

APROVEITAMENTO

Integral

DOS ALIMENTOS

ISBN: 978-65-00-19241-4

CDL



9 786500 192414

RECIFE, 2021



**UNIVERSIDADE
FEDERAL RURAL
DE PERNAMBUCO**

Copyright © 2021 de Canva ®. Projeto gráfico executado no Canva design ®. Imagens da capa, entre capítulos e imagens da marca d'água das folhas são na versão gratuita.

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que seja citada a fonte e não seja para venda ou qualquer fins comerciais.

Projeto Gráfico: Matheus Ferreira e Luiz Fernando Sobrinho.

Editoração: Monica Helena Panetta e Maria do Rosário de Fátima Padilha

Fotos das Receitas: Autores das receitas

Revisão Geral: Monica Helena Panetta e Maria do Rosário de Fátima Padilha

Revisão de texto Receitas: Carina Ellen da Silva Santos e Miriam Vitória da Silva

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema Integrado de Bibliotecas da UFRPE
Biblioteca Central, Recife-PE, Brasil**

**A654 Aproveitamento integral dos alimentos/[editoras] Monica Helena Panetta, Maria do Rosário de Fátima Padilha; projeto gráfico: Matheus Ferreira, Luiz Fernando Sobrinho.
Recife : [s.n.], 2021.
63 p. : il.**

E-book: PDF

Acesso: <https://bit.ly/30Mka6B>

Inclui referências e anexo(s).

ISBN: 978-65-00-19241-4 (PDF 2021)

1. Gastronomia 2. Alimentos alternativos 3. Culinária (Maracujá). 4. Culinária (Laranja). 5. Culinária (Abacaxi) 6. Culinária (Mamão). 7. Culinária (Abóbora) 8. Compostagem.9. Alimentos – Manuseio. 10. Alimentos naturais 11. Alimentos - Qualidade I. Panetta, Monica Helena, ed. II. Padilha, Maria do Rosário de Fátima, ed.

CDD 641.013

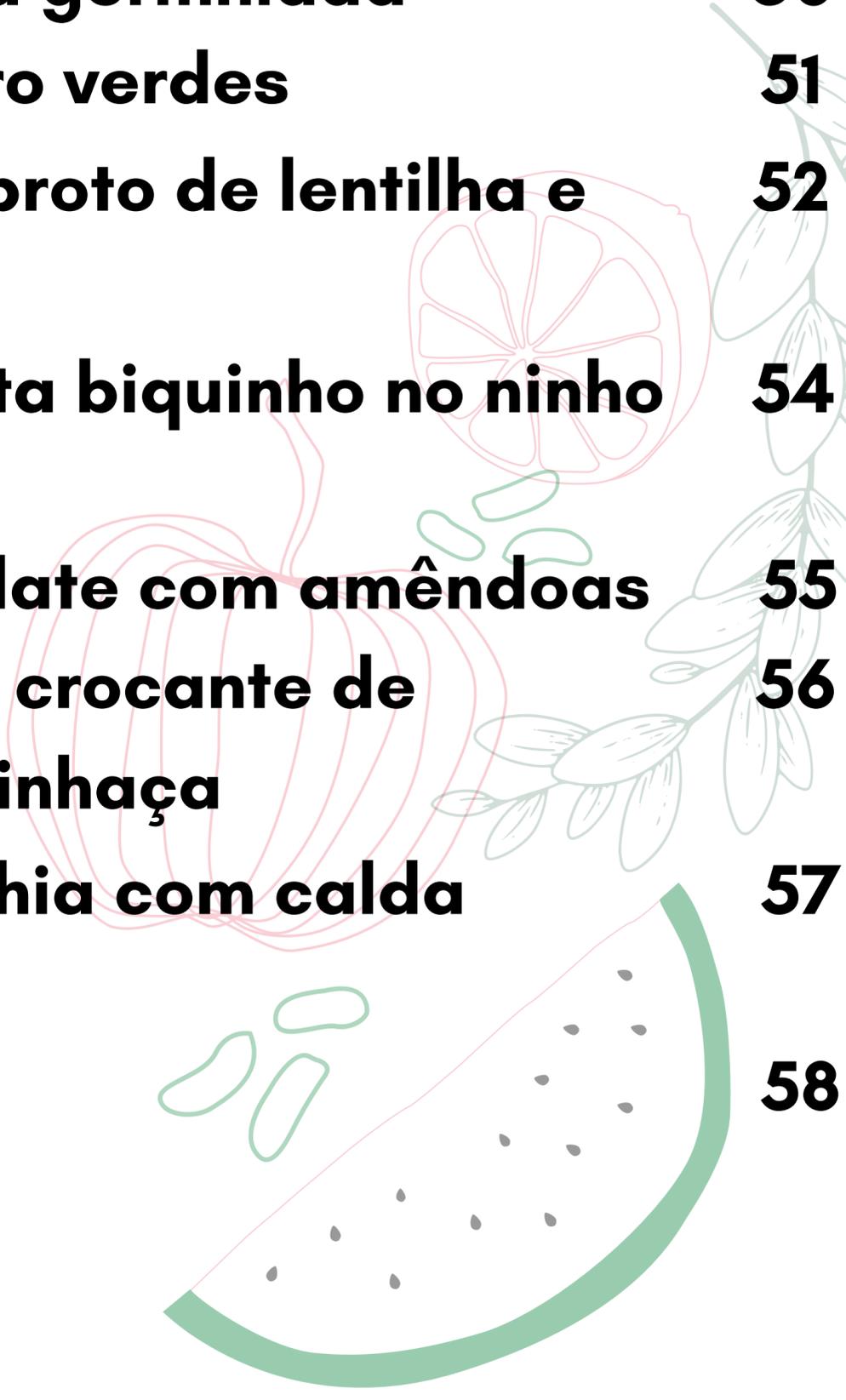
ÍNDICE

Introdução	4
Boas práticas de manipulação	9
Compostagem	15
Germinar e brotar	22
Receitas aproveitamento integral dos alimentos	28
Salada crocante com sementes de jerimum	29
Casca de abóbora assada com talos e semente	31
Bolo sustentável de abacaxi	33
Bolo da casca do abacaxi	35
Torta mousse da casca do maracujá	36
Biscoitinho de chocolate com farinha de bagaço de cajá	38
Bolo de laranja com casca e canela	39
Sorvete com geléia de maracujá	40
Farofa de talos	43
Geléia da casca do mamão	44
Omelete de talos e folhas de couve flor	45



ÍNDICE

Receitas brotos e germinados	46
Terra de cacau com brotos de pimenta	47
Dahl de lentilha germinada	49
Wrap vivo de lentilha germinada	50
Bruschetta com micro verdes	51
Frango xadrez com broto de lentilha e feno grego	52
Omelete com pimenta biquinho no ninho de broto	54
Torta crua de chocolate com amêndoas	55
Caldo de feijão com crocante de charque e broto de linhaça	56
Pudding de coco e chia com calda de ameixa	57
Referências	58



INTRODUÇÃO

POR FELIPE BARBOSA, IZABELH SILVINA

O Brasil é o terceiro maior produtor de alimentos do mundo, porém está na lista dos dez países que mais desperdiçam comida no mundo. Cerca de 10 milhões de brasileiros não têm acesso regular à alimentação básica e encontram-se em situação de insegurança alimentar grave, entretanto 26 milhões de toneladas de alimentos são desperdiçados anualmente no nosso país, quantidade suficiente para alimentar 35 milhões de pessoas.

A grande disponibilidade de alimentos no Brasil é um dos fatores que contribui com as perdas produtivas e com a cultura do desperdício alimentar, pois não existe uma preocupação da população sobre a falta dos alimentos, nem com o uso irregular dos recursos naturais. A perda produtiva encarece o valor dos alimentos, que por sua vez, faz com que as famílias brasileiras levem menos alimentos para casa na hora das compras.

A partir do momento que talos, cascas, entrecascas, folhas e sementes também são utilizados no preparo dos alimentos, estas partes convencionalmente não consumidas que acabariam no lixo, transformam-se em refeição. Isto é aproveitamento integral dos alimentos (AIA), é consumir o alimento em sua totalidade.

Praticamos o aproveitamento integral dos alimentos quando cozinhamos a batata e a cenoura com a casca, quando usamos as folhas dos legumes e verduras em saladas ou em sopas e caldos, quando usamos a casca da banana num bolo ou doce.

Então, quando aproveitamos integralmente os alimentos, aumentamos a quantidade de comida disponível em nossas mesas sem gastar mais, reduzimos o desperdício de alimentos e, conseqüentemente, o lixo produzido nas casas diminui. Assim, esta mudança de hábito do consumo alimentar, contribui também na redução da poluição do meio ambiente.

Outra vantagem do aproveitamento integral dos alimentos é a redução do impacto dos gastos com alimentação na economia familiar, uma vez que há um melhor aproveitamento do que é comprado. Isto reflete na redução da demanda do mercado consumidor, que força assim a redução da produção excessiva dos alimentos, reduzindo a área usada para a agricultura e pecuária, refletindo positivamente mais uma vez no meio ambiente.

Você sabia que o AIA além de gerar impactos positivos na economia, sociedade e meio ambiente, também melhora o valor nutricional das refeições? Isso acontece porque as partes dos vegetais, hortaliças e frutas que normalmente jogamos no lixo são mais nutritivas que a polpa. Estudos comprovam que talos, cascas, entrecascas, sementes, folhas são muito ricos em fibras, vitaminas e minerais, inclusive em alguns alimentos, sendo três vezes mais nutritivo que a polpa, ou seja, consumi-los torna nossa alimentação mais nutritiva e saudável.

E porque a maioria da população não pratica o aproveitamento integral dos alimentos? Existem inúmeros fatores que interferem no sucesso da aplicação do AIA, como a falta de informação nutricional sobre as partes convencionalmente descartadas, a cultura alimentar de usar apenas a polpa e que as demais partes não servem, por incentivo ao consumo excessivo, pelo comodismo, pelo medo de experimentar o novo, por não saber como usar ou preparar todas as partes dos alimentos.

