulo



INGREDIENTES

2 ABOBRINHAS PEQUENAS

8 buquês de brócolis ninja
4 colheres de sopa de cottage
1/2 colher de sopa de azeite de oliva
1/4 de colher de chá de sal
1 colher de sopa de amêndoas laminadas
2 colheres de sopa de molho de tomate caseiro
2 talos de cebolinha picados
1 pitada de sementes de chia para salpicar

MODO DE PREPARO

Cozinhe os buquês de brócolis ao vapor por 5 minutos ou até que estejam cozidos mais ainda crocantes e com um

verdinho bem vivo. Enquanto isso, com uma faca afiada, corte a abobrinha em fitas. Reserve. Bata o brócolis no liquidificador com um pouco de água, se necessário. Transfira o brócolis para uma tigela e adicione o cottage, o requeijão, o sal e misture. Pré-aqueça o forno a 180 °C. Num pirex médio coloque o azeite e disponha uma camada de abobrinha, cubra com metade do creme de brócolis e repita o processo, finalizando com uma camada de fitas de abobrinha. Então coloque o molho de tomate e finalize com amêndoas, sementes de chia e cebolinha. Leve ao forno por 15 a 20 minutos a 220° e sirva.



Baião de Dois Vegetariano



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 75 MINUTOS

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

"Valoriza alimentos tradicionais, utiliza produtos frescos, preferencialmente orgânicos, fácil de preparar, gostosa, bonita, releitura de um clássico da culinária brasileira, versátil, pode tanto ser um almoço simples como compor uma comemoração com amigos e família."

Elisabetta Recine
Brasília - DF

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de arroz integral
(ou parboilizado, ou branco)
1 xícara de chá de feijão de corda seco, escolhido,
lavado e colocado de molho preferencialmente
de um dia para o outro
1 ½ cebolas média cortada em cubos pequenos
1 dente de alho inteiro
1 dente de alho amassado
2 folhas de louro
Folhas de Coentro ou cheiro verde à gosto
200 g de queijo coalho cortado em cubos pequenos (vegano – substituir por tofu ou ague)
1 pimenta dedo de moça sem semente picada
fina (ou o tipo da sua preferencia)
2 tomates maduros, sem sementes
em cubos pequenos
1 cenoura média em cubos pequenos
1 abobrinha pequena em cubos pequenos
½ pimentão vermelho e/ou amarelo
em cubos pequenos
Manteiga de garrafa à gosto
(vegano – substituir por azeite)

MODO DE PREPARO

Leve o feijão de corda para cozinhar em uma panela de pressão com água, a folha de louro e o dente de alho inteiro. Após começar chiar abaixe o fogo deixe por 15 minutos. Desligue e deixe a pressão reduzir naturalmente. Retire a folha de louro e o alho. Reserve o caldo. Em uma panela, refoque ½ cebola em um pouco de óleo, refogue o arroz, tempere com sal. Use a água do feijão para cozinhar (será necessário completar para dar a quantidade certa de água para cozinhar o arroz, dependendo do tipo que está sendo utilizado). Em uma frigideira grande, refogue, nesta ordem, em uma mistura de óleo e azeite: cebola, alho, pimenta dedo de moça, pimentão, folha de louro inteira, cenoura, abobrinha, tomate. Tempere com sal. Quando estiverem ao dente misture o arroz, feijão. Acerte o tempero. Deixe refogar alguns minutos, junte o queijo coalho (ou tofu ou ague). Regue com um pouco de manteiga de garrafa (ou azeite)

*"Cozinhar não é
um serviço.
É uma forma
de Amar
os outros"*

Mia Couto



Capítulo 3

Cozinhar, pra quê?

Transformar alimentos em refeições é um ato que praticamos diariamente para atender nossas necessidades fisiológicas, mas também como manifestação de valores, afetos, tradições regionais e familiares. O cozinhar traduz a cultura de um povo através de cheiros, cores e sabores de uma variedade de alimentos de diferentes biomas. Cozinhar é também uma maneira de cuidar de si, dos outros e do ambiente ao nosso redor. Assim como os alimentos não nascem nas quitandas ou prateleiras na hora da compra, eles também não surgem apenas quando vão parar nas panelas. Eles percorrem as diferentes etapas do Sistema Alimentar, até virarem deliciosas refeições. Da mesma maneira que plantar os próprios temperos, frutas e vegetais ajuda a nos conectar com a terra e a refletirmos sobre os meios de produção, o cozinhar é essencial para redescobrirmos a Comida de Verdade.

Cozinhar é também um ato político. Através dele ganhamos autonomia e cuidamos da nossa saúde e dos que estão a nossa volta, retomando o nosso protagonismo no preparo de comida com ingredientes de verdade. O cozinhar é, portanto, uma alternativa prazerosa, saudável e engajada que contribui para a nossa presença consciente no mundo em que vivemos. E podemos através dele, resgatar receitas de família e ingredientes regionais que valorizam a economia local e preservam a biodiversidade.

Em outras partes deste livro é possível encontrar receitas que ilustram os mais diversos temas. Nesse capítulo, compartilhamos algumas que mostram como o cozinhar pode ser simples, rápido e divertido para que, independentemente do nível de habilidade ou tempo disponível, ninguém fique de fora dessa. Dedicamos essa sessão àqueles que acabam não se aventurando na cozinha por acharem que não têm prática suficiente, ou que é muito complicado começar. Reunimos aqui receitas fáceis de serem executadas para que qualquer pessoa possa tomar gosto e, assim, ir ganhando cada vez mais confiança nas panelas. Apesar de concentradas nessa sessão, ao longo do livro, as receitas com um menor nível de complexidade estão identificadas com a palavra "FÁCIL", assim as possibilidades para exercitar aumentam.

O cozinhar é uma habilidade que se conquista praticando, e, além de trazer comida boa e saudável nos dá maior autonomia e consciência. Vamos lá ?



Geleia de Ameixa com Cacau

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

"Essa receita, além de ser saborosa, é nutritiva e o melhor de tudo: sem conservantes e açúcar refinado, ou seja: tudo de bom!!"

*Riana Augusta Dauber
Rio Grande do Sul*



INGREDIENTES

500g de ameixa seca sem caroço
1 colher de sopa de cacau em pó puro
Água: o suficiente para cobrir as ameixas

MODO DE PREPARO

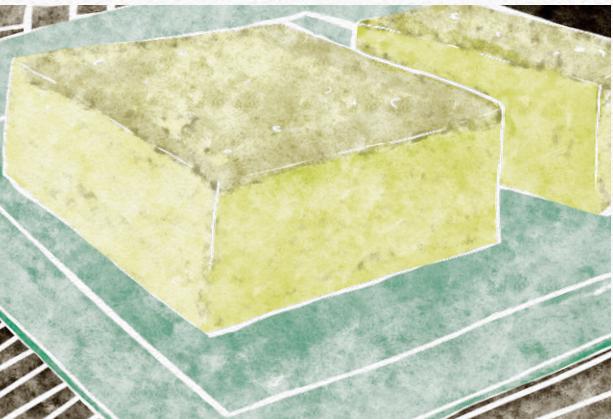
Coloque as ameixas em uma tigela com água até cobrir todas. Deixe-as de molho por 24h. Retire a água. Bata as ameixas com o cacau no liquidificador. Armazene em um vidro de conserva previamente limpo na geladeira por 12h. Após as 12h, a geleia está pronta, e pode ser conservada até 7 dias na geladeira.

DICA DA RIANA

A água do molho das ameixas pode ser bebida por pessoas com prisão de ventre ao invés de ser despejada fora.



Bolo de Banana com Aveia da Isabela



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

"Um bolo simples, prático e delicioso. Um ingrediente ricos em vitaminas e minerais, além de ser um preparo que pode acompanhar um café, um chá ou um suco nutritivo. É uma receita para ser compartilhada, desde o seu preparo até o seu consumo!"

Isabela Marcondes
Brasília - DF

INGREDIENTES

4 ovos
2 bananas maduras
1/3 de xícara de chá de óleo de coco
2 1/2 xícaras de chá de aveia grossa
1 xícara de chá de açúcar
mascavo ou demerara
1 colher de chá de canela
1 colher de sopa de fermento químico em pó.
1/3 de xícara de chá de frutas secas
e castanhas diversas picadas

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Unte uma forma retangular com óleo de coco e polvilhe açúcar. Processe no mixer ou no liquidificador a aveia até que ela vire uma farinha. Bata no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo. Em uma tigela, misture a aveia, o açúcar, a canela, o fermento, as frutas secas e castanhas e a mistura de banana do liquidificador até que a massa esteja uniforme. Despeje a massa na forma e asse por 40 minutos.



Bolo de Banana da Isabel

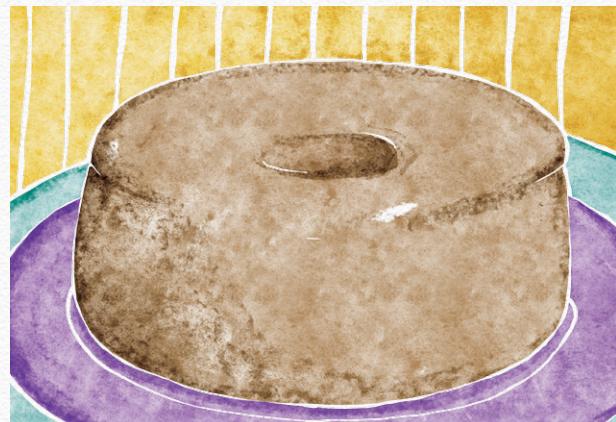
NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

"Um bolo delicioso sem uso de produtos industrializados e muito prático para fazer. O bolo pode ser congelado, facilitando a marmita para o lanche e mantendo a vontade do docinho a tarde!"

*Isabel Cristina de Campos
Santa Catarina*



INGREDIENTES

- 4 ovos
- 4 bananas maduras
- 1/2 de xícara de chá de óleo de coco, azeite ou manteiga
- 1 pedaço de gengibre
(do tamanho de uma moeda de 1 real)
- 2 xícaras de chá de farinha de aveia, farelo de aveia ou quinoa em flocos
- 1 colher de sopa de canela
- 2 colheres de sopa de fermento químico em pó
- 1 xícara de chá de uvas passas
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Unte uma forma retangular com óleo ou manteiga. Bata no liquidificador as bananas, os ovos, o gengibre, a canela, as uvas passas, o sal e o óleo. Em uma tigela, despeja e mistura do liquidificador e adicione a farinha de aveia e o fermento. Misture até que a massa esteja homogênea. Despeje a massa na forma e asse por 30 minutos.



Bolo de Chocolate com Especiarias



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 45 MINUTOS

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

"Essa receita é composta por ingredientes naturais e integrais; ingredientes que conhecemos!! Busco usar alimentos que são encontrados na natureza ou que passaram por pequenos processamentos (os chamados minimamente processados)!"

Andressa Felizola
Brasília - DF

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo (ou de coco)
- 1 xícara de chá de chocolate em pó (50% cacau)
- 1/2 xícara de chá de óleo de coco
- 1 xícara de chá de água filtrada
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 xícara de chá de farelo de aveia
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 1 colher de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, peneire a farinha, acrescente o farelo de aveia e misture ambas. Em outra tigela, adicione os ovos, o açúcar, o chocolate em pó, o óleo, a canela e o gengibre e mexa

bem com auxílio de um fouet (batedor de arame). Em seguida, vá alternando: colocando um pouco da mistura de farinhas e um pouco de água, sempre mexendo bem. Por último, adicione o fermento e mexa delicadamente. Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno por 30 minutos ou até que o palito saia limpo.

DICA DA ANDRESSA

É importante que os ovos estejam em temperatura ambiente. Assim, o bolo fica ainda mais fofinho. E na hora de untar a forma, misture um pouco de farinha de trigo integral com chocolate em pó. Dessa forma, na hora de desenformar o bolo ele não ficará com as marcas brancas da farinha.



Bolo de Iogurte

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

"Esse foi um dos primeiros bolos que aprendi a fazer e sempre foi um de meus favoritos. É uma receita francesa, bem simples, prática, gostosa e possui o diferencial de ser moldável de acordo com seu gosto e criatividade. Seus ingredientes são muito fáceis de se achar, e não incluem alimentos ultraprocesados."



Laura Morais Cury
Diamantina - MG

INGREDIENTES

2 potes (170 g) de iogurte natural,
que serão usados para
medir os outros ingredientes

2 ovos

2 potes de açúcar

1 pote menos dois dedos de óleo vegetal

4 potes de farinha de trigo

1 1/2 colher de sopa de fermento químico

1 colher de chá de baunilha

Opcionais: raspas de limão,

gotas de chocolate,

frutas vermelhas congeladas

ou o que mais quiser!

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Unte uma forma redonda com um furo no meio ou uma forma de pão com óleo vegetal.

Delicadamente misture o iogurte, ovos, açúcar, baunilha e o óleo. Em uma tigela separada, misture a farinha e o fermento. Acrescente os ingredientes secos aos líquidos, e misture até a absorção completa (só cuidado para não misturar demais). Se desejar, você pode acrescentar raspas de 3 limões, ou 2 potes de frutas vermelhas congeladas, gotas de chocolate, ou qualquer outro complemento que dê um toque de criatividade ao seu bolo. Asse por 35 min. Caso não passe no teste do palito, pode-se aumentar mais 5 min. O bolo deve ficar crocante por fora e macio por dentro. Deixe-o esfriar. Fica delicioso acompanhado com chá e creme de leite fresco batido!



Mingau de Aveia com Banana



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

Aline Castilho Ribeiro Rodrigues

Foto: Fácil Cook Cozinha

São Paulo - SP

INGREDIENTES

1 banana média

2 colheres de sopa de aveia em flocos

2 colheres de sopa de água

2 colheres de sopa de leite vegetal

Canela a gosto

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata todos os ingredientes, exceto a canela, até virar uma mistura homogêna. Despeje a mistura em uma panela e cozinhe, mexendo sempre, em fogo baixo por 5 minutos. Depois que engrossar, sirva com a canela salpicada por cima.



