

Alimentação sustentável: melhoria da qualidade da alimentação através do aproveitamento integral dos alimentos

Ebone, Ana Caroline Rauber. Haas, Dalva. Weber, Mirna Regina. Guizzoni, Leila. Miranda, Regina da Silva.

Folheto / 2015

Cód. Acervo: 51567

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/51567>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:50

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

Melhoria da qualidade da alimentação através
do aproveitamento integral dos alimentos



2015
Ano Internacional
dos Solos

EMATER/RS 
é social

Convênio:



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DE DESENVOLVIMENTO RURAL
E COOPERATIVISMO

ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

**Melhoria da qualidade da alimentação através
do aproveitamento integral dos alimentos**

**Rio Pardo,
2015**

© 2015 Emater/RS-Ascar

Parte desta publicação pode ser reproduzida, desde que citada a fonte.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Biblioteca da Emater/RS-Ascar

E15a Ebone, Ana Caroline Rauber.
Alimentação sustentável: melhoria da qualidade da
alimentação através do aproveitamento integral dos
alimentos / Ana Caroline Rauber Ebone, Dalva Haas, e
Mirna Regina Weber ; apoio técnico Leila Ghizzoni e
Regina da Silva Miranda. – Porto Alegre: Emater/RS-
Ascar, 2015.
48 p. : il.

1. Alimentação. 2. Aproveitamento de alimento. 3.
Receita culinária. I. Haas, Dalva. II. Weber, Mirna Regina.
III. Ghizzoni, Leila. IV. Miranda, Regina da Silva. V. Título.

CDU 641.5

REFERÊNCIA

EBONE, Ana Caroline Rauber; HAAS, Dalva; WEBER, Mirna Regina. **Alimentação sustentável**: melhoria da qualidade da alimentação através do aproveitamento integral dos alimentos. Porto Alegre: Emater/RS-Ascar, 2015. 48 p.

Emater/RS-Ascar – Rua Botafogo, 1051 - 90150-053 – Porto Alegre/RS - Brasil
Fone (0XX51) 2125-3144
<http://www.emater.tche.br> E-mail: biblioteca@emater.tche.br

Normalização: Cleusa Alves da Rocha – CRB 10/2127
Felipe Chagas Tedesco – CRB 10/2157

Revisão textual: Ester Mambrini

Design gráfico: Matheus Nogueira Chaves Piccini

AUTORAS

Ana Caroline Rauber Ebone

ERNS I - Social

Dalva Haas

ERNM I- Social

Mirna Regina Weber

ERNM I - Social

Apoio técnico

Leila Ghizzoni

Nutricionista

Regina da Silva Miranda

Nutricionista

As autoras e apoiadoras técnicas são extensionistas rurais da Emater/RS-Ascar.

SUMÁRIO

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | INTRODUÇÃO..... | 7 |
| 2 | ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL..... | 8 |
| 3 | VALOR NUTRICIONAL..... | 9 |
| 3.1 | Carboidratos, lipídeos e proteínas..... | 11 |
| 3.2 | Vitaminas..... | 12 |
| 3.3 | Minerais..... | 12 |
| 3.4 | Fibras..... | 13 |
| 4 | APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS..... | 15 |
| 4.1 | Higienização dos alimentos..... | 15 |
| 4.2 | Dicas de aproveitamento integral dos alimentos..... | 16 |
| | RECEITAS..... | 19 |
| | RECEITA DE SUPLEMENTO..... | 21 |
| | BIOMASSA DE BANANA VERDE..... | 22 |
| | RECEITAS DOCES..... | 23 |
| | ARROZ DOCE..... | 24 |
| | BOLACHAS DE POLVILHO E FARINHA DE MILHO..... | 24 |
| | DOCINHO DE AMENDOIM..... | 25 |
| | SCHIMIER DE ABÓBORA..... | 25 |
| | SCHIMIER DE BETERRABA..... | 26 |
| | RECEITAS SALGADAS..... | 27 |
| | BOLINHO DE CARPA COM MASSA DE INHAME..... | 28 |
| | BOLO SALGADO (PIZZA)..... | 29 |
| | CHIPS DE BATATA-DOCE..... | 30 |
| | COUVE REFOGADA..... | 30 |
| | COXINHA DE LEGUMES COM MASSA DE CARÁ..... | 31 |
| | FAROFA DE SEMENTES DE ABÓBORA..... | 32 |
| | LASANHA DE REPOLHO COM CARNE MOÍDA..... | 33 |
| | NHOQUE DE BATATA-DOCE COM MOLHO PESTO..... | 34 |
| | PÃO DE MILHO..... | 36 |
| | PIPOCA DOURADA..... | 37 |
| | QUICHE DE FRANGO..... | 38 |
| | RICOTA RÁPIDA..... | 39 |
| | TORTA DE CARNE COM AVEIA..... | 40 |
| | TORTA DE MANDIOCA COM TALOS..... | 41 |
| | TORTILHA DE INHAME..... | 42 |

| | |
|---|----|
| RECEITAS DE IOGURTES, SUCOS E VITAMINAS..... | 43 |
| IOGURTE NATURAL..... | 44 |
| IOGURTE NATURAL COM MORANGO..... | 44 |
| IOGURTE NATURAL COM BANANA, AVEIA E AÇÚCAR MASCADO..... | 45 |
| SUCO DE MELANCIA COM BIOMASSA..... | 45 |
| SUCO VERDE..... | 46 |
| VITAMINA COR-DE-ROSA..... | 46 |
| REFERÊNCIAS..... | 47 |

1 INTRODUÇÃO

A alimentação adequada é um direito do ser humano, essencial à dignidade da pessoa e indispensável aos direitos previstos na Constituição Federal. É um direito garantido também pela Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006, relativa à segurança alimentar e nutricional.

