

Sabor sem desperdício

Receitas com aproveitamento
integral de alimentos



Sesc 70
anos



Sabor sem desperdício

Receitas com aproveitamento
integral de alimentos



São Paulo
2016



Sumário

5		Apresentação
7		Entrevista
21		Pães, bolos, tortas e outras quitandas
53		Bebidas
57		Entradas
63		Saladas
69		Pratos principais
77		Acompanhamentos
93		Sobremesas
100		Informações gerais
		• Tabela de conversão de medidas
		• Manipulação de alimentos



Apresentação

O Programa Mesa Brasil, criado em São Paulo em 1994 e presente em todo o país desde 2003, tem o compromisso de minimizar o desperdício de alimentos e a insegurança alimentar e nutricional da população. Em consonância com a legislação brasileira, o programa considera a alimentação como um fator determinante para a saúde, e o acesso à alimentação adequada, um direito fundamental do ser humano, imprescindível para que todos desenvolvam suas capacidades e participem de modo pleno e digno da vida em sociedade.

Diariamente, toneladas e toneladas de alimentos são desperdiçadas em todos os elos da cadeia alimentar, do cultivo ao ato de comer. Pensando em unir ações para reduzir esse desperdício, as atividades educativas realizadas pelo programa difundem amplamente o conceito de aproveitamento integral dos alimentos, o qual está relacionado ao consumo de partes usualmente não aproveitadas, como cascas, entrecascas, folhas, talos e sementes – partes não menos nutritivas que a polpa. O incentivo dessa prática, culturalmente pouco difundida no país, busca minimizar a quantidade de alimentos que iriam para o lixo em perfeitas condições de consumo. Isso se faz por meio do aprimoramento de habilidades culinárias que permitam utilizá-los de forma integral e criar pratos saborosos e nutritivos.

Atualmente, 44 cidades paulistas são atendidas pelo Mesa Brasil, que conta com uma rede de 640 empresas doadoras que beneficiam em média 152 mil pessoas em 830 instituições sociais. Com base nessa parceria, o programa realiza a coleta e a distribuição de alimentos, buscando onde sobra e levando onde falta. Desde sua criação foram arrecadados e doados mais de 50 milhões de quilos de alimentos.

Como parte importante do seu conceito, o programa possui uma frente educativa que tem como objetivo a transmissão de conhecimentos sobre alimentação para empresários, voluntários, funcionários das instituições receptoras e das empresas doadoras. Com o intuito de incentivar hábitos alimentares saudáveis, essas atividades envolvem assuntos diversos, que vão desde orientações acerca de boas práticas de manipulação e elaboração de cardápios até temas mais abrangentes relativos às questões culturais ligadas à alimentação.

Com base no conceito de aproveitamento integral dos alimentos, esta publicação traz algumas das muitas receitas criadas e preparadas por culinaristas voluntárias, universidades parceiras e cozinheiras das instituições sociais atendidas durante a trajetória de 20 anos do Mesa Brasil.

Se o ato de cozinhar é um ato político, o preparo dessas receitas é um convite para torná-lo também um ato sustentável. Bom apetite!

Danilo Santos de Miranda

Diretor Regional do Sesc São Paulo

Aproveitamento integral dos alimentos vai além da cozinha

Entrevista com Aline Rissatto | por Patrícia Cerqueira

Referência no país quando o tema é aproveitamento integral dos alimentos, a nutricionista, gastróloga e pós-graduada em cozinha brasileira Aline Rissatto prefere, com muito orgulho, ser reconhecida apenas como cozinheira. Aliás, uma cozinheira de mão cheia. Para quem já teve a oportunidade de experimentar algumas de suas criações, que levam cascas, folhas e talos, sabe o quanto são saborosas e surpreendentemente simples. A habilidade no fogão deve ser herança genética, pois, segundo Aline, a mãe também cozinha muitíssimo bem. Além de hábil entre as caçarolas, essa paulistana irrequieta de 29 anos é uma defensora apaixonada da luta contra o desperdício de comida. Aliás, não é uma novata no tema. A relação dela com aproveitamento integral de alimentos vem da infância. Desde pequena frequenta o Ceagesp, o entreposto de abastecimento de alimentos na cidade de São Paulo, e a quantidade de partes de hortaliças jogadas no chão já chamava a atenção da menina. Foi na vida adulta, porém, que ela descobriu como vencer o preconceito contra o desperdício do alimento: a gastronomia. Em oficinas de culinária, Aline consegue fazer com que esse “patinho feio” dos alimentos se transforme em cisne. “É um trabalho de formiga, mas dá resultado”, diz.

