

Programa Horta Escolar: Plantando e Educando

Caderno de receitas de Comida Alternativa

Foz do Iguaçu, 2018.

Material elaborado em 2009, como parte do programa Agenda 21 Infantil, pelas Gestoras do Coletivo Educador da BP3 - Iracema Maria Cerutti e Maria Aparecida Begnini e PAP 3 facilitadores : Tereza Ivete Signori (*In memoriam*), Paulo Lopes, Marli Salete Costa e Silva, Rosemari Jarosczuk, Luzia de Fátima Elias Marques, Vanuza Salvador



APROVEITAMENTO TOTAL DE ALIMENTOS

Nós somos aquilo que comemos ou bebemos, por este motivo nossa saúde depende de uma boa alimentação.

Apresentamos alguns conhecimentos, dicas e receitas de como se alimentar bem, com economia e com respeito ao meio ambiente.

A mais importante dica sobre alimentação é a multimistura que garante pela variedade dos alimentos uma alta qualidade nutricional em nossas refeições. A variedade oferece tudo o que precisamos sem necessidades de grandes quantidades.

Podemos tornar a cozinha de nossa casa um verdadeiro laboratório de alimentos, onde aproveitamos o alimento por inteiro, como: cascas, sementes, talos, folhas, flores e também utilizar plantas consideradas mato (caruru, taioba, serralha, beldroega, folha da mandioca, ora-pro-nóbis, etc.).

Atenção: a folha da mandioca, que é uma das mais ricas em vitaminas e minerais, principalmente vitamina A, C e Ferro, só pode ser usada seca, em forma de pó, assim o veneno nela contido (ácido cianídrico) desaparece.

Quando se fala em utilizar farelos, cascas, sementes, talos e folhas, percebe-se o grande preconceito existente em torno disso. Essa questão está mudando pelo sabor, pela aparência e também pelos nutrientes.

O que os nutricionistas já imaginavam, que o uso das partes dos alimentos que eram jogadas fora representava não só economia, mas também saúde, foi confirmado em exames bem detalhados. As análises revelaram que na disputa entre a casca e a polpa, por exemplo, a casca é muito mais nutritiva, em vários alimentos. Estas descobertas que vão fazer a abóbora, a melancia, o maracujá, o limão, a cenoura e outros alimentos serem tratados de outra forma.

Muitos destes testes foram feitos no Laboratório do Departamento de Biociências da Universidade Estadual de São Paulo (Unesp) em Botucatu. As medições rigorosas foram coordenadas pelas professoras Giuseppina Lima e Ana Lucia Lopes.

Entre os alimentos testados os pesquisadores tiveram muitas surpresas como:

A Banana: sua casca, tem 0,93g de potássio. O dobro da quantidade que tem a banana: 0,45g.

A folha da couve-flor deve ficar longe do lixo por ser muito rica em vitamina C: tem 122,7mg. Isso representa quatro vezes mais do que a quantidade encontrada na laranja, que tem 32,6mg.

A Cenoura deve ter aproveitamento total. Nada vai para o lixo: polpa, casca e rama, aquela folhagem que é difícil de encontrar, justamente por que ninguém se importa por ela. A casca tem duas vezes mais carotenóides, que combatem os radicais livres, do que a necessidade diária: 24,3mg. E a rama é muito rica em ferro, que combate à anemia e fibras, que ajudam no bom funcionamento do intestino.

Economia e saúde: Pode ser pelo sabor, pela textura ou até pela cor. A verdade é que a preferência sempre foi pelas polpas de frutas e pelas partes mais macias das verduras e legumes. Um hábito que ninguém sabe onde começou. O resto sempre foi para a lata do lixo. Cascas, talos, ramas. Era difícil imaginar que tudo isso tivesse alguma utilidade.

Além de aproveitar tudo estamos ingerindo maiores teores de fibras, vitaminas, carboidratos, proteínas, lipídios, etc. O passo mais importante é a geração de menos lixo, que polui menos o ambiente.