A segurança alimentar e nutricional é a realização deste direito, garantindo o “acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais”. A segurança alimentar e nutricional tem como base práticas alimentares que promovam a saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis. (BRASIL, 2006).

Segundo o Relatório de Brundtland, de 1987, o uso sustentável dos recursos naturais deve "suprir as necessidades da geração presente sem afetar a possibilidade de as gerações futuras suprirem as suas". (COMISSÃO MUNDIAL SOBRE MEIO AMBIENTE E DESENVOLVIMENTO, 1991).

Neste sentido, minimizar os desperdícios na cozinha, evitar agrotóxicos na horta, plantar e consumir alimentos orgânicos ou agroecológicos, regionais e da estação, são algumas maneiras de tornar a alimentação diária sustentável, preservando os recursos naturais e promovendo a segurança e a soberania alimentar.

2 ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

A alimentação sustentável é saudável tanto para o ser humano quanto para o planeta. A produção de alimentos orgânicos ou agroecológicos, sem o uso de agrotóxicos, é ecologicamente correta, uma vez que não agride o ambiente em que são produzidos. (EMATER, 2006).

A alimentação como princípio da vida, os próprios alimentos, o modo de relação das trocas e a forma de se alimentar fazem parte da cultura, sendo formas de expressão de um povo; por tais razões, devem ser respeitadas e incentivadas, como meio de valorização das espécies alimentícias nativas dos diferentes agroecossistemas. (EMATER, 2006).

O aproveitamento integral dos alimentos, com a utilização máxima das potencialidades nutritivas das diversas fontes alimentares, contribui para a saúde do indivíduo, garante o direito a uma alimentação adequada, bem como economiza recursos financeiros e recursos naturais utilizados desde a produção até o consumo. (EMATER, 2006).

A educação alimentar, o consumo integral dos alimentos e a diminuição do desperdício ajudam na economia mensal de cada família, sendo então, economicamente viável. (EMATER, 2006).

O acesso a alimentos de qualidade e em quantidade suficientes, incluindo a água, é um pressuposto básico para a segurança alimentar e nutricional do indivíduo. (EMATER, 2006).

Sendo assim, a alimentação sustentável é um conceito de alimentação rica em nutrientes, ambientalmente correta, comprometida com a ética e a cultura, livre de desperdício, focada na economia de alimentos e de água, que possibilita garantir a sustentabilidade ambiental.

3 VALOR NUTRICIONAL

A Nutrição é o princípio da Vida. O alimento e a alimentação são os pressupostos do ato de se nutrir. A qualidade das escolhas alimentares é, portanto, fundamental para uma boa alimentação e efetiva nutrição.

É importante considerar que, para além das motivações estritamente biológicas, o ato de alimentar-se é norteado por condições de acesso e por significados e representações que acessam memórias culturais e muitas vezes afetivas.

Já a nutrição, por sua vez, é a sentença biológica da alimentação; em outras palavras, é o resultado bioquímico, fisiológico e metabólico da escolha alimentar.

Para que a equação que envolve os alimentos, a escolha alimentar, a alimentação e a nutrição seja bem-sucedida, um elo fundamental é o conhecimento em relação ao valor nutricional dos alimentos e às formas mais adequadas de preparo, para assim poder fazer escolhas acertadas, sem, contudo abdicar de preferências pessoais e identidades culinárias. É imperativo que tal equação deva se pautar no quadripé quantidade, qualidade, harmonia e adequação.

Segundo recomenda a nutrição clínica, um guia orientador de escolhas alimentares é a classificação dos alimentos, segundo a função que desempenham em nosso organismo: alimentos energéticos, reguladores e estruturais.

Alimentos energéticos são os que fornecem calorias necessárias ao desempenho total das funções orgânicas, tanto internas quanto externas. Fontes alimentícias: todos os farináceos (pães, biscoitos, macarrão, nhoque, massas em geral), arroz, milho, batatas,

mandioca, doces de todos os tipos e todas as gorduras, tanto as vegetais quanto as animais.

Importante

Dê preferência para os alimentos integrais e prefira os óleos vegetais.

Alimentos reguladores são os alimentos que contêm princípios ativos responsáveis por regular, equilibrar, manter e recuperar todas as funções reguladoras das atividades dos sistemas vitais do organismo, que são complementares e interdependentes. Exercem diversas ações, desde intracelulares até musculares e cerebrais. A ação não se limita ao bom funcionamento físico do corpo, mas se estende até o bem-estar emocional dos indivíduos. Fontes alimentícias: todas as frutas, verduras e legumes, grãos integrais, óleos essenciais, sementes, cascas, talos e folhas de plantas alimentícias.

São os vegetais que nos fornecem a maior parte das vitaminas e minerais provenientes da alimentação. Além disso, os vegetais têm fibras que auxiliam no funcionamento do nosso intestino. (BRASIL, 2014). A recomendação ideal de ingestão dos dois grupos de vegetais, hortaliças e frutas, é de três porções diárias de cada um destes grupos, ou seja, aproximadamente 400 g no total. (BRASIL, 2014).

Importante

Dê preferência para as espécies vegetais produzidas localmente, de forma agroecológica e da safra. Sempre que possível, consuma alimentos frescos e/ou minimamente processados.