O processo de mudança nos hábitos alimentares para reduzir o desperdício dos alimentos e melhorar a ingestão nutricional é longo e necessita de muitas ações para conscientizar e educar a população de todas as classes sociais que partes não convencionais dos alimentos também alimentam, nutrem e podem ser gostosas.

Deste modo, este e-book é uma ação da disciplina de Cozinha Alternativa do curso de Bacharelado em Gastronomia da UFRPE e sua produção visa difundir conhecimento sobre o aproveitamento integral dos alimentos e mostrar que é possível usar cascas, sementes, talos, folhas e entrecascas de forma saudável e gostosa, sendo uma alternativa para ampliar o acesso regular a alimentação básica e nutritiva, e melhorar a segurança alimentar.

Nele você encontra algumas receitas deliciosas e fáceis de preparar que adicionam mais nutrição à sua mesa, sem gastar mais por isto. Elas foram criadas carinhosamente pelos estudantes de gastronomia para você iniciar suas experiências numa cozinha mais sustentável e farão você repensar o que realmente vai para o lixo e o que vai para a panela.

Adiante, também serão abordados outros temas importantes sobre alimentação, como higiene e manipulação dos alimentos, uso da compostagem como destino das partes dos alimentos não aproveitadas nos preparos e também apresentaremos a germinação de grãos e sementes como alternativa sustentável para melhorar e aumentar a ingestão nutricional dos alimentos.



BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO

POR JULIA DE BRITTO, PALOMA ROCHA

As boas práticas de manipulação são práticas que vão desde a compra do alimento até seu preparo e que servem para garantir alimentos seguros e livres de contaminação.

CONTAMINAÇÃO DE ALIMENTOS

A contaminação é a presença de algum corpo estranho que não pertence ao alimento e pode ocorrer das seguintes formas:

Física: Presença de um objeto estranho, como cabelo, unha, pelo de rato, pedaço de madeira, pedras, areias entre outros.

Química: Presença de substâncias ou reagentes químicos, como inseticida, detergente, metais pesados e outros.

Biológica: Presença de micro-organismo nocivo, como bactéria, vírus, fungos entre outros.

Contaminação cruzada ocorre quando os microrganismos de uma superfície de manuseio ou de um alimento passam de um para o outro, geralmente devido à má higienização.



Por exemplo, quando ao cortar um frango cru e sem lavar a faca cortar um pão ou mesmo o frango já pronto, dessa maneira microrganismo do frango cru passa para a faca e depois para o pão ou para o frango já pronto.

MICRORGANISMOS

São organismos que só são vistos através do microscópio e que dependendo da quantidade e do tipo do microrganismo podem ser prejudiciais à saúde. Podemos classificá-los por:

Deteriorantes: Eles danificam o alimento mudando a cor, o cheiro, o sabor e a textura.

• Patogênico: Esses microrganismos podem pôr em risco a saúde do consumidor.

Benéficos: São capazes de mudar a forma natural de um alimento para fazer um novo, como na produção de cerveja, vinagre, queijo, iogurte, entre outros.

ALIMENTOS SEGUROS

São os alimentos obtidos, preparados e servidos de forma segura que não comprometem a saúde do consumidor, evitando por alguma doença transmitida por alimentos (DTAs).

DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS

São doenças ocasionadas pela ingestão de alimentos e/ou água contaminada por microrganismos patogênicos, toxinas ou substâncias químicas.

Os sintomas mais comuns das DTA são: náuseas; vômitos; dores abdominais; diarreia; falta de apetite e febre.

HIGIENIZAÇÃO DO AMBIENTE, EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS

A higiene da cozinha, dos equipamentos e dos utensílios é necessária para preservar o local e minimizar os riscos de contaminação dos alimentos. Assim, a limpeza deve ser iniciada com a retirada do excesso de resíduos, depois o ambiente (paredes e piso), mesa e bancadas, equipamentos como fogão, geladeira, batedeira e outros, e utensílios como talheres, pratos, copos e panelas, devem ser lavados com água e detergente neutro, quando for preciso utilizar esponja macia e enxaguar em água corrente ou com esponja sem detergente.

Facas e placas de corte que foram utilizadas para cortar alimentos crus, devem ser desinfetadas com uma solução de água sanitária, e depois é necessário o enxágue com água corrente e deixar secar naturalmente.

HIGIENIZAÇÃO DE VEGETAIS

O processo de higienização de vegetais que serão consumidos crus ou com casca, deve ser cuidadoso para poder eliminar possíveis microrganismos patogênicos.

Passo a passo

1. Selecionar os vegetais e desprezar as partes não aproveitáveis, muito machucadas, amassadas ou em início de deterioração.

2. Fazer a pré-lavagem em água corrente, um por um, removendo o excesso de sujeira, esfregando as mãos já lavadas no alimento, cuidar para não danificá-lo.

3. Colocar água em uma bacia, misturar água sanitária (1 colher de sopa de água sanitária para cada 1L de água potável), e deixar os alimentos submersos nessa solução clorada por 15 minutos.

4. Após esse tempo, passar os alimentos por água corrente para retirar todo resíduo de água sanitária.

5. Deixar secar em uma peneira, deixar escorrer o máximo de água.

6. Utilizar ou armazenar no refrigerador, em saco plástico ou pote de plástico com tampa.

ARMAZENAMENTO DE VEGETAIS

O armazenamento dos vegetais deve ser feito em saco plástico ou pote que vede bem. Para que não ocorra contaminação cruzada.

A organização na geladeira deve ser feita da seguinte forma:

1- Primeira prateleira, a mais alta, devem ser armazenados os alimentos prontos para o consumo, como por exemplo legumes cozidos no vapor.

2- Prateleira intermediária, devem ser colocados os alimentos pré-preparados ou crus, como por exemplo as saladas cruas; cebola picada que deverá ser utilizada posteriormente nas preparações.

3- Prateleira inferior ficam os demais produtos como as frutas e as verduras in natura, sendo separados entre si.

Todos os alimentos guardados na geladeira devem estar devidamente embalados, em sacos plásticos, ou vasilhas tampadas ou ainda em vasilhas com filme plástico fechando-os.

CUIDADOS COM A ÁGUA

A água é o principal veículo de contaminação dos alimentos, por isso é importante ter uma maior atenção quanto a procedência da água utilizada, sendo assim, para preparar os alimentos a água deve ser potável e filtrada. A caixa d'água deve ser mantida íntegra, sem rachaduras ou infiltrações, mantida limpa e muito bem tampada. A limpeza da caixa d'água deve ser feita pelo menos a cada seis meses.



COMPOSTAGEM

POR FELIPE BARBOSA, IZABELH SILVINA

Nossa sociedade é caracterizada pelo consumismo, o que acarreta grande geração de lixo. Basicamente, tudo o que consumimos, cedo ou tarde, gera algum tipo de lixo. No Recife, mesmo com redução de 15% na produção de lixo por conta das restrições causadas pela COVID19, no mês de abril de 2020 foram geradas 40.780 toneladas de resíduo domiciliar, dados apresentados pela Autarquia de Manutenção e Limpeza Urbana do Recife (Emlurb). Deste quantitativo nem tudo deveria ir parar em latas de lixo. Uma solução para a redução deste descarte é a reciclagem e o reuso da matéria orgânica. Para isto, pode-se processar este material não reciclável na compostagem, que resulta em matéria orgânica para adubação e, dependendo do processo utilizado, biogás para cozinha.

Compostagem é um processo biológico em que bactérias e fungos degradam a matéria do lixo orgânico em material muito rico em nutrientes e fértil, chamado húmus. Este processo pode ainda contar com o auxílio de minhocas que aceleram o processo de degradação orgânica.

Existem dois tipos, a compostagem seca e a vermicompostagem, ambos realizam o processamento do material orgânico via fungos e bactérias. A diferença é que a vermicompostagem existe ainda a minhoca como acelerador do processo.

É possível e viável, fazer compostagem em domicílio, mesmo em espaços pequenos, para isto, deve ser considerado o tipo de compostagem escolhido, o ambiente que se dispõe para a composteira (local ou equipamento onde será realizada a compostagem), o tipo e o volume de resíduo.

Nem todo lixo pode ir para a composteira, uma vez que se trata de um processo de degradação de matéria orgânica pela ação de microrganismos, estes podem sofrer com alterações do meio.

Segundo o manual da compostagem doméstica com minhocas, do projeto Composta São Paulo, pode ser colocado na composteira: restos, talos e casca de verduras, legumes e frutas, cascas de ovos, borra e filtro de café, sachês de chá sem etiqueta e erva de chimarrão, grãos e sementes.

Além de podas de grama, folhas secas e verdes e serragem sem verniz. Porém deve ser evitado alguns alimentos ou colocá-los em menor quantidade, como restos de frutas cítricas, alimentos cozidos, flores e ervas medicinais e aromáticas.

Alguns compostos orgânicos podem causar mau cheiro, retardar o processo de decomposição na composteira ou até contaminá-la com parasitas, vírus, pragas, podendo transmitir doenças para novas plantas ou alterar as condições da terra que receberá a compostagem.

Por estes motivos não recomenda-se colocar na composteira os seguintes itens: limão, fezes de cães e gatos, carnes, leite e derivados (iogurtes, queijo, manteiga...), derivados de trigo (pães, massas, bolo), a maioria dos tipos de papel (higiênico, jornal e papelão), serragem de madeira tratada por produtos químicos, carvão vegetal, plantas doentes, alimentos gordurosos ou óleos e gorduras, alimentos líquidos (caldos, sopas, feijão), alho, cebola e pimenta.

Composteira caseira

Existe a opção de comprar, em lojas especializadas, composteiras adequadas a diversas quantidades de material orgânico. Entretanto, você pode fazer a sua com materiais baratos e simples. Segue abaixo o passo-a-passo do projeto desenvolvido pela Embrapa Amapá, encontrado no folder: “Como montar uma composteira caseira”, produzido por Edilson Braga Rodrigues e Júlia Stuchi, em 2014.

