







## Expediente

### AUTOR CORPORATIVO | CONTATO

NÚCLEO DE APOIO ÀS ATIVIDADES DE  
CULTURA E EXTENSÃO SUSTENTAREA  
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO  
FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA - USP  
AV. DR. ARNALDO, 715 - SÃO PAULO/SP -  
BRASIL -

CEP - 01246-904

WWW.SUSTENTAREA.COM.BR

FACEBOOK.COM/SUSTENTAREA

INSTAGRAM.COM/SUSTENTAREA



sustentarea@usp.br



[www.sustentarea.com.br](http://www.sustentarea.com.br)



[www.facebook.com/sustentarea](https://www.facebook.com/sustentarea)



[www.instagram.com/sustentarea](https://www.instagram.com/sustentarea)



[twitter.com/sustentarea](https://twitter.com/sustentarea)



[bit.ly/sustentareaYT](https://bit.ly/sustentareaYT)



[linkedin.com/company/sustentarea/](https://linkedin.com/company/sustentarea/)



[app.orelo.cc/bRuk](https://app.orelo.cc/bRuk)

### CORPO DIRETOR

DIRCE MARIA LOBO MARCHIONI  
PROFESSORA ASSOCIADA AO DEPTO.  
NUTRIÇÃO (FSP/USP)  
ALINE MARTINS DE CARVALHO  
PROFESSORA DOUTORA DO DEPTO.  
NUTRIÇÃO (FSP/USP)

### COLABORADORES DESTA EDIÇÃO

ANA LÚCIA ROMITO  
ANA LUIZA PEREIRA ALMEIDA  
BEATRIZ MARTINS  
DANIELLE FREITAS  
DANIELA VIANNA  
JOSÉ VIEIRA  
LARISSA ISHIGAI  
LARISSA LEAL  
MARIANA HASE UETA  
NADINE MARQUES NUNES GALBES  
PÂMELA DI CHRISTINE  
RAQUEL SANTIAGO  
VALENTINA MOREIRA



"[...] a construção do paladar é uma construção da cultura e assim se formam os conceitos dos sabores, de salgado, de doce, de quente, de frio, não apenas por sensações físicas, mas por simbólicas. Assim, o paladar amplia as representações com o mundo representado; estética, compromissos religiosos, códigos éticos e morais, gênero, poder, entre tantos outros."

*Raul Lody*

*(Em "Brasil Bom de Boca, temas da antropologia da alimentação".*

*2008)*





PATRIMÔNIO DO SUSTENTAREA  
É O "COMIDA QUE SUSTENTA"  
PROJETO VISIONÁRIO  
QUE BONS COSTUMES FOMENTA

ARROZ E FEIJÃO JUNTINHOS  
AQUI NÃO SÃO SEPARADOS  
COM "MISTURA" E TEMPERINHOS  
TODOS BEM EQUILIBRADOS

A MANDIOCA RAINHA  
VERSÁTIL E ADAPTÁVEL  
INVADE NOSSA COZINHA  
DE UM JEITO MUITO AGRADÁVEL

HORTALIÇAS, CASTANHAS E AS  
PANC MARAVILHOSAS  
VAMOS PREPARAR SEM "MANHAS"  
SÃO SAUDÁVEIS, SABOROSAS!

ESSE PODCAST QUE OUVIMOS  
E AGORA VAMOS LER E RELER  
ASSIM GRAVAR CONSEGUIMOS  
BEM PLANTAR, COLHER, COMER!!

**Walter Nunes**  
*Ouvinte do Podcast*







## *Prefácio*

---

A alegria, a satisfação e a gratidão de estar aqui escrevendo esse prefácio são tamanhas que achei justo começar por elas. Alegria por ver esse projeto que desenvolvemos a partir de uma ideia embrionária ter tomado a forma e o tamanho que tomou. Satisfação por liderar esse grupo formado por meninas (e um rapaz!) e mulheres tão engajadas, competentes e cheias de excelentes ideias. E gratidão pela quantidade e intensidade de crescimento, aprendizados e integração que temos vivido nesse pouco mais de um ano e meio de trabalho, o que transborda como produto para todas as (cada vez mais!) pessoas que nos acompanham.

Comida. Que. Sustenta. Não foi à toa que o primeiro podcast produzido pelo Sustentarea foi nomeado assim. Costumamos dizer que nosso objetivo, enquanto Núcleo de Apoio às Atividades de Cultura e Extensão (NACE) é “produzir, divulgar e estudar formas de mudanças do comportamento alimentar para atingir uma alimentação sustentável”. Para alcançar esse objetivo, precisamos extrapolar os muros da universidade e dialogar com as pessoas, propor reflexões, recobrar memórias de todos os sentidos, explorar um mundo em constante transformação. E nada mais adequado para promover mudanças na alimentação das pessoas do que falar de comida que vem do nosso solo, carrega as nossas tradições culinárias e a sabedoria dos povos originários. Aquela comida que sustenta.







O projeto do podcast começou tímido, com a ideia sendo lançada em uma reunião virtual – das tantas que temos feito desde o início da pandemia, em 2020. “Vamos submeter o projeto de produção de um podcast à um edital da Pró-Reitoria de Cultura e Extensão Universitária da USP. Quem gostaria de participar?” Lembro-me de pensar “eu adoro ouvir podcasts, mas não sei nada sobre produzir...”, e antes de poder concluir o raciocínio, vi minha mãozinha virtual se levantando: a vontade era maior que o receio.

A ideia inicial era produzir um conteúdo gostoso de ouvir, mas muito bem embasado cientificamente, destinado especialmente a mulheres com mais de 60 anos, identificadas por alguns estudos como “população alvo” de Fake News propagadas via aplicativo de mensagens (WhatsApp – ou Zap, para os íntimos). Dessa forma, poderíamos fazer frente à essas informações tão perigosas veiculadas massivamente, a partir da construção de um “programa de rádio via WhatsApp”, baseado em informações geradas a partir do conhecimento popular e do conhecimento acadêmico, com a chancela do grupo de estudantes e profissionais da USP.

– “Qual vai ser o tema da primeira temporada?”

Não tardou muito a decidirmos que precisávamos falar de alimentos brasileiros, os mais conectados à nossa cultura e nossa história. Desvendá-los, apresentá-los, representá-los e, acima de tudo, reconhecê-los e valorizá-los. Ervas, temperos e especiarias; mandioca; plantas alimentícias não convencionais (as cada vez mais famosas PANC); arroz e feijão; mistura; leguminosas; frutas e biodiversidade; sementes e castanhas: estavam definidos os temas dos oito episódios.







- “Acho que não estamos conseguindo falar tudo o que queríamos ou o que teríamos para falar em apenas um episódio...”

E assim surgiram os episódios bônus, desenhados num formato diferente dos episódios principais, mas que conseguiram ecoar e extrapolar cada um dos temas, do jeitinho que gostaríamos. E de oito, tornaram-se dezesseis episódios.

- “Se vamos falar de cultura alimentar, precisamos de um quadro que traga memórias de pessoas reais, relacionadas a cada alimento tema!”

Nascia o quadro “Histórias e Memórias”, com o qual tanto aprendemos, recordamos e imaginamos, aquele que parecia carregar consigo até o cheirinho do café recém passado e do bolo saindo do forno, prontinhos para embalar uma prosa deliciosa ao redor da mesa.

- “Mas a nutrição é permeada por tantas dúvidas e polêmicas... Seria bacana ter um espaço para poder acessar isso!” - foi o pensamento que impulsionou a criação do “Disse-me-disse”, quadro que trazia dúvidas e polêmicas apresentadas por pessoas reais, para serem esclarecidas ou desmistificadas por especialistas.

O quadro “Saúde Planetária - e eu com isso?”, já estava desenhado desde o início, uma vez que, embora seja um tema cada vez mais urgente, é ainda pouco conhecido pelo público em geral, tanto no que diz respeito aos conceitos e dados científicos, quanto na percepção do enorme impacto das ações humanas sobre a saúde do nosso planeta e de todas as outras espécies que o habitam.







E, por fim, precisávamos fechar com algo que é tão caro ao Sustentarea e que está tão entrelaçado com a alimentação saudável e sustentável: o ato de cozinhar. Com os quadros “Bora cozinhar” e “Coisa fina”, procuramos promover o desejo de ir para a cozinha, seja para descobrir, desenvolver, aprimorar ou retomar a prática de cozinhar, com a ajuda das mais variadas pessoas convidadas – de “gente como a gente” a chefs premiados – que entendem o cozinhar como ato transformador, revolucionário, de amor, de resistência, de autonomia... E que pode ser mais simples, inspirador e apaixonante do que parece!

Assim nasceu, cresceu e floresceu a primeira temporada do Comida que Sustenta. Múltiplas vozes de todos os cantos do Brasil estiveram conosco enriquecendo e abrillantando conversas memoráveis. Mas o podcast é uma experiência apenas auditiva, e entendemos que gostaríamos de proporcionar aos nossos ouvintes a oportunidade de serem também nossos leitores, de poderem conhecer o rosto de cada pessoa que passou por aqui, relembrar trechos de suas falas, ter registradas as deliciosas receitas compartilhadas, e conhecer melhor a equipe incrível por trás dos microfones.







Essa foi a motivação para a elaboração cuidadosa deste livro, que esperamos sinceramente que faça ecoar todas as sensações, descobertas e reflexões que a primeira temporada do Comida que Sustenta possa ter proporcionado.

E, se você chegou aqui antes de chegar ao Podcast, te convidamos a conhecê-lo e - tomara! - se encantar com ele.