Alimentos estruturais são alimentos que têm a função principal de formar, manter e recuperar os tecidos orgânicos. Agem em tecidos e estruturas como pele, músculos, ossos, sangue, pelos, mucosas e todos os demais. **Fontes alimentícias:** todas as carnes (gado, suínos, aves, pescados, frios embutidos), leite, ovos, as leguminosas e suas farinhas (ervilha, lentilha, feijões, favas, grão-de-bico).

Importante

Coma com moderação e evite consumir gorduras, sal, açúcar em excesso e alimentos altamente processados. Substitua as frituras por assados e grelhados.

E beba água – é fundamental para a saúde, pois a água está presente em todas as estruturas do corpo e participa de todo o complexo sistema de trocas e nutrição das células, bem como do equilíbrio do sangue.

3.1 Carboidratos, Lipídeos e Proteínas

Os carboidratos são açúcares e fornecem energia para o corpo. Os lipídios são gorduras e também fornecem energia para o corpo, além de estarem presentes em muitas funções do nosso organismo. As proteínas são moléculas formadas por aminoácidos e têm função estrutural do organismo.

É importante o equilíbrio entre estes nutrientes, pois, quando ingeridos em excesso, acabam sendo armazenados em nosso

organismo na forma de gordura, causando obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis como diabetes e hipertensão.

3.2 Vitaminas

As vitaminas desempenham papéis variados em nosso organismo, sendo essenciais para sua manutenção. Cada vitamina tem também sua recomendação específica de ingestão diária, que varia de acordo com a idade e o estilo de vida de cada pessoa. São divididas em dois grupos, de acordo com suas características: lipossolúveis e hidrossolúveis.

As *vitaminas lipossolúveis* não se dissolvem em água, sendo mais encontradas em alimentos que contenham gorduras. Fazem parte deste grupo as vitaminas A, D, E e K;

As *vitaminas hidrossolúveis* se dissolvem em água, e por isso não são armazenadas em quantidades suficientes no organismo. Por isso devemos ingeri-las todos os dias. Fazem parte deste grupo as vitaminas do complexo B e vitamina C.

3.3 Minerais

Os minerais são compostos inorgânicos que participam de diversas funções em nosso organismo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica os minerais em três tipos:

- a) *essenciais*: ferro, zinco, cobre, selênio, cromo, iodo e molibdênio.
- b) *provavelmente essenciais*: manganês, silício, níquel, boro e vanádio.

a) *potencialmente tóxicos, alguns possivelmente com funções essenciais*: fluoreto, chumbo, cádmio, mercúrio, arsênio, alumínio, estanho e lítio.

É considerado um *mineral essencial* aquele que desempenha função vital em um organismo, ou cuja redução ou carência leva à alteração de uma ou mais funções fisiológicas importantes.

Com relação à alimentação, um mineral a que devemos estar atentos é o sódio. Este mineral vem sendo consumido de maneira exagerada, trazendo sérias consequências ao ser humano, como por exemplo a hipertensão arterial, que pode ser causa de uma série de outras doenças.

3.4 Fibras

As fibras auxiliam no funcionamento do nosso intestino. Elas podem ser divididas em solúveis e insolúveis. (BRASIL, 2014).

As *fibras solúveis* absorvem água e formam uma espécie de gel, envolvendo a gordura e impedindo parte de sua absorção. Sendo assim, estas fibras contribuem para a prevenção de doenças e para o tratamento do colesterol e diabetes. Além disso, retardam o esvaziamento gástrico, dando saciedade por mais tempo. (BRASIL, 2014);

As *fibras insolúveis* não absorvem água, mas aceleram o trabalho do intestino e aumentam o bolo fecal, contribuindo assim para melhorar quadros de prisão de ventre e constipação intestinal. Elas são importantes na prevenção do câncer no intestino, porque o protegem do contato com substâncias nocivas à saúde. (BRASIL, 2014).

Estes dois tipos de fibras também desempenham um outro papel muito importante no organismo: combatem as bactérias intestinais prejudiciais à saúde e promovem o aumento da produção das bactérias benéficas ao intestino, as quais melhoram a absorção das vitaminas do complexo B. Com isso, auxiliam no aumento da imunidade do nosso corpo. (BRASIL, 2014).

Mas para que as fibras possam desempenhar estes papéis no organismo, é necessária a ingestão de água pura ao longo do dia. A recomendação diária varia de acordo com idade, peso, atividade física, clima e temperatura ambiente, sendo que a água pura é a melhor opção de ingestão de líquidos.

A recomendação de ingestão diária de fibras para um adulto é de 25 a 30 gramas, que devem ser distribuídas durante as refeições. Para adequar esta ingestão, devemos distribuir esta quantidade ao longo das refeições do dia, incluindo nelas vegetais crus, frutas e cereais integrais, sempre procurando variar os alimentos (BRASIL, 2014).

4 APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

O aproveitamento integral dos alimentos é uma forma sustentável de se alimentar, uma vez que são usadas partes dos alimentos descartadas pela maioria da população, como talos, folhas, cascas de verduras, frutas, cereais e legumes, além das sementes. (EMATER, 2006).

Estas partes dos alimentos também possuem os nutrientes presentes no restante da planta. Sendo assim, contribuem para o aumento do valor nutricional da alimentação, enriquecendo-a com vitaminas, minerais, fibras e energia, essenciais para o bom funcionamento do organismo. (BRASIL, 2014).

Outro fator importante é a manipulação adequada dos alimentos, ou seja, desde sua higienização até a forma de preparo, que contribui para melhor disponibilizar os nutrientes ao organismo e evitar a perda dos mesmos no preparo do alimento.