Material necessário

3 baldes de plástico com tampa (pode ser desses de margarina)

1 torneira de PVC de 1/2'

40 cm de cano PVC (cortado ao meio) de 1/2'

1 flange de PVC de 1/2'

1 joelho (conexão) de PVC de 1/2'

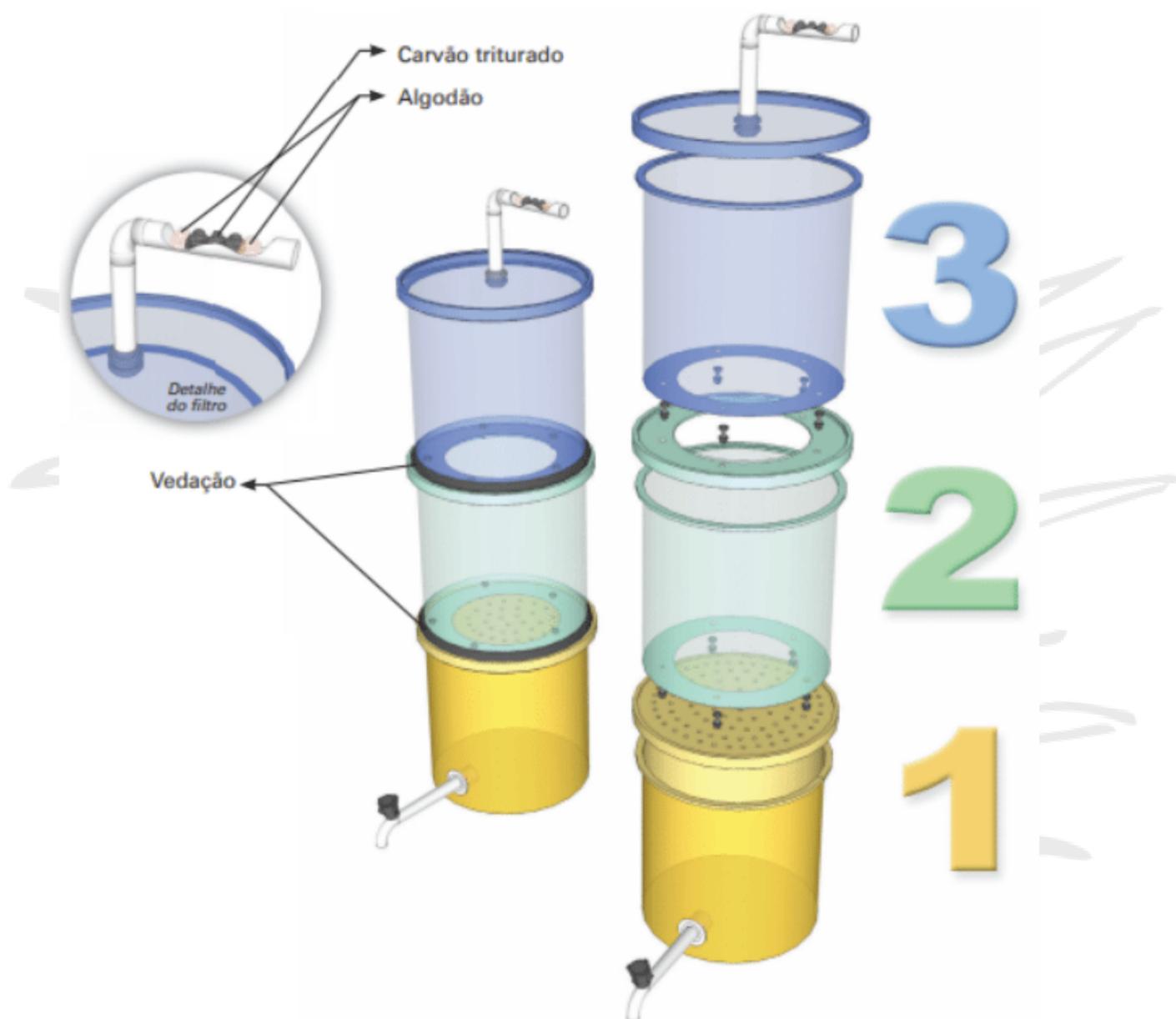
10 parafusos com porca (para vedação) Epoxi ou silicone para vedação

1 pedaço de carvão vegetal triturado

1 chumaço de algodão

Como fazer a composteira:

1. No Balde 1 deverão ser feitos vários furos de 6 mm na tampa, com 2 cm de distância entre si, e no balde deverá ser encaixada a torneira, a 3 cm da base.
2. No Balde 2 devem ser cortados a tampa e o fundo, para permitir a passagem dos resíduos.
3. No Balde 3 cortar o fundo e instalar a flange com os dois pedaços de cano de 20 cm unidos pelo joelho (conexão).
4. Na saída de ar, inserir Algodão / Carvão triturado / Algodão, fazendo um filtro.
5. Os baldes devem ficar empilhados; entre os baldes 1-2 e 2-3, devem ser colocados cinco jogos de parafuso e porca para a junção da tampa com o balde de cima. Usar epóxi ou silicone para vedação entre os baldes 1-2 e 2-3.



Fonte: Embrapa, 2014.

Como usar a composteira?

Antes de iniciar o uso da composteira, coloque uma camada de 5 cm de matéria seca (serragem, palha ou aparas de grama) no fundo do Balde 2, para ajudar no processo de decomposição. Nos Baldes 3 e 2 serão colocados os resíduos orgânicos. Para equilibrar o composto, acrescente uma camada de matéria seca para cada camada de matéria orgânica.

No Balde 1 será acumulado o chorume, que é um excelente fertilizante natural. Quando o conteúdo dos Baldes 2 e 3 se transforma em uma matéria bem escura, ela pode ser retirada e utilizada como adubo orgânico para ser misturada à terra. Se os Baldes 2 e 3 ficam cheios e a matéria ainda não estiver escura, deve-se adicionar 5 cm de serragem e deixá-la fechada por mais 30 dias para que se complete o processo de decomposição. Quando o composto estiver escuro e sem cheiro, pode ser adicionado a terra de plantação, na proporção de 3kg por metro quadrado.

Para utilizar o líquido acumulado no balde inferior, o chorume, deve ser diluído na proporção de 1 litro de chorume para 20 litros de água, podendo ser utilizado para regar plantas. Se o uso for para plantas de vasos, utilizar 100 ml desta solução a cada 10 dias.



GERMINAR E BROSTAR

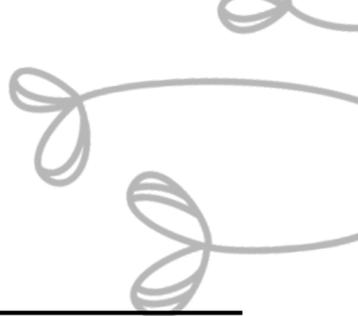
POR AYLA MILENA, MARIA EDUARDA, MIRIAM VITÓRIA

A germinação é a transformação do embrião em plântula (pequena planta), consiste na retomada do processo metabólico e do crescimento. Esse processo potencializa os nutrientes das sementes e favorece a presença de compostos bioativos. Para a alimentação viva os germinados são ricos em energia e vitalidade, fazem parte dos alimentos biogênicos, ou seja, aqueles que favorecem a regeneração da vida.

Quais os benefícios do consumo de alimentos germinados?

De modo geral, o consumo de sementes é benéfico à saúde, já que são ricas em proteínas, fibras e compostos antioxidantes, junto ao baixo teor de gorduras. No entanto, a ingestão destas sementes em sua forma desidratada pode dificultar a absorção dos nutrientes pelo organismo, uma solução simples e prática para resolver essa questão é deixar o grão de molho em água abundante por oito horas, depois descartar a água.

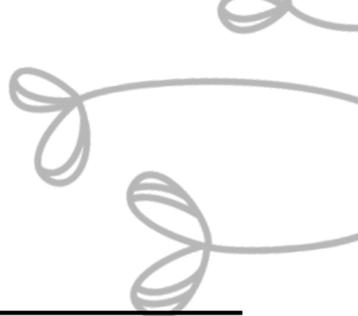




Os germinados são uma forma extremamente saudável de ingerir grãos, auxiliam no emagrecimento do indivíduo por conter poucas calorias, geram sensação de saciedade, elevação das enzimas do sistema digestório, ação antioxidante, fortalece o sistema imunológico, regula o intestino, ricos em vitaminas e aumentam a energia. Além disso são uma boa alternativa para a diminuição dos fatores antinutricionais, como fitatos e inibidores de proteases presentes em grãos.

Qual diferença entre brotos e germinados?

Há uma grande diferença entre brotos e germinados em diversos aspectos como tamanho, tempo de produção e até em seus nutrientes. As sementes germinadas equivalem ao primeiro estágio de formação da planta, nascida há pouco, trata-se de um processo de despertar da atividade metabólica da semente, fisiologicamente é quando a radícula (narizinho) aparece. A germinação ocorre em um período entre 24h a 48h.

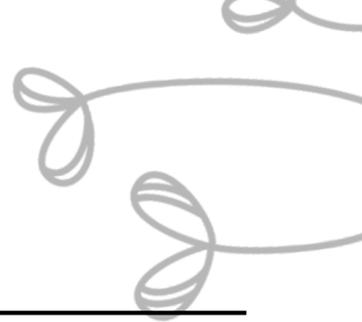


Já os brotos tendem a ter um processo mais demorado dependendo das sementes, pois equivalem a um estágio mais avançado da germinação, em que se nota crescimento de caule e folhas, podendo apresentar um tamanho aproximadamente de 8 a 10 cm. Em relação a sua composição, os brotos têm um valor nutricional maior do que os germinados, em teor de proteínas, vitaminas e minerais. Mas é necessário pesquisar sobre a semente antes de germiná-la, pois nem todas as sementes podem ser consumidas germinadas ou brotadas.

Como germinar sua semente?

A germinação é um dos processos mais simples, econômicos e antigos. Há três formas de germinar sementes: no ar, na água ou na terra. Para se produzir o seu alimento vivo é importante lembrar de adquirir uma semente de boa qualidade, com alta pureza física e sem ter passado por nenhum processo de manipulação, e ser livre de agrotóxicos e defensivos químicos.