Devemos fazer do nosso momento de alimentação uma arte. Existem várias texturas e sabores. Pratos coloridos chamam a atenção e isso faz com fiquem com melhor sabor, porque vendo uma coisa bonita, achamos que esta gostosa.

A importância do Inhame: É rico em carboidrato, contém cálcio, ferro, fósforo, além de vitaminas do complexo B, especialmente a vitamina B1, e a vitamina B5, que auxilia o sistema imunológico. Por ser rico em amido, o inhame torna-se um energético natural para as crianças. Deve-se usá-lo sempre muito bem cozido. A quantidade de carboidrato contida no inhame não o torna calórico demais. Cem gramas de inhame terão menos calorias que duas bolachas recheadas e uma quantidade de nutrientes muito importante.

O inhame, além de minerais e vitaminas, que necessitamos na alimentação, tem fibras, que favorece o funcionamento do intestino. Ele ainda é rico em hormônio, que pode amenizar os sintomas da menopausa em mulheres. É só comer o inhame.

As sementes: são fontes riquíssimas de vários nutrientes: sais minerais, vitaminas, proteínas, etc., é muito importante para o bom funcionamento do organismo. Ex: sementes de abóbora, de melancia, de melão, de pepino, de girassol, de gergelim, de amendoim, de nozes e castanhas, de jaca, etc.

ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA

Até os 6 meses de vida, o bebê deve tomar somente leite de peito. O leite do peito deve ser oferecido à criança sempre que ela quiser, a qualquer hora. Se a partir do 3º mês, o peso do bebê estiver baixo, demonstrando que o bebê não está se desenvolvendo bem pode-se acrescentar mingaus e continuar com o leite do peito, pois o leite materno é o mais saudável e completo alimento para nossos bebês, ao receber alimento o bebê recebe amor, carinho, atenção, é o que ele precisa para se sentir seguro, amado e desenvolver mais a inteligência.

Quando às mães tem pouco leite devem cuidar muito da sua alimentação: Tomar bastante líquido, água, chás, sucos, leite e usar cereais como fubá e farelo de arroz e de trigo que aumentam a produção do leite.

Depois de seis meses a criança deve continuar tomando leite de peito, mas precisa comer outros alimentos:

- Dar sopinha e mingaus com uma pitada de pó de folha de mandioca que é rica em vitaminas A, C e ferro.

- Passar a sopa em peneira ou esmagar, evitando o uso do liquidificador.

- O bebê leva tudo na boca; aproveite o reflexo de sucção dê frutas diretamente na boca do bebê: laranja cortada ao meio, banana e outras frutas evitando os sucos que sendo espremidos, peneirados ou liquidificados diminuem as fibras e a vitamina C induzindo o uso de açúcar branco.

Evitar o uso de alimentos industrializados.

Usar feijão amassado e não só o caldo, pois neste praticamente não tem ferro.

RECEITAS:

Arroz Enriquecido:

1 copo de arroz

2 colheres de sopa de farelo de arroz ou de trigo ou de aveia (rasa)

1 pitada de pó de folhas

óleo - sal

talos de couve (ou casca de abóbora e outros)

Modo de fazer: Refogar o arroz junto com o farelo, colocar o tempero. Acrescentar os talos picadinhos e água fervendo o suficiente para cozinhar o arroz.

Feijão Levanta Defunto

1 kg de feijão com água suficiente para cozinhar

1 kg de osso (costela, tutano, etc.)

1 xícara de talo de couve, brócolis, couve-flor ou folhas de couve-flor, de repolho, de beterraba, de nabo, de cenoura, de espinafre, de rabanete, de abóbora, taioba etc.

1 kg de abóbora madura ou moranga cortada em pedaços com casca

1 xícara de farelo de trigo ou de arroz, ou fubá, ou farinha de trigo ou de aveia

1 colherinha de pó de folha de mandioca

1 colher de óleo

Temperos: louro, alho, cebola, cheiros verdes, sal.