4.1 Higienização dos alimentos

Antes de utilizarmos os alimentos nas preparações, é necessário que sejam limpos de maneira adequada. O processo de limpeza dos alimentos é necessário para a retirada de terra e microorganismos.

Para a lavagem dos alimentos, serão necessários uma escova de alimentos, uma bacia, água e limão ou vinagre. O limão e o vinagre são antissépticos naturais e podem ser utilizados para higienizar os alimentos em casa.

Passo 1: Lavagem em água corrente

Lave os vegetais em água corrente com o auxílio de uma escovinha própria para alimentos. Isso fará com que a sujeira visível já seja retirada.

Passo 2: Imersão em solução de limão ou vinagre

Lave um limão em água corrente com o auxílio de uma escovinha de alimentos. Em uma bacia, coloque um litro de água e esprema o suco desse limão ou coloque uma colher (sopa) de vinagre. Coloque os vegetais na solução (se for com limão acrescente a casca do limão espremido). Para alimentos mais delicados como folhas, deixe agir por 5 min. Para alimentos mais resistentes como cenoura, deixe agir por 10 a 15 minutos.

Passo 3: Enxágue

Retire os vegetais da solução e enxágue-os com um pouco de água corrente; estão prontos para consumo direto e/ou para usá-los em receitas.

4.2 Dicas de aproveitamento integral dos alimentos

Legumes e verduras preparados com casca: todos os legumes podem ser consumidos com casca. Alguns exemplos: chuchu, cenoura, batata, pepino, abobrinha, abóbora, berinjela, beterraba.

Folhas e talos de hortaliças: folhas de cenoura, beterraba, couve-flor, brócolis e talos em geral podem ser utilizados no preparo de sopas, bolinhos, feijão, arroz, tortas salgadas, refogados, molhos, carne moída, farofas, etc.

Cozimento dos legumes: ao cozinhar os alimentos, procure utilizar pouca água e deixá-los pouco tempo no fogo, sempre com a panela tampada. Outra alternativa é o cozimento no vapor, que pode ser com o auxílio de uma panela *cozivapor* ou cozido em cima do arroz.

Frutas: dar preferência pelas frutas *in natura* ao invés de sucos, pois os nutrientes são melhor utilizados pelo organismo. Sempre que possível, consumir as frutas com casca.

Mas atenção: para se utilizar tranquilamente folhas e talos das hortaliças e também legumes, verduras e frutas com casca, é importante que sejam produzidos sem agrotóxicos, pois estes produtos deixarão resíduos na planta que iremos colher e levar à mesa.

RECEITAS

**RECEITA DE
SUPLEMENTO**

BIOMASSA DE BANANA VERDE

Ingredientes

10 bananas verdes (sem que tenham passado pela câmara fria)
água o suficiente para cobrir as bananas

Modo de preparo

- 1° - Tire as bananas uma a uma do cacho; cuide para que o corte não abra a banana, evitando assim que a parte interna sofra contaminação no momento do cozimento.
- 2° - Lave uma a uma com água e sabão, enxaguando bem.
- 3° - Em uma panela de pressão, coloque água até a metade, ligue o fogo e deixe essa água ferver. Quando estiver fervendo coloque as bananas. (É muito importante que a água esteja fervendo, pois esse choque térmico faz parte do processo.) As bananas deverão ficar totalmente cobertas pela água. Tampe a panela.
- 4° - Quando começar a ouvir o barulho da pressão, abaixe o fogo, conte 8 minutos e depois desligue. Não abra, espere que a pressão saia totalmente da panela. Não acelere o processo.
- 5° - Depois que a pressão tiver saído totalmente, retire a tampa e descasque imediatamente as bananas, com cuidado, pois, estarão quentes.
- 6° - Bata-as no liquidificador e, se necessário, acrescente um pouco de água.
- 7° - Armazene em um recipiente de vidro fechado com tampa e na geladeira por até três dias. Se congelada, dura de três a seis meses.

Dicas: a biomassa de banana verde é rica em amido resistente, um tipo de fibra alimentar que promove a melhora do funcionamento do intestino. É um espessante natural e não possui sabor característico, podendo ser utilizado tanto em preparações doces quanto salgadas. Pode ser utilizada para engrossar molhos, sucos, café, chimias e geleias, massas, ou também apenas para enriquecer nutricionalmente estas e outras preparações, como bolos e pães.

RECEITAS DOCES

ARROZ DOCE

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de arroz
- 1 litro de leite
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 3 colheres (sopa) de canela em pó
- 2 colheres de sopa de biomassa de banana verde

Modo de preparo

- 1° - Cozinhe o arroz em água até ficar macio.
- 2° - Acrescente o leite e o açúcar e deixe cozinhar em fogo baixo até conseguir uma consistência cremosa.
- 3° - Quando pronto, polvilhe canela em pó e sirva.

BOLACHAS DE POLVILHO E FARINHA DE MILHO

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de manteiga ou banha
- 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
- 2 ovos
- 1/3 de colher (chá) de sal
- 4 xícaras (chá) de polvilho
- 2 xícaras (chá) de farinha de milho
- 1 colher (sopa) de fermento rápido

Modo de preparo

- 1° - Bata a manteiga com o açúcar muito bem.
- 2° - Acrescente os ovos e bata mais um pouco.
- 3° - Misture o restante dos ingredientes. Se a massa ficar dura, acrescente mais um ovo.
- 4° - Passe na máquina, corte no formato que preferir e coloque nas formas para assar.

Dica: acrescente folhas aromáticas como folhas de limoeiro capim-limão e pitangueira. Para aumentar o valor nutricional e a quantidade de fibras da receita, acrescente semente de abóbora torrada e moída.