Um grande abraço,

*Nadine Marques*

**NADINE MARQUES NUNES GALBES**

Líder da Equipe Podcast







## Apresentação

Falar de comida que sustenta nos remete a receitas de família, comida de vó e ao mesmo tempo, a dietas saborosas e nutricionalmente adequadas. A equipe Sustentarea apresenta a seus ouvintes do Podcast Comida que Sustenta esta deliciosa experiência, escrita a partir de saberes e falas dos nossos convidados.

O livro destaca os ingredientes presentes no cotidiano dos brasileiros, fomentando um novo rol de opções de uso. Nele foram compartilhadas receitas com muita história para contar, geralmente conectadas às experiências de vida de cada um. As receitas aqui transcritas, nos ajudam a entender a importância de alimentos cotidianos, ou daqueles esquecidos ou desconhecidos por grande parte da população. Ao convidar para essa leitura, a equipe do projeto direciona seus leitores a repensar quando, quanto e o que comemos, além de apresentar possibilidades de reflexão sobre a riqueza de nossos ingredientes. Ainda nessa perspectiva, os autores trouxeram trechos das falas dos convidados para ficarem eternizados na memória dos que ouviram e agora irão ler esse livro.







---

Ingredientes tradicionais como o nosso arroz com feijão, a mandioca e até as maravilhosas PANC são aqui aplicados em receitas tradicionais ou releituras, trabalhados de forma genial pelos convidados do podcast. Para a transcrição das receitas foram seguidos protocolos, a fim de alcançar o melhor entendimento, sem perder a essência apresentada pelos nossos chefs e cozinheiros. Por fim, as receitas tiveram os ingredientes e modo de preparo apresentados na ordem de produção para facilitar o entendimento no preparo.

Dessa forma, a equipe do Podcast Comida que Sustenta, por meio de um esforço colaborativo, resgata ingredientes e saberes que, certamente, podem contribuir para melhores escolhas alimentares, recheadas de sabores, aromas e nutrientes.

E aí, bora cozinhar?

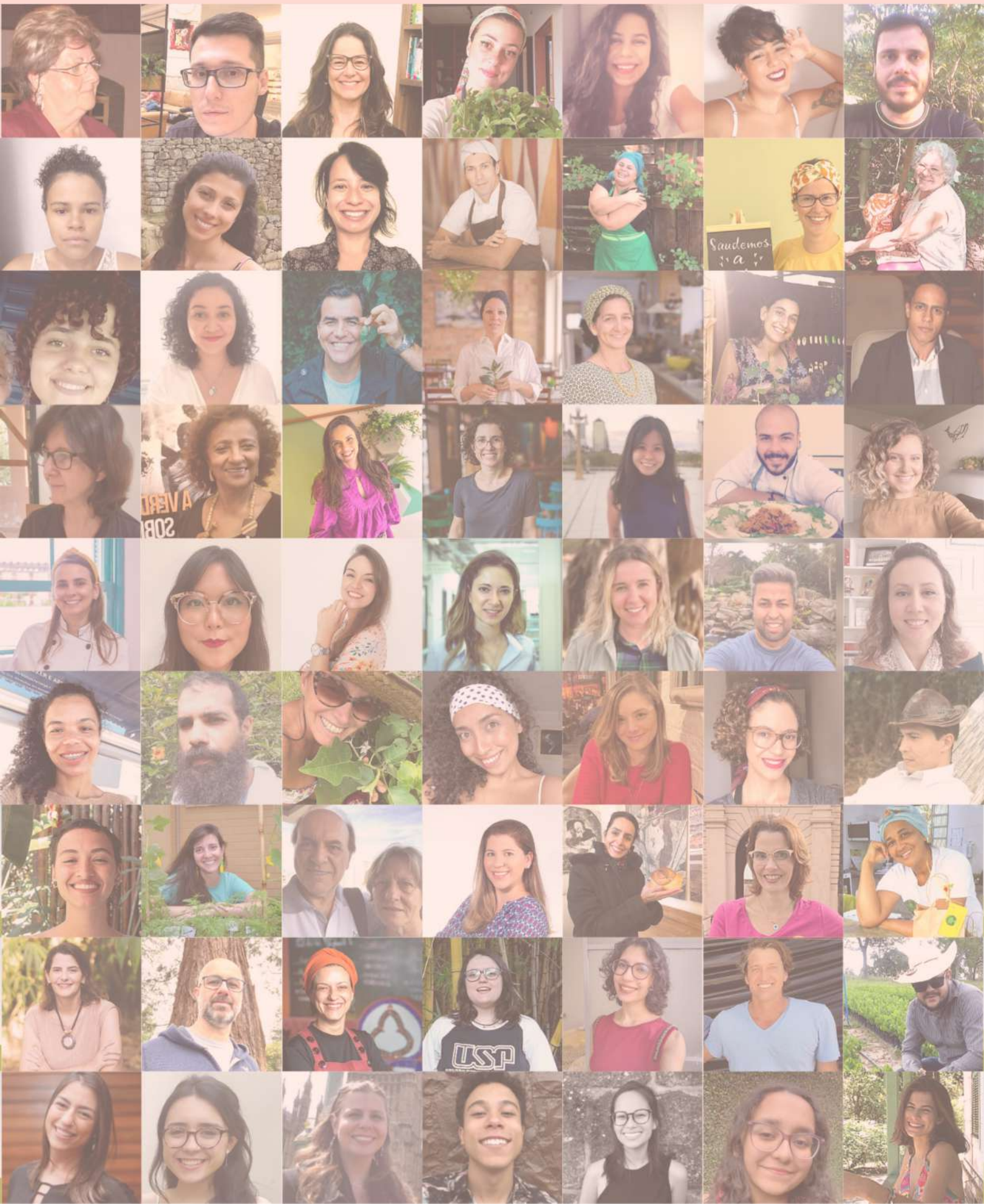
*Raquel de Andrade Cardoso Santiago*

**RAQUEL SANTIAGO**

Mentora da Equipe Podcast









# Sumário

- 13** EPISÓDIO 1. ERVAS E TEMPEROS  
• RECEITA: SAL DE ERVAS
- 16** EPISÓDIO BÔNUS 1. HORTAS CASEIRAS
- 17** EPISÓDIO 2. MANDIOCA  
• RECEITA: PÃO DE BEIJO
- 20** EPISÓDIO BÔNUS 2. A RAINHA DO BRASIL  
• RECEITA: PURÊ DE MANDIOCA
- 23** EPISÓDIO 3. PANC  
• SALADA DE MAMÃO VERDE
- 26** EPISÓDIO BÔNUS 3. TEM PANC NO PRATO?  
• PESTO DE ORA-PRO-NOBIS  
• SOPA DE BANANA, MACAXEIRA E ORA-PRO-NOBIS
- 30** EPISÓDIO 4. ARROZ E FEIJÃO  
• BOLINHO DE ARROZ E FEIJÃO COM COUVE
- 33** EPISÓDIO BÔNUS 4. A DUPLA PERFEITA  
• BAIÃO DE DOIS VEGETARIANO
- 36** EPISÓDIO 5. MISTURA  
• ESTROGONOFE DE GRÃO-DE-BICO COM ABOBRINHA
- 39** EPISÓDIO BÔNUS 5. REPENSANDO A MISTURA  
• HAMBÚRGUER DE GRÃO-DE-BICO





# Sumário

---

- 43** EPISÓDIO 6. LEGUMINOSAS
- PASTINHA DE GRÃO-DE-BICO
- 47** EPISÓDIO BÔNUS 6. GERMINAÇÃO
- 48** EPISÓDIO 7. FRUTAS E A BIODIVERSIDADE BRASILEIRA
- GELEIA DE GOIABA COM PIMENTA
- 51** EPISÓDIO BÔNUS 7. CELEBRANDO AS NOSSAS FRUTAS
- TAÇA DA FELICIDADE
- 56** EPISÓDIO 8. SEMENTES & CASTANHAS
- LEITE VEGETAL DE CASTANHA-DE-CAJÚ
- 59** EPISÓDIO BÔNUS 8. CASTANHAS BRASILEIRAS
- BOLO DE CASTANHA-DE-BARU
- 63** CONHEÇA NOSSA EQUIPE

© Sustentarea 2022 | All rights reserved  
[www.sustentarea.com.br](http://www.sustentarea.com.br) | [sustentarea@usp.br](mailto:sustentarea@usp.br)

Ilustrações: [www.canva.com](http://www.canva.com)  
Imagens: arquivo pessoal





## EPISÓDIO 1. ERVAS & TEMPEROS



QUER OUVIR ESSE  
EPISÓDIO NA ÍNTEGRA?



CLIQUE AQUI



**Linda Hildegard**  
HISTÓRIAS E MEMÓRIAS

"Eu acho que, na hora que você está cozinhando, se você deposita todo o seu amor e carinho, as pessoas quando forem degustar vão sentir isso no alimento que você preparou."

"Esses temperos prontos têm bastante sal. Então o ideal é realmente evitar esse tipo de tempero e utilizar à vontade ervas e temperos naturais."



**Alisson Machado**  
DISSE-ME-DISSE



## EPISÓDIO 1. ERVAS & TEMPEROS



**Raquel Santiago**  
SAÚDE PLANETÁRIA

"A Saúde Planetária é um tema que vem sendo estudado por pesquisadores ao redor de todo o planeta que estão altamente preocupados em como nós vamos fazer para paralisar, ou minimizar ou modificar a interferência humana em todas as questões ambientais."

OU



ESCANEIE  
AQUI



"Essa combinação de ervas aromáticas dá um diferencial gigante para os pratos: um sabor especial, um aroma diferente, e é muito legal para variar na cozinha."