Modo de fazer: Escolha e lave bem o feijão. Lave e desinfete os talos (vinagre ou limão na água), depois corte-os em pedaços. Leve o feijão para cozinhar em panela de ferro ou pressão, com o osso limpo, os talos, a abóbora e as folhas de louro, quando o feijão estiver quase cozido pode jogar um prato de folhas verdes picadas. Refogue a cebola, o alho, e o farelo de trigo até ficarem dourados. Despeje um pouco do caldo do feijão em cima dos temperos, já refogados, até formar um caldo grosso. Despeje tudo dentro da panela, mais o sal e deixe ferver sem pressão. Na hora de servir acrescente o cheiro verde e o pó da folha de mandioca.

Maionese sem Ovo

1 xícara de leite de soja ou de vaca

1 cenoura pequena, cozida e fria

2 colheres (sopa) de suco de limão

sal à gosto

Modo de fazer: Bater no liquidificador. Acrescentar óleo, sem parar de bater, aos poucos, até formar um creme firme. Juntar o limão e bater mais um pouquinho. Esta pronta a maionese para usar onde desejar

Canjica Vitaminada

A canjica AMARELA é mais rica que a BRANCA, porque tem vitamina A . Colocar numa panela 2 copos de canjica, leite, açúcar mascavo (a gosto), 1 colher de farelo ou de aveia, 1 colher ou mais de amendoim torrado, canela, 1 pitada de sal. Deixar ferver. Pode-se substituir o leite por leite de coco.

Caldo verde com osso

½ quilo de osso

1 ½ litro de água

temperos

1 prato fundo de folhas picadas, (caruru, taioba beldroega, couve, casca de banana madura, ora-pro-nobis, folha de abóbora, alho de folha, etc.)

2 colheres (sopa) de farelo de trigo ou farinha de aveia

1 colher de fubá

1 colher (sopa) de óleo

sal a gosto

Depois de ferver bastante o osso, retirar o tutano, deixando-o no caldo e acrescentar os demais ingredientes. Ferver bem e passar no liquidificador ou na peneira.

Obs.: Este caldo deve ser usado para pessoas convalescentes e crianças desnutridas.

SOPA DE AVEIA

Modo de Fazer: Cozinhar uma xícara, de chá, de aveia em 4 xícaras de água. Picar um punhado de agrião; acrescentar alho picado, salsa, cebolinha e sal. No fim regar com azeite. Desejando incrementar, acrescentar 1 cenoura picada, 3 colheres, das de sopa, de grãos de milho verde, vagem picada.

SOPA DE CANJICA

Modo de Fazer: Deixe a canjica de molho de um dia para o outro. Frite bastante cebola, alho e gengibre, acrescente frango desfiado ou carne moída e deixe refogar por mais uns minutos. Acrescente água e a canjica e cozinhe até o milho ficar molinho. Tempere com folhas de louro, cominho e noz moscada.

SOPA DE FUBÁ, FARINHA DE MANDIOCA E FARINHA INTEGRAL:

Modo de Fazer: Cozinhe um frango com bastante água, desfie e reserve. Acrescente no caldo do cozimento: tomate, pimentão, colorau, cebola, folhas de louro e cenoura. Dissolva um pouco de fubá, farinha de mandioca e farinha integral na água fria e vá acrescentando ao caldo fervente, mexendo sempre para não empelotar. Tempere com sal e sirva quente.

*** Pode ser feito com peixe, retirando todos os espinhos.

SOPA DE OSSO:

Modo de Fazer: Asse os ossos e depois os ferva para fazer um caldo. Nesse caldo acrescente cebolas em rodela, tomates e couve picadinha. Coloque fubá e deixe engrossar. Tempere com sal e cheiro verde. Opcional: bata uns ovos e vá acrescentando na sopa, com o fogo desligado.

Torta de brócolis

3 ovos inteiros

1 ½ copo de leite ou água

1 colher de margarina

6 colheres de maizena

1 colherinha de sal

1 colher de royal

Trigo até dar ponto

Modo fazer: Bater os ingredientes no liquidificador, colocar o trigo aos poucos até dar ponto de massa de panqueca. Colocar a metade da massa no fundo da forma untada, espalhar o tempero e cobrir com o restante da massa. Assar em fogo brando até ficar dourado.