DOCINHO DE AMENDOIM

Ingredientes

- 12 colheres (sopa) de amendoim torrado e moído
- 12 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 6 colheres (sopa) de cacau em pó
- 6 colheres (sopa) de leite

Modo de preparo

- 1° - Misture bem todos os ingredientes, até formar uma massa homogênea.
- 2° - Enrole os docinhos e passe no coco ralado.

SCHIMIER DE ABÓBORA

Ingredientes

- 1 kg de abóbora sem casca
- 1 kg de açúcar mascavo
- 1 pau de canela
- 1 colher de sobremesa de cravo

Modo de preparo

- 1° - Corte a abóbora em pedaços pequenos.
- 2° - Em uma panela, coloque para ferver a abóbora com 1/3 do açúcar, a canela e o cravo.
- 3° - Quando ferver, acrescente mais 1/3 do açúcar. Mexa bem.
- 4° - Depois de mais um tempo, acrescente o restante do açúcar e mexa bem.
- 5° - Cozinhe até secar bem, formando um doce em pasta.
- 6° - Para armazenar, envase ainda quente em vidros esterilizados. Feche bem e vire os frascos com a tampa para baixo por 10 minutos; isto substitui o banho-maria.

SCHIMIER DE BETERRABA

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de beterraba triturada
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 folha de figo (opcional)
- Água o suficiente para cobrir as beterrabas

Modo de preparo

- 1° - Pique e bata as beterrabas no liquidificador, cobertas com água.
- 2° - Acrescente o açúcar, o suco de limão e a folha de figo (opcional).
- 3° - Leve ao fogo para ferver. Quando levantar fervura, retire a folha de figo e deixe cozinhando até começar a engrossar.
- 4° - Espere esfriar e guarde em potes limpos e fechados.

RECEITAS SALGADAS

BOLINHO DE CARPA COM MASSA DE INHAME

Ingredientes

350 g de inhame

½ cebola

1 colher (sopa) de óleo

½ cenoura ralada

¼ de colher (chá) de pimenta-do-reino moída

½ xícara (chá) de salsinha e orégano picados

1 colher (sopa) de sal marinho

250 g de carpa assada e desfiada

Modo de preparo

1° - Descasque o inhame, corte em pedaços pequenos e coloque numa bacia com água e sal para não escurecer.

2° - Depois de descascado, retire da água com sal e cozinhe em panela sem tampa com água suficiente para cobrir todo o inhame. Quando estiver macio, mas ainda firme, desligue.

3° - Escorra a água e leve de volta ao fogo baixo para secar bem. Quando seco, desligue.

4° - Deixe esfriar um pouco e, ainda quente, amasse com um garfo ou passe pelo espremedor de batata. Reserve.

5° - Refogue a cebola com o óleo até dourar.

6° - Acrescente a cenoura, a pimenta, a salsa, o orégano, o sal e refogue.

7° - Misture a carpa desfiada e a massa de inhame.

8° - Faça bolinhas e leve para assar em forma untada, num forno pré-aquecido a 200°C por 30 minutos.

Rendimento: aproximadamente 15 bolinhos.

BOLO SALGADO (PIZZA)

Ingredientes para a massa

- 4 ovos
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de aveia
- ½ xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres (chá) de fermento para bolo
- 1 colher (sopa) rasa de sal marinho

Ingredientes para o recheio

- ½ kg de guisado
- ½ cebola
- 2 dentes de alho
- 3 folhas de couve
- ½ xícara (chá) de salsinha e cebolinha picadas

Modo de preparo

- 1° - Pique os ingredientes do recheio e misture bem. Reserve.
- 2° - Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador. Reserve.
- 3° - Em uma forma untada, coloque a massa e por cima acrescente os ingredientes do recheio.
- 4° - Leve para assar em forno pré-aquecido.

Dica: ao invés do guisado, podem ser usados vegetais.

CHIPS DE BATATA-DOCE

Ingredientes

- 1 batata-doce
- 1 pitada de sal marinho

Modo de preparo

- 1° - Lave a batata-doce com o auxílio de uma escovinha de alimentos e retire apenas as partes estragadas ou brotos da casca, mantendo a parte saudável.
- 2° - Com o auxílio de um fatiador, faça fatias não muito finas com a batata com casca.
- 3° - Misture o sal com a batata.
- 4° - Aqueça uma frigideira antiaderente. Quando estiver bem quente, coloque algumas fatias de batata e espere desgrudar. Após, vire e doure o outro lado.
- 5° - Sirva como petisco.

Dica: podem ser feitos na chapa do fogão, mas as fatias devem ser um pouco mais grossas.

COUVE REFOGADA

Ingredientes

- 4 dentes de alho picados
- 2 colheres de (sopa) de óleo
- 1 maço de couve-manteiga picada fina
- 1 maço de folhas da horta picadas finas. (folhas de brócolis, couve-flor, repolho, cenoura, rabanete, beterraba, nabo, mandioca...)
- sal marinho

Modo de preparo

- 1° - Pique o alho.
- 2° - Aqueça o óleo em uma panela e frite o alho até ficar dourado.
- 3° - Acrescente a couve e o sal. Mexa sempre até a couve murchar.
- 4° - Quando a couve murchar, retire da panela e sirva.

Dica: ao final, pode-se acrescentar farinha de mandioca torrada. Também podem ser utilizadas outras folhas além da couve (folhas de beterraba, rabanete, nabo etc.) para o preparo desta receita.