**Bárbara Gerbasi**  
COISA FINA



*E aí,*  
**BORA  
COZINHAR?**







Por Pamela di Christine



@pamefranco2

## Sal de Ervas



### INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de sal de sua preferência
- ½ xícara (chá) de alecrim desidratado
- ½ xícara (chá) de manjeriço desidratado
- ½ xícara (chá) de salsinha desidratada
- ½ xícara (chá) de orégano desidratado

### MODO DE PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador e guarde em um pote de vidro bem fechado.

### Dicas

- UTILIZE COMO ALTERNATIVA AO SAL COMUM
- TESTE OUTRAS COMBINAÇÕES DE ACORDO COM SUA DISPONIBILIDADE E IMAGINAÇÃO!



## EPISÓDIO BÔNUS 1. HORTAS CASEIRAS



**Nathalia Chagas**  
ESPECIALISTA

"É bom que a gente tenha em mente que ter horta é um processo contínuo, no qual você vai ter sucesso e frustração e o importante é você persistir sempre e aproveitar para acompanhar o processo da natureza. Entendendo as particularidades das plantinhas, você consegue ter um êxito melhor."

"Uma vez, eu deixei cair uma semente de lentilha num vaso e, quando fui ver, percebi que tinha germinado... Então, além de plantar para o meu próprio consumo, eu também tinha a intenção de mostrar, com essa experiência, que todo mundo consegue iniciar uma atividade dessa sem gastar muito, aproveitando o que você já tem na sua casa."



**Fernando Xavier**  
RELATO



QUER OUVIR ESSE  
EPISÓDIO NA ÍNTEGRA?



[CLIQUE AQUI](#)

OU



ESCANEE  
AQUI





## EPISÓDIO 02. MANDIOCA



**Eulália Oliveira**  
HISTÓRIAS E MEMÓRIAS

"A minha relação com a mandioca (aipim/macaxeira) se deu desde cedo, desde criança, nasci já no meio da mandioca porque sou de uma comunidade camponesa em que a principal produção dos agricultores na região é a mandioca"



QUER OUVIR ESSE  
EPISÓDIO NA ÍNTEGRA?



[CLIQUE AQUI](#)

"Voltando à mandioca (aipim/macaxeira), de fato: ela é uma raiz tuberosa, ou seja, uma raíz, que não tem glúten naturalmente. Por isso, nenhum processo é necessário para retirar o glúten da mandioca, nem dos seus derivados. Para pessoas com doença celíaca ou outras condições de saúde que precisem excluir o glúten, a mandioca e seus derivados são alimentos seguros, mas é sempre importante prestar atenção ao processamento deles junto a outros alimentos fonte de glúten."



**Nadine Marques**  
DISSE-ME-DISSE



**Jennifer Tanaka**  
SAÚDE PLANETÁRIA

"Um alimento como a mandioca (aipim/macaxeira) pode realmente mudar o nosso mundo! Pode ser parte da mudança do nosso sistema alimentar que garanta não só uma comida mais saudável mas também uma comida mais sustentável e justa."



## EPISÓDIO 02. MANDIOCA



"Se a gente olhar com mais atenção pra todo o universo da mandioca (aipim/macaxeira) a gente poderia redescobrir a cozinha brasileira como um todo."



**Rodrigo Oliveira**  
COISA FINA

OU  
→  
ESCANEIE AQUI



**Regina Tchelly**  
E AÍ, BORA COZINHAR

"Comam tudo, dividam com a vizinhança e vamos comer pão de beijo até dizer chega com a nossa rainha mandioca (aipim/macaxeira)!"



*E aí,*  
**BORA  
COZINHAR?**







Por Regina Tchelly

 @favela\_organica

## Pão de Beijo

### INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de aipim (mandioca/macaxeira) cozido e amassado
- ½ xícara (chá) de óleo vegetal
- sal a gosto
- 1 ½ xícara (chá) de polvilho doce
- ½ xícara (chá) e 2 colheres (sopa) de polvilho azedo

### MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador o aipim (mandioca/macaxeira) cozido até que vire um creme
2. Coloque o creme em uma vasilha e adicione os demais ingredientes devagarinho
3. Misture com a colher até que esteja tudo juntinho
4. Mexa com as mãos até que chegue no ponto certo, que é quando a massa estiver cremosa, não estiver seca e não grudar nas mãos, para que você consiga fazer a bolinhas
5. Faça as bolinhas e coloque em um tabuleiro (forma), deixando separadas para os pãezinhos não grudarem e ficarem bonitos
6. Leve ao forno pré-aquecido em temperatura média (aproximadamente 180°C) e asse por 20/30 minutos (depende da potência do seu forno)

### Dicas

- SE QUISER COLORIR O PÃO PODE UTILIZAR FOLHAS DE CHAYA (PANC), FOLHAS DE BRÓCOLIS, COUVE-FLOR, ESPINAFRE, BETERRABA, CENOURA, AÇAFRÃO-DA-TERRA (CÚRCUMA), ABÓBORA, TOMATE, PIMENTÃO
- PARA DAR MAIS SABOR AO AIPIM (MANDIOCA/MACAXEIRA), NA HORA DO COZIMENTO ADICIONE CEBOLA E CHEIRO VERDE NA ÁGUA
- NA HORA DE MISTURAR A MASSA, SUAS MÃOS DEVEM ESTAR SEQUINHAS



## EPISÓDIO BÔNUS 02. A RAINHA DO BRASIL



**Evelyn Landim**  
ESPECIALISTA

"A partir do momento em que nós tomamos conhecimento da potencialidade e das inúmeras possibilidades de uso da mandioca (aipim/macaxeira), ela tem tudo para passar a ser a estrela principal dos nossos pratos e das nossas refeições."

"O purê de mandioca (aipim/macaxeira) é uma daquelas receitas que você deveria ter no seu repertório, porque é um coringa."



**Rodrigo Oliveira**  
RECEITA

  
QUER OUVIR ESSE  
EPISÓDIO NA ÍNTEGRA?



OU  
  
ESCANEE  
AQUI





*E aí,*  
**BORA  
COZINHAR?**







Por Rodrigo Oliveira

 @rodrigomocoto

## Purê de Mandioca



### INGREDIENTES

- 1 kilo de mandioca (aipim/macaxeira) bem cozida e escorrida
- 150 ml de leite
- 150 ml de creme de leite fresco
- 100 g de manteiga s/ sal
- sal a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Amasse bem a mandioca (aipim/macaxeira)
2. Misture a ela, aos poucos, todos os demais ingredientes até obter um creme homogêneo

### Dicas

- PARA BATER O PURÊ, UTILIZE AMASSADOR PARA UMA TEXTURA RÚSTICA OU MIXER PARA UMA TEXTURA MAIS LISA E CREMOSA
- PARA DAR MAIS PERSONALIDADE AO SEU PURÊ, ACRESCENTE QUEIJO COALHO EM PEDAÇOS OU RALADO
- O PURÊ EM SI É SIMPLES, MAS SE PUDER, UTILIZE INGREDIENTES DE BOA QUALIDADE COMO LEITE TIPO A, BOA MANTEIGA, BOM CREME DE LEITE. ISSO FARÁ TODA A DIFERENÇA PARA UM EXCELENTE PURÊ!
- CASO NÃO ENCONTRE O CREME DE LEITE, AUMENTE A QUANTIDADE DOS OUTROS INGREDIENTES
- AS QUANTIDADES PODEM VARIAR E SÃO PERSONALIZÁVEIS, OU SEJA, VOCÊ PODE FAZER A MISTURA DE ACORDO COM O SEU GOSTO



## EPISÓDIO 03. PANC



QUER OUVIR ESSE  
EPISÓDIO NA ÍNTEGRA?



[CLIQUE AQUI](#)



**Elisabete Fonseca**  
HISTÓRIAS E MEMÓRIAS

"PANC são as plantas que o pessoal não tem costume de comer, de dar valor, acha que é mato... e também aquelas que já caíram em desuso, que ninguém usa mais para comer, né, já deixou de lado e não come mais."

"Atualmente, um dos passatempos preferidos meu e da minha vó é folhear o livro de Kinupp sobre PANC (...) ver o que tem na horta e o que não tem, o que ela já vê por aqui e o que ela nunca viu. E também assistir vídeos no YouTube das pessoas mostrando as plantas delas, falando como que cultivava ou porque que não produz direito, às vezes, né!?"



**Lorena Simon**  
HISTÓRIAS E MEMÓRIAS



**Pamela Gomes**  
DISSE-ME-DISSE

"Algumas espécies de PANC possuem teores de nutrientes comparáveis ou superiores as hortaliças convencionais. As PANC possuem grande potencial pela elevada qualidade nutricional, o fácil cultivo, a resistência na natureza, sabor e a versatilidade culinária!"



## EPISÓDIO 03. PANC



"A ideia do movimento PANC, que é um movimento realmente engajado - o Brasil está hoje num momento histórico disso - é para pensar nessa soberania, nessa autonomia alimentar, principalmente num momento desse de crise que estamos vivendo... A ideia das PANC é a adaptação dessas plantas alimentícias nos diferentes biomas do Brasil e do mundo valorizando as tradições ancestrais."



**Valdely Kinupp**  
SAÚDE PLANTÁRIA

OU



ESCANEIE  
AQUI



**Débora Shornik**  
COISA FINA

"Desse reconhecimento na cultura local e dessa conexão com a natureza veio a pulguinha atrás da orelha de querer entender e buscar mais sobre os alimentos, sobre os impactos da nossa alimentação na biodiversidade dentro da natureza e assim caminhou para o universo das PANC".