Na entrevista a seguir, ela explica por que o aproveitamento integral dos alimentos vai além da cozinha e não tem nada de exótico. Também conta como sua transição da nutrição para a gastronomia foi importante e necessária para conscientizar o público consumidor. Por fim, deixa dicas valiosas de quais pedaços usar e de como lavar, armazenar e usar as partes incomuns dos alimentos. Depois de ler os argumentos de Aline, talvez você nunca

mais olhe para cascas, folhas, talos, sementes e miúdos de animais com desprezo ou indiferença – vai sentir até uma certa culpa ao jogá-los no lixo. Para garantir que não aconteça nem uma coisa nem outra, as receitas contidas neste livro ajudarão o leitor a usar tudo o que o alimento oferece.

A educação vem da cozinha

O que é o aproveitamento integral dos alimentos?

É muito mais do que usar todas as partes do alimento em preparações. É um conceito, um modo de vida, porque, quando falamos de aproveitamento integral, estamos falando de alimentos com valor nutricional incrível que não são desprezados, mas também de distribuição mais igualitária de alimentos, de cuidado com o meio ambiente, de economia. Você sabia que o alimento tem seis partes? Casca, entrecasca, folha, talo, semente e polpa. Mas usamos apenas uma, a última. Jogamos fora 5/6. Se usarmos todo o alimento, estaremos economizando.

Como você descobriu o aproveitamento integral de alimentos?

Quando eu fazia o curso de nutrição, em 2007, no meu primeiro estágio, na ONG Banco de Alimentos. Lá conheci a realidade do desperdício de alimentos. Eu convivi com uma parte dos milhões de pessoas que vivem em situação de insegurança alimentar e pude ter a real noção do que esse número significa. Porque uma coisa é ler sobre esse problema; outra é vivenciá-lo. Conheci também o lado do desperdício de comida. Imagine o que é ver pessoas passando fome e comida sendo jogada no lixo. A vontade de querer mudar essa situação foi grande. Mas havia uma barreira maior, que era o preconceito dos membros

das instituições que recebiam essa comida desprezada. Percebemos que as oficinas de culinária eram a chave para isso. Durante as aulas fui mostrando a versatilidade dos alimentos, tentando reeducar sobre a questão da sustentabilidade e evitar que o desperdício acontecesse por parte de quem estivesse recebendo o alimento. A ideia era trabalhar todas as pontas da cadeia do desperdício, do plantio ao recebedor, passando pelo fornecedor e o doador. Todos precisavam entender que aquilo que se estava jogando no lixo não é lixo. É comida. Não é sujo nem contaminado, muito menos exótico. Para preparar as oficinas, eu buscava receitas da minha família, tentando encaixar nelas casca, folha, talo. Eu adorava as oficinas. Se ensinar já é um valor, imagine ensinar algo para quebrar barreiras de preconceitos, envolvendo a importância de comer e cozinhar! Mas chegou um momento em que senti que precisava ir além. A ONG expandiu os trabalhos criando as oficinas para além das instituições, e eu consegui chegar ao consumidor que tem acesso à comida, que não vive em insegurança alimentar, mas tem também muito preconceito em relação a casca, folha e talo. Muitos acham que esses alimentos são para quem passa fome, e isso não é verdade. Eu criava receitas e executava os eventos e oficinas.

Você sabe qual é a origem desse preconceito e se isso tem relação com o desperdício?

