

Receitas

OFICINA CULINÁRIA

Ciclo de Palestras



Caminhos da Sustentabilidade





Ciclo de Palestras

2019

APRESENTAÇÃO

Em 2019 o Núcleo de Apoio à Cultura e Extensão (NACE) Sustentarea realizou o Ciclo de Palestras: Caminhos da Sustentabilidade. Os 5 encontros ocorreram uma vez por mês, nos meses de junho, agosto, setembro, outubro e novembro, com os temas: “Sustentabilidade e alimentação – Contexto atual”, “A sustentabilidade na cadeia de produção de alimentos”, “Cenário político brasileiro: Alimentação e Sustentabilidade em pauta”, “Comer sustentável: Indivíduos e comunidade” e “Comida Sustentável: Compartilhando Saberes”.

Nosso objetivo foi promover discussões intra e extramuros acerca da sustentabilidade na alimentação, ampliando a rede de discutidores e replicadores de ações sustentáveis. O último encontro do ciclo de palestras teve o formato de OFICINA CULINÁRIA, aproximando as pessoas da prática e demonstrando que é possível incluir hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis na rotina através de uma culinária simples e eficiente, com preparações fáceis e sem ingredientes de origem animal, contemplando os 4 pilares do Sustentarea:



A atividade teve a participação de 30 pessoas, entre público e membros do projeto, e ocorreu no Laboratório de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição (PTCAN) da FSP/USP com a instrução e supervisão de 5 convidados: a chef Myllena Salles, os culinários Gilberto Bassetto e Juliana Palma e as nutricionistas Betzabeth Slater e Cristiana Maymone, todos com trabalho pautado na promoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis.

As receitas indicadas e preparadas ao longo da oficina resultaram neste livro de receitas!

Aproveite, experimente e delicie-se!

Expediente

Autor corporativo | Contato
Núcleo de Apoio à Cultura e Extensão
SUSTENTAREA
Departamento de Nutrição
Faculdade de Saúde Pública - USP
Av. Dr. Arnaldo, 715 - São Paulo - SP -
Brasil - CEP - 01246-904

Corpo diretor

Dirce Maria Lobo Marchioni
Professora associada ao Depto. Nutrição (FSP/USP)
Aline Martins de Carvalho
Doutora em Nutrição em Saúde Pública (FSP/USP)

Colaboradoras desta edição

Gricia Grazielle Oliveira Souza
Pâmela di Christine Franco
Thianá Toledo Ribeiro



sustentarea

Receitas

OFICINA CULINÁRIA

Ciclo de Palestras 2019

ÍNDICE

NHOQUE DE BANANA DA TERRA	04
<i>Comidas Típicas (Versão s/ Carne)</i>	
CAPONATA COM CASCA DE BANANA	05
<i>Comidas Típicas (Versão s/ Carne)</i>	
MOUSSE DE CHOCOLATE (BASE BANANA)	05
<i>Comidas Típicas (Versão s/ Carne)</i>	
MOQUECA DE BANANA DA TERRA	06
PANC	
PEIXINHO ASSADO	07
PANC	
RISOTO DE CASCA DE MELÃO	08
<i>Aproveitamento Integral</i>	
SALADA COMPLETA VEGANA	09
<i>Saladas de Pote</i>	
PURÊ DELICIOSO DE MAÇÃ	10
<i>Comidas Típicas (Versão s/ Carne)</i>	
GOSTOSURA DE MAÇÃ	10
<i>Aproveitamento Integral</i>	



Comidas Típicas (Versão s/ Carne)



Myllena Salles

Chef consultora da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB)

NHOQUE DE BANANA DA TERRA SALTEADO COM BERINJELA DEFUMADA

Ingredientes

- 4 unid. banana da terra (madura ainda firme)
- ¼ xíc. (chá) farinha de trigo
- 1 unid. pimenta dedo de moça
- 2 unid. berinjela
- 3 dentes alho
- 1 unid. cebola pequena
- 1 galho alecrim
- 1 col. (chá) cominho
 - salsa
 - sal a gosto
 - azeite