Recheio:

1 maço de brócolis

2 cebolas médias

3 tomates

Cortar os ingredientes quadriculados temperar com sal e limão.

Obs.: Pode-se trocar o brócolis por outra verdura ou se preferir molho de carne (frango ou gado).

Farofa de Banana

3 bananas

2 tomates picados

½ copo de óleo

1 copo de fubá torrado ou pré-cozido

½ copo de farelo trigo

½ copo de farinha de mandioca

1 pires de cheiro verde

1 cebola média picada

sal a gosto

Modo de Fazer:

Refogar a casca da banana, picada bem fina, com um pouco de óleo, a banana picada em rodela, e o tomate. Acrescentar o fubá, farelo, farinha de mandioca. Mexer até ficar tudo bem refogado. Apagar o fogo e colocar o restante do óleo o cheiro verde.

Farofa de casca de melancia (somente a parte verde)

(Rendimento 10 porções)

Ingredientes:

5 colheres de sopa de óleo

½ Kg de farinha de milho torrada

200 g de cebola picada

3 dentes de alho

1 colher de sopa de colorau

somente a casca (parte verde) picada de uma melancia

1 prato de sobremesa de ervas medicinais cortadas (alfavaca ou sálvia ou manjerição, dente-de-leão ou serralha e tansagem)

sal a gosto.

Modo de fazer:

Refogue primeiramente as cascas de melancia com o óleo. Depois adicione a cebola, o alho, o colorau e o sal. Em seguida, acrescente o fubá torrado e misture. Desligue o fogo e adicione as ervas medicinais.

Salada com entrecasca de melancia (parte branca)

Ingredientes:

1 limão ou 1 colher de sopa de vinagre

1 colher de chá de óleo

3 pratos rasos de entrecasca de melancia cortada em cubinhos

1 cebola cortada em tiras
1 ramo de salsa cortado bem fininho
gingibre picado a gosto
sal a gosto ou shoyo

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes, tempere a gosto e use da criatividade para decorar. Obs: pode-se temperar com o requeijão de ervas finas.

Suco de melancia com semente

Ingredientes:

1 litro e ½ de água
1 melancia com sementes (pequena)
suco de limão a gosto
açúcar a gosto

Modo de fazer:

Liquidifique a melancia com semente e coe em peneira fina. Adicione açúcar e o suco de limão a gosto. (sugestão reserve o resíduo para fazer bolo)

Margarina de amendoim

1 xícara de amendoim torrado
1 xícara de leite
1 colher de sopa de óleo
sal ou açúcar a gosto

modo de fazer:

Bater no liquidificador 1º o amendoim, reservar. Bater os outros ingredientes e misturar o amendoim até dar ponto.

PATÊ DE CENOURA

Ingredientes:

8 cenouras médias (500g)
1 cebola
1 colher de chá de sal
1 pitada de açúcar
2 colheres de sopa de manteiga ou azeite de oliva
1 colher de chá de noz moscada ralada
Umás 5 folhas de manjeriço picadas (ou mais se preferir)
Salsa picadinha
Sal a gosto

Modo de Fazer: Cozinhe os quatro primeiros ingredientes com pouca água (o suficiente para não prender no fundo da panela) até amolecer. Coloque estes ingredientes quentes no liquidificador, acrescente a manteiga e um pouco da água do cozimento. Bata até ficar bem cremoso. Coloque numa tigela e acrescente os demais temperos. Leve a geladeira e sirva frio com torradas, sanduíches ou ao integral

PATÊ DE RICOTA:

Modo de fazer: Aqueça o leite até uma temperatura de 45°C e esprema um pouco de limão para coalhar. Deixe esfriar e formar os grumos. Coloque o leite já coalhado em uma peneira ou saquinho, para escorrer o soro. A massa que sobrar é a ricota.