Sorvete de Banana com Amendoim

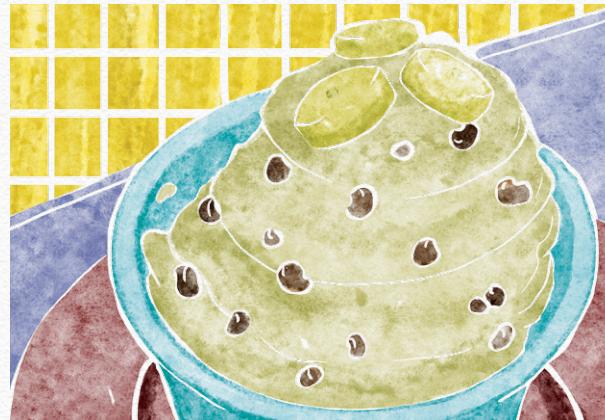
NÍVEL DE DIFÍCULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

"Sorvete prático e delicioso feito com apenas dois ingredientes! Sem conservantes, açúcar, gordura, aditivos químicos ou nomes estranhos."

Sarah Sabino
Brasília-DF



INGREDIENTES

10 bananas
2 colheres de sopa de pasta de amendoim integral
(feitas apenas com amendoim, sem açúcar, sal ou aditivos)

MODO DE PREPARO

Descasque as bananas e coloque-as em uma forma ou saco. Deixe-as no congelador por, no mínimo, 12 horas. Pique as bananas congeladas em rodelas sobre uma tábua. Coloque as bananas congeladas picadas em um processador de alimentos. Adicione a pasta de amendoim. Bata até que a mistura vire um creme/sorvete. Talvez seja necessário desligar o proces-

sador, raspar as bordas dele e então bater mais a mistura. Despeje o sorvete em uma vasilha: se quiser comer o sorvete mais mole, sirva imediatamente; se preferir uma consistência mais firme, coloque uma tampa na vasilha e deixe no congelador por mais alguns minutos.

DICA DA SARAH

Uma sugestão: antes de voltar ao congelador acrescente nibs de cacau ou pedacinhos de banana. Fica ainda melhor! Se não encontrar uma pasta de amendoim de verdade, isto é, apenas amendoim, você pode fazer a sua em casa! É só pegar o amendoim sem casca e sem sal e colocar no processador de alimentos. Bata até que vire uma pasta. Exige paciência, mas dá certo!



Fileé de Tilápia ao Forno



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 30 MINUTOS

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

"O peixe é uma carne leve, de fácil digestão e os temperos são todos orgânicos ou colhidos da minha horta. É uma combinação perfeita!"

Marta Mesquita Sabino de Freitas Marcelino
Brasília - DF

INGREDIENTES

- 4 filets de tilápia
- 1/2 xícara de chá de suco de uva verde, vinho branco ou polpa de acerola descongelada
- 1 cebola em rodelas finas
- 2 tomates grandes sem sementes e em tiras
- Salsa, cebolinha e/ou coentro picados a gosto
- 1/2 colher de chá de sal
- 2 dentes de alho amassados

MODO DE PREPARO

Coloque os filets de peixe em um refratário e tempere-os com o suco de uva, o sal, e o alho. Deixe marinar para que o tempero entre no peixe por 30 minutos a 2 horas dentro da geladeira. Pré-aqueça o forno a 200 °C. Forre uma assadeira com um tapete de silicone ou com papel alumínio. Caso escolha o papel alumínio, unte-o já na forma com azeite. Disponha os filets de peixe sobre o papel, regando com o líquido da marinada. Por cima dos filets, distribua a cebola, o tomate e o cheiro verde. Cubra a forma com papel alumínio e leve ao forno por 20-30 minutos. Depois, retire o papel alumínio e cozinhe por mais 15 minutos ou até dourar.



Bolinho Vegetariano de Brócolis

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS

RENDIMENTO: 8 UNIDADES

Aline Castilho Ribeiro Rodrigues

Foto: Fácil Cook Cozinha

São Paulo - SP



INGREDIENTES

6 floretes/buquês de brócolis cozidos

1/2 cebola em cubos pequenos

2 ovos

1/2 colher de chá de sal

2 ou mais colheres de sopa de farinha de linhaça

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Unte uma forma retangular com óleo ou manteiga. Pique o brócolis em pedaços pequenos. Em uma tigela, coloque todos os ingredientes. Misture até que a massa esteja homogênea. Faça bolinhas com a massa e coloque-as na assadeira. Asse por 20 minutos.



Frittata Delicia



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

"Quase todos os ingredientes desta receita podem ser encontrados em feiras agroecológicas ou até mesmo no quintal de casa. É uma prato versátil que pode ter os ingredientes substituídos pelo que tiver em casa como repolho, espinafre ou taioba. Pode também ser uma opção rápida para um almoço ou jantar."

Rafael Rioja
Brasília – DF

INGREDIENTES

4 ovos caipira
1 folha de couve
½ cebola roxa
1 colher de sopa de azeite de oliva
Pimenta do reino e sal a gosto
Tomilho a gosto

MODO DE PREPARO

Lave a couve e deixe secando, enquanto isto, descasque e corte a cebola em fatias finas. Aqueça a frigideira em fogo alto e acrescente o azeite de oliva; diminua para fogo médio. Adicione a cebola e refogue até começar a mudar de cor. Adicione o espinafre e o tomilho mexendo por aproximadamente 3 minutos até que ele murche. Desligue o fogo. Com um fouet (batedor de ar-

me) ou garfo bata os ovos em um bowl e acrescente pitadas de sal e pimenta do reino. Despeje a cebola e o espinafre que estavam na frigideira dentro do bowl. Leve os ingredientes do pote de volta para frigideira em fogo alto e deixe por aproximadamente 1 minuto até que a frittata tome forma. Diminua para fogo baixo, acrescente por cima pitadas de sal e pimenta e uma tampa fechando por completo. A cada 2 minutos cheque gentilmente com uma espátula descolando o fundo para que não grude. Desligue o fogo depois que a consistência estiver firme (aproximadamente 8 minutos).

Como Otimizar o Tempo Na Cozinha?

Fazer pães que fermentam por horas, carnes que cozinham lentamente em vinho até ficarem macias e suculentas ou passar uma tarde enrolando biscoitos para o lanche são verdadeiros prazeres. No entanto, no dia a dia, quase ninguém tem muito tempo ou disposição para providenciar o jantar depois de um dia longo no trabalho e, por isso, encontra a solução em preparações prontas industrializadas ou em restaurantes, abrindo mão de todos os benefícios que o cozinhar proporciona.

No entanto, com as dicas e receitas certas, em poucos minutos, você poderá cozinhar preparações para o jantar e até para a marmita do dia seguinte.

1) PLANEJE ANTES DE AGIR:

O planejamento é um grande aliado na hora de cozinhar. Se você já deu uma olhada no CAPÍTULO 2, já viu várias dicas sobre como planejar suas refeições e fazer pré-preparos simples. E mesmo que você não tenha planejado com antecedência a sua refeição, pensar em todas as etapas de uma receita, antes de começar a cozinhar, pode ser muito útil. Por isso, utilize um minuto repassando as etapas do preparo do jantar antes de começar, para economizar tempo na hora de colocar a mão na massa.

2) ESCOLHA AS PANELAS CERTAS:

Algumas panelas proporcionam cocções mais rápidas. As panelas para cozinhar ao vapor, como a cuscuzeira por exemplo, cozinharam vegetais muito rápido e ainda permitem que você cozinhe vários tipos de alimento ao mesmo tempo: você pode cozinhar algum alimento na água na parte inferior enquanto cozinha outros ingredientes ao vapor na parte superior. Panelas amplas e abertas como frigideiras também são ótimas para cocções rápidas: já que a área de contato entre o fogo e a panela é maior, o conteúdo da panela vai esquentar mais rápido.

3) SEpare TODOS OS INGREDIENTES ANTES DE COMEÇAR:

Antes de começar a cozinhar, pegue uma bandeja ou uma bacia e já separe e lave os ingredientes que você vai precisar, caso necessário. Isso vai evitar que você gaste tempo voltando à geladeira, despensa ou fruteira para buscar ingredientes.

4) COZINHE PEDAÇOS PEQUENOS:

Quanto menor é o pedaço do ingrediente, mais rápido será a sua cocção! Por isso, gaste um tempo picando os seus ingredientes antes de cozinhalos, para economizar o tempo em que eles ficarão na panela.

5) ESCOLHA OS INGREDIENTES CERTOS:

Para cozinhar rápido, é preciso escolher ingredientes de cocção rápida. Macarrão, cuscuz, panquecas e até batatas (que você pode cozinhar rapidamente no micro-ondas) são boas opções rápidas de carboidratos. Vegetais como tomates, pimentões, couve-flor, brócolis, espinafre, ervilha congelada, alho-poró e fontes de proteína, como queijos, ovos, peixe, camarão e frango desfiado também são ótimas opções para quem tem pressa. Caso você esteja com muita urgência, opções frias como saladas e sanduíches abertos com folhas e legumes são preparações completas e saudáveis.



Smoothie de Framboesa

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL
TEMPO DE PREPARO: 2 MINUTOS
RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

“Esse Smoothie de Framboesa é delicioso e repleto de antioxidantes e vitaminas. É um ótimo lanche rápido e, como é feito com ingredientes naturais, é muito melhor do que as opções industrializadas.”

*Isabela Feitosa
Brasília - DF*

INGREDIENTES

*300 mL de iogurte natural caseiro
1 banana
1 polpa de framboesa
1 colher de chá de óleo de coco
1 colher de chá de mel*

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.





Suco Verde



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO

Aline Castilho Ribeiro Rodrigues
São Paulo - SP

INGREDIENTES

2 folhas de couve médias

1/2 maçã verde sem casca

1/2 xícara de chá de água de coco

1 pitada de açafraão da terra

1 lasca de gengibre

1 colher de sopa de suco de limão

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.
Coe, se necessário.



Waffloca de Cenoura

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

"Prática, rápida e nutritiva - três características que dão vida à essa receita e a transformam em uma delícia para os olhos, mente e corpo."

Isabela Marc ondes
Brasília - DF



INGREDIENTES

1 xícara de chá de goma de tapioca
2 ovos
1/2 cenoura ralada
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.
Em uma máquina de waffles, despejar a massa até cobrir e esperar assar.
Servir quente com mel, geléia de morango ou manteiga ghee.



Cuscuz Arco-Íris



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

"Estou sempre procurando novas formas de comer vegetais! Quando descobri que poderia usar o processador de alimentos para transformá-los em 'cuscuz', surgiu essa receita super versátil e divertida, inspirada no Cuscuz Marroquino que fica soltinho e leve. Você pode trocar os vegetais da receita para usar os que estiverem sobrando na geladeira, então é uma ótima forma de evitar o desperdício de comida. Além disso, é uma preparação que as crianças adoram por

ser divertida de fazer, colorida e muito saborosa! Gosto de usar esse acompanhamento com frango, peixe ou, para um jantar de meio de semana ainda mais prático, com um ovo caipira bem bonito em cima!"

Marina Morais

Foto: Raiz

Brasília – DF

INGREDIENTES

1/2 couve-flor picada em pedaços médios
1/2 de repolho roxo médio,
em pedaços médios
1 pimentão vermelho
1 pimentão amarelo
1 punhado de salsa, picada
Sal e pimenta do reino
2 colheres de sopa de azeite
1/4 de xícara de chá de nozes picadas

MODO DE PREPARO

No processador, triture a couve-flor até que fique na textura de um "arrozinho". Faça o mesmo com o repolho. Pique os pimentões em cubos pequenos. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue nele a couve-flor, o repolho e os pimentões até que estejam cozidos, mas ainda crocantes. Acrescente a salsa picada e misture. Tempere com sal e pimenta do reino e decore com nozes picadas.



Espaguete ao Espinafre

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

"Uma raridade na nossa casa é um jantar vegetariano. Nós sempre temos pelo menos algum tipo de carne no almoço e no jantar, mas outro dia destes resolvi dar uma "desintoxicada". Pesquisei um pouco como aproveitar o espinafre que já estava a três dias na geladeira e acabei me inspirando para fazer este delicioso espaguete ao molho de espinafre.



Gustavo de Souza Borges

Fotos: Prato com História

Brasília – DF

INGREDIENTES

250gr de espaguete
2 xícaras de chá de espinafre limpo e sem os talos grandes
200gr cogumelos Paris frescos
2 tomates bem maduros
1 cebola picada em rodelas finas
4 dentes de alho picados
3/4 de xícara de chá de creme de leite
Orégano, sal, pimenta e azeite a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque a cebola e refogue no azeite até que ela amoleça. Adicione o alho, o tomate, o cogumelo, o orégano, o sal e a pimenta do reino e cozinhe por uns 10 minutos. Fatie o espinafre, picando-o bem fino e coloque sobre os demais ingredientes na frigideira. Misture lentamente os ingredientes e aumente o fogo por 2 minutos para o espinafre murchar. Abaixe o fogo e acrescente o creme de leite. Misture bem. Experimente e acerte o ponto do sal se precisar. Espere o molho ferver e sirva com o espaguete já cozido.

Diversão Na Cozinha

Cozinhar não precisa ser sua atividade favorita, mas o tempo dedicado a esta atividade também não precisa ser penoso. Uma coisa é certa: qualquer um pode se divertir na cozinha! Para conquistar todo mundo que ainda não acha que cozinhar é uma delícia, separamos dicas e receitas para deixar esse momento mais gostoso:

1 - RELAXE:

Não faça do ato de cozinhar uma obrigação e nem se cobre demais em relação à perfeição do prato. Em outras palavras, não leve tão a sério. Cozinhar para sua família ou amigos já é uma maneira de demonstrar carinho e, mesmo que a refeição não saia perfeita, os seus convidados vão retribuir com carinho também! Lembre-se que o ingrediente secreto é o amor e não o estresse.

