

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 manjeriçã, 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 açafão (açafão moído)

1 colher (sopa) de sal marinho

Modo de preparo

1° - Aqueça o óleo em uma panela.

2° - Coloque o milho pipoca e o açafão, 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.