Para fazer um patê é só bater a ricota no liquidificador ou na mão mesmo com cheiro verde, tomate e manjerição, azeitonas, azeite de oliva ou o que você preferir. É bem interessante colocar sementes de gergelim e linhaça.

Suco de couve com limão

2 limões, bem lavados, com casca.

2 folhas de couve, bem lavadas.

1 litro de água e açúcar a gosto.

Modo de fazer. Bater no liquidificador todos os ingredientes. Coar e servir com gelo.

Suco de beterraba com limão

1 beterraba crua sem casca.

1 limão com casca sem semente.

1 litro de água.

6 colheres (sopa) de açúcar.

Bater primeiro a beterraba e coar. O resíduo pode ser utilizado como salada. Bater o restante dos ingredientes com o suco já extraído da beterraba, coar e tomar.

Fanta Caseira

6 cenouras médias.

1 copo de suco de limão.

1 casca seca de laranja.

3 xícaras de açúcar cristal.

4 litros de água.

Modo de fazer: Bater tudo no liquidificador com pouco de água (filtrada). Coar muito bem em pano ou peneirinha fina, depois acrescentar água até completar 4 litros. Engarrafar e guardar na geladeira. Consumir em 6 dias.

Pão Dietético

2 copos de farelo de trigo.

3 colheres(sopa) de margarina becel.

4 copos de água morna.

1 colher de sal.

3 colheres (sopa) rasa de fermento.

Trigo.

Modo de fazer: Colocar o sal, fermento, margarina e a água e mexer bem, depois colocar o farelo e o trigo até dar ponto. Deixar crescer, enrolar e esperar crescer bem para levar ao forno. (dá 4 pães grandes).

Pão de Cenoura

5 cenouras médias liquidificadas ou raladas.

4 colheres(sopa) açúcar mascavo.

1 colher(sopa) sal.

½ xícara de chá óleo.

2 colheres (sopa) fermento ou 2 tabletes.

3 copos de água morna.

Trigo até dar ponto.

Pão de milho

5 xic. De água

1 1/2 xic. De açúcar mascavo

5 colheres (de chá) de sal

2 ½ xic de fubá

½ xic de óleo

1 ½ xic de leite morno

3 colheres de fermento de pão

10 xic de farinha de trigo, mais ou menos

3 ovos inteiros

Modo de fazer:

Numa panela, ponha a água, o açúcar o sal: leve ao fogo e, quando ferver, retire do fogo e põe o fubá, mexendo para não empolentar. Leve de volta ao fogo e mexa até estar cozido. Retire e deixe amornar. Junte o óleo ou a gordura, misturando bem. Acrescente os ovos e misture. Ponha numa vasilha maior e ponha por cima a farinha de trigo e, sobre esta, o fermento desmanchado no leite morno. Misture e amasse bem, sovando sobre a mesa enfarinhada por oito a dez minutos. Cubra e deixe crescer por 1 hora. Torne a amassar por 1 ou 2 minutos e faça 3 pães grandes. Coloque em forma untada e deixe crescer, coberto, por mais 45 a 50 minutos. Asse em forno quente por 35 a 40 minutos.

Bolo de banana com casca

No Liquidificador:

½ xic de óleo

3 ovos inteiros

5 bananas com casca

Na bacia:

1 ½ xic de açúcar cristal ou 2 de açúcar mascavo

1 colher de (sopa) Royal

1 colherinha de canela em pó

2 xic de farinha de rosca

Misturar bem os secos na bacia. Depois juntar tudo Misturar bem e por assar em forma untada.

Bolo de laranja com casca

1 laranja inteira (tirar só a semente e o miolo)

3 ovos inteiros

2/3 xic. de óleo

½ copo de leite,

2 copos de açúcar

2 copos de farinha de trigo

2 colheres (sopa) de maizena

1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Fazer: Escolher uma laranja com casca bonita, lavá-la bem. Cortar com a casca, desprezar só as sementes e o miolo. Bater no liquidificador a laranja picada com os ovos e o óleo, sem parar de bater, acrescentar o leite aos poucos. Quando estiver bem cremoso, despejar o creme na tigela da batedeira e misturar com os outros ingredientes peneirados. Bater um pouco na

batedeira, acrescentar o fermento e levar para assar em forma redonda, com buraco no meio e muito bem untada. Depois de frio, polvilhar com açúcar fino.