COXINHA DE LEGUMES COM MASSA DE CARÁ

Ingredientes para a massa

- 1 copo de farinha de arroz
- ½ copo de água
- 1 kg de cará
- suco de 1 limão
- 3 colheres (chá) de sal marinho

Modo de preparo

- 1° - Coloque a farinha de arroz e a água em uma panela, mexa bem, tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Reserve.
- 2° - Corte o cará em fatias finas de 2 centímetros e mergulhe em água com o suco de limão. Descasque as fatias e coloque em uma panela cheia de água. Cozinhe ligeiramente.
- 3° - Escorra a água e leve de volta ao fogo baixo para secar bem. Quando seco, desligue e tempere com o sal.
- 4° - Amasse com um garfo ou passe pelo espremedor de batata e misture o cará com a pasta grossa de farinha de arroz. Se preferir bata no multiprocessador.

Ingredientes para o recheio

- 3 folhas de couve-manteiga
- 1 fatia de moranga
- 1 cebola
- 1 colher (sopa) de óleo
- ½ xícara (chá) de grãos de milho
- ½ xícara (chá) de salsinha e cebolinha picadas
- 1 colher (sopa) de sal marinho

Modo de preparo

- 1° - Pique a couve-manteiga bem fina. Pique a moranga e a cebola em cubos pequenos.
- 2° - Refogue a cebola com o óleo até dourar. Junte a couve, a moranga e o milho e cozinhe em fogo baixo até que estejam macios.
- 3° - Acrescente a salsinha, a cebolinha, o sal e misture.

Montagem das coxinhas

- 1° - Faça bolinhas com a massa do tamanho que preferir.
 - 2° - Abra a bolinha e coloque o recheio.
- Feche bem e molde no formato de uma gota e asse em forno bem quente.

Rendimento: aproximadamente 30 unidades.

FAROFA DE SEMENTES DE ABÓBORA

Ingredientes

sementes de uma abóbora

1 colher (chá) de sal marinho

2 colheres (sopa) de manteiga (não pode ser margarina)

1 xícara (chá) de farinha de mandioca

3 colheres (sopa) de salsa e cebolinha picadas

Modo de preparo

1° - Limpe bem as sementes da abóbora e seque com o auxílio de papel toalha.

2° - Leve-as para torrar em uma frigideira apenas com sal e reserve.

3° - Coloque manteiga e farinha de mandioca em uma panela e leve ao fogo.

4° - Em seguida acrescente as sementes torradas e o cheiro verde. Misture bem e cozinhe até dourar.

LASANHA DE REPOLHO COM CARNE MOÍDA

Ingredientes

- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 kg de guisado
- 2 colheres (sopa) de sal marinho
- 2 tomates médios
- 1 cenoura média
- ½ xícara (chá) de milho verde cozido
- ½ xícara (chá) de ervilha cozida
- 5 colheres (sopa) temperinho verde picado
- 1 litro de água
- 10 folhas grandes de repolho

Modo de preparo

- 1º - Pique o alho e a cebola em pedaços pequenos.
- 2º - Coloque em uma panela acrescentando o óleo e leve ao fogo. Quando dourar, acrescente o guisado e 1 colher (sopa) de sal, mexa bem e tampe para cozinhar.
- 3º - Quando a carne estiver cozida, pique os tomates, rale a cenoura e adicione à panela, cozinhe até formar um molho. Acrescente também o milho e a ervilha já cozidos.
- 4º - Quando o molho estiver pronto, adicione o tempero verde.
- 5º - Coloque a água em outra panela, acrescente 1 colher (sopa) de sal, leve ao fogo e deixe ferver.
- 6º - Quando ferver, coloque algumas folhas de repolho dentro da panela com cuidado para não rasgarem e deixe cozinhar. Quando amolecerem, retire-as também com cuidado e coloque outras folhas, até cozinhar todas.
- 7º - Para montar a lasanha, comece com uma camada de molho, e em seguida uma camada de folhas de repolho. Repita até terminar a forma.

Dicas: os legumes escolhidos para o molho podem variar de acordo com sua preferência e disponibilidade. Se preferir, pode colocar queijo no recheio da lasanha.

NHOQUE DE BATATA-DOCE COM MOLHO PESTO

Ingredientes para o nhoque

- 2 batatas-doces médias
- 1 xícara (chá) de farelo de aveia
- ½ xícara (chá) de farinha de arroz ou polvilho
- ¼ de xícara (chá) de óleo
- 2 colheres (sopa) de sal marinho
- ½ colher (chá) de pimenta branca em pó (a gosto)

Modo de preparo

- 1° - Cozinhe as batatas sem casca por 25 minutos. Quando estiverem cozidas, retire a água. Enquanto quentes, amasse-as bem e reserve.
- 2° - Em uma bacia coloque o purê e acrescente os outros ingredientes com cuidado. Amasse até obter uma massa homogênea e elástica.
- 3° - Divida em porções e, em uma tábua, role cada uma até obter um cordão na espessura desejada. Corte-os em pedaços de mais ou menos 2 cm.
- 4° - Em uma panela coloque a água para ferver, após fervida vá adicionando os nhoques aos poucos. Quando subirem à superfície significa que estão cozidos.
- 5° - Quando cozidos, retire com uma espumadeira, deixe escorrer toda a água e coloque-os em uma travessa grande, cuidando para que não encostem, a fim de não grudar.

Ingredientes para o molho

- 4 dentes de alho
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 1 xícara (chá) de manjeriço fresco
- ½ xícara de talos da horta picados (talos de salsa, cenoura, beterraba...)
- 3 colheres (chá) de amendoim ou nozes (sem casca)
- ½ xícara (chá) de óleo
- suco de um limão
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino (a gosto)

Modo de preparo

- 1° - Pique o alho. Coloque num copo, acrescente o sal e macere bem com um pilão.
- 2° - Acrescente o manjerição, os talos e o amendoim ou nozes e macere novamente.
- 3° - Depois de bem macerado, acrescente o óleo e o limão e mexa bem.
- 4° - Sirva por cima dos nhoques.