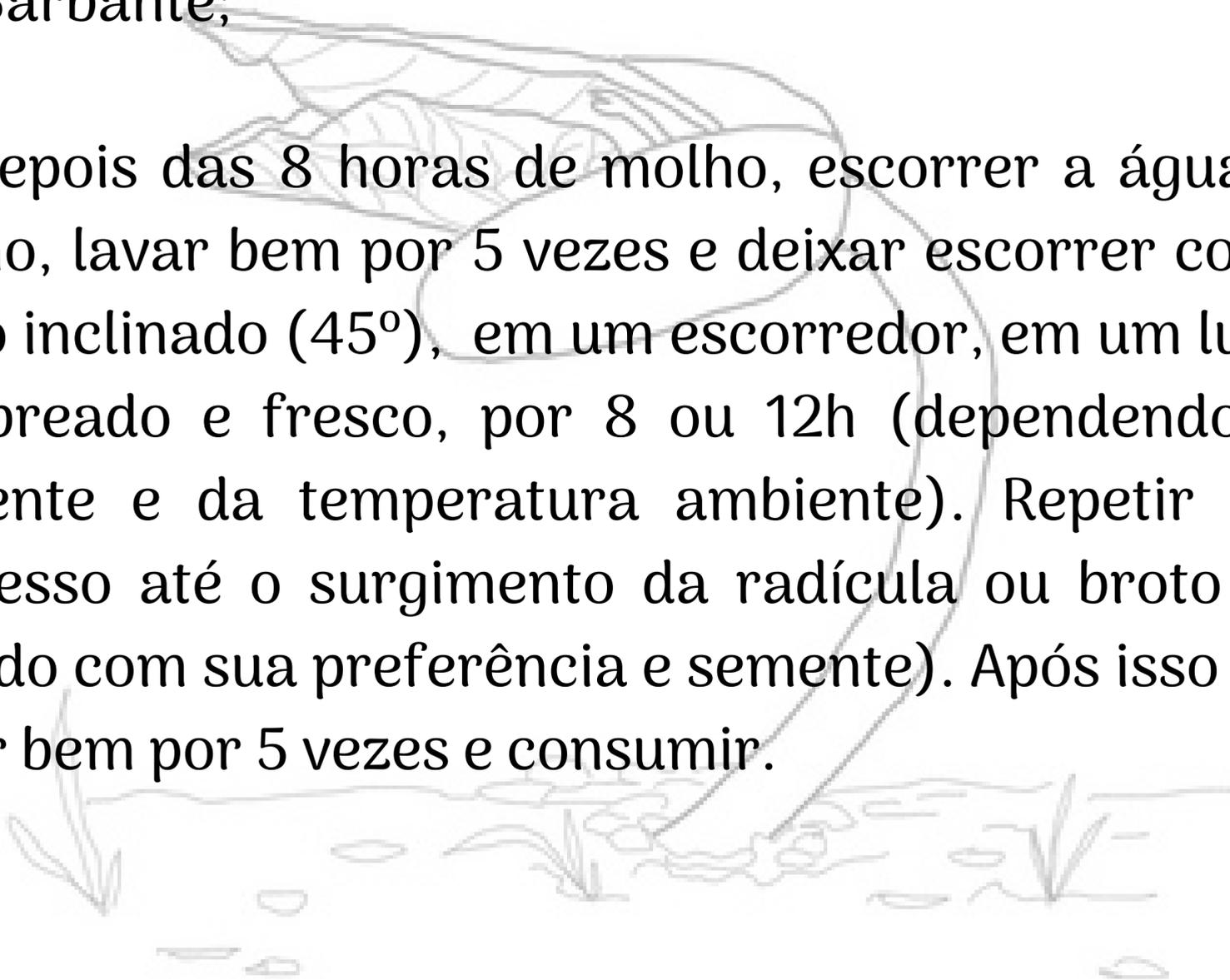
A primeira etapa, comum aos três processos, é lavar as sementes, colocá-las em um vidro ou pote limpo e cobrir com água filtrada ou mineral, fechar o pote e deixar de molho por 8h.

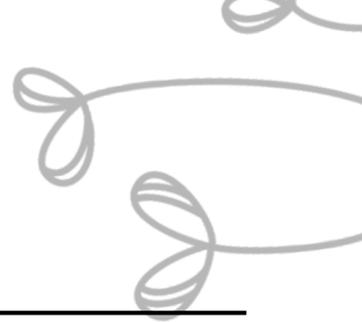
Germinação no Ar:

Material necessário:

- Pote de vidro de boca larga;
- Pedaco de tecido tule, voal, filó ou gaze;
- Barbante;

Depois das 8 horas de molho, escorrer a água do molho, lavar bem por 5 vezes e deixar escorrer com o vidro inclinado (45°), em um escorredor, em um lugar sombreado e fresco, por 8 ou 12h (dependendo da semente e da temperatura ambiente). Repetir este processo até o surgimento da radícula ou broto (de acordo com sua preferência e semente). Após isso é só lavar bem por 5 vezes e consumir.





Germinação na água:

Após a primeira etapa comum, as sementes continuam imersas, lembrando de trocar a água 2 vezes ao dia. Após o surgimento da radícula já podem ser consumidas. Este processo é utilizado para sementes de grão-de-bico.

Germinação na terra:

As sementes irão inicialmente germinar no ar. Quando todas as sementes estiverem germinadas, serão espalhadas em uma bandeja com furos embaixo e com 3 cm de terra. Cubra as sementes com areia peneirada e regue. Colocar em um local sombreado e fresco até crescer, e depois coloque no sol, lembrando de regar regularmente sem encharcar. Podem ser consumidos quando mostrarem as primeiras duas folhinhas.

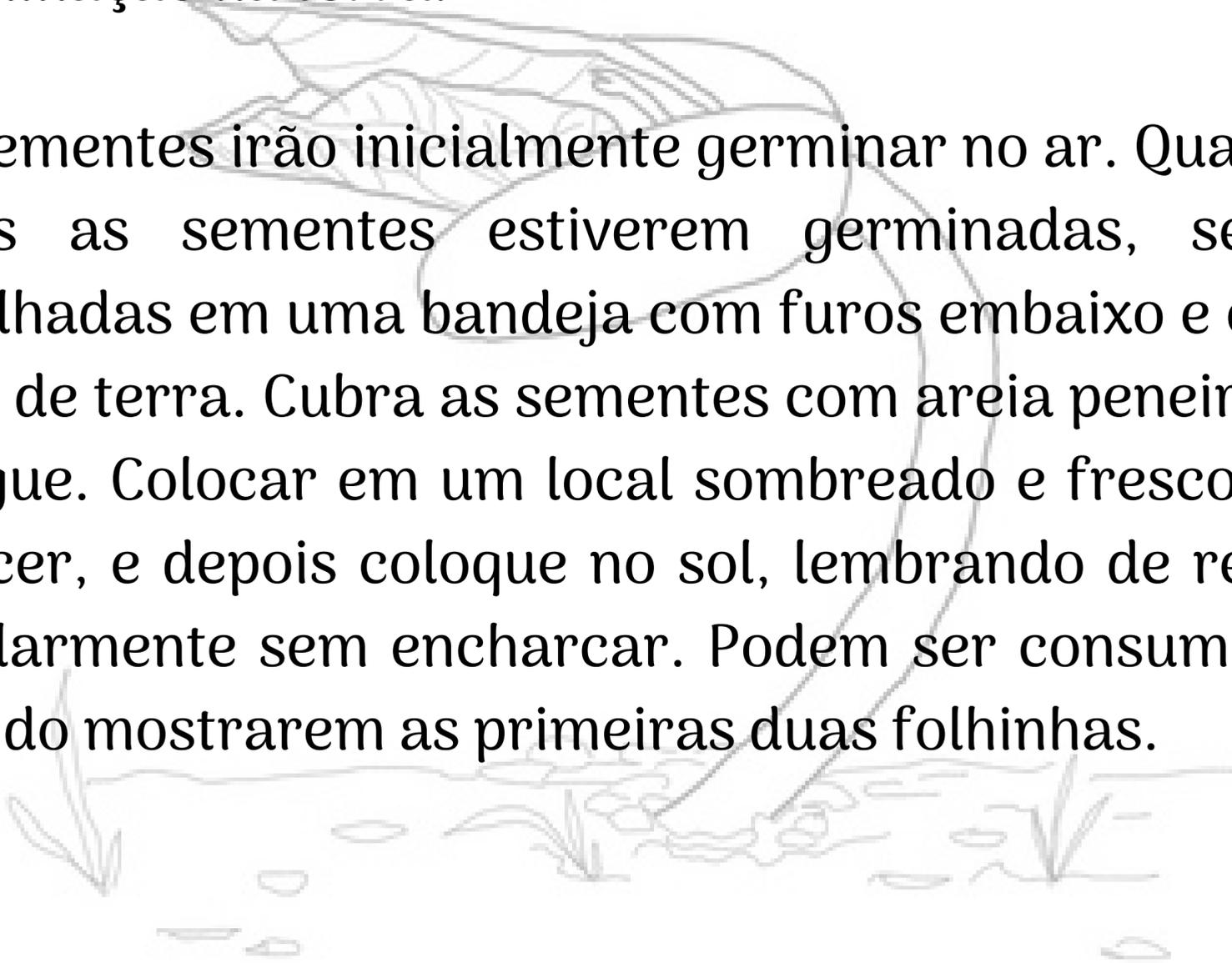




Foto: Ayla Santos: Lentilha germinada



Foto: Miriam Silva: Feno-grego germinado



A close-up photograph of a woven basket filled with autumn-themed items. In the foreground, there are several bright orange slices and a whole orange. Behind them, a large, dark brown pinecone is the central focus. To the right of the pinecone, there are several chestnuts. The background is a soft, out-of-focus green, possibly a pine branch. The overall lighting is warm and natural, creating a cozy, seasonal atmosphere.

Receitas

APROVEITAMENTO INTEGRAL
DOS ALIMENTOS

SALADA CROCANTE COM SEMENTES DE JERIMUM

POR LUIZ FERNANDO

INGREDIENTES

Sementes de jerimum crocantes:

- 3 colheres (sopa) cheia de semente de jerimum ou abóbora
- 1 Fio de azeite
- 1 colher (chá) de manteiga
- Sal e pimenta a gosto

Molho para a salada:

- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de mel ou melaço
- 1 colher (sopa) de limão espremido
- 1 colher (sopa) de vinagre
- Sal e pimenta a gosto

Salada:

- 6 folhas de alface lisa
- 10 folhas de espinafre (as folhas podem ser substituídas para as de sua preferência)
- 10 rodelas de pepino cortadas ao meio
- 1/2 tomate meio verde cortados em tiras
- Queijo parmesão (ou qualquer queijo de sua preferência) ralado na hora para finalização.