*E aí,*  
**BORA  
COZINHAR?**







Por Neide Rigo



@neiderigo

## Salada de Mamão Verde



### INGREDIENTES

- 1 mamão verde
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) açúcar
- 1 pimenta dedo-de-moça
- 4 colheres (sopa) de suco de limão
- 4 colheres (sopa) de molho de peixe ou shoyu (ou sal, caso não tenha disponíveis nenhum dos anteriores)

### MODO DE PREPARO

1. Com o mamão no sentido do comprimento e rale com um ralador de legumes, conseguindo tirinhas bem fininhas
2. Lave o mamão ralado em água corrente, seque bem com um pano de prato limpo e reserve
3. Soque/amasse o alho com o açúcar e a pimenta
4. Adicione à mistura do alho o limão, o molho de peixe (ou shoyu ou sal) e mexa bem
5. Junte o molho ao mamão ralado e misture bem, para incorporar todos os sabores

### Dicas

- O MAMÃO DEVE ESTAR TOTALMENTE VERDE SEM NENHUM SINAL DE AMADURECIMENTO
- O MAMÃO VERDE PODE SER USADO TAMBÉM COMO SUBSTITUTO DO CHUCHU E DA BATATA EM OUTRAS PREPARAÇÕES
- CASO NÃO QUEIRA UTILIZAR MOLHO DE PEIXE/SHOYU, ADICIONE SAL A GOSTO AO MOLHO
- SE QUISER, ACRESCENTE TOMATE CEREJA, FOLHAS DE MENTA OU COENTRO E AMENDOINS TORRADOS



## EPISÓDIO BÔNUS 03. TEM PANC NO PRATO?



**Thaíza Cristina**

PROJETO ECOZ

“A nossa cesta é composta por vários itens e a gente também sempre procura colocar uma PANC para valorizar também o cultivo dela aqui na cidade, nas hortas parceiras, hortas urbanas de Osasco e também para resgatar esses hábitos alimentares que são tão nutritivos e muitas vezes você consegue plantar e ter essas esses alimentos em casa”.



QUER OUVIR ESSE  
EPISÓDIO NA ÍNTEGRA?



CLIQUE AQUI

OU



ESCANEE AQUI





*E aí,*  
**BORA  
COZINHAR?**







Por Vitor Sena



@v\_sena

## Pesto de Ora-pro-nobis



### INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de ora-pro-nobis
- 1 dente de alho
- $\frac{3}{4}$  xícara (chá) de azeite
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de castanha-do-brasil, nozes ou outra castanha de sua preferência
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de queijo parmesão tradicional ou vegano ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Lave as folhas de ora-pro-nobis em água corrente
2. No liquidificador coloque o alho, o azeite, as folhas de ora-pro-nobis, sal e pimenta-do-reino e bata até obter uma mistura pastosa
3. Adicione as castanhas ou nozes e o queijo e bata até obter uma mistura homogênea (bata um pouco menos se quiser manter os pedacinhos de castanhas maiores)
4. Passe a mistura para outro recipiente, corrija o sal e está pronto!

### Dicas

- ARMAZENE O MOLHO EM UM POTE DE VIDRO BEM TAMPADO NA GELADEIRA
- SE QUISER UM MOLHO PESTO MAIS VERDINHO, ADICIONE 2 PEDRAS DE GELO OU ALGUMAS FOLHAS DE RÚCULA ENQUANTO BATE OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR. ESSA TÉCNICA IRÁ REALÇAR A COR DO MOLHO E NÃO INTERFERIRÁ NO SABOR





Por Débora Shornik



@deb\_shornik  
@caxiri\_amazonia

## Sopa de Banana, Macaxeira e Ora-pro-nobis



### INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) generosa de manteiga
- 1/2 cebola cortada
- 1 xícara (chá) de banana madura picada
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 xícara (chá) de macaxeira (aipim/mandioca) picada
- 1 colher (café) rasa de cúrcuma ou curry
- 1 xícara (chá) de folhas de ora-pro-nobis cortadas bem fininhas
- sal a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Em uma panela coloque a manteiga até derreter. Acrescente a cebola e deixe que cozinhe um pouquinho
2. Adicione a banana e o suco de limão, e deixe refogar mais um pouco
3. Coloque a macaxeira e o curry e misture com cuidado
4. Coloque água suficiente para cobrir e deixe cozinhar por 10 a 15 minutos, até que a macaxeira fique macia
5. Desligue o fogo e deixe que esfrie um pouco
6. Leve a mistura ao liquidificador e bata até que fique bem homogênea, lisa e cremosa
7. Volte a mistura para a panela e acerte o sal
8. Adicione as folhas de ora-pro-nobis, deixe cozinhar por 30 segundos e está pronta!

### Dica

- A QUANTIDADE DE CÚRCUMA/CURRY VAI DEPENDER DA SUA PREFERÊNCIA



## EPISÓDIO 04. ARROZ & FEIJÃO



**Suzel Prado**  
HISTÓRIAS E MEMÓRIAS

“Essa dupla - arroz com feijão - me acompanha desde muito pequena, mas o feijão esse sim ganha destaque. Meu pai costumava amassar para mim e para minha irmã quando éramos pequenas (...) junto com uma farinha de mandioca ou uma farinha de milho, como era costume da nossa casa. Esse carinho dava ao feijão um sabor muito gostoso, era um sabor de afeto”.

“A minha relação com arroz é assim desde a infância, quando eu chupava uma fruta vinha aquela vontade de comer uma coisa salgada e era sempre o arroz... mesmo que eu esteja fazendo um macarrão na minha casa eu tenho que ter o arroz ali, é uma coisa assim sagrada, tem que ter todos os dias!”



**Lucy Tavares**  
HISTÓRIAS E MEMÓRIAS

“Tente variar o consumo dentro dos grupos dos cereais e leguminosas, em uma semana invista no arroz integral na outra no arroz cateto, vermelho, no milho... E quanto às leguminosas, temos diversos tipos de feijão, feijão preto, branco, rajado, vermelho, fradinho e ainda lentilha, grão-de-bico e ervilha, vamos variar! O importante então é variar, incluir no dia a dia e não deixar essa dupla de fora!”



**Gabriela Parise**  
DISSE-ME-DISSE



QUER OUVIR ESSE  
EPISÓDIO NA ÍNTEGRA?



[CLIQUE AQUI](#)



## EPISÓDIO 04. ARROZ & FEIJÃO



“Consumir arroz e feijão nesse período, também pensando na variedade e na manutenção de hábitos saudáveis, é um ato de resistência!”



**Adriana Salay**  
SAÚDE PLANETÁRIA

“Com o início da pandemia, as pessoas passaram a permanecer mais tempo em seus domicílios e notaram como é importante cozinhar e comer melhor. Isso não envolve somente a qualidade nutricional, mas o processo, o preparo da refeição... mostrando que a cozinha e o ato de cozinhar unificam as pessoas e nos fazem prestar atenção no que comemos, onde, como, por que”.



**Gabriela Funatsu**  
COISA FINA

OU



ESCANEE  
AQUI





*E aí,*  
**BORA  
COZINHAR?**







Por Lucas Canalis



@lucas.canalis

@alimentacaoconscientebr

## Bolinho de Arroz, Feijão e Couve



### INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- 1 colher (sopa) de alho picado
- ½ xícara (chá) de cebola branca picada
- ½ xícara (chá) de pimentão picado
- Temperos secos a gosto (cominho, páprica doce, pimenta do reino preta)
- Cheiro verde a gosto (salsa, coentro e cebolinha)
- 1 xícara (chá) de feijão preto cozido
- 1 xícara (chá) do caldo do preparo do feijão
- ½ xícara (chá) de couve fatiada
- 1 xícara (chá) de arroz cozido
- 1 colher (chá) de sal
- ½ xícara (chá) de farinha de mandioca
- Óleo para fritar (se preferir)

### MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, aqueça o óleo vegetal e doure o alho e a cebola. Adicione o pimentão picado, os temperos a gosto, o sal e refogue bem
2. Em seguida, adicione o feijão cozido com o caldo do cozimento, deixe ferver por alguns minutos, desligue o fogo e reserve. Adicione essa mistura no liquidificador e bata até formar um creme liso. Coloque o preparo de volta na panela e adicione a couve fatiada e o arroz cozido
3. Corrija o sal e, com o fogo baixo, acrescente aos poucos a farinha de mandioca, mexendo vigorosamente até que a massa desgrude do fundo da panela
4. Mexa por mais alguns minutos para cozinhar a farinha, desligue o fogo e espere esfriar. Com uma colher ou com as mãos, molde os bolinhos
5. Aqueça óleo vegetal em uma panela e frite os bolinhos em imersão até que fique dourados, ou disponha os bolinhos em uma assadeira untada com óleo vegetal e leve para assar em forno pré-aquecido à 180°C por 10 a 15 minutos

#### Dicas

- PASSE UM POUCO DE ÓLEO VEGETAL NAS MÃOS NA HORA DE MODELAR OS BOLINHOS, PARA EVITAR QUE GRUDEM
- ANTES DE COZINHAR, DEIXE O FEIJÃO DE MOLHO POR 12 HORAS, TROCANDO A ÁGUA SEMPRE QUE NECESSÁRIO
- COMO ACOMPANHAMENTO EXPERIMENTE FAZER UM DELICIOSO VINAGRETE



## EPISÓDIO BÔNUS 04. A DUPLA PERFEITA



“O sistema alimentar atual é um dos principais fatores de risco para aumento de doenças, além de agravar as mudanças climáticas e ambientais que tornam o planeta incapaz de fornecer uma alimentação saudável para todos no futuro”.

**Bruna Nascimento**

PROGRAMA ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL



QUER OUVIR ESSE  
EPISÓDIO NA ÍNTEGRA?