Dica: para o preparo do nhoque pode-se utilizar mandioca, inhame, abóbora ou moranga em substituição à batata-doce. Pode-se preparar outro sabor de molho utilizando talos e folhas de legumes.

PÃO DE MILHO

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de milho
- 4 xícaras (chá) de água
- 8 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de fermento
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de banha
- água morna até dar ponto
- 1 colher (sopa) rasa de sal marinho

Modo de preparo

- 1° - Cozinhe um dia antes a farinha de milho com a água e guarde na geladeira, numa vasilha com tampa.
- 2° - No dia seguinte, misture a farinha de trigo com a farinha de milho já cozida e o fermento. Acrescente o açúcar, a banha e um pouco de água morna.
- 3° - Dissolva o sal em um pouco de água e misture à massa.
- 4° - Acrescente mais água para dar o ponto e misture tudo muito bem. Deixe a massa descansar por 5 min.
- 5° - Passe no cilindro ou sove a massa, se preferir mais mole, e coloque direto nas formas.
- 6° - Deixe crescer até dobrar de volume e asse por mais ou menos 45 minutos.
- 7° - Retire os pães do forno e passe água com açúcar nos pães ainda quentes. Deixe esfriar sobre uma grelha.

PIPOCA DOURADA

Ingredientes

2 colheres (sopa) de óleo

¼ copo de milho pipoca

2 colheres (sopa) de farinha de açafião (açafião moído)

1 colher (sopa) de sal marinho

Modo de preparo

1° - Aqueça o óleo em uma panela.

2° - Coloque o milho pipoca e o açafião, tampe e deixe em fogo médio.

3° - Quando os grãos pararem de estourar, apague o fogo e aguarde alguns minutos para destampar a panela.

4° - Salpique o sal na pipoca e sirva.

QUICHE DE FRANGO

Ingredientes para a massa

- 1 peito de frango (200 g)
- 1 colher (sopa) de tempero verde
- ½ pé de couve-flor
- 4 ovos
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de sal marinho

Modo de preparo

- 1° - Em uma panela, cozinhe o frango com o tempero verde em água.
- 2° - Antes de terminar o cozimento do frango, acrescente a couve-flor e deixe cozinhar até que esteja macia. Retire do fogo e deixe esfriar.
- 3° - Depois de frio, bata no liquidificador os ovos, o frango, a couve-flor, o alho, o sal e reserve. Os ingredientes precisam estar frios, pois bater os ingredientes ainda quentes fará com que a massa fique mole.

Ingredientes para o recheio

- 1 ricota
- ½ xícara (chá) de temperos (orégano, salsinha e manjeriço ou outros de sua preferência)
- 1 colher (sopa) rasa de sal marinho (se a ricota não for salgada)

Modo de preparo

- 1° - Esmague a ricota.
- 2° - Misture-a com os temperos e o sal marinho.

Montagem da quiche

- 1° - Unte uma forma e despeje a metade da massa.
- 2° - Acrescente por cima o recheio e cubra com o restante da massa. Pode polvilhar temperinho verde.
- 3° - Leve ao forno para assar por aproximadamente 30 a 40 minutos, dependendo do forno.

Dica: para o recheio você pode refogar espinafre e outros legumes e acrescentá-los frios à ricota.

RICOTA RÁPIDA

Ingredientes

- 1 litro de leite (pode ser leite talhado)
- 4 colheres (sopa) de vinagre

Modo de preparo

- 1° - Despeje numa panela 1 litro de leite e leve ao fogo.
- 2° - Quando começar a ferver, acrescente o vinagre. Mexa um pouco para misturar tudo e espere até o leite levantar fervura novamente.
- 3° - Desligue o fogo e então o soro já estará separado.
- 4° - Com o auxílio de uma espumadeira, retire a massa e coloque em uma peneira de inox apoiada em uma vasilha de vidro, para o soro ir escorrendo. Se preferir, pode despejar o conteúdo na vasilha, fazendo-o passar pela peneira; assim a massa ficará presa.
- 5° - Com uma colher, faça uma leve pressão na superfície, para que saia mais um pouco do soro. Quanto mais soro sair, mais firme a ricota vai ficar.
- 6° - Coloque a ricota em um prato ou pote de vidro e deixe esfriar. Em meia hora estará firme para cortar.
- 7° - Armazene na geladeira por até uma semana.

Dica: o soro que restou, sem sal, pode ser utilizado em substituição ao leite em preparações como bolos, pães e vitaminas.

TORTA DE CARNE COM AVEIA

Ingredientes

- 1 ½ xícara (chá) de aveia em flocos
- ½ kg de carne moída magra
- ½ xícara (chá) de leite
- 2 ovos
- 1 cebola grande picada
- ½ colher (chá) de sal marinho
- 2 tomates picados
- 1 colher (chá) de orégano

Modo de preparo

- 1° - Coloque em uma tigela grande todos os ingredientes e misture bem.
- 2° - Unte uma forma com óleo e espalhe a massa, apertando um pouco para que grude.
- 3° - Leve para assar em forno pré-aquecido.

Dica: pode-se utilizar sobras de churrasco ou outras carnes já preparadas anteriormente.

TORTA DE MANDIOCA COM TALOS

Ingredientes para a massa

- 2 xícaras (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) rasa de sal marinho
- 3 xícaras (chá) de mandioca cozida
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

- 1° - Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador.
- 2° - Reserve.