2 - COLOQUE UMA MÚSICA:

Chegou cansado e não está a fim de cozinhar? Coloque uma música bacana para tocar e cozinhe enquanto dança e canta, assim o momento será bem mais divertido.

3 - ENVOLVA A FAMÍLIA E OS AMIGOS:

Cozinhar sozinho é bem legal, mas cozinhar com companhia é melhor ainda! Chame a sua família e amigos para cozinhar com você e distribua tarefas para todos. Até mesmo as crianças podem ajudar rasgando as folhas da salada, separando a gema do ovo ou misturando alguma coisa, eles vão adorar!

4 - ESCOLHA RECEITAS LEGAIS E CURTA CADA PEDAÇINHO:

Se você não gosta muito de cozinhar, tente começar pelos seus pratos prediletos e aproveite-os durante todo o processo! Como? Experimente! Beliscar os alimentos enquanto você cozinha também pode deixar o momento mais divertido e matar um pouco da fome.



5 - DIVIDA O MOMENTO:

Mesmo sozinho, você pode fazer do ato de cozinhar uma atividade coletiva! Faça proveito da tecnologia e das redes sociais e compartilhe fotos e vídeos do preparo com seus amigos e família! Isso pode deixar o momento mais leve e divertido.

6 - TORNE O MOMENTO AINDA MAIS ESPECIAL:

O ambiente não precisa ser sofisticado e sim cuidado! Crie um ambiente agradável para saborear as refeições. Enfeitar a mesa com flores, arranjos, velas ou incensos ajudam na ambientação, afinal de contas, não comemos só com a boca.





Suco de Melancia na Melancia



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS

RENDIMENTO: 2 PORÇÃO

"Tomar suco de melancia como se toma água de coco faz essa simples atividade se tornar algo muito divertido, especialmente se as crianças ajudam no preparo e claro, no consumo!"

Gustavo de Souza Borges
Brasília – DF

INGREDIENTES

1 melancia baby
200 ml de água gelada ou cubos de gelo

MODO DE PREPARO

Tire, com uma faca, o fundo da melancia. Não exagere para evitar que ela vase por baixo. Tire a "tampa" da melancia e com uma colher retire quase todo o interior da fruta. Cuidado para não furar o fundo dela e estragar o "copo". Bata os pedaços de melancia com a água ou o gelo. Devolva o suco para a melancia coloque os canudos e sirva como um coco gelado.



Smoothie de Morangos com Beterraba

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

"O Smoothie de Morangos com Beterraba é super saboroso, de fácil execução e uma alternativa às pessoas com restrições alimentares (alérgicos ou intolerantes) e que não consomem alimentos de origem animal (veganos).."

Carla Maia
Belo Horizonte - MG

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de leite de inhame cozido (ou outro leite vegetal de sua preferência);
2 xícaras de chá de gelo;
2 xícaras de chá de morangos orgânicos;
1 fatia de beterraba crua com aproximadamente 1 cm de espessura;
1 colher de sobremesa de farinha de linhaça dourada.

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.





Sorbet de Manga



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 4 HORA E 10 MINUTOS

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

"Ao invés de consumirmos gelados comestíveis com corantes, conservantes, emulsificantes, ricos em gorduras e açúcares, podemos fazer um gelado 100% fruta, sem adição de açúcar, gordura ou qualquer aditivo, e rico em nutrientes. Pode ser feito com diversas frutas. Eu escolhi a manga para mandar para vocês. Espero que gostem!"

*Patrícia Guebert
Três Barras – SC*

INGREDIENTES

*2 mangas picadas
1 ramo de hortelã*

MODO DE PREPARO

Descasque e pique a manga em cubos. Congele os cubos da manga (cerca de 4 horas). Coloque os cubos da manga já congelados no processador. Adicione o ramo de hortelã. Bata até formar uma pasta cremosa. Pode ser consumido na hora e pode ser novamente congelado.



Picolé de Banana

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 6 HORAS

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

"A receita utiliza a banana e chocolate 70% cacau, que possui uma série de benefícios para o organismo. Entre os pontos positivos do chocolate amargo destacam-se a diminuição de riscos de doenças cardiovasculares e de câncer. Além disso, o alimento protege o cérebro e pode contribuir para a diminuição do colesterol ruim e da pressão arterial."

Joice Garcia
São Paulo

INGREDIENTES

6 bananas
400g de chocolate amargo

MODO DE PREPARO

Descasque as bananas e enfeie nelas um palito de churrasco, como se fossem picolés. Coloque as bananas em um recipiente, lado a lado, e deixe-as no congelador por cerca de 5 horas ou até que congelem completamente. Quando as bananas já estiverem congeladas, derreta o chocolate em um banho-maria. Retire as bananas congeladas do freezer e banhe-as no chocolate derretido, a cobertura de chocolate endurecerá rapidamente ao entrar em contato com a banana congelada. Sirva imediatamente!

DICA EXTRA

Você pode usar chocolates menos ou mais amargos de acordo com o seu gosto! E, pra deixar mais divertido e gostoso, você pode variar e salpicar castanhas picadas ou coco ralado sobre a cobertura de chocolate!





Bombanana



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

RENDIMENTO: 15 UNIDADES

"É um bombom a base de banana, não precisa ir ao fogo, não leva açúcar nem nada de origem animal. Ótima opção para festa infantil. É saudável e as crianças adoram, super fácil de fazer e dá pra inventar vários sabores."

Luana Vaz

Fotos: Senhorita Abobrinha

Recife - PE

INGREDIENTES

- 2 bananas d'água maduras
- 1 xícara de chá de uva-passa
- 1 1/2 xícaras de chá de amendoim triturado
- 1 xícara de chá de cacau em pó
- 1/2 xícaras de chá de Gergelim

MODO DE PREPARO

Coloque a uva-passa num pote com água filtrada e deixa hidratando por uns 15 minutos. Descasque a banana, corte e coloque no liquidificador com a uva-passa hidratada e bata até virar um creme homogêneo. Coloque numa tigela e adicione o amendoim triturado, misture bem e coloque o cacau em pó. Siga misturando para incorporar todos os ingredientes e coloque mais cacau se necessário, a ideia é chegar numa textura mais firme. Coloque na geladeira por mais ou menos 2 horas para firmar. Quando sentir que já consegue enrolar comece a fazer as bombananas e depois passe no gergelim.



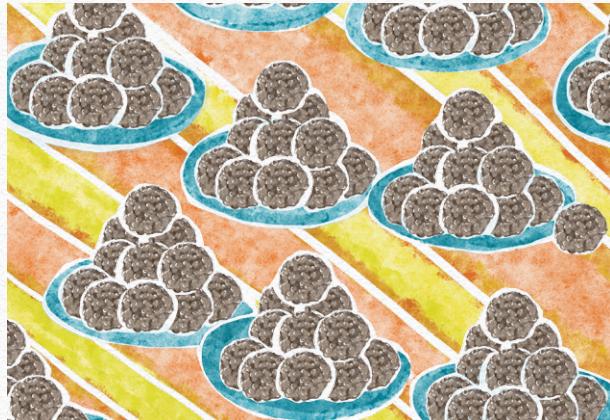
Ouriço de Batata Doce

NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS

RENDIMENTO: 40 UNIDADES

SESI RJ - Serviço Social da Indústria
Rio de Janeiro - RJ



INGREDIENTES

2 xícaras de chá de batata doce cozinha com casca
1 colher de sopa de óleo
1/2 xícara de chá de açúcar
1 xícara de chá de leite em pó
1 xícara de chá de chocolate em pó
1 xícara de chá de aveia em flocos finos

MODO DE PREPARO

Amasse a batata doce ainda quente com um garfo. Em uma panela, coloque o óleo, a batata amassada e o açúcar. Cozinhe mexendo em fogo médio até que o açúcar derreta. Acrescente o leite em pó e o chocolate e cozinhe mexendo até que solta do fundo da panela. Deixe esfriar e modele em formato de bolinhas.

Enrole as bolinhas na aveia e sirva em formas de docinho.



Bolo de Hortelã com Castanha do Pará



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

RENDIMENTO: 2 FORMAS DE BOLO INGLÊS

"Eu gosto muito de chá, mas essa bebida nunca agradou muito minha filha. Porém, certo dia ela comentou: 'Mamãe, tomei chá de hortelã na escola, eu gostei, é tão docinho!'. Logo lembrei da mini horta que eles têm na escola e perguntei "Filha, para fazer o chá a professora usou folhinhas ou um saquinho? E ela respondeu: Folhinhas, mamãe.' Bastou o assunto para que eu já arrumasse um vaso, um pouco de terra e uma mudinha de hortelã da horta orgânica da escola onde trabalho. Então plantamos a hortelã em casa, regamos, cuidamos e muito vistosa ela ficou. Mas só o chá não era o bastante para nossa hortelã. Ela precisava ser mais ousada, afinal ela ainda era a única em nossa horta. Então, já que adoramos bolo e que essa é uma das receitas que minha pequena adora me ajudar, lá fui eu pesquisar se dava para fazer bolo com hortelã. E não é que deu?! Comida de verdade é isso: momento, ideia, sabor, sensação. Comida de verdade é poder dar um toque seu, ter a cara da sua família, da vivência. Comida de verdade é a comida do dia-a-dia, que se transforma, que encanta. Comida de verdade alimenta o corpo, fortifica o ser, acalenta o coração. Basta estar atento, basta dar o tempo para sentir. Basta querer. E fazer!"

Fernanda Trigo Costa
São Paulo - SP

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de farinha de trigo

1 1/2 xícaras de chá de açúcar

2/3 de xícara de chá de óleo de milho

4 ovos inteiros

1 xícara de chá de castanhas do Pará picadas

1 xícara de chá de hortelã fresca picada

1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Unte duas formas de bolo inglês, ou se preferir, uma forma comum. Triture as castanhas no processador e reserve. Lave as folhas de hortelã, corte em pedaços pequenos e reserve. Numa tigela, coloque os ovos, o açúcar e o óleo e bata na batedeira por 5 minutos. Acrescente a farinha e bata até a massa ficar homogênea. Acrescente a castanha, a hortelã e o fermento e misture com auxílio de uma colher. Coloque na forma e leve ao forno em 180°C até que, ao colocar o palito, o palito saia limpo. Depois de pronto, pode polvilhar açúcar de confeiteiro e enfeitar com folhas inteiras de hortelã.





Pão de Queijo Nutritivo



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS

RENDIMENTO: 25 UNIDADES

"Não é utilizado na receita nenhum conservante, corante, acidulante. Enfim, somente ingredientes saudáveis e encontrados na natureza."

Larissa Paixão
Brasília - DF

INGREDIENTES

2 1/2 xícaras de chá de polvilho azedo
1 1/2 xícara de chá de polvilho doce
500g de batata baroa cozida
500g de queijo minas ralado
2 cenouras sem casca raladas bem finas
5 ovos
1 colher de sopa de fermento químico em pó
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Unte uma assadeira com um pouco de manteiga ou óleo. Amasse a batata baroa até virar um purê. Acrescente os outros ingredientes, com exceção do fermento e mexa. Adicione o fermento e misture. Faça bolinhas de massa com as mãos. Coloque as bolinhas em uma forma untada. Leve ao forno por aproximadamente 25 minutos.



Biscoitos de Aveia

NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS

RENDIMENTO: 35 UNIDADES

"Esta receita é muito fácil e é uma excelente ideia para compor o lanche da escola. Excelente forma de evitar o uso de biscoitos industrializados na lancheria das crianças. Variações são bem-vindas: gotas de chocolate, pedacinhos de castanhas e até cacau em pó pode deixar o biscoitinho de cara nova."



Mônica Souza

Foto: Cozinha Consciente

Brasília – DF

INGREDIENTES

1 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo integral fina

1 xícara de chá de açúcar mascavo

2 xícaras de chá de aveia em flocos finos

3/4 de xícara de chá de óleo de coco (ou outro óleo de cozinha)

2 ovos

1 colher de sopa de canela em pó

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

1 colher de café de sal

MODO DE PREPARO

Bater na batedeira os ovos, o açúcar, o óleo de coco e a farinha de trigo por 1 minuto. Acrescentar a canela, o bicarbonato e o sal. Colocar a aveia e misturar com as mãos. Fica uma massa não muito firme, mas suficiente para moldar os biscoitinhos. Molhe as mãos e faça bolinhas com as massas e depois achatê um pouco. Coloque numa assadeira forrada com papel manteiga ou com tapete de silicone. Deixe pelo menos uns 2 cm de distância entre um e outro, porque eles crescem. Leve ao forno a 200 graus por 20 minutos. Fique de olho, tocando levemente os biscoitos. Eles devem estar firmes, mas macios. Depois de frios ficam crocantes.



Pizza Natureba



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

"O objetivo da receita é usar o mínimo possível de alimentos processados e visa também o aproveitamento integral dos ingredientes. As partes que seriam desprezadas são aproveitadas em um prato gostoso, colorido e saudável."

Claudia Jeovane da Silva
São Paulo

INGREDIENTES

MODO DE PREPARO

para a massa: Massa

1 unidade de couve flor grande com os talos

2 ovos

2 xícaras de queijo ralado

1 colher (chá) de orégano

1 colher (chá) de manjericão seco

2 dentes de alho triturado

1 xícara (chá) de molho de tomate caseiro

sal à gosto.

para o recheio:

1 peito de frango desfiado

2 colheres (sopa) de azeite

1 cebola picada

1 dente de alho amassado

1 xícara de talos de couve

Triture a couve flor com o talo e cozinhe no microondas por oito minutos. Deixe esfriar. Adicione os ovos, o queijo mussarela ralado, o orégano, o manjericão, alho e sal. Misture bem. Pré aqueça o forno à 180°C. Unte uma assadeira de pizza e espalhe bem a massa. Asse por aproximadamente quinze minutos ou até dourar. Retire do forno e cubra com molho de tomate.