Modo de Preparo

1. Asse a banana da terra com casca em forno pré-aquecido a 200°C, por cerca de 20 minutos, até ela ficar bem escura por fora e macia por dentro (espete com um garfo para verificar o ponto da banana);
2. Passe a banana (sem casca) em um processador ou amasse e passe por uma peneira, até virar um purê bem liso;
3. Em uma panela misture a banana amassada com a farinha de trigo e uma pitada de sal até desgrudar do fundo da panela;
4. Reserve a massa do nhoque na geladeira até esfriar;
5. Passe azeite ou óleo nas mãos e molde os nhoques com a massa gelada, faça tiras e depois corte como um nhoque tradicional. Reserve em um pote untado com azeite ou óleo;
6. Leve as berinjelas para assar, forno com temperatura média, entre 30-45 min (até ficarem macias e com coloração mais escura);
7. Retire a polpa da berinjela. Em uma panela refogue o alho e a cebola picados, adicione os demais ingredientes e misture. Agregue a berinjela ao nhoque e sirva a seguir.



Comidas Típicas (Versão s/ Carne)



Myllena Salles

Chef consultora da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB)

CAPONATA DE CASCA DE BANANA VERDE

Ingredientes

- 3 cascas banana verdes (verde com traços amarelo)
- 1 unid. pimentão vermelho
- 1 unid. pimentão amarelo
- 1 unid. cebola
- 3 dentes alho
- ¼ xíc. (chá) azeitona verde picada
- ¼ xíc. (chá) uva passa
- 2 col. (sopa) salsinha picada
 - Azeite
 - Sal a gosto



Modo de Preparo

1. Lave as bananas com uma escova antes de utilizar; depois separe a polpa para outra receita;
2. Pique a casca, o alho, a cebola e os pimentões. Em uma panela, refogue o alho e a cebola no azeite. Adicione a casca e os pimentões. Depois adicione a azeitona, uva passa e por último a salsa picada. Coloque sal a gosto. Se desejar, adicione mais azeite e uma colher de sobremesa de vinagre para sabor agri-doce.

MOUSSE DE CHOCOLATE (BANANA VERDE)

Ingredientes

- 3 unid. bananas verdes (verde com traços amarelo)
- ½ xíc. (chá) água
- 4 col. (sopa) cacau em pó (100%)
- 1 col. (chá) extrato de baunilha
- 1 xíc. (chá) açúcar cristal



Modo de Preparo

Junte os ingredientes e bata em um processador ou liquidificador até a mistura ficar homogênea. Adicione o açúcar a gosto. Deixe na geladeira por aproximadamente 3 horas antes de servir.



Plantas Alimentícias Não Convencionais



Betzabeth Slater

Profa. Dra. Responsável pela disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicados à Nutrição (PTCAN)

MOQUECA DE BANANA DA TERRA

Ingredientes

- 10 unid. banana da terra
- 2 unid. pimentão (de sua preferência)
- 1 maço coentro
- 2 unid. cebola
- ½ cabeça alho
- 2 vidros leite de coco
- 2 latas tomate pelado
- 3 unid tomates
 - azeite de oliva
 - azeite de dendê
 - pimenta peruana
 - sal a gosto



Modo de Preparo

1. Lave os tomates, o coentro, a pimenta, o pimentão e as latas de tomate pelado;
2. Corte metade das cebolas em brunoise (cubinhos) e metade das cebolas em rodela e reserve;
3. Com 1 dos tomates retire as sementes e corte em cubos médios. Corte em rodela médias os outros dois tomates. Abra as latas de tomate pelado e amasse-os delicadamente. Pique as folhas do coentro;
4. Retire a coroa e as sementes do pimentão e corte-o em rodela. Abra a pimenta, retire as sementes e corte em cubinhos. Corte os alhos em cubos;
5. Corte as bananas em rodela médias, por volta de 2 cm cada;
6. Em uma panela coloque um fio de azeite e leve ao fogo baixo, coloque a cebola para refogar e quando ela começar a ganhar transparência acrescente o alho e deixe refogar. Quando o alho começar a pegar cor coloque os tomates em cubo e refogue. Retire a panela do fogo. Na mesma panela com o refogado faça uma camada com as bananas da terra, os tomates pelados amassados, as cebolas e os tomates em rodela, os pimentões e a pimenta. Vá salpicando as camadas com o sal. Caso sobre ingredientes faça mais camadas até acabar;
7. Tampe a panela e deixe cozinhar por volta de 30 min em fogo baixo;
8. Após esse tempo regue com leite de coco e o azeite de dendê e deixe cozinhar por mais 10 minutos.