Ingredientes para o recheio

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de toucinho defumado
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- 1 dente de alho
- 5 xícaras (chá) de talos de agrião ou outros
- sal a gosto
- ½ xícara (chá) de talos de salsa

Modo de preparo

- 1° - Leve ao fogo uma panela com o óleo e acrescente o toucinho, a cebola e o alho e doure.
- 2° - Junte os talos e o sal e deixe refogar.
- 3° - Depois de refogado, junte a salsa, misture, tampe a panela e reserve.

Montagem da torta

- 1° - Coloque metade da massa em uma assadeira untada e enfarinhada.
- 2° - Coloque o recheio e cubra com o restante da massa.
- 3° - Leve para assar em forno médio pré-aquecido.

TORTILHA DE INHAME

Ingredientes

- 4 inhames
- 10 ovos
- ½ colher (chá) de sal marinho
- 1 colher de sopa de banha (para untar)
- pimenta-do-reino a gosto
- 1 ramo de manjeriço

Modo de preparo

- 1° - Descasque os inhames e corte em fatias finas.
- 2° - Bata bem os ovos em uma tigela e tempere com o sal marinho.
- 3° - Coloque a banha em uma frigideira e aqueça.
- 4° - Coloque um pouco dos ovos na frigideira e em cima coloque algumas fatias de inhame. Tampe e mantenha em fogo baixo.
- 5° - Quando estiver cozida de um lado, vire para dourar o outro.
- 6° - Depois de pronto, polvilhe pimenta-do-reino e manjeriço.
- 7° - Repita até terminar os ingredientes.

Rendimento: aproximadamente 8 porções.

**RECEITAS DE IOGURTES,
SUCOS E VITAMINAS**

IOGURTE NATURAL

Ingredientes

- 1 litro de leite *in natura* ou leite de saquinho
- 1 embalagem de iogurte ou coalhada de sua preferência

Modo de preparo

- 1° - Em uma panela, ferva o leite. Quando ferver, desligue e tampe. Espere o leite amornar naturalmente.
- 2° - Quando o leite estiver morno, coloque um potinho de iogurte ou coalhada, misturando bem. O iogurte natural deve estar o mais novo possível; escolha pela data de fabricação mais recente.
- 3° - Tampe a panela e guarde-a em uma caixa de isopor, para manter morno o leite. É fundamental que se consiga manter esta temperatura.
- 4° - Depois de 6 a 8 horas, o iogurte estará pronto, se apresentando como coalhada firme.
- 5° - Guarde na geladeira.

Dica: quando gelado pode ser consumido natural ou adicionado a polpa de frutas a gosto.

IOGURTE NATURAL COM MORANGO

Ingredientes

- 1 litro de iogurte natural
- 15 morangos orgânicos

Modo de preparo

- 1° - Bata os ingredientes no liquidificador e sirva.
- 2° - Guarde na geladeira por até três dias.

Dica: dê preferência aos alimentos produzidos de forma agroecológica; caso não haja, substitua por outras frutas da horta.

IOGURTE NATURAL COM BANANA, AVEIA E AÇÚCAR MASCADO

Ingredientes

- 1 banana
- 1 copo de iogurte (200 ml)
- 1 colher (chá) de açúcar mascado ou mel
- 2 colheres (sopa) de aveia (ou outro cereal de sua preferência)

Modo de preparo

- 1° - Pique a banana e coloque em uma taça de sobremesa.
- 2° - Despeje o iogurte.
- 3° - Acrescente o açúcar mascado ou mel e mexa.
- 4° - Coloque por cima a aveia ou o cereal escolhido e sirva.

SUCO DE MELANCIA COM BIOMASSA

Ingredientes

- 3 fatias grandes de melancia
- 1 fatia fina de gengibre
- suco de 1 limão
- ½ copo de água (100 ml)
- 3 folhinhas de hortelã
- 2 colheres (sopa) de biomassa de banana verde

Modo de preparo

- 1° - Retire as sementes e a casca (apenas a parte verde) da melancia.
- 2° - Bata no liquidificador a melancia com o restante dos ingredientes.
- 3° - Sirva com alguns cubos de gelo.

SUCO VERDE

Ingredientes

- ½ copo de agrião picado com os talos
- ½ maçã cortada em cubos
- 1 colher (chá) de mel
- 1 copo de água gelada
- ½ limão sem casca
- 2 colheres (sopa) de biomassa de banana verde

Modo de preparo

- 1° - Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- 2° - Sirva com alguns cubos de gelo e beba em seguida.

VITAMINA COR-DE-ROSA

Ingredientes

- ½ beterraba pequena
- 3 bananas
- 1 litro de leite fervido
- 2 colheres (sopa) de aveia
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo ou mel
- 1 colher de sopa de biomassa de banana verde

Modo de preparo

- 1° - Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- 2° - Sirva em lanches ou no café da manhã.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006.** Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Disponível em:

<http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/11346.htm>. Acesso em: 09 jan. 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2. ed. Brasília, DF, 2014. 151 p.

COMISSÃO MUNDIAL SOBRE MEIO AMBIENTE E DESENVOLVIMENTO. **Nosso futuro comum.** 2. ed. Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas, 1991. 430 p. Tradução de: Our common future: the world commission on environment and development, de Gro Harlem Brundtland.

EMATER. Rio Grande do Sul /ASCAR. **Marco referencial para as ações sociais da EMATER/RS-ASCAR.** 2. ed. rev. aum. Porto Alegre, 2006. 88 p.