Recheio

Cozinhe o peito de frango e desfie. Refogue no azeite junto com a cebola e o alho. Junte os talos, as cascas e a água e cozinhe por 10 minutos. Adicione o sal. Acrescente o recheio à massa e leve para assar por aproximadamente 10 minutos.



Pão de Morangos

NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 30 MINUTOS

RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

Alessandra Brant

Foto: Arca do Sabor

Brasília - DF



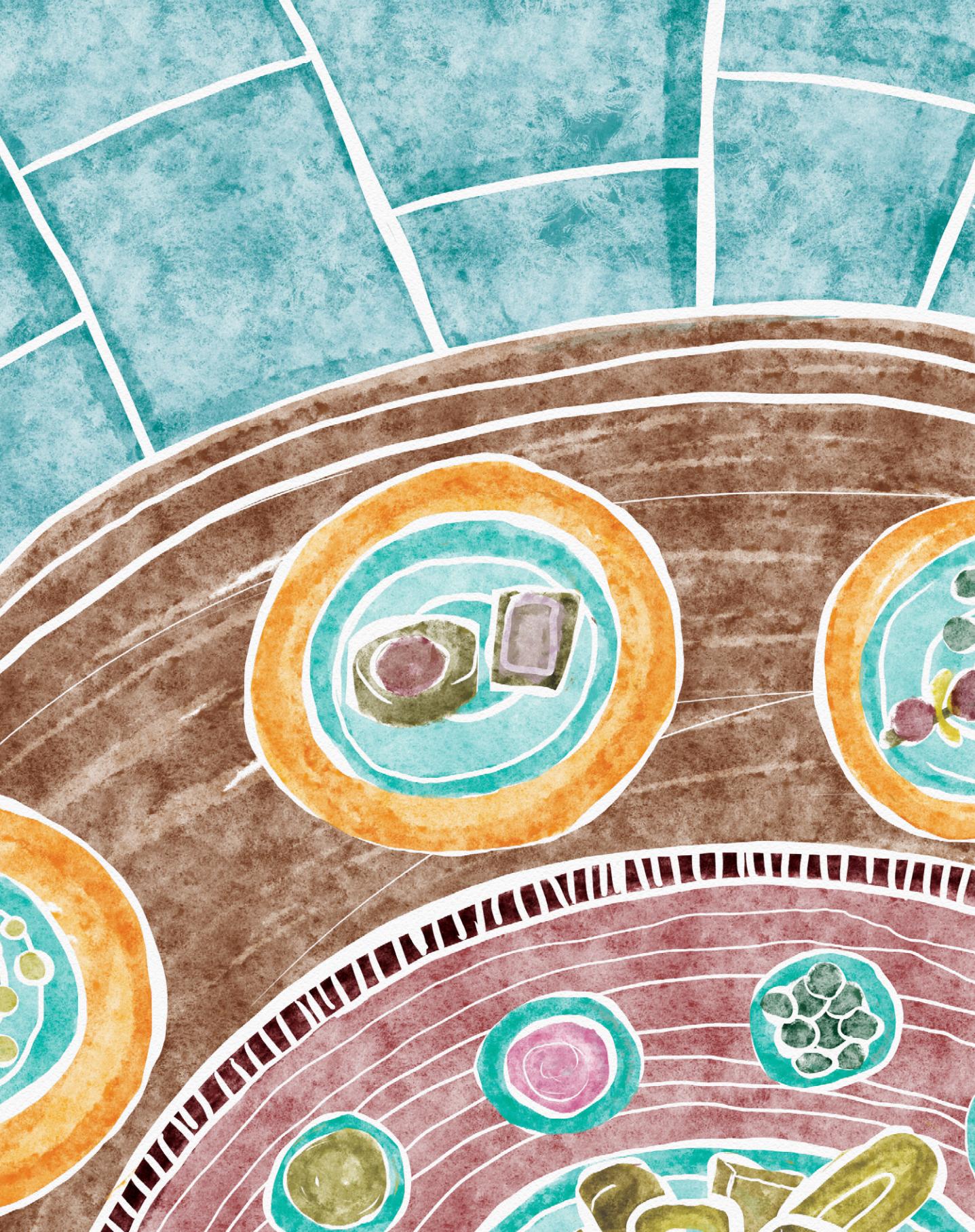
INGREDIENTES

- 3 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 4 colheres de sopa de óleo
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 ovos
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de chá de água
- 10g de fermento biológico seco
- 2 xícaras de chá de morangos picados
- 3 colheres de sopa de açúcar

MODO DE PREPARO

Aqueça a água para que fique morna e nela dissolva o fermento e as 2 colheres de sopa de açúcar. Reserve. Em uma bacia, coloque a farinha o óleo, os ovos, o sal e a mistura de fermento. Misture tudo para formar uma massa. Sove bem até desgrudar das mãos.

e obter uma massa lisa e homogênea. Deixe a massa descansar, coberta com um pano úmido e em local morno, por aproximadamente 20 minutos ou até dobrar de volume. Depois que crescer, sove a massa levemente apenas para retirar o ar. Pré-aqueça o forno a 200 °C. Divida a massa em bolinhas e, sobre uma superfície esfarinhada, abra as bolinhas em discos. Prepare o recheio do pão amassando os morangos com as 3 colheres de açúcar restantes. Recheie os discos de massa com a pasta de morangos e transfira-os para uma assadeira untada. Deixe os pães crescerem em local morno e cobertos por um pano limpo e úmido até que dobrem de tamanho. Asse por cerca de 20 minutos ou até que os pães estejam dourados.





Capítulo 4

À Mesa

Comer pode parecer um ato biológico individual, afinal, cada um de nós precisa levar o alimento à boca, mastigar, engolir e digerir para assim extrair os nutrientes dele. No entanto, não nos alimentamos apenas de nutrientes, mas também de cultura, história, sabor e é nessa perspectiva que a comensalidade agrega outras dimensões ao ato de comer.

A comensalidade se manifestou no primeiro momento que o ser humano começou a cozinhar e comer o alimento ao redor de uma fogueira. Nesses momentos, a comunidade inteira se reunia para celebrar e partilhar vivências em torno da comida. Hoje em dia, a mesa traz a simbologia do que antes era representado pela fogueira, já que praticamos a comensalidade todos os dias ao fazermos as refeições com nossa família e/ou amigos. É em volta de uma mesa e entre garfadas que nos conectamos e socializamos, dividindo, para além da comida, alegrias, relatos do dia a dia e sentimentos.

Podemos colocar a comensalidade em prática, mesmo que seja para preparar um lanche ou uma refeição mais rápida para receber amigos e compartilhar risadas ou um prato mais elaborado de fim de semana com a família. Essas são maneiras especiais de ter um momento delicioso! Por isso, separamos receitas perfeitas para dividir com amigos e família e passar um bom momento juntos ao redor da mesa.

Escolha a delícia que quer preparar, convide os amigos e mão na massa!



Coxinha de Pupunha



NÍVEL DE DIFICULDADE: DIFÍCIL

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

RENDIMENTO: 30 UNIDADES

Adenilza Duarte Cordeiro
Belém - Pará

INGREDIENTES

*3kg de pupunha cozida sem casca e sem caroço
300g de frango desfiado para o recheio
1/2 xícara de chá de manteiga
200g de ricota
3 colheres de sopa de farinha de arroz
3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
1 ovo batido
1 cebola em cubos
1 tomate em cubos
1 pimentão em cubos
2 dentes de alho picados
Cheiro Verde à gosto (Salsa, coentro e/ou cebolinha) picado
1 colher de sopa de óleo
2 colheres de sopa de vinagre de maçã
Sal a gosto*

MODO DE PREPARO

Para fazer o recheio, coloque o frango desfiado em um recipiente e tempere com sal, o alho, o vinagre e cheiro verde. Em uma panela, coloque o óleo e refogue a cebola, o tomate e o pimentão. Adicione o frango temperado e refogue. Reserve. Para fazer a massa, coloque no liquidificador ou processador a pupunha cozida, a ricota e a manteiga e bata até virar uma mistura homogênea. Em seguida, com essa massa, forme coxinhas e recheie com o frango desfiado. Passe as coxinhas no ovo batido e, em seguida, na farinha de arroz e no queijo ralado. Coloque as coxinhas na forma e asse por 20 minutos ou até dourar.



Dadinho de Tapioca

NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 30 MINUTOS

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

"Utilizando a tapioca granulada, que é um ingrediente a cara do Brasil, os dadinhos são ótimos tira-gostos."

Lara Oliveira Lins
Pernambuco



INGREDIENTES

500ml de leite

250g de tapioca granulada

250g de queijo coalho ralado finamente

Sal e pimenta do reino

Óleo suficiente para fritar

MODO DE PREPARO

Ferva o leite. Desligue o fogo e adicione o sal e pimenta do reino ao leite. Então, adicione a tapioca granulada e

espere que ela fique hidratada. Acrescente o queijo coalho ralado e misture bem. Embale uma forma retangular com filme de PVC e adicione a tapioca hidratada no leite, apertando bem, para que vire um bloco firme e sólido. Leve para o congelador por aproximadamente uma hora. Então, retire a tapioca e desenforme. Corte em cubos e frite-os em óleo quente, para que forme uma crosta dourada por fora.



Bruschetta de Tomate e Uvas



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS

RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

"Uma receita deliciosa e super simples, que vai unir a família e amigos. Comida simples, saborosa e de verdade."

*Isabela Marcondes
Brasília-DF*

INGREDIENTES

1 baguete artesanal
300g de tomate cereja
250g de uva sem semente
2 dentes de alho
1/2 cebola branca
1/2 xícara de chá de folhas de manjericão
2 colheres de sopa de azeite de oliva
Sal a gosto
Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 200 °C. Corte os tomates e as uvas ao meio. Pique a cebola e o alho em cubos bem pequenos (brunoise). Em uma forma retangular, espalhe o azeite e coloque os tomates, as uvas, as folhas de manjericão, o alho e a cebola. Misture e tempere com sal e pimenta. Asse por 40 minutos. Enquanto isso, corte o pão em rodelas. Quando estiver assado, disponha a mistura sobre as fatias de baguetes.



Croquete de Pirarucu

NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS

VRENDRIMENTO: 50 UNIDADES

“Essa é uma receita que aprendi com minha mãe, que costuma fazer a receita sempre na Semana Santa, época que comemos apenas peixes. O croquete é feito com pirarucu, um peixe típico do Amazonas muito semelhante ao bacalhau. Além dele, há ingredientes como macaxeira e cheiro verde, ingredientes que achamos com facilidade em feiras populares de Manaus.”



Dirce Quintino Araújo Filha

Fotos: Gordirce

Manaus - AM

INGREDIENTES

1,5kg de macaxeira

1 maço de cheiro-verde picado
(salsa, cebolinha e/ou coentro)

Pimenta do Reino

6 colheres de sopa de azeite

2 colheres de sopa de colorau

2 ovos

1 colher de sopa de pálrica picante

Óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Em uma panela com água, cozинhe a macaxeira até que esteja macia. Depois de cozida, amasse a macaxeira com 2

colheres de sopa de azeite. Reserve. Cozinhe o pirarucu em água por 30 minutos. Depois, escorra a água e desfie o pirarucu com as mãos. Tempere o pirarucu com cheiro verde, 4 colheres de sopa de azeite, pimenta do reino, colorau e depois leve para refogar em uma panela. Com a macaxeira cozida, forme barquinhas com as mãos e recheie com o pirarucu refogado. Feche as barquinhas formando bolinhos. Em um recipiente, quebre os ovos e misture com a pálrica. Passe os bolinhos no ovo com pálrica. Em uma panela, aqueça óleo para fritar. Frite os bolinhos em óleo bem quente até que estejam dourados.



Chips de Batata Doce



Aline Castilho Ribeiro Rodrigues
São Paulo - SP

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

"Chips feito apenas com ingredientes naturais, diferentemente dos ultraprocessados."

INGREDIENTES

1 Batata Doce Grande
1 colher de sopa de azeite
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Descasque a batata doce e, com uma faca afiada ou com um fatiador, fatie a batata em rodelas finas. Unte uma forma com o azeite. Disponha as rodelas de batata sobre o azeite na forma e salpique sal. Asse por 10 minutos ou até que estejam crocantes.



Torta de Palmito

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

Essa receita é da minha mãe Therezinha e faz parte das comemorações da nossa família e da casa de amigos e vizinhos da cidade de Tapes/RS. É deliciosa, fácil e inclusiva, pois atende também o público ovo-lácteo-vegetariano."

Anajara Moraes
Rio Grande do Sul



INGREDIENTES

Para a massa:

3 ovos inteiros
2 xícaras de chá de leite
 $\frac{1}{2}$ xícara de chá de óleo
2 colheres de sopa de queijo ralado
1 colher rasa de café de sal
12 colheres de sopa cheias de farinha de trigo
2 colheres de sopa fermento químico em pó

Para o recheio:

2 colheres de sopa de óleo
1 cebola grande em cubos
500g de tomate maduro em cubos
1 vidro de palmito, drenado e em rodelas
1 molho de cheiro verde picado (salsa, cebolinha e/ou cheiro verde)

MODO DE PREPARO

Unte um refratário ou forma com azeite. Pré-aqueça o forno a 180 °C. Comece preparando o recheio: refogue a cebola e o tomate no óleo em uma panela. Depois, acrescente o cheiro verde e o palmito. Reserve até esfriar. Para fazer a massa, coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata. No refratário, coloque metade da massa, depois espalhe todo o recheio e cubra com o restante da massa. Asse por 30 minutos ou até que esteja dourado.



Bolo de Banana com Rapadura



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

"Todo o bolo é feito com ingredientes naturais e nutritivos. Basta um pouco de criatividade para que as combinações fiquem ainda mais saborosas!"