Plantas Alimentícias Não Convencionais



Betzabeth Slater

Profa. Dra. Responsável pela disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicados à Nutrição (PTCAN)

PEIXINHO ASSADO

Ingredientes

- 1 maço peixinho
- 2 col. (sopa) semente de linhaça
- 2 col. (sopa) semente de chia
- 1 xíc. (chá) água filtrada
- 2 xíc. (chá) farelo de aveia
 - sal
 - pimenta do reino
 - açafrão a gosto

Modo de Preparo

1. Coloque a linhaça e a chia de molho na água e espere formar um gel;
2. Coloque o farelo de aveia em prato fundo e tempere com sal, pimenta do reino e açafrão a gosto;
3. Lave as folhas de peixinho e seque em pano de prato, passe no gel de linhaça e logo após na mistura de aveia;
4. Espalhe as folhas empanadas em forma untada com azeite e coloque em forno pré-aquecido 220° até dourar dos dois lados;
5. Em um prato coloque uma porção da moqueca de banana e por cima coloque a folha de peixinho para acompanhar. Sirva ainda quente.



Aproveitamento Integral



Cris Maymone

Nutricionista e mestre em Nutrição e Saúde Pública pela FSP, profa. do curso técnico de Cozinha, Nutrição e Dietética da ETEC

RISOTO DE CASCA DE MELÃO

Ingredientes

- ½ unid. beterraba
- ½ unid. cebola roxa
- ½ unid. cenoura
- 2 dentes alho
- 3 unid. tomate
- 1 unid. cebola branca
- 500g arroz arbóreo
- água
- 1 unid melão
- ½ xíc. (chá) aveia em flocos
- a gosto: azeite/óleo, sal, cebolinha (ou
- capuchinha) para decorar

Modo de Preparo

1. Com os vegetais higienizados, bata no liquidificador a beterraba, a cebola, a cenoura, os dentes de alho e os tomates (só precisa retirar as cascas do alho). Leve a mistura para o fogo e aguarde ferver. Reserve;
2. Com o melão higienizado, corte e pique, separando cascas e sementes. Pique as cascas do melão e a cebola branca em pedaços pequenos;
3. Aqueça a caçarola, adicione um fio de óleo ou azeite, adicione metade da cebola e quando ela estiver transparente, acrescente as cascas de melão e refogue por cerca de 1 minuto;
4. Adicione o arroz arbóreo, sal a gosto e refogue. Adicione 1 xícara da mistura dos legumes com 1 xícara de água. A medida que o risoto for necessitando de mais líquido, adicione a mistura de legumes com água. Mexa de vez em quando o risoto para não grudar na panela;
5. Enquanto o risoto cozinha, deixe a aveia descansando em 1 xícara de água por 20 minutos. Após esse tempo, peneire, despreze a água e bata no liquidificador a aveia com 1 xícara de água. Peneire novamente. Adicione ¼ de xícara da diluição da aveia no risoto. Lave as sementes de melão com o auxílio de uma peneira;
6. Enquanto o risoto fica pronto, em uma frigideira alta com tampa, deixe esquentar, adicione 1 fio de azeite, as sementes de melão e sal. Tampe e mexa de vez em quando. Pique as cebolinhas.
7. Sirva o risoto salpicando as cebolinhas e as sementes por cima. Os pedaços de melão servem de sobremesa.