PASSO A PASSO

Sementes de jerimum crocantes:

01

Cortar a abóbora ou o jerimum ao meio. Raspar com o auxílio de uma colher, para as sementes soltarem da polpa;

02

Transferir as sementes para uma peneira, lavar sob água corrente e mexer com a mão para soltar todas as fibras e resquícios de polpa.

03

Deixar escorrer toda a água para depois secar as sementes com papel toalha ou um pano de prato limpo.

04

Levar uma frigideira ao fogo médio para baixo. Colocar o azeite, a manteiga e as sementes de jerimum;

SALADA CROCANTE COM SEMENTES DE JERIMUM

POR LUIZ FERNANDO

PASSO A PASSO

05

Temperar com sal e pimenta a gosto; Mexer até que fiquem douradas e crocantes. Reservar.

Molho para a salada:

01

Misturar em um recipiente, o azeite, a mostarda, o mel ou melaço, o limão espremido e o vinagre.

02

Mexer bem com o auxílio de um garfo ou fuê até formar um líquido encorpado e homogêneo.

03

Temperar com sal, pimenta a gosto e depois reservar.

Montagem da salada:

01

Adicionar em uma vasilha, o tomate, o pepino, as folhas de alface e espinafre com o talo (não é necessário o auxílio da faca para cortar as folhas, caso esteja grande, rasgue com a mão mesmo).

02

Regar com o molho que estava reservado; Misturar para que o molho envolva todas as folhas.

03

Montar a salada em um prato; Acrescentar as sementes crocantes de jerimum;

04

Finalizar, ralando queijo parmesão por cima a gosto. Bom apetite!



CASCA DE ABÓBORA ASSADA COM TALOS E SEMENTE

POR CARINA ELLEN

INGREDIENTES

Casca de abóbora:

- 4 pedaços de abóbora
- 1/2 colher (chá) de sal
- 2 xícaras (chá) de água
- 1/2 colher (sopa) de azeite

Polpa de abóbora refogada:

- 3 e 1/2 xícara (chá) de polpa de abóbora
- 1 cebola roxa pequena
- 3 dentes de alho médio
- 1/2 pimentão amarelo
- 1/2 xícara de vinho branco
- 1 colher (chá) de azeite
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta do reino moída na hora (à gosto)

Talos refogados e semente de abóbora assada:

- 1/2 xícara (chá) de talos de couve lavados e picados
- 1/2 xícara (chá) de talos de salsa lavadas e picadas
- 1/2 xícara (chá) de talo e folhas de alho-poró lavados e picados
- 1/2 cebola picada
- 1/2 xícara (chá) de semente de abóbora
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal e Pimenta do reino (à gosto)



PASSO A PASSO

Casca de abóbora:

- 01 Retirar a polpa da casca com o auxílio de uma faca e reservar.
- 02 Lavar bem as cascas e colocá-las em uma assadeira com água numa posição em que a casca fique para cima.
- 03 Acrescentar o sal e o azeite sobre elas.
- 04 Levar ao forno por cerca de 45 minutos em fogo médio ou até que estejam bem macias e reserve.



CASCA DE ABÓBORA ASSADA COM TALOS E SEMENTE

POR CARINA ELLEN

PASSO A PASSO

Polpa de abóbora refogada:

01

Picar a polpa da abóbora, a cebola, o alho e o pimentão em pedaços pequenos.

02

Em uma frigideira, aquecer o azeite e refogar tudo por cerca de 5 minutos.

03

Juntar o sal, a pimenta e acrescentar o vinho, deixando que o álcool evapore.

04

Depois que evaporar, colocar a água, tampar e deixar cozinhar até que a abóbora esteja bem macia.

Talos refogados e semente de abóbora assada:

01

Em uma assadeira, colocar o azeite e as sementes de abóbora, temperando-as com sal.

02

Levar ao forno médio por 10 minutos ou até que estejam douradas e reservar.

03

Em uma frigideira, aquecer o azeite e refogar a cebola, os talos e folhas por cerca de 3 minutos. Por último acrescentar o sal e a pimenta.

Montagem dos preparos:

01

Acomodar as cascas assadas em um prato grande ou outro recipiente desejado.

02

Com uma colher, colocar o refogado da polpa de abóbora sobre as cascas.

03

Acrescentar por cima, os talos e as sementes. Finalizar com um fio de azeite e gotas de limão.



BOLO SUSTENTÁVEL DE ABACAXI

POR IZABELH SILVINA

INGREDIENTES

Calda e cobertura:

3/4 xícara de açúcar (150g)

1/3 xícara de água (70ml)

Polpa de 1 abacaxi médio cortado em rodela

Massa:

2 xícara (chá) de casca de abacaxi cortada em pedaços pequenos (200g)

2 1/2 xícaras (chá) de água (620ml)

4 ovos (200g)

1 1/2 xícaras (chá) de açúcar (300g)

1 xícara (chá) de óleo (200g)

3 xícaras (chá) de farinha de trigo (400g)

2 colheres (sopa) de fermento em pó (20g)

1 colher (chá) rasa de sal (3g)

PASSO A PASSO

Calda e cobertura:

01

Adicionar na forma do bolo, a água e o açúcar da calda e levar ao fogo baixo para caramelizar.

02

Quando começar a dourar, retirar do fogo, espalhar com cuidado a calda na lateral da forma.

03

Colocar as rodela de abacaxi preenchendo o fundo da forma e reservar.

Massa:

01

Em uma panela de pressão, adicionar 1 xícara da casca do abacaxi e 2 xícaras de água (500ml).

02

Levar ao fogo por cerca de 40 minutos após pegar pressão. Preaquecer o forno a 180°C.

03

Em um recipiente grande, peneirar a farinha de trigo, o fermento, adicionar o sal e reservar.

04

No liquidificador, bater 1 xícara da casca do abacaxi em 1/2 xícara de água (120ml), peneirar e reservar o suco no copo do liquidificador.



BOLO SUSTENTÁVEL DE ABACAXI

POR IZABELH SILVINA

PASSO A PASSO

05

Juntar no liquidificador o abacaxi cozido, bater até triturar a casca em pedaços bem pequenos e reservar.

06

Adicionar no liquidificador, os ovos e bater por cerca de 2 minutos.

Em seguida, adicionar o açúcar e o óleo e bater por cerca de 1 minuto.

07

Adicionar a mistura do suco com a casca cozida e bater tudo até ficar homogêneo.

08

Verter o líquido batido no recipiente com os ingredientes secos peneirados e misturar delicadamente até tornar-se uma mistura homogênea.

09

Colocar a massa na forma e levar ao forno por cerca de 50 minutos.

10

Após este tempo, inserir um palito na massa, se sair limpo, retirar o bolo do forno. Deixar esfriar um pouco e desenformar.



BOLO DA CASCA DO ABACAXI

POR AYLA MILENA

INGREDIENTES

Infusão

Cascas de 1 abacaxi
1 litro de água

Massa:

2 xícaras(chá) da infusão
1 xícara (chá) de óleo
2 ovos
2 xícaras (chá) de açúcar cristal
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento



06

Retirar o bolo do forno e furar com um garfo. Molhar o bolo com a infusão que sobrou.

Opcional : Polvilhar açúcar no bolo.

PASSO A PASSO

Infusão:

01

Colocar a água e as cascas do abacaxi em uma panela e levar ao fogo.

02

Marcar 20 minutos e desligar o fogo.

03

Após esfriar, bater no liquidificador e coar. Reservar o líquido.

Massa:

01

Bater o açúcar, os ovos, o óleo e a infusão no liquidificador.

02

Peneirar em uma tigela a farinha e acrescentar a mistura do liquidificador. Misturar até ficar homogêneo.

03

Acrescentar por último o fermento e misturar.

04

Untar uma forma retangular e acrescentar a mistura.

05

Assar em forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 40 minutos ou até colocar um palito e ele não sair "sujo".

TORTA DE MOUSSE DE CASCA DE MARACUJÁ

POR MIRIAM VITÓRIA

INGREDIENTES

Mousse:

1 maracujá inteiro
1 caixa de creme de leite
1 caixa de leite condensado

Geleia:

5 colheres (sopa) de açúcar
Sumo de 1 maracujá inteiro

Massa:

2 pacotes de biscoito maizena (250 g)
½ xícara (chá) de margarina derretida



PASSO A PASSO

Massa:

01

Colocar os biscoitos no liquidificador aos poucos e bater bem até se formar uma farinha fina, despejar em uma bacia.

02

Juntar a margarina derretida com a farinha de biscoito; Misturar bem até formar uma massa e ter uma consistência compacta, parecido com uma paçoca;

03

Espalhar bem a massa em uma forma sem furo (de preferência de fundo removível), apertando bem e unindo a massa.

04

Levar ao forno a 180° C por 15 min ou até dourar. Retirar do forno, desenformar e reservar.

Mousse:

01

Cortar o maracujá ao meio e separar o sumo

TORTA DE MOUSSE DE CASCA DE MARACUJÁ

POR MIRIAM VITÓRIA

PASSO A PASSO

02

Colocar o sumo do maracujá em uma peneira e espremer para separar as sementes do líquido, formando um suco concentrado e reserve-os.

03

Retirar a parte externa da casca (parte amarela) e a parte branca cortar em tirinhas.

04

Colocar em uma panela com água, levar ao fogo médio até levantar fervura;Repetir o processo de fervura por 3 vezes para retirar o amargo da fruta e reservar.

05

Colocar no liquidificador o leite condensado, creme de leite, as cascas do maracujá e o suco concentrado; Bater bem na velocidade 1 por 5 minutos e reservar.

Geleia:

01

Cortar o maracujá ao meio e retirar todo o sumo.

02

Juntar as semente; separadas do suco concentrado e colocar em uma panela junto com o açúcar.

03

Levar ao fogo baixo, mexendo continuamente por 5 minutos até engrossar.