Silva Heline Caldas de Oliveira
Bahia

INGREDIENTES

- 3 ovos
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de óleo
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de ameixa seca sem caroço
(ou uvas passas)
- 2 bananas da prata maduras
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de rapadura picada
- $1 \frac{1}{2}$ xícara de chá de canela
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de aveia em flocos finos
- 1 xícara de chá de flocos de milho para cuscuz
- 1 colher de sopa cheia de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Faça o chá de canela utilizando 3 pedaços de casca de canela e $2 \frac{1}{2}$ xícaras de água. Deixe ferver por 10 minutos

que a água vai secar um pouco. Retire os pauzinhos e derreta a rapadura neste chá até dissolver completamente e não deixe esfriar. Bata no liquidificador por 5 minutos os ovos, o óleo, as ameixas sem caroço, as bananas e o melão de rapadura. Em outra vasilha, misture a aveia, os flocos de milho e o fermento. Despeje a mistura batida por cima dos ingredientes secos e mexa devagar. A massa fica como um creme grosso. Coloque o bolo em uma forma untada com furo no meio e deixe assar por 30 a 40 minutos em fogo baixo.



Hambúrguer de Tambaqui

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO

“É feita com ingredientes típicos do Amazonas, como tambaqui, um peixe muito popular em Manaus. Além disso, a receita também leva o tucupi, molho extraído da macaxeira, e limão caiano.”

Dirce Quintino Araújo Filha

Fotos: Gordirce

Manaus - AM



INGREDIENTES

180 gr de tambaqui picadinho
cheiro-verde a gosto
pimenta do reino a gosto
sal a gosto
2 colheres de sopa de azeite
suco de 1/2 limão taiti
1 pão de hambúrguer
3 colheres de sopa de maionese caseira
2 colheres de sopa de creme de leite
2 colheres de sopa de tucupi
1/2 limão caiano
1 ovo
farinha de rosca para empanar
1 fatia de queijo coalho
salsinha à gosto

MODO DE PREPARO

Misture o picadinho de tambaqui com o azeite, cheiro-verde, pimenta do reino e sal. Transfira para um recipiente revestido com plástico filme e leve para o congelador. Para o molho, misture a maionese, o creme de leite, o limão caiano, a cebola e o tucupi. Após ter endurecido, passe o hambúrguer no ovo temperado com sal e pimenta do reino e na farinha de rosca. Frite o hambúrguer em óleo quente. Monte o sanduíche na seguinte ordem: pão, molho, hambúrguer, queijo coalho, salsinha, molho e pão.



Massa de Macarrão Caseira



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

"Escolher ingredientes frescos e saudáveis e manipulá-los com amor para obter a receita final. Partindo desse princípio, preparamos nosso próprio macarrão sem aditivos químicos nem conservantes."

Maria Conceição R. Rioja e Marli R.Rioja
Brasília - DF

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 ovos grandes, de preferência caipiras
- 1 colher de café de sal ou flor de sal

MODO DE PREPARO

Peneire a farinha de trigo dentro de uma tigela ou bacia. Acrescente o sal e misture. Faça um furo no centro e coloque os ovos, incorporando com as mãos até ligar a massa, formando uma bola. Não é necessário sovar. Se ficar seca, coloque um pouco de água

filtrada ou se ficar úmida, acrescente farinha de trigo até dar o ponto. Corte a massa em pedaços (cerca de 3 a 4) e abra com rolo para massa ou em máquina própria para macarrão. Deixe na espessura de 1 milímetro. Com uma faca afiada ou na máquina para macarrão, corte no formato desejado: talharim, espaguete, papardele, massa para lasanha, etc. Espere secar por uns 20 minutos. Cozinhe em bastante água fervente somente com uma pitada de sal. Retire quando estiver ao dente. Sirva com o molho de sua preferência.



Costelinha Suína com Arroz Vermelho e Pasta de Grão de bico

NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

TEMPO DE PREPARO: 90 MINUTOS

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

*"Comida preparada por mim com prazer,
e apreciada por minha família."*

Rosimar Moreira de Carvalho Barcellos
Brasília – DF



INGREDIENTES

Costelinha:

500g de costelinha suína

1 colher de chá rasa de sal

2 dentes de alho picado ou amassado

Suco de 1/2 Limão

Pasta de Grão de Bico

250g de grão-de-bico cozido

2 colheres de sopa de Tahine

(pasta de gergelim)

1 colher de chá de sal

½ xícara de chá da água de cozimento do grão
de bico

1 dente de alho

Suco de 1/2 limão

Salsinha a gosto

Cebola a gosto

Cebolinha a gosto

2 colheres de sopa de azeite

Arroz Vermelho

1 xícara de chá de arroz vermelho

4 xícaras de chá de água

1/2 colher de chá de sal

1 colher de sopa de azeite
1 dente de alho picado ou amassado

MODO DE PREPARO

Costelinha

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Tempere a costelinha com sal, suco de limão e alho. Embrulhe as costelinhas em papel alumínio e coloque-as em uma assadeira. Asse-as por 1 hora e então abra o papel alumínio e deixe mais alguns minutos para dourar.

Pasta de Grão de Bico

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até que se tornem uma pasta homogênea.

Arroz Vermelho

Em uma panela, coloque o azeite e refogue o dente de alho. Adicione o arroz e o sal e refogue por 3 minutos. Acrescente a água e cozinhe em fogo baixo.



Mousse de Manga com Flocos de Coco



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

"A receita é uma alternativa de sobremesa saudável e saborosa. A manga é uma fruta que confere sabor doce à preparação sem a necessidade de incluir açúcar ou adoçantes na receita. Além disso, a manga pode ser colhida do pé em diversos pontos da cidade! Aproveita!"

Priscila Farage e Luana Rincon
Brasília – DF

INGREDIENTES

2 copos americanos cheios de manga picada
1 pote de iogurte natural desnatado (170g)
2 colheres de sopa de leite em pó desnatado
4 colheres de sopa de água
2 colheres de chá de gelatina em pó sem sabor
2 colheres de sopa cheias de coco em flocos sem açúcar

MODO DE PREPARO

Bata a manga, o iogurte e o leite em pó no liquidificador. Aqueça a água em fogo ou micro-ondas e diluir a gelatina. Acrescente essa mistura aos demais ingredientes no liquidificador, aos poucos e batendo sempre para não formar grumos. Despeje a mistura em uma taça ou outro recipiente e levar à geladeira. Coloque o coco em flocos em uma forma e levar ao forno até dourar. Reserve e use para decorar o mousse após pegar consistência.



Dividir comida é dividir histórias

Um prato traz mais do que ingredientes, carrega afeto, memórias e tradições. As preparações regionais e tradicionais são repletas de significados e aspectos simbólicos e não enchem apenas o estômago, mas também aquecem o coração de quem prepara e de quem come.

No pregaro dessas receitas, acontece uma partilha de experiências e habilidades que foram aprendidas com os nossos antepassados e propagados por gerações. Quando aquela receita de vó é passada adiante, são transmitidos costumes, rituais e valores construídos durante anos. Os pratos com ingredientes regionais e técnicas artesanais mantém vivas não apenas as tradições, mas também alimentos únicos e específicos da cultura e dos biomas brasileiros. Envolver a família no pregaro e no consumo de pratos tradicionais é resgatar histórias, dividir bons momentos e criar novas memórias.

Para a construção desse capítulo, várias pessoas dividiram histórias e cultura com receitas deliciosas para você reproduzir em casa com a sua família e amigos! Não existe um jeito mais gostoso e especial de resgatar tradições que colocando em prática a comensalidade!



Bolo Fofinho de Tapioca com Coco



NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

"É um delicioso bolo de tapioca, com a cara do nordeste do Brasil. É ideal para servir com o cafêzinho tradicional da tarde."

Lara Oliveira
Pernambuco

INGREDIENTES

500ml de leite de coco
1 1/2 xícaras de chá de açúcar
3/4 de xícara de chá de manteiga
4 ovos
1 1/3 xícaras de chá de tapioca granulada
1 xícara de chá de farinha de trigo com fermento
1 xícara de chá de amido de milho
1/2 xícara de chá de coco fresco ralado (opcional)

MODO DE PREPARO

Hidrate a tapioca granulada no leite de coco. Reserve por cerca de 2 horas, para garantir que toda a tapioca ficará macia. Após completar o período de hi-

dratação da tapioca, comece a preparar a massa do bolo. Bata, por cerca de 10 minutos, na batedeira, o açúcar, a manteiga e os ovos. Essa mistura deverá originar um creme fofinho e claro. Então, retire da batedeira e agregue a tapioca granulada hidratada no leite de coco. Adicione aos poucos a farinha de trigo e o amido de milho, misturando delicadamente. Por fim, caso deseje, adicione o coco fresco ralado. Disponha o bolo em uma assadeira untada e polvilhada e leve para assar em forno pré-aquecido, em temperatura de 170°C por cerca de 40 minutos.



Leite Condensado de Coco Babaçu

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

RENDIMENTO: 3 XÍCARAS DE CHÁ

Esse leite condensado de babaçu é um ótimo substituto para o leite condensado industrializado.

*Eliane Regis Moura
Brasília - DF*



INGREDIENTES

6 xícaras de chá de leite de coco babaçu
3 colheres de sopa de açúcar mascavo

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque o leite de coco e o açúcar. Cozinhe em fogo baixo mexendo até que a mistura reduza à metade. Armazene em um recipiente na geladeira por, no máximo, 7 dias.



Canjica do Cerrado



NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 40 MINUTOS

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

*Eliane Regis Moura
Brasília - DF*

INGREDIENTES

*250g de milho branco para canjica
3L de água
100g de açúcar
2L de leite
500mL de leite de coco
1 xícara de chá de leite condensado de babaçu
1 xícara de chá de coco fresco ralado
3 cravos
2 paus de canela
200mL de creme de leite fresco
3/4 de xícara de chá de farinha de baru ou de baru picado ou triturado*

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, coloque o milho para canjica, a água e o açúcar. Misture e tampe a panela. Cozinhe por aproximadamente 40 minutos, contados a partir do momento que a panela de pressão começar a “apitar”. Após esses 40 minutos, abra a panela e verifique se a canjica está bem cozida. Caso seja necessário, acrescente mais água e volte ao fogo para cozinhar mais. Depois que a canjica estiver cozida, acrescente o leite, o leite de coco, o leite condensado de babaçu, o coco ralado, o baru, a canela e o cravo. Cozinhe por 20 minutos, sempre mexendo para que não grude no fundo da panela.



Canjica de Milho Verde

NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

RENDIMENTO: 70 PORÇÕES

Comida de milho faz parte da culinária nordestina e nós fizemos questão de manter a tradição plantando milho no dia de São José. Após a colheita para a preparação dessa canjica, ainda ficaram algumas espigas nos pés que ainda não estavam maduras, dessa forma repassamos para as crianças o quanto a terra é generosa conosco que além de nos dá o alimento nos surpreende com a sua abundância, basta que cuidemos dela com carinho.



Sandra Galindo
Caruaru - PE

INGREDIENTES

30 espigas de milho verde
1 Kg de açúcar
1 litro de leite de coco
500 g de leite em pó
1 litro de água
sal a gosto
2 paus de canela

MODO DE PREPARO

Lave bem as espigas de milho e retire os fios (cabelos do milho). Corte as sementes com uma faca e coloque no liquidificador juntamente com a água. Liquidifique bem o milho e depois peneire para retirar o bagaço. Coloque em uma panela juntamente com o leite de coco, o açúcar, a canela em pau, o sal e o leite em pó dissolvido. Leve ao fogo brando por 40 minutos sempre mexendo até dar o ponto.



Tapioca de Açaí de Juçara



NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 40 MINUTOS

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

“Ela resgata e valoriza a culinária regional, brasileira, pois a tapioca é consumida desde nossos ancestrais indígenas até os dias atuais em muitas regiões do país. Os ingredientes são orgânicos, produzidos pela agricultura familiar, agroflorestal, agroecológica. O polvilho vem da mandioca, ou aipim, de fácil cultivo, se adapta em várias regiões e muito presente na cultura alimentar. Os frutos da palmeira juçara são processados gerando uma polpa nutritiva, saborosa, além de ampliar as possibilidades de renda para a família e de conservação da espécie na Mata Atlântica, beneficiando a fauna e a flora. Esta união de sabores gera um alimento nutritivo, fonte de cálcio, ferro, magnésio, antocianinas, entre outras, e impulsiona essa cadeia sustentável, solidária e saudável do alimento, livre de agrotóxicos, pela vida na terra e pela sagrada Mãe Terra!”

Valéria Aparecida de Bastos
Maquiné - RS

INGREDIENTES

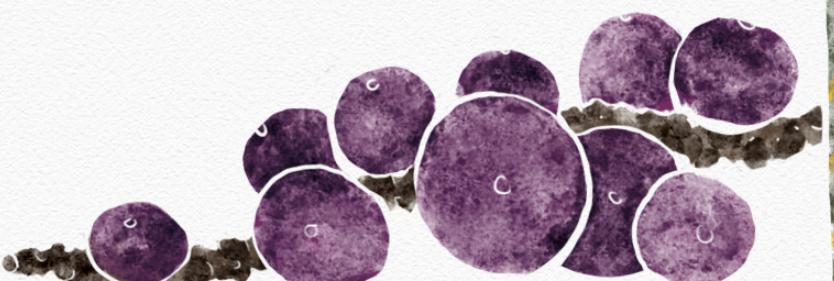
*300g de polvilho azedo ou polvilho de araruta
4 colheres de sopa de polpa de açaí de juçara
200mL de água
1/2 colher de chá de sal*

MODO DE PREPARO

Em uma bacia, coloque o polvilho, a polpa de açaí e o sal. Adicione a água, aos pouco, umedecendo o polvilho e mexendo com as mãos. Quando o polvilho já estiver umedecido de maneira homogênea, peneira toda a massa para deixá-la mais fina. Coloque uma frigideira no fogo e, quando estiver bem quente, coloque em torno de 2 a 3 colheres de sopa cheias de massa, espalhe e pressione até que fique no formato de uma panqueca. Quando estiver firme, vire a tapioca. Caso queira, adicione o recheio de sua preferência.