[CLIQUE AQUI](#)

OU



ESCANEE AQUI





*E aí,*  
**BORA  
COZINHAR?**







Por Cristiane Costa



@nutricosta74

## Baião De Dois Vegetariano



### INGREDIENTES

- 1 pimentão amarelo
- 1 cebola roxa
- 1 tomate
- 200 gramas de queijo coalho
- 3 colheres (sopa) de manteiga de garrafa
- 1 xícara (chá) de arroz cozido
- 1 xícara (chá) de feijão fradinho cozido sem o caldo
- ¼ de pimenta dedo de moça sem sementes
- 1 colher (chá) de páprica picante ou defumada
- sal a gosto
- coentro a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Lave bem em água corrente os legumes e corte em cubos
2. Corte o queijo coalho em cubos de 1 cm
3. Em uma frigideira média, acrescente 2 colheres (sopa) de manteiga de garrafa e doure o queijo coalho dos dois lados e reserve.
4. Na mesma frigideira, acrescente o restante da manteiga, o pimentão e refogue por 2 minutos
5. Acrescente a cebola e deixe murchar, adicione o arroz, o feijão, a pimenta dedo de moça, a páprica pitadinhas de sal e o tomate picado. Mexa bem.
6. Retire do fogo e decore com o coentro picado e queijo coalho

### Dica

- CORTE OS LEGUMES EM CUBOS PEQUENOS PARA DAR MAIS CHARME À SUA RECEITA



## EPISÓDIO 05. MISTURA



QUER OUVIR ESSE  
EPISÓDIO NA ÍNTEGRA?



[CLIQUE AQUI](#)



"A carne traz um significado mais profundo e diz muito sobre a história dessas famílias (...) O consumo da mistura traz essa narrativa da prosperidade, de que a vida melhorou."

**Mariana Ueta**  
HISTÓRIAS E MEMÓRIAS

"Reduzir ou retirar a carne do prato é uma decisão importante e que vai além de uma simples substituição."



**Natália Utikava**  
DISSE-ME-DISSE



"O consumo excessivo de carne pode ter um impacto negativo na nossa saúde (...) além disso a produção da carne também tem um impacto negativo no meio ambiente. Os alimentos de origem animal demandam mais recursos naturais e liberam mais gases do efeito estufa que estão ligados às mudanças climáticas."

**Aline Carvalho**  
SAÚDE PLANETÁRIA



## EPISÓDIO 05. MISTURA



"Eu recomendo que vocês tornem suas cozinhas em ambientes de experimentos como em um laboratório e a cada visita um ingrediente novo, uma troca curiosa como é o caso de acrescentar legumes em receitas em que é tradicional o uso da carne."



**Larissa Lázari**  
E AÍ, BORA COZINHAR?

"O desenvolvimento de pratos de uma culinária tão rica e tão focada em proteína animal é um desafio diário, são muitos testes realizados, muita pesquisa e realmente é um desafio."



**Kleber Cavalcanti**  
COISA FINA

OU



ESCANEIE  
AQUI





*E aí,*  
**BORA  
COZINHAR?**







Por Larissa Lazari



@lalilazari

## Estrogonofe De Grão-de-Bico Com Abobrinha



### INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 abobrinha cortada em cubos médios
- 2 tomates batidos no liquidificador
- 1 colher (sobremesa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de mostarda
- noz moscada
- páprica doce
- sal a gosto
- 2 xícaras (chá) de creme de leite fresco

### MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o grão-de-bico até que fique al dente. Corte a cebola e o alho em cubos pequenos
2. Refogue todos os ingredientes no azeite, começando pela cebola e o alho. Acrescente o grão-de-bico, a abobrinha, o tomate batido, o açúcar e a mostarda. Tempere com sal, noz moscada e páprica doce e deixe cozinhar para incorporar bem o sabor do molho. O ponto ideal para desligar o fogo, será quando a abobrinha estiver bem macia
3. Para finalizar, acrescente o creme de leite fresco e misture bem. Está pronto

### Dicas

- NA HORA DE ESCOLHER O CREME DE LEITE, OPTE POR AQUELE QUE TENHA A MENOR QUANTIDADE DE INGREDIENTES POSSÍVEL, ESPECIALMENTE OS CHAMADOS CONSERVANTES.
- FAÇA O REMOLHO DO GRÃO-DE-BICO, ANTES DE COZINHÁ-LO. PARA ISSO, DEIXE-O DE MOLHO EM ÁGUA FRIA POR 8 A 12 HORAS, TROCANDO A ÁGUA NO MEIO DO PROCESSO. DESSA MANEIRA, O TEMPO DE COZIMENTO E AS SUBSTÂNCIAS QUE CAUSAM INDIGESTÃO SERÃO REDUZIDOS
- O GRÃO-DE-BICO DEVE SER COZIDO AO DENTE, QUE É AQUELA TEXTURA QUE APRESENTA RESISTÊNCIA NO INTERIOR DO ALIMENTO QUANDO MORDEMOS. NÃO COZINHE ALÉM DESSE PONTO, PARA QUE ELE NÃO DESMANCHE QUANDO ENTRAR COM A ABOBRINHA NA PARTE DO REFOGADO
- UM ÓTIMO ACOMPANHAMENTO É CHIPS DE BATATA OU INHAME! PARA ISSO, BASTA DESCASCAR OS LEGUMES, FAZER FATIAS FINAS, TEMPERAR COM SAL E AZEITE E LEVÁ-LOS PARA ASSAR AO FORNO PRÉ-AQUECIDO À 180° C, ATÉ QUE FIQUEM BEM CROCANTES



## EPISÓDIO BÔNUS 05. REPENSANDO A MISTURA



**Camila Almeida**

PROJETO ESCOLA SUSTENTÁVEL

"Uma das propostas do programa é a reformulação dos cardápios escolares e entre as metas estava a redução da oferta de alimentos de origem animal e o aumento da quantidade e diversidade de vegetais nas refeições. (...) Resumidamente, com os dados já disponíveis, a gente pode concluir que se trata de uma intervenção promissora, no sentido de promoção de saúde humana e planetária."



QUER OUVIR ESSE  
EPISÓDIO NA ÍNTEGRA?



[CLIQUE AQUI](#)

OU



ESCANEE AQUI





*E aí,*  
**BORA  
COZINHAR?**







Por Danielle Freitas



@nutri.danifreitas

## Hambúrguer De Grão-De-Bico



### INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de grão-de-bico cozido (equivalente a 1 xícara dele seco)
- 1 fio de azeite de oliva
- 1 cebola média picada em cubinhos
- ½ xícara (chá) de aveia em flocos
- ½ abobrinha média ralada
- 1 cenoura média ralada
- 1 colher (sopa) de orégano
- 1 colher (chá) de sal
- Salsinha a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Em uma travessa grande, coloque o grão-de-bico e amasse com um garfo, até ficar em uma consistência pastosa. Reserve
2. Na panela, coloque um fio de azeite, refogue a cebola, depois adicione os demais ingredientes e mexa em fogo médio por 2 minutos
3. Adicione a mistura da panela ao grão-de-bico amassado e misture tudo até ficar bem uniforme. Com as mãos, faça bolinhas e depois "achate", para que fiquem no formato do hambúrguer
4. Em uma assadeira untada com azeite, leve ao forno pré-aquecido a 200 °C para assar por 20 minutos. Vire os hambúrgueres, e deixe por mais 15 minutos ou até que fiquem dourados

### Dicas

- DEIXE O GRÃO-DE-BICO DE MOLHO DE 8 A 12 HORAS (DURANTE A NOITE, SE PREFERIR) ANTES DE COZINHAR PARA ELIMINAR OS INCÔMODOS DA DIGESTÃO, MENCIONADOS NA RECEITA ANTERIOR
- O TEMPO DE PREPARO DOS HAMBÚRGUERES É UM POUCO LONGO, ENTÃO VOCÊ PODE PREPARAR NO SEU TEMPO LIVRE E CONGELAR MOLDADOS E CRUS, SEPARADOS POR PAPEL MANTEIGA. QUANDO QUISER COMER, BASTA LEVAR DIRETO AO FORNO PARA ASSAR! O TEMPO DE COZIMENTO VAI AUMENTAR UM POUCO, DE ACORDO COM O SEU FORNO. FIQUE DE OLHO!





Por Danielle Freitas



@nutri.danifreitas

## Hambúrguer De Grão-De-Bico



### + Dicas

- VOCÊ PODE SERVIR COM SALADA E MOLHOS FEITOS EM CASA OU NO PÃO. MAS OS HAMBÚRGUERES TAMBÉM FICAM ÓTIMOS ACOMPANHANDO O PRATO DE ARROZ, FEIJÃO E OUTROS VEGETAIS. EXPERIMENTE!
- ADICIONE OUTROS TEMPEROS DE SUA PREFERÊNCIA COMO CURRY, PIMENTA, AÇAFRÃO, PÁPRICA DOCE, PÁPRICA DEFUMADA, CEBOLINHA... O QUE SUA IMAGINAÇÃO MANDAR
- PARA ADICIONAR MAIS SABOR AO REFOGADO, AO COLOCAR A CEBOLA NA PANELA, ADICIONE UMA PITADA DE SAL, ABAIXE O FOGO E VÁ MEXENDO DE VEZ EM QUANDO, ATÉ QUE FIQUE DOURADA. ESSE PROCESSO DEPENDE DE CADA FOGÃO, MAS LEVA EM MÉDIA 10 MINUTOS E AGREGA MUITO SABOR À RECEITA. ESSA TÉCNICA PODE SER UTILIZADA TAMBÉM EM OUTRAS PREPARAÇÕES
- VOCÊ PODE APROVEITAR A ÁGUA DO COZIMENTO DO GRÃO-DE-BICO PARA FAZER UM DELICIOSO MERENGUE OU UM MARAVILHOSO MOUSSE DE CHOCOLATE, BASTA QUE NÃO ADICIONE NENHUM TEMPERO DURANTE O COZIMENTO. A TÉCNICA E A RECEITA BEM DETALHADA VOCÊ ENCONTRA NA NOSSA PÁGINA DO INSTAGRAM OU NO NOSSO SITE, CORRE LÁ PARA CONFERIR!