Saladas de Pote



Juliana Palma

Fotógrafa gastronômica, food stylist,
especializada em culinária vegana

SALADA COMPLETA VEGANA

Ingredientes

- 3 maços alface
- 7 unid. cenoura
- 5 unid. pepino
- 6 unid. rabanete
- 14 dentes alho
- 4 unid. abobrinha
- 4 xíc. (chá) arroz integral
- 3 xíc. (chá) lentilha
 - a gosto: azeite, sal, páprica, açafrão
 - da terra, gengibre, cebolinha e
 - coentro, óleo de gergelim torrado



Modo de Preparo

- 1) Comece deixando as lentilhas de molho por 12h (mín), depois deixá-las mais 12h em um ambiente neutro (protegida de luz e calor) dentro de um escorredor de macarrão ou peneira para que germinem;
- 2) Pique e refogue o alho no azeite, depois adicione o arroz e refogue, finalize o cozimento segundo as instruções do pacote;
- 3) Enquanto o arroz cozinha, corte os legumes em cubinhos bem pequenos;
- 4) Quando o arroz estiver pronto, adicione a lentilha germinada na panela e refogue com a cenoura e a abobrinha;
- 5) Espere esfriar e misture todos os ingredientes restantes - alface picada, pepinos, rabanetes e os temperos;
- 6) Está pronto, pode servir em temperatura ambiente, levar na marmitta e guardar na geladeira por no máximo 2 dias.



Sobremesas Sustentáveis



Gilberto Bassetto

Especialista em culinária ayurveda
e graduando em nutrição

PURÊ DELICIOSO DE MAÇÃ

Ingredientes

- 10 unid. maçãs fuji médias
- 1 copo água ou mais, se necessário
- 1 pitada açafraão em pó
- 1 col. (sopa) óleo de coco
 - Especiarias como cardamomo e canela

Modo de Preparo

1. Descasque as maçãs, retire as sementes e corte-as em pedaços pequenos;
2. Cozinhe em fogo médio baixo, mexendo sempre até que forme um purê homogêneo e bem apurado. Se quiser, pode adicionar especiarias e óleo de coco para cozinhar junto;
3. Depois de bem cozido, bata no liquidificador e volte para a panela para dar uma apurada final;
4. Sirva como uma deliciosa sobremesa, use para acompanhar arroz em uma refeição ou para recheio de tortas, doces e bolos.



GOSTOSURA DE MAÇÃ

Ingredientes

- 1 receita Purê Delicioso de Maçã
- 6 unid. maçã fuji inteira
 - canela em pó



Modo de Preparo

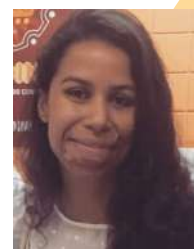
1. Com uma faca pequena e afiada corte as maçãs na parte superior para formar uma tampa;
2. Com cuidado, retire a polpa da maçã deixando um espaço para serem recheadas;
3. Passe canela em pó sobre as maçãs e asse-as, juntamente com a tampa, em forno médio baixo por aproximadamente 20 minutos ou até que fiquem douradas;
4. Retire do forno, aguarde esfriar e preencha com o purê de banana ou maçã;
5. Sirva com a tampa.



EQUIPE SUSTENTAREA

PROFESSORA RESPONSÁVEL

Dirce Maria Lobo Marchioni



COORDENADORA

Aline Martins de Carvalho

ALUNOS DE GRADUAÇÃO

Grazielle Oliveira

Pâmela Di Christine

Thainá Toledo Ribeiro

Carolina Almeida Freitas

Daniela Hidemi

Debora Ramacho

Joana Brant

Marina Queiroz

Melissa Yasmin

Priscila Santana Oliveira

Talita Argente



ALUNOS DE PÓS GRADUAÇÃO

Alisson Machado

Eduardo de Carli

Gabriela Rigote

Jaqueline Lopes Pereira



PROFISSIONAIS

Elen Cintia Vale Pedro

Giovanna Corsi

Paloma Borges de Oliveira

Contato:

sustentarea@gmail.com

www.sustentarea.com.br

Siga-nos



@sustentarea