DICA DA VALÉRIA

Depois que pegar o hábito de preparar, não precisa seguir a medida, é só dar o ponto de umidade na quantidade que tiver de polvilho. É bom comer quando está quentinho! Bom apetite!





Peta de Polvilho Doce



NÍVEL DE DIFÍCULDADE: DIFÍCIL

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

“Uma receita resgatada dos tempos de minha avó, que usa ingredientes simples e é preparada com muito amor. E por ser uma receita com porção grande, é apreciada nos encontros de família.”

Rosimar Moreira de Carvalho Barcellos
Brasília-DF

INGREDIENTES

3 copos americanos de polvilho doce
3/4 de copo americano de óleo vegetal
1 copo americano de água
1 colher de sopa rasa de sal
7 ovos

MODO DE PREPARO

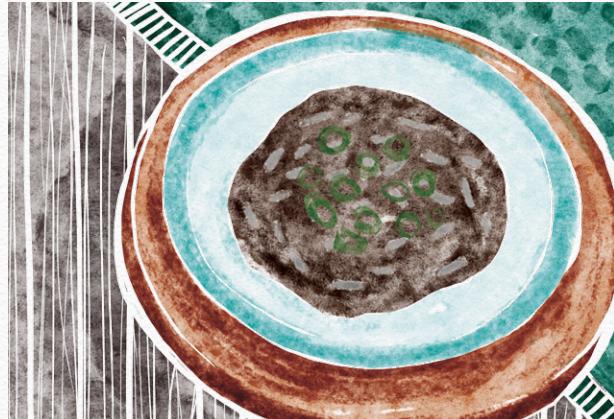
Pré-aqueça o forno a 250 °C. Unte uma assadeira com um pouco de óleo. Coloque o polvilho em uma bacia. Em uma panela, aqueça o óleo. Despeje o óleo sobre o polvilho e misture. Em outra panela, aqueça a água com o sal. Despeje sobre a massa e misture. Acrescente os ovos, um a um, mexendo entre cada adição. Coloque a massa em um saco e corte a pontinha dele para formar um diâmetro de 1cm. Esprema o saco formando palitos de massa sobre a assadeira. Asse por cerca de 20-30 minutos ou até dourar.



Minestra

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL
TEMPO DE PREPARO: 1 HORA E 40 MINUTOS
RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

*Claudia Beatriz de Medeiros
Maracajá - SC*



INGREDIENTES

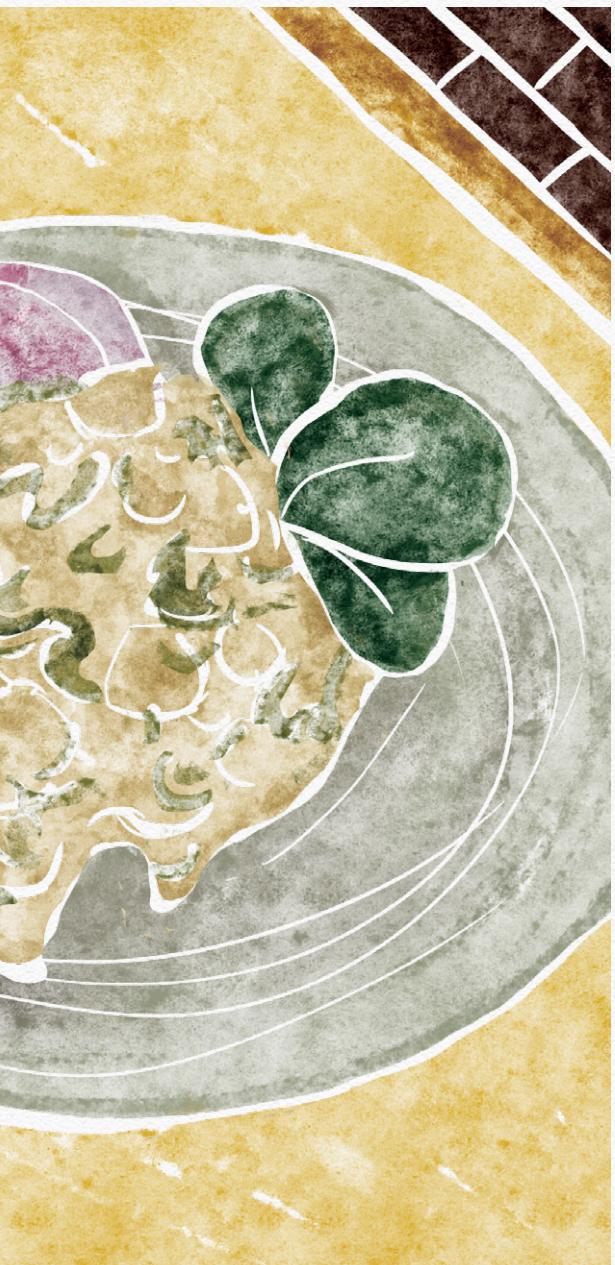
*1kg de feijão seco
500g de arroz parbolizado
1 cebola, em cubos pequenos
2 dentes de alho picados
1 colher de sopa de azeite
Sal a gosto
Salsa e cebolinha picadas a gosto*

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão com água, coloque o feijão. Tampe a panela e cozinhe entre 40 minutos e 1 hora ou até que os grãos estejam cozidos. Caso o feijão tenha sido colocado de molho previamente, cozinhe por 20-30 minutos. Coloque o feijão cozido com o caldo no liquidificador e bata. Reserve. Em uma panela, coloque o azeite, a cebola e o alho e refogue. Acrescente o feijão batido e deixe ferver. Adicione também o arroz e deixe cozinhar em fogo baixo. Quando o arroz estiver cozido, coloque a salsa e a cebolinha sobre a preparação e sirva.



Gemüse



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

“O gemüse (lê-se Guimis) é uma receita tipicamente alemã e é hábito alimentar da minha família a muitas gerações. Minha mãe, Zuleide Bianco Oening aprendeu a receita com minha avó materna Petronília Felippe Bianco, descendente de alemães. Por sua vez, meu pai, Wilson Oening, também descendente de alemães, cresceu sendo alimentado com o gemüse preparado pela minha avó paterna Amália Wiggers Oenning. De um casamento de alemães não poderia restar outra receita para compor o nosso hábito alimentar senão o delicioso e tradicional gemüse.

Esta receita é elaborada com ingredientes frescos e orgânicos, plantados e colhidos pelo meu pai com amor e dedicação a terra, hábito este que ele herdou dos meus avós e que mantém até hoje. É feito à base de batata inglesa e couve manteiga e é sempre servido acompanhado de um tipo de carne ensopada.

Além do imenso valor afetivo que esta receita simboliza para minha família, eu como nutricionista aprendi a valorizá-la ainda mais por possuir grande valor nutricional. O gemüse alem de ser nossa identidade alimentar é ainda mais, é comida de verdade.”

*Rodrine Oening Pfützenreuter
Braço do Norte - SC*

INGREDIENTES

*1,5 L de água
6 folhas de couve manteiga
5-6 batatas médias
Sal a gosto*

MODO DE PREPARO

Pique a couve e coloque-a em uma panela com água até cobrir por completo. Deixe a couve ferver por cerca de 15 minutos. Enquanto isso, descasque as batatas e corte-as em 4 partes. Adicione as batatas à panela da couve e, se necessário, acrescente mais água e o sal. Cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que as batatas estejam completamente cozidas. Quando as batatas estiverem cozidas, escorra a água da panela e amasse as batatas junto com a couve com o auxílio de um amassador ou garfo até formar um purê. Sirva com alguma carne ou vegetal ensopado.





Peixada Candanga



NÍVEL DE DIFICULDADE: DIFÍCIL

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS E 30 MINUTOS

RENDIMENTO: 9 PORÇÕES

As pessoas, quando comem essa receita, sempre perguntam quando será a próxima vez. Possui ingredientes usados no dia-a-dia e frescos, e o principal é que possui uma explosão de sabor.

Roberto Mendonça de Almeida
Brasília - DF

INGREDIENTES

1 pintado em postas
4 dentes de alho + 1 cebola triturados
9 ovos cozidos
6 tomates em rodelas
3 cebolas em rodelas
1 pimentão verde em rodelas
1 pimentão amarelo em rodelas
1 pimentão vermelho em rodelas
10 batatas em rodelas
2 cenouras em rodelas
400mL de leite de coco
400g de repolho
Sal a gosto
1 colher de sopa ou mais de
açafrão da terra em pó
Coentro e Cebolinha picados a gosto
Azeite para untar

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, coloque as postas de pintado e tempere com sal, açafrão e

o alho e cebola triturados. Reserve na geladeira. Unte o fundo e as laterais de uma panela de barro com azeite e aqueça-a. Cubra o fundo da panela com uma camada de tomate em rodelas. Distribua os pimentões formando uma segunda camada. E coloque uma terceira camada, dessa vez de cebola. A quarta camada será de postas de peixe. Despeje 200 mL do leite de coco e continue fazendo camadas: a próxima será de batatas. Depois dela, faça uma camada com todos os vegetais: tomate, cebola, pimentão, cenoura e repolho. Adicione os 200 mL restantes de leite de coco. Tampe a panela e cozinhe em fogo alto. Quando ferver, desligue o fogo, decore com os ovos cozidos, o coentro e a cebolinha. Deixe a panela tampada até a hora de servir.



Moqueca de Camarão

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

"A moqueca é um prato oriundo da cultura indígena. O método de assar (ou, diz-se, até grelhar) no moquém¹ foi primordial para a criação das moquecas. Mas, como inúmeros pratos brasileiros, há o toque dos escravos africanos, que contribuíram com o azeite de dendê e o leite de coco. É um prato que exige ingredientes frescos, portanto, deve-se ter cuidado ao selecionar os ingredientes, para que potencialize ainda mais o sabor da preparação.."



Lara Oliveira Lins

Pernambuco

INGREDIENTES

400g de camarão descascado

1 cebola branca em rodelas

1 tomate maduro em rodelas

150g de coco fresco ralado

280mL de água

2 pimentões verdes em rodelas

2 colheres de sopa de azeite de dendê

Coentro picado a gosto

Cebolinha picada a gosto

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

Molho de pimenta vermelha a gosto

MODO DE PREPARO

Faça o leite de coco, cozinhando, em fogo baixo, o coco fresco ralado com

a água por cerca de 15 minutos. Bata no liquidificador o coco com a água da cocção e depois coe, reservando completamente o líquido resultante. Tempere os camarões com sal e pimenta do reino. Em uma panela, coloque as rodelas de cebola e, por cima, os camarões, em seguida o tomate e, em seguida o pimentão. Adicione o azeite de dendê e o leite de coco em quantidade suficiente para cobrir a camada com camarões. Tampe e cozinhe por aproximadamente cinco minutos em fogo baixo. Utilize como referência a fervura e, depois que ferver, deixe por mais um minuto no fogo e então desligue o fogão. Acrescente o coentro e a cebolinha. Acerte o sal e as pimentas e sirva ainda quente.



Bolinho de Piracuí



NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS

RENDIMENTO: 50 UNIDADES

"Essa é uma receita feita com o piracuí, uma espécie de farinha de peixe comum no Norte do país e muito utilizada para fazer petiscos como esse bolinho."

Dirce Quintino Araújo Filha

Fotos: Gordirce

Manaus - AM

INGREDIENTES

300g de piracuí
8-10 batatas
1/4 de xícara de chá de queijo parmesão
3 colheres de sopa de azeite
2 dentes de alho amassado ou picado
1 maço de cheiro verde
(cebolinha e salsa) picado
1/2 colher de sopa de pimenta do reino
1/2 colher de sopa de cominho
2 xícaras de chá de farinha de trigo
Óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Em uma panela com água ou em uma panela de pressão com água, cozinhe as batatas. Depois de cozidas, escor-

ra a água das batatas e descasque-as. Coloque as batatas em um recipiente e amasse com um garfo, amassador ou espremedor de batatas. Adicione o queijo e o azeite e misture. Acrescente o piracuí, o alho, o cheiro verde, a pimenta do reino e o cominho. Com colheradas da massa, molde bolinhas e, em seguida, empane-as na farinha. Em uma panela, aqueça o óleo. Frite os bolinhos em óleo bem quente até que estejam dourados. Coloque os bolinhos em uma travessa forrada com um papel toalha para escorrer um pouco do óleo antes de servir.



Brigadeiro Brûlée de Coquinho Azeado

NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS

RENDIMENTO: 40 UNIDADES

"O Coquinho azedo, nome científico Butia (Butia Capitata), é muito utilizado na fabricação de licores, vinhos, cachaças, vinagres e sucos. Também podendo ser utilizada por inúmeras preparações!"

Eliane Regis Silva de Moura
Brasília - DF



INGREDIENTES

400mL de leite condensado de coco babaçu

200g de creme de leite fresco

200mL de polpa de coquinho azedo (butia)

1 colher de sopa de manteiga

Açúcar Cristal para enrolar

MODO DE PREPARO

Coloque a polpa do coquinho azedo em uma panela e leve ao fogo baixo até reduzir os 200 mL a 50mL de polpa. Em outra panela, coloque o leite de condensado de coco babaçu, o creme de leite, a polpa de coquinho azedo e a manteiga. Misture bem e leve ao fogo por mexendo sempre até desprender do fundo da panela (cerca de 15 minutos). Retire do fogo e transfira para um prato untado com manteiga. Deixe esfriar e então enrole os brigadeiros e passa no açúcar cristal branco.

Utilize o maçarico para dourar os docinhos e então coloque-os em forminhas.