PARA APRENDER ESSA TÉCNICA, CLIQUE AQUI:



@sustentarea



site



## EPISÓDIO 06. LEGUMINOSAS



QUER OUVIR ESSE  
EPISÓDIO NA ÍNTEGRA?



[CLIQUE AQUI](#)



**Maurício Oliveira**  
HISTÓRIAS E MEMÓRIAS

"Nós buscamos resgatar, conservar, multiplicar e reintroduzir na cultura alimentar das pessoas novamente essas variedades ancestrais. Trazendo consigo a soberania alimentar, toda resistência, cultura e força da agricultura familiar."

"Eu digo que eu sou uma agricultora em formação e pratico a agricultura de vida, de produção de vida com o objetivo de chegar mais perto que eu possa da autonomia alimentar. É uma sensação muito maravilhosa a gente cozinhar uma panela de feijão que a gente mesmo plantou, eu recomendo."



**Alessandra Nahra**  
HISTÓRIAS E MEMÓRIAS



**Gabriela Rigote**  
DISSE-ME-DISSE

"O remolho é utilizado antes do cozimento das leguminosas. O alimento é colocado de molho na água antes do seu preparo. Esse processo vai ajudar a reduzir não só os fatores antinutricionais, mas também melhora a maciez do grão, reduzindo o seu tempo de preparo."



## EPISÓDIO 06. LEGUMINOSAS



"As leguminosas são ótimas para a gente, são benéficas para a subsistência dos agricultores e elas têm um impacto positivo no meio ambiente quando cultivadas de maneira sustentável".



**Alana Kluckovski**  
SAÚDE PLANETÁRIA

"No Brasil, a gente está acostumado a comer feijão, lentilha, grão de bico, nas refeições principais, como o almoço e o jantar. Mas quando a gente muda a forma de preparo, percebe que esse grupo de alimentos é muito versátil e pode estar presente também nos lanches e até no café da manhã".



**Haydée Borges**  
E AÍ, BORA COZINHAR?

"As leguminosas secas conservam alto teor de carga nutricional e realça o seu sabor, são indiscutivelmente fonte de força e vigor. Elas são indispensáveis em qualquer tempo ou idade, na prevenção de doenças. No combate a obesidade, as leguminosas mostram perfeita capacidade."



**Chico Bruno**  
COISA FINA

OU



ESCANEIE  
AQUI





*E aí,*  
**BORA  
COZINHAR?**







Por Haydée Borges

 @comeuoque

## Pastinha De Grão-De-Bico



### INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de grão-de-bico cozido
- água do cozimento
- 1 dente de alho
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de azeite

### MODO DE PREPARO

1. Coloque o grão-de-bico já escorrido no liquidificador ou em um recipiente, caso queira utilizar o mixer para bater. Acrescente o alho, o sal e um pouco da água do cozimento, só o suficiente para conseguir bater. Então vá batendo e acrescentando mais água do cozimento bem aos poucos, devagar
2. Adicione o azeite com o liquidificador ligado e bata até que a pastinha fique cremosa
3. Ajuste a quantidade de água, para ficar na textura que você preferir. Está pronto!

### Dicas

- NA HORA DE ACRESCENTAR A ÁGUA, A QUANTIDADE É POUCA MESMO, LEMBRE-SE QUE A GENTE ESTÁ FAZENDO UMA PASTA E NÃO UMA SOPA
- O AZEITE TEM A FUNÇÃO DE ADICIONAR CREMOSIDADE A RECEITA. ENTÃO, SE FOR NECESSÁRIO, ACRESCENTE MAIS COM O LIQUIDIFICADOR/MIXER AINDA LIGADO, PARA SENTIR A TEXTURA MUDAR
- VOCÊ PODE VARIAR OS INGREDIENTES USANDO, POR EXEMPLO, FEIJÃO BRANCO, LENTILHA, ERVILHA OU A LEGUMINOSA QUE VOCÊ PREFERIR NO LUGAR DO GRÃO-DE-BICO
- PODE VARIAR TAMBÉM OS TEMPEROS, USAR ERVAS AROMÁTICAS QUE COMBINAM MUITO BEM, COMO POR EXEMPLO, MANJERICÃO OU VEGETAIS, COMO ALHO PORÓ OU ESPINAFRE
- É POSSÍVEL CRIAR PASTINHAS BEM DIFERENTES USANDO SEMPRE A MESMA BASE QUE É: A LEGUMINOSA QUE VOCÊ ESCOLHER, ÁGUA DO COZIMENTO, ALHO, SAL E AZEITE





Por Haydée Borges

 @comeuoque

## Pastinha De Grão-De-Bico



### + Dicas

- OUTRAS OPÇÕES INTERESSANTES PARA ACRESCENTAR NESTA PASTINHA SÃO OS LEGUMES, COMO ABÓBORA OU BETERRABA COZIDAS. ALÉM DE FICAREM COLORIDAS E LINDAS, ELAS TAMBÉM FICAM MUITO SABOROSAS!
- VOCÊ PODE USAR UMA VARIEDADE IMENSA DE INGREDIENTES NA SUA PASTINHA COMO TOMATE SECO, CEBOLA CARAMELIZADA, PIMENTÃO ASSADO, VEGETAIS DISPONÍVEIS NA SUA REGIÃO...USE E ABUSE DA SUA CRIATIVIDADE!
- ESSA RECEITA É UM ÓTIMO ACOMPANHAMENTO PARA PÃES, TORRADAS, PARA COMER COM PANQUECAS E ATÉ PARA RECHEAR VEGETAIS ASSADOS, COMO A BATATA, POR EXEMPLO



## EPISÓDIO BÔNUS 6. GERMINAÇÃO



**Luísa Haddad**  
PROJETO PÉ DE FEIJÃO

"A importância de plantar a própria comida é que você se envolve, você se encanta por ela, você e aquela planta mudam o status de relacionamento: vira um caso de amor (...) Plantar muda a nossa vida em todos os aspectos."

"A germinação é um processo muito simples e muito lindo, porque aproxima a gente da natureza. Germinar nos lembra que aquele alimento que estamos consumindo é vivo".



**Juliana Palma**  
ESPECIALISTA



QUER OUVIR ESSE  
EPISÓDIO NA ÍNTEGRA?



[CLIQUE AQUI](#)

OU



ESCANEE  
AQUI





## EPISÓDIO 7. FRUTAS & BIODIVERSIDADE



QUER OUVIR ESSE  
EPISÓDIO NA ÍNTEGRA?



[CLIQUE AQUI](#)



**Lídio e Vera Coradin**  
HISTÓRIAS E MEMÓRIAS

"Quando falamos em riqueza, logo pensamos em recursos financeiros, em posses. Mas esquecemos que as riquezas de um país podem ser fruto de seu solo, de suas florestas. O Brasil é o país de maior biodiversidade do mundo, mas, de modo geral, o país ignora essa realidade. Não cuidamos adequadamente das nossas florestas e também não usufruímos das plantas nativas que nos rodeiam, que podem ser muito mais nutritivas que os alimentos do nosso dia a dia".

"A frutose, encontrada naturalmente nas frutas em quantidades adequadas, não tem efeito prejudicial nenhum para o nosso organismo. Pelo contrário, é muito positivo e recomendado a gente consumir frutas variadas todos os dias. Entretanto, é importante a gente lembrar que, quando consumida em excesso, especialmente a partir dos produtos industrializados, a frutose isolada favorece o acúmulo de gordura, aumentando o risco de inflamações e doenças no fígado".



**Ana Luiza**  
DISSE-ME-DISSE



## EPISÓDIO 7. FRUTAS & BIODIVERSIDADE



**Camila Neves**  
SAÚDE PLANETÁRIA

"A nossa alimentação não é diversificada. A gente acaba comendo com muito mais frequência alimentos produzidos em larga escala pela agricultura e temos uma tendência a valorizar o que é de fora, de outros países".



**Daniela Martins**  
COISA FINA

"A comida paraense é algo que tem sabores únicos. Você não consegue ter esses mesmos sabores em nenhuma outra região do Brasil".



QUER OUVIR ESSE  
EPISÓDIO NA ÍNTEGRA?



[CLIQUE AQUI](#)



*E aí,*  
**BORA  
COZINHAR?**







Por Vilma Martins



@vilma.martins.395891

@mulheresdogau

## Geléia De Goiaba Com Pimenta



### INGREDIENTES

- 6 goiabas vermelhas com casca
- ½ xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de açúcar cristal
- 1 colher (sopa) de sumo de limão (limão espremido)
- 1 pimenta dedo de moça

### MODO DE PREPARO

1. Comece lavando as goiabas, retire as pontinhas e corte em cubos
2. No liquidificador, bata as goiabas com a água por 2 ou 3 minutos e passe por uma peneira para retirar as sementes
3. Leve a mistura para uma panela funda, junte o açúcar e leve ao fogo, mexendo sempre com o fogo bem baixo
4. Quando ela estiver quase perto de tirar, já grossinha, antes de desligar o fogo, coloque a pimenta e mexa de 5 a 10 minutos. Desligue o fogo
5. Acrescente o suco de limão e mexa mais um pouco até ficar no ponto

### Dicas

- ESCOLHA O AÇÚCAR CRISTAL POR ELE DAR MAIS BRILHO A GELÉIA
- NÃO PRECISA RETIRAR A CASCA DAS GOIABAS
- NÃO DEIXE DE MEXER A GELÉIA, PARA ELA NÃO ASSENTAR E PEGAR NO FUNDO
- PARA SABER O PONTO DA GELÉIA, PEGUE UMA COLHER DE SOPA, PASSE NA GELÉIA, TIRE UM POUCO E DEIXE ESFRIAR.... PASSE O DEDO, SE FIZER O CAMINHO E NÃO SE ENCONTRAR, ESSE É O PONTO CERTO



## EPISÓDIO BÔNUS 7. CELEBRANDO NOSSAS FRUTAS



**Joanna Martins**  
PROJETO MANIOCA

"Quanto mais a gente usar e valorizar o conhecimentos dos povos tradicionais e a biodiversidade local, mais a gente vai conseguir manter a floresta Amazônica em pé".