Montagem da torta:

01

Despejar o mousse na massa e espalhar uniformemente.

02

Derramar a geleia sob a torta e espalhar bem. Colocar na geladeira por 4 horas e servir.



BISCOITINHO DE CHOCOLATE COM FARINHA DE BAGAÇO DE CAJÁ

POR MARIA EDUARDA

INGREDIENTES

- 1/2 xícara chocolate meio amargo
- 1/2 xícara de cacau em pó
- 2 xícaras de açúcar cristal
- 1 1/2 xícara manteiga
- 5 ovos
- 1/2 xícara farinha de trigo
- 1/2 xícara de farinha de bagaço de cajá
- 1 colher de sobremesa de fermento
- 1 pitada de sal



07

Adicionar o restante do açúcar cristal, ovos e o fermento; Misturar tudo até formar uma massa homogênea.

08

Deixar gelar por 15 minutos; Formatar a massa em pequenos círculos e assar por 7 minutos em forno preaquecido a 180°C.

PASSO A PASSO

01

Derreter a manteiga e juntar com o chocolate cortado em pequenos cubos.

02

Adicionar 30g de cacau em pó e misturar até que se torne homogêneo.

03

Em outro recipiente juntar o açúcar mascavo e metade do cristal com 3 ovos, um a um, bater por 7 minutos até que a mistura quase triplique de tamanho.

04

Juntar as duas misturas, é importante que o chocolate não esteja quente, aos poucos adicionar as farinhas peneiradas e o sal, mexer com uma espátula, cuidadosamente, até gerar uma mistura homogênea.

05

Com o forno preaquecido 200°C assar por 30 minutos na forma untada.

06

Retirar a preparação do forno e fazer movimentos com as mãos facilitando a formação de uma farinha.

BOLO DE LARANJA COM CASCA E CANELA

POR VITOR CÉSAR

INGREDIENTES

4 laranjas do tipo “mimo do céu”
2 ½ colheres de sobremesa de canela em pó
¾ xícaras de chá de óleo
3 ovos
1 ½ xícaras de açúcar
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento químico em pó



PASSO A PASSO

01

Cortar as laranjas em quatro e remover as sementes (separar para plantio) e o miolo branco (deixando o bagaço).

02

Bater no liquidificador as laranjas, o óleo, o açúcar, os ovos e a canela.

03

Adicionar a mistura em uma vasilha de bater bolo e bater adicionando o trigo até a massa se tornar homogênea.

04

Adicionar o fermento e misturar levemente.

05

Em forno pré-aquecido a 180°C (médio), colocar em uma forma untada a massa e assar por aproximadamente 20 minutos.

SORVETE COM GELEIA DE MARACUJÁ

POR PALOMA ROCHA

INGREDIENTES

Sorvete de maracujá:

- 1 ¼ xícara (chá) de Leite
- 3 ovos (Gemas)
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 2 unidades de maracujás
- 5 colheres (sopa) de pectina
- 1 colher (sopa) de extrato de baunilha

Pectina:

- 3 entrecasca (parte branca) de três maracujás
- 3 colheres (sopa) de água

Geleia de maracujá:

- 1 xícara (chá) da polpa do Maracujá
- 1 xícara (chá) de Açúcar
- 2 colheres (sopa) de Pectina
- 1 colher (sopa) de Limão

Casca de maracujá cristalizada:

- Casca de 1 Maracujá
- 7 colheres (sopa) de Açúcar



PASSO A PASSO

Pectina:

01

Lavar bem a casca do maracujá, descascar o maracujá para retirar a pele da entrecasca.

02

Levar a entrecasca do maracujá para ferver. Repetir o processo 3 vezes, trocando a água da fervura durante ele.

03

Bater a entrecasca no liquidificador com o auxílio da água até que fique uniforme.

SORVETE COM GELEIA DE MARACUJÁ

POR PALOMA ROCHA

PASSO A PASSO

Sorvete de maracujá:

01

Em uma panela esquentar o leite com o extrato de baunilha.

02

Bater com o auxílio de um fouet ou batedeira, as gemas e o açúcar até que a gema fique esbranquiçada.

03

Acrescentar uma parte do leite quente aos poucos nas gemas para temperá-las.

04

Transferir essa mistura de gemas, açúcar e leite para a panela com o restante do leite, levar ao fogo médio até que fique no ponto. (O ponto pode ser verificado se ao mergulhar o creme em uma colher e passar o dedo nas costas da colher o creme não escorrer).

05

Levar o creme para o freezer por aproximadamente 3h; Retirar do freezer e bater com um fouet ou batedeira.

06

Levar de volta ao freezer por mais 2h.

07

Retirar do freezer e bater no liquidificador o creme e a polpa do maracujá peneirada e a pectina; Voltar a mistura ao freezer por mais 3h.

Geleia de maracujá:

01

Em uma panela, acrescentar a polpa do maracujá, o açúcar e o limão.

02

Levar ao fogo alto até derreter todo o açúcar. Baixar o fogo e acrescentar a pectina; Mexer bem até que fique na consistência.

03

Retirar do fogo e deixar esfriar.

04

Levar para a geladeira.



SORVETE COM GELEIA DE MARACUJÁ

POR PALOMA ROCHA

PASSO A PASSO

Casca de maracujá cristalizada:

01

Em uma panela, colocar a casca do maracujá já lavada, acrescentar o açúcar e levar ao fogo médio.

02

Mexer bem até o açúcar derreter e continuar mexendo até cristalizar.

03

Retirar do fogo e despejar em um refratário. Deixar esfriar.

Montagem do sorvete:

01

Dispor sobre uma tigela duas bolas do sorvete e acrescentar sobre ele quanto desejar da geleia.

02

Acrescentar duas unidades da casca cristalizada para dar crocância.

03

Para decorar e trazer mais frescor, acrescentar folhas de hortelã.



FAROFA DE TALOS

POR JÚLIA DE BRITTO

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de margarina ou óleo
1/2 cebola bem picada
1 xícara de farinha de milho
1/2 xícara de talos (pode ser de couve,
couve-flor, brócolis, alface, espinafre,
salsa)
Sal e pimenta a gosto

PASSO A PASSO

01

Em uma panela derreter a margarina e acrescentar as cebolas picadas, espere dourar.

02

Adicionar os talos e refogar bem.

03

Temperar com sal, pimenta a gosto e adicionar aos poucos a farinha de milho.

04

Misturar bem e a farofa está pronta.



GELÉIA DA CASCA DO MAMÃO

POR FELIPE BARBOSA

INGREDIENTES

- 3/4 xícaras (chá) de açúcar (150g)
- 1 xícara (chá) de casca de mamão maduro (150g)
- 1 1/4 xícara (chá) de água (300ml)
- 1/3 xícara (chá) de suco com baga de laranja (80ml)
- 1 pedaço pequeno de gengibre (5g)

PASSO A PASSO

- 01
Cortar as cascas do mamão em pedaços pequenos e adicionar no liquidificador com a água e o suco de laranja.
- 02
Bater até ficar homogêneo ou com pequenos pedaços da casca do mamão.
- 03
Verter o líquido batido numa panela média; Adicionar o açúcar e o gengibre bem picadinho; Aquecer em fogo baixo, mexendo sempre até secar bem a água.
- 04
A geleia estará pronta quando começar a soltar do fundo da panela.
- 05
Colocar água, a tampa e o recipiente de vidro em que será armazenada a geleia em uma outra panela.



06
Ferver por cerca de 15 minutos para esterilizá-los.

07
Após seco, armazenar a geleia no recipiente, guardar na geladeira e apreciar com pães, torradas, bolo ou do modo que preferir.

OMELETE DE TALOS E FOLHAS DE COUVE FLOR

POR MATHEUS FERREIRA

INGREDIENTES

1 copo (americano) de talos e folhas de couve flor em cubinhos
3 ovos
1/3 xícara (chá) de cebola branca em tirinhas
2 colheres (sopa) de azeite
Sal e pimenta a gosto

PASSO A PASSO

01

Colocar os ovos em uma tigela e misturar bem. Temperar com sal e pimenta a gosto.

02

Em uma frigideira quente, colocar o azeite, a cebola e fritar até ela murchar, acrescentar os talos e as folhas, e refogar bem.