DICA DA ELIANE

Reducir é diminuir pela fervura ou quantidade de líquido. Mas, como assim? É o seguinte: quando você quer que seu molho tenha uma textura cremosa e sabor marcante você faz essa "redução", para que assim, obtenha uma maior quantidade de sabores.



Brigadeiro de Pequi



NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

RENDIMENTO: 40 UNIDADES

*Eliane Regis Silva de Moura
Brasília - DF*

INGREDIENTES

*400mL de leite condensado
de coco babaçu
200mL de creme de leite fresco
50g de polpa de pequi
1 colher de sopa de manteiga
Açúcar cristal ou farinha de
aveia para enrolar*

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata o creme de leite com a polpa de pequi até que vire um creme. Em uma panela, coloque o leite de condensado de coco babaçu, o creme de leite com pequi e a manteiga. Misture bem e leve ao fogo por mexendo sempre até desprender do fundo da panela (cerca de 15 minutos). Retire do fogo e transfira para um prato untado com manteiga. Deixe esfriar e então enrole os brigadeiros e passe-os na farinha de aveia ou no açúcar cristal. Coloque-os em forminhas e sirva.



Brigadeiro de Baru

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

RENDIMENTO: 40 UNIDADES

"Castanha de baru: Típica do cerrado brasileiro. O gosto da castanha de baru é semelhante ao do amendoim, porém seu sabor é mais acentuado. Para agregar as propriedades da castanha de baru ao organismo, basta consumir de 4 a 5 unidades diárias, mas ela nunca deve ser consumida crua deve ser torrada. Este alimento possui elementos que podem dificultar a absorção de nutrientes pelo organismo, por esse motivo deve ser torrada ou levada ao fogo para que eles sejam neutralizados."



Eliane Regis Silva de Moura
Brasília - DF

INGREDIENTES

400mL de leite condensado de coco babaçu
3 colheres de sopa de farinha de baru ou baru triturado
1 colher de sopa de manteiga
Farinha de baru ou baru triturado para enrolar

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque o leite de condensado de coco babaçu, a farinha de baru e a manteiga. Misture bem e leve ao fogo por mexendo sempre até desprender do fundo da panela (cerca de 10 minutos). Retire do fogo e transfira para um prato untado com manteiga. Deixe esfriar e então enrole os brigadeiros e passe-os na farinha de baru. Coloque-os em forminhas e sirva.

Capítulo 5

O Fim ou Começo do Sistema?

A produção e o descarte de resíduos - sejam eles de origem orgânica ou não - surgem como consequência da produção e consumo alimentar tanto em escala domiciliar quanto industrial. Boa parte das embalagens e até mesmo dos alimentos acabam indo pro lixo, mas será que é lixo mesmo?

Os solos são fundamentais para nossa segurança alimentar e nutricional, são neles que plantamos o que comemos. Cerca de 95% de todos os alimentos e aproximadamente um quarto de toda biodiversidade do planeta estão neles contidos, mesmo assim, a integridade deste ambiente está por vezes comprometida. Uma das razões é a grande quantidade de resíduos gerados pelo nosso consumo associados à destinação final incorreta. Mais de um terço da nossa comida vai parar no lixo, enquanto mais da metade daquilo que geramos em nossas casas poderia ser compostado para nutrir os solos. Uma mudança de olhar pode fazer a diferença ao passarmos a enxergar o que antes era lixo como uma possibilidade de reinício de um sistema cíclico.

Por vezes, ao longo deste livro surgiu a ideia de sistemas alimentares, como sistemas que envolvem pessoas, animais, ambientes e tantas outras dimensões. Um sistema que tem começo e meio, mas não necessariamente um fim, justamente porque é um sistema cíclico e dinâmico. O lixo por si só poderia representar o fim desse sistema ao ser entendido como tal, mas, a partir do momento em que os resíduos ganham uma outra aplicabilidade, passam a nutrir as raízes e sementes de um mundo melhor.



POR ONDE COMEÇAR

- Comece separando os resíduos de sua casa entre orgânicos e recicláveis;
- Procure em seu prédio, rua, bairro ou região por grupos que façam coleta seletiva e destinem os resíduos orgânicos para serem compostados;
- Prepare um minhocário e passe a ser o responsável pelos seus resíduos orgânicos, é perfeitamente possível, mesmo dentro de apartamentos! Acesse <https://goo.gl/Jvuk7U> e descubra como.
- Caso tenha espaço, construa uma composteira de chão, assim é possível transformar todo os alimentos não consumidos em adubo fresquinho e de alta qualidade. Acesse <https://goo.gl/lz08q4> para aprender;
- Reutilize! Aproveite potes de vidro de geleias, molhos e outros produtos para usar de porta temperos. Decore a tampa do pote com tecidos ou pinte a tampa e a parte da frente do pote com tinta lousa para identificar o conteúdo com giz. Os potinhos ficam ainda mais bonitos.



APROVEITE INTEGRALMENTE!

Antes mesmo de destinar corretamente os resíduos orgânicos para que eles virem adubo para nutrir nossa horta, nós podemos diminuir a quantidade produzida. O aproveitamento integral dos alimentos consiste em utilizar partes que não são comumente utilizadas pelas pessoas, tais como folhas, talos e cascas, mas que possuem um grande quantidade de fibras e vitaminas. Além de fazerem bem à saúde, acabamos economizando nas compras semanais pois o mesmo alimento rende muito mais, e a quantidade de resíduos gerados ao fim do dia é muito menor. Uma dica é procurar por alimentos nas feiras orgânicas ou agroecológicas, os alimentos costumam ser vendidos com as partes inteiras e assim você garante em qualidade e segurança sobre o que está comendo.

Surpreenda-se com as muitas possibilidades de receitas com aproveitamento integral que separamos nessa sessão!





Bolo de Cenoura com Laranja

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

"Faço bolos com total aproveitamento dos legumes e frutas para serem saudáveis, agradar as crianças e adultos.."

Aparecida Faca Sardinha
Colorado - PR



INGREDIENTES

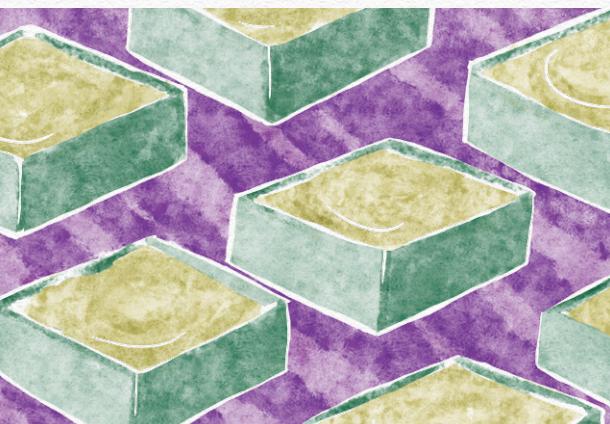
- 2 bananas nanicas com casca
- 1 cenoura
- 1 laranja com casca
- 3 ovos
- 3/4 de xícara de chá de óleo
- 1 xícara de chá de leite
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 1/2 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 1/2 xícara de chá de fubá
- canela e cravo em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de café de bicarbonato de sódio

MODO DE PREPARO

Unte uma forma de buraco no meio e pré-aqueça o forno a 180 °C. Lave as frutas e legumes muito bem. Corte as bananas, cenoura e laranja em pedaços pequenos, retirando somente as sementes da laranja. Não retire a casca da banana, da cenoura ou da laranja. Coloque no liquidificador as frutas junto com os ovos, açúcar, leite, óleo e bata bem. Em uma vasilha, coloque os ingredientes secos: farinha, fubá, fermento, bicarbonato, canela, cravo. Despeje o líquido batido no liquidificador e misture muito bem com os ingredientes secos. Despeje a massa na forma e asse por 35-40 minutos. Use um garfo para verificar se está assado.



Pasta de Entrecasca de Maracujá com Salsinha



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 50 MINUTOS

RENDIMENTO: 2 XÍCARAS DE CHÁ

Equipe de Nutrição do SESI RJ -
Serviço Social da Indústria
Rio de Janeiro – RJ

INGREDIENTES

Entrecasca de 2 maracujás grandes
 $\frac{1}{4}$ xícara de chá de azeite extra virgem
2 colheres de sopa de cebola picada
2 dentes de alho picados
 $\frac{1}{4}$ xícara de chá de leite
1 colher de café de sal
 $\frac{1}{2}$ molho de salsinha picado
2 colheres de sopa de azeitona picada

MODO DE PREPARO

Cozinhe a entrecasca por 15 minutos, escorra o excesso de água e deixe esfriar. Liquidifique a entrecasca, o azeite, a cebola, o alho, o leite até formar um creme pastoso. Acrescente o sal, a salsinha e a azeitona picadas bem pequenas e misture. Servir frio com torradinhas, pães e petiscos.

O QUE É ENTRECASCA?

A entrecasca é a parte comestível das frutas que fica entre a casca externa e a polpa com sementes e também pode ser chamada de mesocarpo. Frutas como maracujá, melão e melancia tem uma entrecasca que pode ser aproveitada: é só retirar a casca externa fina e cozinhar. Esse ingrediente pode virar conservas, picles, patês, chutneys, farinha e muito mais.



"Empadinha" de Vegetais

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

RENDIMENTO: 24 PORÇÕES

"Esta receita se enquadra no conceito "Comida de Verdade" uma vez que utiliza ingredientes agroecológicos, advindos de um sistema de produção mais justo socialmente e ambientalmente. Não só isso, como este alimento encontra-se distante de produtos ultraprocessados, sendo uma preparação nutricionalmente adequada e saudável. Ela também incentiva o próprio ato de cozinhar, elemento este essencial e transformador dentro do sistema alimentar."



Nathália Bandeira Vilhalva Gheventer
Brasília – DFBrasília - DF

INGREDIENTES

100 g de espinafre agroecológico
1 xícara de chá de cebolinha agroecológica, picada
75 g de queijo muçarela ralado
50 g de queijo parmesão ralado
1 tomate agroecológico grande, cortado em cubos pequenos
2 xícaras de chá de farinha de trigo
2 colheres de sopa de fermento químico em pó
2 ovos caipiras
 $\frac{1}{4}$ de xícara de chá de azeite
1 xícara de chá de leite
1/2 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180°C. Corte todo o espinafre, inclusive o seu talo, em pedaços menores. Após, refogue-o numa panela com um fio de azeite até murchar. Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos: farinha de trigo, sal e o fermento. Acrescente todos os outros ingredientes. Misture bem até formar uma massa homogênea. Unte com manteiga uma forma que possua divisórias (exemplo: formas específicas para muffin ou cupcake). Distribua a massa entre as divisórias e leve ao forno por 45 minutos. Retire do forno, solte as empadinhias delicadamente do forno e sirva em seguida.



Quiche de Tofu com Shitake e Cascas de Abóbora



NÍVEL DE DIFICULDADE: MÉDIO

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

"Todos temos preconceito alimentar, o meu era com tofu. Com soja, de maneira geral, mas especialmente com aquele falso queijo branco de soja que eu achava que não tinha sabor de nada. Era preconceito. Nunca tinha dado uma chance real para o tofu entrar no meu coração, até que experimentei uma quiche feita com esse ingrediente: achei uma delícia! Depois disso, desenvolvi a minha receita de quiche de tofu, que deixei mais gostosa com espinafre, cogumelos e casca de abóbora! E nem precisa ter preconceito com a casca de abóbora não, além de ser uma delícia e ter uma textura bem legal na quiche, é uma das partes mais nutritivas da abóbora."

Marina Morais

Foto: Raiz

Brasília – DF

INGREDIENTES

Massa

1 xícara de farinha de trigo integral
1/6 de xícara de água gelada
1/6 de xícara de azeite de oliva
Sal a gosto

Recheio

350g de tofu
2 colheres de sopa de azeite
1 cebola, descascada e em cubos
2 dentes de alho amassados
1/2 xícara de folhas de espinafre (aperte as folhas na xícara para medir com precisão)
1/3 de xícara de casca abóbora em tirinhas
3-4 cogumelos shiitake grandes
Salsa a gosto
Sal e pimenta do reino preta a gosto

MODO DE PREPARO

Massa

Em uma tigela, misture todos os ingredientes com uma colher. Amasse a massa o mínimo possível com as mãos até que ela fique homogênea. Forre uma forma com a massa, apertando os cantos e laterais. Asse por 10 minutos em forno pré-aquecido à 200 °C.

Recheio

No liqüidificador ou processador de alimentos, bata o tofu até que ele fique cremoso (se necessário, coloque 2-3 colheres de sopa de água). Reserve. Em uma panela, aqueça o azeite com a cebola e refogue por alguns instantes até que ela fique translúcida. Adicione as cascas de abóbora e refogue por mais 2 minutos. Acrescente o alho e o espinafre e refogue até que o espinafre tenha murchado. Adicione o shiitake e refogue por mais 2-3 minutos ou até que o shiitake esteja macio e dourado. Em uma tigela, misture o refogado com o tofu cremoso e com a salsa, o sal e a pimenta. Experimente e ajuste o tempero. Recheie a massa de quiche pré-assada com essa mistura e asse por mais 10 minutos em forno pré-aquecido à 200 °C.



Quibe Laranjinha



NÍVEL DE DIFÍCULDADE: MÉDIO

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

"Esse quibe é de abóbora, só a abóbora, o triguilho e temperinhos. E sim, esse quibe é incrível! A inspiração veio de um restaurante árabe que conheci na minha viagem à Diamantina (MG)... Tudo absurdamente delicioso. Especialmente o quibe de abóbora, que era frito e recheado com coalhada seca. Fenomenal, mas, para a cozinha do dia a dia, melhor uma versão mais leve e mais prática do que enrolar cada quibezinho e fritar um por um. Outra coisa bacana dessa receita é que ela usa a abóbora com casca e tudo, pra gente aproveitar as fibras e vitaminas dela e desperdiçar menos comida! E, pra ficar mais legal, é uma receita democrática até os veganos podem se deliciar com ela! Perfeita para uma segunda-feira sem carne."