QUER OUVIR ESSE  
EPISÓDIO NA ÍNTEGRA?



[CLIQUE AQUI](#)

OU



ESCANEE AQUI





*E aí,*  
**BORA  
COZINHAR?**







Por Daniela Martins



@epralevar

## Taça Da Felicidade



### INGREDIENTES - PUDIM DE LEITE

---

- 1 e ½ xícara (chá) de açúcar
- 2 latas de leite
- 2 latas de leite condensado
- 8 ovos
- gotas de extrato de baunilha

### INGREDIENTES - PUDIM DE CLARAS

---

- 12 claras
- 24 colheres (de servir) de açúcar
- raspas de cumaru

### INGREDIENTES - CREME DE CUPUAÇU

---

- 2 latas de leite condensado
- 2 latas de creme de leite
- 500 gramas de polpa de cupuaçu





Por Daniela Martins

 @epralevar

## Taça Da Felicidade



### MODO DE PREPARO - PUDIM DE LEITE

1. Caramelize a forma: coloque o açúcar, leve ao fogo e deixar ferver até que vire caramelo. Reserve
2. No liquidificador, coloque o leite, o leite condensado, os ovos e a baunilha, e bata por 5 a 8 minutos.
3. Coloque todo o líquido na forma que já está caramelizada, tampe com papel laminado
4. Leve para o forno em banho-maria e deixe cozinhar por 1 hora e meia
5. Retire do forno, deixe esfriar e leve para a geladeira

### MODO DE PREPARO - PUDIM DE CLARAS

1. Bata na batedeira as claras com o açúcar e as raspas de cumaru, até ficar bem sedoso. Precisa bater bem, é quase um merengue!
2. Unte a forma com manteiga e polvilhe açúcar
3. Coloque as claras em neve batidas na forma
4. Leve ao forno baixo (160°C) em banho maria por 30 minutos ou até ele ficar bem douradinho

### MODO DE PREPARO - CREME DE CUPUAÇU

1. Leve tudo para o liquidificador e bata, até ficar bem homogêneo

### MONTAGEM

1. Escolha uma taça bem grande ou qualquer vasilha de vidro transparente para que as camadas apareçam
2. Coloque parte do creme de cupuaçu
3. Adicione uma parte do pudim de leite fatiado
4. Repita, alternando o creme de cupuaçu e o pudim de leite
5. Para finalizar, cubra com o restante do creme de cupuaçu
6. Enfeite com uva, abacaxi, morango, maçã fatiada, ou qualquer fruta fresca da época e da sua região
7. Leve para a geladeira e deixe descansar até a hora de servir





Por Daniela Martins

 @epralevar

## Taca Da Felicidade



### Dicas

- NA CARAMELIZAÇÃO, SE TIVER DIFICULDADE, COLOQUE UM POUQUINHO DE ÁGUA
- PASSE OS OVOS POR UMA PENEIRA PARA RETIRAR A PELÍCULA E NÃO FICAR COM CHEIRO FORTE DE OVO
- PROCESSO DE BANHO-MARIA NO FORNO: COLOQUE UM POUCO DE ÁGUA NO FUNDO DE UMA TRAVESSA OU ASSADEIRA, ACOMODE SOBRE ELA A FORMA DO PUDIM COBERTA COM PAPEL LAMINADO E LEVE AO FORNO EM TEMPERATURA AMENA (CERCA DE 160°C)
- PROCESSO DE BANHO-MARIA NA PANELA: COLOQUE UM POUCO DE ÁGUA NO FUNDO DE UMA PANELA, ENCAIXE SOBRE ELA A FORMA DO PUDIM COBERTA COM PAPEL LAMINADO E LEVE AO FOGO BAIXO
- O TEMPO DE COZIMENTO VARIA ENTRE A FORMA E A PANELA. NA FORMA LEVA 1 HORA E MEIA E NA PANELA DE 45 MINUTOS A UMA HORA
- ESSA SOBREMESA É BEM GRANDE E IDEAL PARA FESTAS NUMEROSAS
- NA FINALIZAÇÃO, VOCÊ PODE USAR DIVERSAS FRUTAS, COMO GRAVIOLA, MARACUJÁ, ABACAXI, UMBU...
- O CREME DE LEITE PODE SER SUBSTITUÍDO POR CREME DE RICOTA NA MESMA PROPORÇÃO
- NO PUDIM DE LEITE, CASO NÃO QUEIRA UTILIZAR LEITE CONDENSADO, AUMENTE A PROPORÇÃO DO LEITE PARA 1 LITRO
- NO MOUSSE DE CUPUAÇU, O LEITE CONDENSADO PODE SER SUBSTITUÍDO POR 2 CLARAS E 1/2 XÍCARA (CHÁ) (100 GRAMAS) DE AÇÚCAR, BASTA LEVAR A MISTURA AO FOGO E QUANDO VIRAR UMA CALDA EM PONTO DE FIO, LEVE A MISTURA PARA A BATEDEIRA E BATA ATÉ OBTER CLARAS EM NEVE, DEPOIS ACRESCENTE OS OUTROS INGREDIENTES



## EPISÓDIO 8. SEMENTES & CASTANHAS



QUER OUVIR ESSE  
EPISÓDIO NA ÍNTEGRA?



[CLIQUE AQUI](#)



**Ariela Doctors**  
HISTÓRIAS E MEMÓRIAS

"O instituto Comida e Cultura tem a intenção de trazer o alimento para mais perto da criança. A gente tem a criança como objetivo, a comida como objeto e o Brasil é o nosso território."

"É difícil agrupar essas porções das plantas que a gente consome porque existem muitas particularidades, mas é claro que as classificações utilizam aspectos botânicos comuns mas também vão usar aspectos culinários semelhantes."



**Adriana Higino**  
DISSE-ME-DISSE

"As castanhas são um tipo de alimento interessante porque elas não são geralmente associadas a uma cadeia de produção intensiva, elas têm uma produção mais dispersa e sobretudo elas estão mais relacionadas ao ecossistema porque são espécies nativas."



**Leandro Giatti**  
SAÚDE PLANETÁRIA



## EPISÓDIO 8. SEMENTES & CASTANHAS



"(...) a produção de leites vegetais a partir das oleaginosas, esse grupo tão importante que fornece tantos nutrientes para a nossa alimentação."



**Paula Gandin**  
E AÍ, BORA COZINHAR

"As castanhas e as sementes entram como um fator de agregar sabor dentro dos pratos, mas também aumentar a textura e trazer uma sensação diferente quando você come uma preparação."



**Luara dos Santos**  
COISA FINA

OU



ESCANEE  
AQUI





*E aí,*  
**BORA  
COZINHAR?**







Por Paula Gandin



@paulagandin  
@green\_flow

## Leite Vegetal De Castanha-De-Caju



### INGREDIENTES

- 80 gramas de castanha-de-caju natural
- 750 ml de água filtrada

### MODO DE PREPARO

1. Deixe a castanha-de-caju de molho em água fria por 12 horas e descarte a água
2. Bata no liquidificador as castanhas e a água filtrada. Está pronto!

### Dicas

- SE PREFERIR, PASSE PELA PENEIRA AO FINAL DO PROCESSO
- PODE SER COMBINADO COM OUTRAS VERSÕES, COMO O LEITE DE AVEIA E O LEITE DE COCO
- PODE SER USADO COMO BASE DE MOLHOS EM RECEITAS SALGADAS
- PODE SER ARMAZENADO POR 24 HORAS BEM TAMPADO NA GELADEIRA
- EXPERIMENTE FAZER COM OUTRAS CASTANHAS COMO AMÊNDOAS OU MACADÂMIA, COM AMENDOIM, COCO E AVEIA. O PROCESSO SEMPRE SE BASEIA NO MOLHO, SEGUIDO DE HOMOGENEIZAÇÃO.



## EPISÓDIO BÔNUS 8. CASTANHAS BRASILEIRAS



"A empresa construiu seu primeiro viveiro em 2011 e de lá para cá vem aumentando o número de mudas consideravelmente, doando essas mudas para algumas famílias oriundas da reforma agrária, famílias que pegam na terra sem valor. O barueiro plantado é uma ótima opção para que as pessoas possam ter uma renda dentro do processo de agricultura familiar".



**Edson & Ricardo**  
PROJETO LABRAFLORA



QUER OUVIR ESSE  
EPISÓDIO NA ÍNTEGRA?