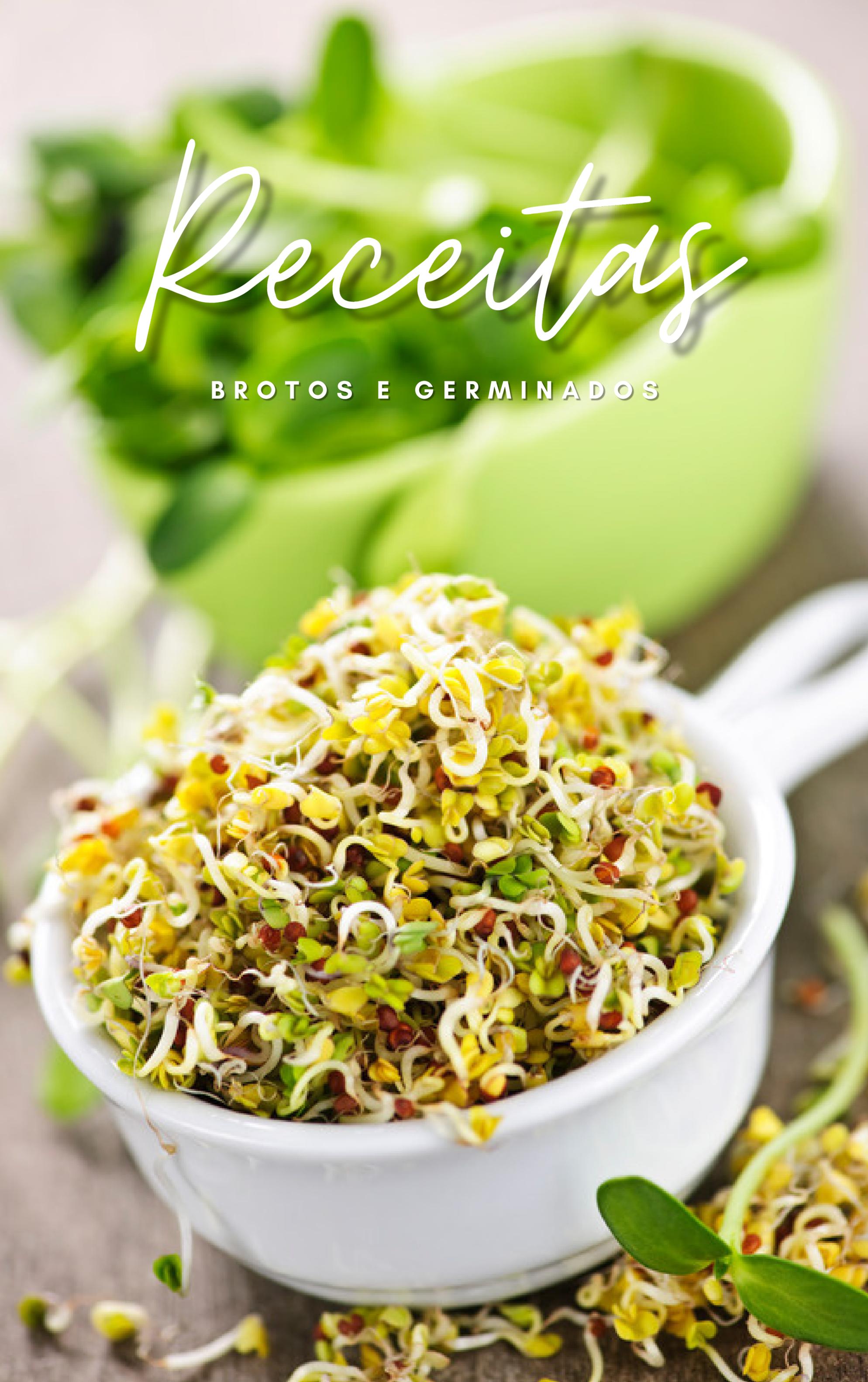
03

Colocar a mistura de ovos sobre os vegetais refogados, depois de cozido, vire e doure o outro lado.



Receitas

BROTOS E GERMINADOS



TERRA DE CACAU COM BROTO DE PIMENTA

POR PALOMA ROCHA

INGREDIENTES

Crumble de cacau:

4 ½ colheres (sopa) de Açúcar
1 xícara (chá) de Farinha de Trigo
9 colheres (sopa) de Cacau
4 ½ colheres (sopa) de Manteiga

Mousse de chocolate:

1 barra de Chocolate Meio Amargo
2 Ovos
1 colher (sopa) de Manteiga
3 colheres (sopa) de Açúcar
1 colher (sopa) de Café

Geleia de pimenta:

1 colher (sopa) Pimenta Dedo de Moça
1 colher (sopa) Pimenta Biquinho
1 ½+¼ xícara (chá) de Açúcar
1 xícara (chá) de Pectina
1 Limão (sumo)



PASSO A PASSO

Crumble de cacau:

01

Misturar em uma vasilha a farinha de trigo peneirada, com o açúcar e o cacau.

02

Acrescentar aos poucos a manteiga que deve estar gelada, apertar com as pontas dos dedos a manteiga em toda a mistura; Deixar em forma de farinha, bem solta e com alguns pedaços da manteiga.

03

Assar em forno pré-aquecido a 200°C, nos primeiros 7 min. retirar do forno e misturar com auxílio de um garfo, levar ao forno novamente, passados mais 7 min. repetir o processo, levar ao forno novamente. Após 3 min. retirar do forno e deixar esfriar. Reservar.

Mousse de chocolate:

01

Derreter em banho maria o chocolate, acrescentar a manteiga assim que o chocolate estiver derretido, misturar bem. Reservar.

TERRA DE CACAU COM BROTO DE PIMENTA

POR PALOMA ROCHA

PASSO A PASSO

02

Separar a clara da gema, em uma vasilha bater a clara em neve com o açúcar. Reservar.

03

Em uma vasilha misturar a mistura de chocolate com manteiga, com a gema e acrescentar a colher de sopa de café.

04

Em seguida incorporar aos poucos o merengue. Depois de toda incorporada levar a geladeira até gelar. Reservar.

Geleia de pimenta:

01

Cortar as pimentas ao meio para retirar as sementes, em seguida picar as pimentas em cubos.

02

Em uma panela misturar a pimenta com o açúcar e o sumo de limão, levar ao fogo alto, quando derreter todo o açúcar, baixar o fogo e acrescentar a pectina, misturar bem, até que der o ponto desejado.

03

Deixar esfriar, após frio levar a geladeira. Reservar.

Montagem da terra de cacau:

01

Em uma tigela colocar a primeira camada (pequena) da geleia de pimenta, aproximadamente 2 colheres de sopa.

02

Colocar a segunda camada de mousse de chocolate, aproximadamente 2/4 da tigela.

03

Acrescentar a terra de cacau na última camada e fixar sobre a terra o broto de pimenta.



DAHL DE LENTILHA GERMINADA

POR AYLA MILENA

INGREDIENTES

1 abobrinha pequena cortado em cubos
1 tomate italiano cortado em cubos
1/2 pimentão em cubos
1 cenoura ralada
1 alho poró pequeno cortado em rodelas
1 xícara (chá) de lentilha germinada
(verde ou vermelha)
Coentro a gosto
200 ml de leite de coco
Óleo de coco
1 pitada de cominho
1 pitada de páprica
Sal a gosto
1 pitada de canela
Opcional: 1 colher de chá de sementes de
mostarda



PASSO A PASSO

01

Adicionar o óleo de coco na frigideira.
Acrescentar as especiarias.

02

Colocar os legumes e deixar refogar
em fogo baixo (a temperatura não
pode ultrapassar 42 graus).

03

Após refogar, colocar o leite de coco e
deixar mais um pouco no fogo.

04

Após desligar o fogo, adicionar a
lentilha germinada e o coentro; Servir
logo em seguida.

WRAP VIVO DE LENTILHA GERMINADA

POR CARINA ELLEN

INGREDIENTES

Húmus de Lentilha:

- 1 xícara chá de lentilha germinada
- 2 colheres de sopa de tahine (pasta de gergelim)
- 1 dente de alho
- Suco de 1 limão
- Azeite até dar o ponto
- Sal e pimenta a gosto

Wrap vivo de lentilha germinada:

- 1 xícara de chá de homus de lentilha germinada
- 2 folhas de couve
- 2 folhas de repolho roxo
- 1 cenoura cortada em tiras finas
- 4 tomates cereja cortado ao meio
- ½ pepino cortado em tiras finas

PASSO A PASSO

Húmus de Lentilha:

01

Em um processador, colocar todos os ingredientes e bater até adquirir uma aparência homogênea e consistência de patê.

Wrap vivo de lentilha germinada:

01

Colocar as folhas de repolho roxo sobre as folhas de couve e acrescentar o homus em quase toda a folha.

02

Colocar o pepino, a cenoura e por último os tomates.

03

Enrolar a folha recheada e cortar em cada lado nas pontas.

04

Em seguida cortar ao meio com a faca na diagonal. Servir o Wrap Vivo com alguns grãos de lentilha germinada.



BRUSCHETTA COM MICRO VERDES

POR LUIZ FERNANDO

INGREDIENTES

- 4 colheres (sopa) de tomate picado em cubos
- 3 colheres (sopa) de abacate picado em cubos
- 1 limão
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta à gosto
- 1 pão francês ou baguete cortado em fatias
- 1 dente de alho cortado ao meio
- 2 colheres (sopa) de queijo coalho ralado
- 1 xícara (chá) de broto de rabanete ou outro broto da sua preferência



PASSO A PASSO

01

Misturar em uma vasilha o tomate e o abacate. Temperar com limão, sal, azeite e pimenta a gosto, reservar; Lembrando que se você for usar o broto de rabanete, cuidado ao temperar o seu recheio com pimenta, pois esse broto por si só já é um pouco apimentado.

02

Cortar o pão em uma espessura de aproximadamente 1 dedo.

03

Dourar as fatias de pão em uma frigideira em fogo médio com um pouco de azeite.

04

Esfregar o alho cortado ao meio sobre os pães dourados.

05

Colocar o recheio, os brotos de rabanete e o queijo coalho ralado para finalizar.

FRANGO XADREZ COM BROTO DE LENTILHA E FENO GREGO

POR MIRIAM VITÓRIA

INGREDIENTES

Frango xadrez:

- 2 filés de peito (ou mais) de frango em cubos
- 1 colher (chá) colorausal a gosto
- 4 dentes de alho em cubinhos
- 1 fio de óleo ¼ de repolho branco em tiras
- 1 cebola em pétalas
- 2 xícaras (chá) de brócolis cru cortados ao meio
- ½ pimentão verde em tiras
- 1 xícara (chá) broto de lentilha
- 1 xícara (chá) broto de feno grego

Molho:

- ½ xícara (chá) molho shoyu
- 2 colheres (sopa) amido de milho
- 1 xícara de água



PASSO A PASSO

Molho:

01

Juntar o molho shoyu com o amido de milho e a água, em uma xícara, misturar bem e reservar.

Frango xadrez:

01

Temperar o frango com colorau, sal e reservar.

02

Colocar um fio de óleo em uma frigideira, fritar o alho e a cebola.

03

Retirar o alho e a cebola da frigideira e colocar em outro prato.

04

Colocar na mesma frigideira o pimentão em tiras, com o repolho em tiras e as flores de brócolis.

05

Retirar todos os ingredientes e reservar em outro prato.

06

Colocar na frigideira o frango temperado até dourar.



FRANGO XADREZ COM BROTO DE LENTILHA E FENO GREGO

POR MIRIAM VITÓRIA

PASSO A PASSO

07

Juntar todos os ingredientes e misturar bem; Despejar o molho na frigideira, junto com os brotos de lentilha e feno grego.

08

Misturar todos os ingredientes novamente e tampar.

09

Deixar encorpar por 10 minutos e servir.