Marina Morais

Foto: Raiz

Brasília – DF

INGREDIENTES

*500g de abóbora
1 xícara de trigo para quibe
1 cebola, ralada
2 dentes de alho, amassados
1/2 xícara de folhas de hortelã (pressione-as na xícara para medir), picadas
3 colheres de sopa de queijo minas ralado, tofu ou mandioqueijo
Sal a gosto
1/2 colher de chá de pimenta síria
1/2 colher de chá de pimenta do reino
1/2 colher de chá de pálrica defumada doce
Modo de Preparo*

MODO DE PREPARO

Lave a abóbora e retire as sementes. Corte em pedaços médios, com casca, e tempere o sal e pimenta do reino. Asse a abóbora em forno pré-aquecido à 200 °C por 1h – 1h30 ou até que ela esteja macia e dourada por fora. Em uma tigela, junte o trigo com 2 xícaras de água fervente e deixe hidratar por 30-40 min. Bata a abóbora no processador de alimentos, quente ou fria, com casca e tudo até que ela se torne pastosa. Se você não tiver processador, amasse a abóbora ainda quente e corte a casca em pedaços bem pequenos. Escorra a água do trigo, pressionando-o contra uma peneira para deixar o trigo o mais seco possível. Em uma tigela, misture todos os ingredientes, exceto o queijo. Coloque metade da massa do quibe em uma forma, pressionando com as costas de uma colher. Espalhe o queijo igualmente sobre a massa de quibe. Cubra a camada de queijo com o restante da massa.

Asse em forno pré-aquecido à 200 °C por 20-30 min.



Almôndegas de Carne e Casca de Melancia



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

"Além dos ingredientes de uma almôndega tradicional, esta almôndega contém vegetais como cenoura, repolho roxo e casca de melancia, além da aveia, o que a enriquece com fibras, vitaminas e sais minerais. As crianças se surpreendem com a combinação improvável de ingredientes e o resultado saborosíssimo."

Equipe de Nutrição do SESI RJ -
Serviço Social da Indústria
Rio de Janeiro – RJ

INGREDIENTES

800g de carne moída
2 ovos
1 xícara de chá de cebola em cubos pequenos
1 colher de sopa de alho picado
1 colher de chá de sal
1 xícara de chá de salsinha picada
1 ½ xícara de chá de cenoura ralada com casca
1 ½ xícara de chá de repolho roxo picado
1/2 xícara de casca de melancia ralada
2 xícaras de chá de aveia
1 colher de sopa de óleo (para untar o tabuleiro)

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 170°. Em uma tigela, misture todos os ingredientes, exceto o óleo. Molde bolinhas com a massa e distribua-as em no tabuleiro untado com óleo. Asse por 20 minutos ou até dourar.



Spätzle de Folhas de Batata Doce

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL
TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS
RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

"É uma receita muito versátil. Se tem um prato tão rápido quanto miojo é o tal do spatzle. O molho poderia ser apenas umas rodelas de cebola douradas na manteiga ou tomatinhos orgânicos."

Neide Rigo
Foto: Blog Come-se
São Paulo



INGREDIENTES

Para o Spätzle

1/2 xícara de folhas de batata-doce cozidas e escorridas

1 ovo

Água suficiente para completar 240 ml com as folhas e o ovo

1 xícara de chá de farinha de trigo especial

1 pitada de sal

Para o molho:

2 colheres de sopa de azeite

2 dentes de alho

1 pimenta dedo-de-moça

8 tomates cereja

Folhinhas de manjerona

Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Numa xícara-medida de 240 ml, coloque as folhas cozidas de modo a atingir metade de sua capacidade. Por cima, coloque o ovo e complete o volume com água. Bata no liquidí-

ficador até a mistura ficar cremosa. Passe para uma tigela, junte o sal e mexa bem. Acrescente a farinha e bata até resultar numa massa firme e elástica. Passe pelo instrumento de fazer spätzle ou por uma frigideira furada (veja aqui outro instrumento improvisado na receita do spatzle de taioba). Ou ainda apoie uma tábua com a massa na borda da panela e vá cortando tirinhas com uma faca ou espátula, deixando cair direto sobre a água. Quando as massinhas boiarem como nhoque, tire com uma escumadeira e vá ajeitando numa travessa que deve ser mantida aquecida. Regue com um pouquinho de manteiga ou azeite só para não grudarem. Sirva com molhos ou carnes ensopadas.

Para os tomates: aqueça numa frigideira 2 colheres (sopa) de azeite com 2 dentes de alho fatiados. Junte uma pimenta dedo-de-moça sem sementes picada e deixe começar a dourar o alho. Junte 8 tomates pequenos cortados em quatro ou tomatinhos cerejas cortados ao meio, umas folhinhas de manjerona, sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto. Chacoalhe a frigideira só para aquecer os tomates. Sirva quente sobre o spatzle. Complete com umas lascas de parmesão.



Doce de Casca de Maracujá



NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

“Como profissional na área de alimentos, aprendi a valorizar o alimento aproveitando todas as suas partes. Nesta receita o maracujá, além de oferecer vitaminas e minerais, é uma fruta de muito sabor, podendo ser usado em diferentes preparos.”

Maria Enilda Lopes de Souza
Sorocaba - SP

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de açúcar

3 xícaras de chá de água

Especiarias: Cravos da índia e canela em pau a gosto

6 unidades de entrecasca de maracujá azedo (descascadas – usar somente a parte branca e cortadas em pétalas, colocar de remolho de véspera, trocando a água duas vezes)

1/2 xícara de chá de suco de maracujá

MODO DE PREPARO

Leve ao fogo o açúcar, a água e as especiarias até obter uma calda. Acrescente o suco de maracujá à calda ainda no fogo (retire a polpa dos maracujás, bata no liquidificador e peneire – aqui 2 a 3 unidades maracujá é o suficiente, faça suco com o restante) Junte as pétalas de maracujá escorridas e cozinhe por cerca de 40 minutos ou até ficarem transparentes e macias. Sirva gelado.



Sopa de Vegetais e Melancia

NÍVEL DE DIFICULDADE: FÁCIL

TEMPO DE PREPARO: 1 HORA 30 MINUTOS

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

*Equipe de Nutrição do SESI RJ -
Serviço Social da Indústria
Rio de Janeiro – RJ*



INGREDIENTES

2 xícaras de chá de abóbora com casca, em cubos pequenos
2 xícaras de chá de chuchu com casca, em cubos pequenos
2 xícaras de chá de inhame descascado, em cubos pequenos
2 colheres de sopa de óleo
4 dentes de alho, picados
1 xícara de chá de cebola, em cubos pequenos
3 litros água
4 xícaras de chá de couve-flor em floretes com folhas picadas
2 colheres de sobremesa de sal
2 xícaras de chá de melancia (polpa, sementes e parte branca) em pedaços médios
 $\frac{1}{2}$ xícara de chá de aveia em flocos finos

MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue o alho e a cebola com azeite. Adicione a abóbora, o inhame e o chuchu e refogue. Acrescente a água e deixe cozinhar até que as hortaliças estejam macias. Adicione a couve-flor e suas folhas e cozinhe por mais alguns minutos. Enquanto isso, bata a melancia no liquidificador com 1 xícara de chá da água do cozimento e a aveia. Despeje essa mistura na panela com as hortaliças. Cozinhe misturando até engrossar e tempere com sal.

Agradecimentos

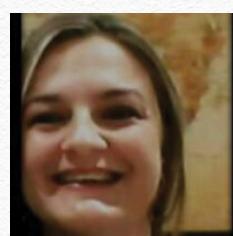
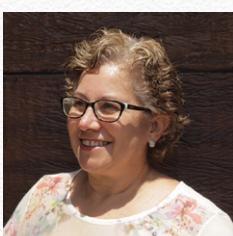
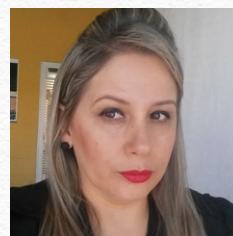
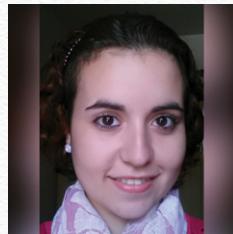
Este livro de receitas lindo e saboroso só foi possível graças aos mais de 60 queridos colaboradores e colaboradoras da rede Ideias na Mesa que enviaram receitas dos mais diversos cantos do Brasil.

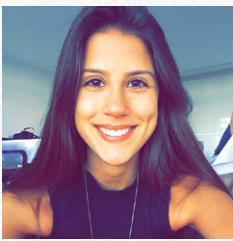
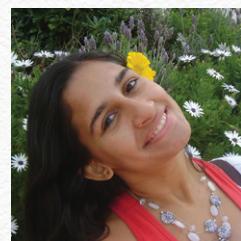
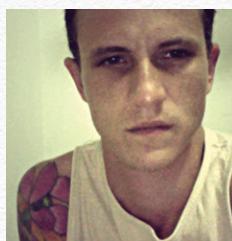
Registrarmos os nossos agradecimentos e carinho especial à cada um e cada uma que compartilhou comida de verdade e fazem parte dessa obra que vai contribuir para um sistema alimentar mais saudável e sustentável!

Adenilza Duarte Cordeiro	Luana Rincon
Alessandra Brant	Luana Vaz
Aline Castilho Ribeiro Rodrigues	Lucimara dos Santos Marques
Aline Fátima de Oliveira Monteiro	Maria Conceição R. Rioja
Aline Piasetta	Maria Enilda Lopes de Souza
Ana Cristina Bergalo Zeferino	Marina Moraes
Anajara Moraes	Marli Romeiro Rioja
Andressa Felizola	Marta Mesquita Sabino de
Aparecida Faca Sardinha	F. Marcelino
Camila Lopes Muradas	Milena Birk
Carla Maia	Mônica Souza
Claudia Beatriz de Medeiros	Natália Barreto Coelho
Claudia Jeovane da Silva	Natália Pinto da Rocha
Dirce Quintino Araújo Filha	Nathália Bandeira Vilhalva Gheventer
Edson Luiz de Almeida Costa	Neide Rigo
Eliane Regis Silva de Moura	Patrícia Guebert
Elisabetta Recine	Priscila Meireles Senra
Ester Corrêa Coelho	Priscila Farage
Fernanda Chaves de Oliveira	Rafael Rioja
Fernanda Trigo Costa	Reginaldo Pereira de Lima
Fernanda Vargas	Riana Augusta Dauber
Fulvio Iermano	Risomar de Souza Pereira
Gianne Rockenbach de Azambuja	Roberto Mendonça de Almeida
Gustavo de Souza Borges	Rodrine Oening Pfützenreuter
Isabel Cristina de Campos	Rosemeri R. Paulin
Isabel Siciliano	Rosimar Moreira de Carvalho Barcellos
Isabela do Valle	Sandra Maria Silva Galindo
Isabela Marcondes Oliveira	Sarah Sabino
Joice Garcia	Silsa Heline Caldas de Oliveira
Lara Oliveira Lins	Simone Bach
Larissa Paixão de Azevedo	Stella Herrmann
Laura Moraes Cury	Tatiana Godoy
Lia Corrêa Coelho	Valéria Aparecida de Bastos



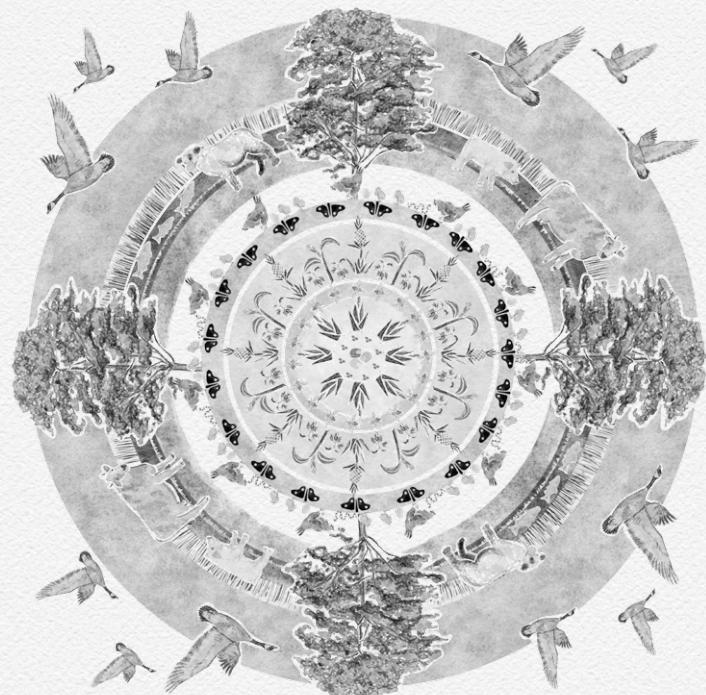
Quem fez esse livro?





ideiasnamesa@unb.br
www.ideiasnamesa.unb.br
+55 (61) 3107-0090

Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição - OPSAN
Departamento de Nutrição / Faculdade de Ciências da Saúde /
Universidade de Brasília-UnBCampus Universitário Darcy Ribeiro,
Prédio do Núcleo de Nutrição /Medicina Tropical,
Sala 09 – Asa Norte, CEP: 70910-900 - Brasília/DF



Formato: 190x240mm
Tipologia: Aller Family e Sweet Pea
Papel: Miolo: Couché fosco 90gm2
Nº de páginas: 144
Ano: 2016

Comida é saber
Sabor, arte e ciência
Cultura e também cura
Fruto da experiência
Dos antigos e dos novos
É farofa de tendências
Exótica ou familiar
Quem aprende a cozinhar
Conquista sua independência

Maísa Arantes de Amorim



Ministério do
**Desenvolvimento
Social e Agrário**