CLIQUE AQUI

OU



ESCANEE AQUI





*E aí,*  
**BORA  
COZINHAR?**







Por Ariela Doctors



@arieladoc  
@institutocomidacultura

## Bolo De Castanha-de-Baru



### INGREDIENTES

- 1  $\frac{1}{3}$  xícara (chá) de rapadura ralada
- 1 xícara (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- $\frac{1}{2}$  colher (chá) de sal
- $\frac{1}{2}$  colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- $\frac{3}{4}$  xícara (chá) de castanha-de-baru sem casca e torrada
- 4 ovos médios
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de óleo vegetal
- 1 colher (sopa) de manteiga para untar a forma

### MODO DE PREPARO

1. Comece ligando o forno a 180°C para iniciar o pré-aquecimento. Unte uma forma com a manteiga e polvilhe com farinha de trigo
2. Em uma panela, derreta a rapadura com a água e reserve para esfriar
3. Peneire em uma tigela a farinha, o sal, o bicarbonato e o fermento
4. No liquidificador, coloque as castanhas e bata até formar uma farinha e reserve
5. Novamente no liquidificador, coloque os ovos, o óleo, a rapadura e bata até ficar uma mistura homogênea
6. Despeje a mistura do liquidificador devagar na tigela em que estão os ingredientes secos
7. Misture com um batedor de arame com cuidado, até incorporar tudo
8. No final, acrescente a farinha de baru, também com cuidado e usando o batedor de arame
9. Coloque na forma delicadamente
10. Leve ao forno para assar por mais ou menos 45 minutos





Por Ariela Doctors



@arieladoc  
@institutocomidaecultura

## Bolo De Castanha-de-Baru



### Dicas

- OS OVOS DEVEM ESTAR EM TEMPERATURA AMBIENTE
- USE O ÓLEO VEGETAL DE SUA PREFERÊNCIA COMO MILHO, GIRASSOL OU CANOLA
- PARA DESCASCAR AS CASTANHAS, LEVE-AS AO FORNO E QUANDO TIRÁ-LAS, AS CASCAS SAIRÃO COM FACILIDADE
- O PRÉ-AQUECIMENTO DO FORNO É IMPORTANTE PARA ALCANÇAR A MACIEZ ADEQUADA DO BOLO, EVITANDO QUE ELE VENHA A "EMBATUMAR"
- QUEBRE OS OVOS UM A UM E ACRESCENTE AOS DE MAIS INGREDIENTES, PARA QUE NÃO ESTRAGUE SUA RECEITA CASO ALGUM ESTEJA ESTRAGADO
- PARA NIVELAR O BOLO NA FORMA, BATA A FORMA EM UMA BANCADA DELICADAMENTE ALGUMAS VEZES
- PARA SABER SE O BOLO ESTÁ PRONTO, ESPETE UM PALITO DE DENTE NA MASSA. QUANDO ELE SAIR SEQUINHO, SIGNIFICA QUE ESTÁ NO PONTO IDEAL!



# CONHEÇA A EQUIPE POR TRÁS DOS MICROFONES



## Ana Lúcia Romito

@analuromito



São Paulo, SP



Graduanda em Nutrição na Faculdade de Saúde Pública da USP



Ex-membra do Podcast e do grupo de mídias. Bolsista do projeto "Promovendo alimentação saudável por meio de sistemas alimentares sustentáveis"



Um pouco (muito) bagunceira e esquecida. Amo a natureza. Aprender faz parte de mim - adoro "furar a bolha". Sou uma boa ouvinte. Tento ver tudo com amor.



"O Podcast é uma experiência muito humana. Tudo nele é fruto da energia de muitas pessoas que se dedicam e amam aquilo, e fazem com todo zelo e competência. É incrível a mistura da ciência com o afeto!"



## Ana Luiza P. Almeida

@ana.nutrirematernar



João Pessoa- PB



Nutricionista pela Unirio e pós- graduanda em nutrição infantil



Ex-membra do Podcast e do grupo de mídias



Eu adoro estar com amigos e com a família, vejo sempre a alimentação nesses momentos como algo que conecta com afeto. Profissionalmente amo estar com as crianças e observar como elas aprendem sobre alimentação e ensinam tanto para nós ao mesmo tempo.



"Ter participado do podcast me trouxe muitos ensinamentos para a vida. Fui acolhida, ouvida e superei alguns desafios internos nessa jornada. Só posso agradecer o tempo que estive nesse grupo."



## Beatriz Martins

@biaammartins



São Paulo, SP



Graduanda em Nutrição na Faculdade de Saúde Pública da USP



Ex-membra do Podcast. Membro do grupo Escola



Eu amo os encontros que a comida nos proporciona. Para mim, não tem nada mais especial do que um lanche da tarde com as pessoas que eu amo.



"Fazer parte da equipe do Podcast me transformou e me transforma até hoje. Despertou o meu olhar, os meus ouvidos e o meu coração para buscar cada vez mais comidas que nos sustentam em todos os sentidos."



## Danielle Freitas

@nutri.danifreitas



São Paulo, SP



Nutricionista, home care e empreendedora no ramo de alimentação saudável



Membro do Podcast e do grupo Receitas/Horta



Gosto de aprender e cozinhar, principalmente comidas com sabor de infância, porém com toques caseiros, com muito sabor e de forma que não prejudique nossa saúde.



"Caí de paraquedas por aqui, mas cada dia vou lidando com os desafios, aprendendo e evoluindo cada vez mais."



# CONHEÇA A EQUIPE POR TRÁS DOS MICROFONES



**Daniela Vianna**

@ecosapiens1

São Paulo, SP



Jornalista e comunicadora climática, doutora em ciências ambientais pelo PROCAM/USP, pós-doutoranda do Grupo Brasileiro de Saúde Planetária, ligado ao Instituto de Estudos Avançados da USP



Apoio técnico aos podcasts



Amo pessoas, natureza e as interrelações entre ambos. Acredito que juntos podemos construir um mundo mais sustentável e justo. O nascimento do meu filho trouxe junto a vontade de agir no combate à crise climática.



"Foi uma linda via de duas mãos: por um lado, contribuí com meu conhecimento em comunicação; por outro, aprendi muito com o grupo e com os conteúdos e entrevistas realizados para os episódios. Que venham os próximos!"



**José Vieira**

@jxniorvieira

São Paulo, SP



Graduando em Jornalismo pela Escola de Comunicação e Artes da USP



Bolsista do projeto Multiplica ODS e responsável pela edição do Podcast



"Estudante de Jornalismo e pai de pet, acredito no potencial da comunicação como ferramenta capaz de transformar o mundo."



Transmitir informações relevantes por meio de episódios descontraídos. Escutar o podcast me deu a chance de ter um maior contato com iniciativas sustentáveis e suas diversas aplicações no cotidiano.



**Larissa Harumi Ishigai**

@larissaishigai

Lisboa, Portugal



Nutricionista pela Faculdade de Saúde Pública da USP, pós graduada em cuidado ao paciente nefropata.



Ex-membra do Podcast e do grupo Receitas/Horta.



"Gosto de comer na cumbuca, de colher. Gosto do outono, de caminhar perto do rio e de comer figos"



**Larissa Leal**

@heylaure

São Paulo, SP



Formada em Comunicação Visual, graduanda em jornalismo pela Escola de Comunicação e Artes da USP



Bolsista do projeto Multiplica ODS e responsável pelos materiais de divulgação do Podcast



Uma jornalista observadora, que ama cultura e assuntos sociais.



"Estar no grupo do podcast me permitiu tomar consciência sobre assuntos que eu não conhecia bem, além de poder aprender com pessoas e profissionais diferentes que somaram muito para mim!"



# CONHEÇA A EQUIPE POR TRÁS DOS MICROFONES



## Mariana Hase Ueta

@mariana.haseueta

Berlim, Alemanha



Socióloga, doutora em Ciências Sociais pelo Instituto de Filosofia e Ciências Humanas da UNICAMP. Pesquisadora da Universidade Tecnológica de Dresden, Alemanha



Mentora do Podcast e membra do grupo Estratégico



Uma pesquisadora apaixonada por aprender ensinando e ensinar aprendendo.



“O podcast me ofereceu uma nova oportunidade de ouvir, comunicar e construir diálogo conectando ciência e experiência em direção à uma alimentação sustentável e justa.”



## Nadine Marques

@nadinemnunes

La Paz, Bolívia



Nutricionista, mestre e doutoranda pela Faculdade de Saúde Pública da USP



Líder do grupo Podcast e membra do grupo Estratégico



Sou curiosa e adoro ouvir histórias, o que faz de mim uma grande fã de Podcasts.



“Produzir o Comida que Sustenta me ensinou a aprender fazendo, ouvindo, observando e desbravando. Tem sido uma experiência incrível estar 'do lado de cá'!”



## Pâmela di Christine

@pamefranco2

Foz do Iguaçu, PR



Nutricionista pela Faculdade de Saúde Pública da USP e mestranda em Políticas Públicas e Desenvolvimento na UNILA



Mentora do Podcast



Uma pessoa inquieta, curiosa, movida a café e sempre disposta a ajudar.



“Além de descobrir a paixão pela narração, o podcast possibilitou um vasto aprendizado, com temas, convidadas incríveis e toda a produção da equipe nos bastidores.”





**Valentina Moreira**

@valentinamcandido

São Paulo, SP



Graduanda em Jornalismo pela Escola de Comunicação e Artes da USP



Membra do projeto Multiplica ODS



sou estudante de jornalismo e tenho interesse em atuar na área de sustentabilidade. Além da comunicação, gosto de estudar temas relacionados à psicologia e política. Adoro cozinhar e conhecer novas formas de utilizar os alimentos.



“Uma oportunidade de ter contato com pessoas incríveis e descobrir que alimentação é muito mais do que a comida que está na mesa.”



**Raquel Santiago**

@rcardosuprof

Goiânia, GO



Nutricionista e Gastrônoma, Professora da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Goiás



Coordenadora do Sustentarea/UFG, mentora do Podcast e do grupo Índices de sustentabilidade



Mulher, mãe, esposa e acima de tudo uma apaixonada por comida e ciência.



“Conseguir compartilhar momentos de aprendizagem e conhecimentos com uma equipe tão especial tem sido magnífico!”

## Agradecimentos

Agradecemos imensamente à toda equipe Sustentarea pelas trocas e colaboração. Aos integrantes do grupo podcast de 2021 por todo empenho, trabalho e dedicação. À todos e todas que compartilharam suas memórias, conhecimento, experiências e receitas conosco. Aos que nos acompanham diariamente por nossos projetos, nosso site e pelas redes sociais.

*Equipe Podcast Comida que Sustenta- 2021*





REALIZAÇÃO:

USP PRCEU