Doce Multimistura

3 bananas com casca, cortadas em cubos.

1 mamão maduro picado.

2 abacaxis picados.

½ copo de farelo de trigo ou aveia

Açúcar mascavo a gosto.

Bater no liquidificador as 3 bananas com as cascas e um pouco de água. Acrescentar os demais ingredientes. Quando o doce estiver quase pronto, misturar o farelo de trigo. Cozinhar até o ponto de geléia.

DOCE DE CASCA DE MELANCIA

Ingredientes:

1 1/2 kg de casca de melancia

4 xícaras de chá de açúcar cristal ou mascavo

1 xícara de chá de água filtrada

2 pedaços de canela em pau

8 cravos-da-índia

Modo de Fazer: Com uma faca, retire a parte vermelha e verde das cascas, deixando somente a parte branca. Passe as cascas no ralador ou no multiprocessador. Numa panela, coloque as cascas raladas, o açúcar, a água e misture bem. Leve ao fogo baixo para apurar, por aproximadamente 1 hora. Acrescente a canela em pau e os cravos. Deixe apurar por mais 15 minutos mais ou menos, até aparecer o fundo da panela.

SAGU COM ÁGUA DE BETERRABA

Ingredientes:

1 ½ litros de água do cozimento da beterraba

1 ½ xícara de sagu

Açúcar a gosto

Cravo e canela

Casca de uma laranja

Modo de Fazer: Ferva a água e adicione o sagu, o cravo, a canela e a casca de laranja. Quando as bolinhas ficarem transparentes desligar o fogo e adoçar.

PUDIM DE MANDIOCA CRUA

4 xic. De mandioca crua ralada

6 ovos

3 xic. De açúcar

2 colheres de Royal

100 gr. De côco ralado
100 gr. De queijo ralado

Modo de fazer:

Bater os ovos com o açúcar e depois misturar todos os ingredientes e colocar assar em forma untada com manteiga.

Calda:

3 xic. De açúcar
1 xic. De água
1 colher de suco de limão
1 pacotinho de baunilha
Ferver até dar ponto de calda e jogar em cima do bolo após assado.

Sopa paraguaia:

12 espigas de milho verde
6 ovos
3 colheres de banha ou manteiga
½ kg de queijo cortado em cubos
1 cebola média
Leite para dar ponto
Sal a gosto

Modo de fazer:

Cortar o milho e bater no liquidificador com leite o suficiente para deixar um creme. Numa bacia, bater os ovos e misturar os outros ingredientes, esquentar bem a banha e jogar em cima, o sal derreter com um pouco de água. Misturar tudo bem e assar em forma untada com banha.

Geléia contra Vermes

4 bananas maduras com casca
1 maço de erva Santa Maria com semente
½ maço de hortelã
1 ½ copo de açúcar mascavo

Modo de fazer: Amassar bem todos os ingredientes juntos. Levar ao fogo até dar ponto de geléia. Comar uma colher de chá duas vezes ao dia, pura ou passar na bolacha, no pão, na mandioca, etc...

Soro Caseiro 01

2 medidas rasas de açúcar
1 medida rasa de sal
1 copo de água ,fervida ou filtrada.

Soro Caseiro 02

Ferver um litro de água e acrescentar 1 colher de chá de sal, 1 colher de sopa de fubá , dissolvido em água fria e deixar ferver durante 5 minutos, É bom para

mulheres grávidas. Bem como para qualquer pessoa, para diminuir o vômito e a diarreia.

Soro caseiro 03

1 colher de farinha de trigo torrada

1 colher de suco de limão

½ copo de água

1 colher de açúcar

Modo de fazer: Misturar bem passar várias vezes de um copo para outro até espumar bem, dobrando o volume. Tomar um pouco cada vez que evacuar ou vomitar.