OMELETE COM PIMENTA BIQUINHO NO NINHO DE BROTO

POR FELIPE BARBOSA

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 colher (chá) de manteiga sem sal
- Sal e pimenta do reino, de preferência branca
- 100g de broto de linhaça
- 1 pimenta biquinho

PASSO A PASSO

- 01
Bater com garfo os ovos com sal e pimenta a gosto e reservar.
- 02
Aquecer uma frigideira (com antiaderente o resultado é melhor), colocar a manteiga e incluir os ovos batidos previamente. Atenção, utilizar fogo baixo para não dourar muito.
- 03
Mexer delicadamente com uma espátula, adicionar metade (50g) do broto por cima do ovo e afastar o ovo mais consistente para a lateral, deixando o que ainda está líquido encostar no fundo da frigideira.



- 04
Levar todo omelete para a lateral da frigideira para ficar no formato da omelete. Quando o ovo já estiver consistente e ainda molhadinho, colocar a omelete num prato, virando a frigideira com cuidado.

- 05
Ao lado da omelete fazer um ninho com o restante dos brotos e posicionar a pimenta biquinho no centro deste ninho. Servir imediatamente.

TORTA CRUA DE CHOCOLATE COM AMÊNDOAS

POR JULIA DE BRITTO

INGREDIENTES

Massa:

- 1 ¼ xícara (chá) de amêndoas germinadas
- ½ xícara (chá) de uva passa
- 2 ½ colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 7 ½ colheres (sopa) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de mel

Leite de amêndoas :

- 2 xícaras (chá) de amêndoas
- 4 xícaras (chá) de água

Recheio:

- 1 xícara de leite de amêndoas
- 6 bananas congeladas
- 2 colheres de sopa de cacau 100%
- 3 colheres de café de mel



02

Levar ao congelador por duas horas e a torta estará pronta para servir.

PASSO A PASSO

Massa:

01

Bater tudo no liquidificador ou processador até que a massa ganhe forma ao ser apertada.

02

Untar uma forma de fundo removível com óleo de coco e espalhar a massa.

03

Reservar a massa na geladeira enquanto prepara o recheio.

Leite de amêndoas :

01

No liquidificador, bater a água e as amêndoas por três minutos, depois de batido.

02

Coar o leite com um voal ou um pano de prato limpo.

Recheio:

01

Bater todos os ingredientes no liquidificador até obter a consistência de creme, espalhar na forma por cima da massa.

CALDO DE FEIJÃO COM CROCANTE DE CHARQUE E BROTO DE LINHAÇA

POR MARIA EDUARDA

INGREDIENTES

1 xícara de chá de feijão mulatinho (feito remolho)
5 dentes de alho
1 cebola
1 tomate
½ pimentão
1 folha de louro
20g charque
coentro, pimenta do reino e colorau a gosto
1 xícara de chá de brotos de linhaça



PASSO A PASSO

01

Cozinhar o feijão com 3 xícaras de água, o louro e a charque.

02

Refogar a cebola, alho, pimentão picados grosseiramente, por último adicionar o tomate, colorau, coentro e a pimenta do reino.

03

Juntar o feijão no refogado e manter cozimento até que o feijão esteja macio.

04

Retirar a charque do feijão, desfiar e refogar em um pouco de azeite, depois do fogo desligado juntar os brotos e reservar.

05

Colocar o feijão no liquidificador e peneirar, voltar para a panela, provar o sal e ajustar sal e pimenta.

06

Colocar o caldo em um recipiente fundo e finalizar com a charque refogada e os brotos. Sirva em seguida.

PUDDING DE COCO E CHIA COM CALDA DE AMEIXA

POR IZABELH SILVINA

INGREDIENTES

pudding:

3/4 xícaras (chá) de leite líquido
1/4 xícara (chá) de leite de coco
1/4 xícara (chá) de leite condensado
2 medidas da chia germinada (8 colheres
(sopa) de chia + 24 colheres (sopa) de
água.

Calda:

15 ameixas secas sem caroço
3/4 xícara (chá) de água
1 colher (sopa) de açúcar



PASSO A PASSO

pudding:

01

Bater os leites no liquidificador por
cerca de 1 minuto.

02

Adicionar a chia germinada num bowl
e colocar um pouco dos leites batidos
para homogeneizar.

03

Em seguida, colocar o restante do leite
e misturar até ficar homogêneo.

04

Dividir em o conteúdo em 8 copinhos e
levar a geladeira por no mínimo 4h. Se
preferir, mais durinho, levar ao
congelador 20 minutos antes de servir.

Calda:

01

Levar as ameixas ao liquidificador com a
água. Bater até formar um creme.

02

Levar as ameixas batidas e o açúcar ao
fogo baixo numa panela pequena.

03

Deixar evaporar um pouco da água e
reservar. Adicionar a calda para servir o
pudding.

REFERÊNCIAS

Texto Introdução

BUENO, P.H. T. Panorama geral das perdas e desperdício de alimentos e soluções para o acesso à alimentação. 2019. p.51. Trabalho de Conclusão de Curso (Engenharia de Alimentos) – Faculdade de Engenharia Química da Universidade Federal de Uberlândia, Patos de Minas, 2019.

NUNES, J. T. Aproveitamento integral dos alimentos: qualidade nutricional e aceitabilidade das preparações. 2009. 64f. Monografia (especialização) – Centro de Excelência em Turismo, Universidade de Brasília, Brasília, 2009. 64f.

SILVEIRA, D.aniel. Fome no Brasil: em 5 anos, cresce em 3 milhões o nº de pessoas em situação de insegurança alimentar grave, diz IBGE. G1, Rio de Janeiro, 17 set. 2020, Economia. Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/noticia/2020/09/17/fome-no-brasil-em-5-anos-cresce-em-3-milhoes-o-no-de-pessoas-em-situacao-de-inseguranca-alimentar-grave-diz-ibge.ghtml>. Acesso em: 27 fev. 2021.

STORK, C. R.; NUNES, G. L.; OLIVEIRA, N. B. DE; BASSO, C. Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações. Ciência Rural, Santa Maria, v.43, n.3, p.537-543, mar, 2013.

REFERÊNCIAS

Texto Boas práticas de manipulação

EMBRAPA a..Cartilha sobre Boas Práticas para Serviço de Alimentação: RDC nº 216 de 2004. 3ª edição. Disponível em:

http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/Repositorio/boas+praticas_000gvxlwez02wx7ha0g934vgyuklkpy.pdf.

Acesso em: 24 Fev 2021.

PREFEITURA DE BELO HORIZONTE. Higiene, Armazenamento e Conservação de Alimentos. 2010. Disponível em:

http://www.pbh.gov.br/smaab/cartilhas/Cartilha_Higiene_e_Conservacao_dos_Alimentos.pdf. Acesso em: 24 Fev 2021.

SEBRAE. Saiba mais sobre Boas Práticas de manipulação de alimentos. Sebrae, 2017. Disponível em:<<https://bit.ly/3eeqlrW>>. Acesso em: 22 de fev. de 2021.

REFERÊNCIAS

Texto compostagem

BORGES, D. Recife apresenta redução de 15% no lixo coletado após quarentena. Diário de Pernambuco, Recife, 30 abr. 2020. Disponível em: <<https://www.diariodepernambuco.com.br/noticia/vidaurbana/2020/04/recife-apresenta-reducao-de-15-no-lixo-coletado-apos-quarentena.html>>. Acesso em: 27 fev. 2021.

MORADA DA FLORESTA. Manual de compostagem doméstica com minhocas. Composta São Paulo: São Paulo, 2014. Disponível em: <http://www.resol.com.br/cartilhas/compostasp_pdf_site.pdf> Acesso em: 10 jan. 2021.

RODRIGUES, E. B.; STUCHI, J. Como montar sua composteira caseira. Macapá, AP: EMBRAPA AMAPÁ, 2014. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1033373/como-montar-uma-composteira-caseira>>. Acesso em: 27 fev. 2021.

SIQUEIRA, T. M. O. DE; ABREU, M. J. DE. Fechando o ciclo dos resíduos orgânicos: compostagem inserida na vida urbana. Cienc. Cult. v.68, n.4, São Paulo, 2016.

REFERÊNCIAS

Texto germinar e brotar

Alimentos germinados e alimentação viva: descubra benefícios, Namu portal, publicado em 24 de agosto de 2019. Disponível em: <<https://namu.com.br/portal/alimentacao/viva/alimentos-germinados/>>. Acesso em 23 de fevereiro de 2021.

Alves, Michele. Crudivorismo: por que comer quase tudo cru?. Disponível em: <<https://vegmag.com.br/blogs/alimentacao/crudivorismo-por-que-comer-quase-tudo>>

BRANCO, M. L. Livro Vivo. Disponível em: <<https://www.terapia.com.br/apresentao>> . Acesso em: 12 jan. 2017.

BOQUADI, Ana Paula dos Santos. Alimentação viva e permacultura como caminhos para a ecopedagogia. 2012. 75 f., il. Monografia (Licenciatura em Pedagogia)— Universidade de Brasília, Brasília, 2012. Disponível em: <https://bdm.unb.br/bitstream/10483/4933/1/2012_AnaPauladosSantosBoquadi.pdf> Acesso em: 27 de janeiro de 2021

REFERÊNCIAS

Texto germinar e brotar

FERNANDES, A. C.; PROENÇA, R. P. C. Técnicas recomendadas para pré-preparo de feijão: remolho e descarte de água. *Nutrição em Pauta*, v. 19, n. 111, p. 50-56, 2011. TERRAPIA. 2015, capítulo 3 - Como germinar.

GZH - Comportamento. Conheça os benefícios dos alimentos germinados para a saúde, GZH comportamento, Publicado em 18 de maio de 2011. Disponível em: <<https://gauchazh.clicrbs.com.br/comportamento/noticia/2011/05/conheca-os-beneficios-dos-alimentos-germinados-para-a-saude-3313850.html>>. Acesso em 23 de fevereiro de 2021.

ISSA, Ariela. Crudivorismo ou alimentação viva. Disponível em: <<http://cristinatrovo.com.br/podcast/cruvidorismo-ou-alimentacao-viva>>. Acesso em 23 de fevereiro de 2021.

SILVA, L; M, da;. CARACTERIZAÇÃO E AVALIAÇÃO FÍSICO-QUÍMICA DE DIFERENTES TIPOS DE BROTOS. Orientador: Viviani Oliveira. 2017, 38 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Porto Alegre, BR-RS, 2017. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/188632>> Acesso em: 26 de janeiro de 2021.