Não há estudos que determinem essa origem, mas algumas suspeitas. A primeira é a ideia de que o Brasil é o país onde tudo que se planta vinga. É a terra da abundância, onde nunca nos faltará alimento à mesa. Nessa lógica, qual o sentido de economizar, certo? Outra suspeita é o fato de – ainda bem – nunca termos passado por uma guerra e por racionamento de comida para valorizarmos

outras partes do alimento além da polpa, como aconteceu em outros países. Na França, por exemplo, existe o hábito de usar cascas nas receitas. Também desconfio de uma certa “neofobia” alimentar, uma fobia do novo. Como não se tem o costume de comer farofa com casca de banana, quando alguém se depara com uma faz cara feia, mesmo sem experimentar, sem saber que gosto tem. Rejeita apenas pelo fato de ter casca de banana. Se não for por falta de costume e uma certa fobia, como explicar que comemos batata bolinha em conserva com casca e batata assada sem casca? E acho que o preconceito gera, sim, o desperdício.

Quais os benefícios para a saúde que o aproveitamento integral pode fornecer?

Vários. A parte não convencional do alimento pode ter de duas a seis vezes mais nutrientes do que a polpa. A casca da laranja, por exemplo, tem seis vezes mais fibra, além de mais potássio, cálcio e quantidade igual de vitamina C que a polpa.

Você sabe quanto se desperdiça de comida no Brasil?

Segundo a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), em 2013, foram desperdiçadas 1,3 bilhão de toneladas de comida no mundo. No Brasil, dados da Embrapa mostram que, a cada ano, 26,3 milhões de toneladas de comida são jogadas fora, volume suficiente para distribuir 131,5 kg para cada brasileiro ou 3,76 kg para cada habitante do planeta. Toda essa comida alimentaria facilmente os 13 milhões de brasileiros que ainda passam fome, nas contas da FAO. No Ceagesp, por exemplo, são jogadas no lixo 100 toneladas diárias desses alimentos cheios de vitaminas, sais minerais, entre tantos outros nutrientes. Ou seja, se não tivermos consciência do que consumimos,

não teremos do que nos alimentar, pois estamos vendo os recursos ambientais essenciais para a produção de comida acabarem. O desperdício de comida, segundo a FAO, é o terceiro maior responsável pela emissão de gás metano, que, comparado ao gás carbônico, é 21 vezes mais potente para formar efeito estufa. Mesmo com todos esses dados, ainda estamos muito longe dessa consciência. Um exemplo são as faculdades de gastronomia. Quando fiz o curso de gastronomia, em 2008, não existia estímulo para ensinar tais preparações. Algumas receitas com o pé e a orelha do porco eram ensinadas, mas não como parte da cultura brasileira – com exceção da feijoada –, mas como cultura europeia, como a espanhola e portuguesa.

E como você reagia nas aulas, tendo a experiência do desperdício e já criando pratos a partir de talo, folha e casca?

Eu era o terror das aulas! Era chamada de “Miss Aproveitamento” porque, quando o professor ensinava uma receita, pedia para jogar fora rama e casca. Imagine a minha situação, trabalhando em uma instituição que ensinava as pessoas a aproveitar os alimentos e, na faculdade, tendo aulas para desprezá-los. Quando entrei na faculdade, só eu tinha a preocupação de usar os alimentos na sua integridade. No final do curso, outros alunos tomavam a iniciativa de colocar o que era desprezado pelo menos como enfeite no prato. Enfim, de tanto eu falar, questionar, de alguma forma os colegas foram criando uma certa consciência sobre o desperdício. A melhor forma de educar quando se fala em aproveitamento integral é educar na cozinha. Não adianta apenas informar que se devem aproveitar casca, folha e talo.

Por que não?

Porque informar e educar são coisas diferentes. A primeira afeta as pessoas, mas nem sempre muda o hábito.

A segunda tem o poder de alterar os costumes. Quando você educa alguém contra o desperdício de alimentos, transforma essa pessoa. Ela cria uma consciência a respeito desse assunto. Passa a tomar determinada atitude porque entende, acredita e dá valor. É um trabalho de formiga, antes de tomar a proporção de elefante, esse de educar as pessoas sobre o uso integral dos alimentos por meio da cozinha, mas eu acho que é a melhor forma, e fazer faculdade de gastronomia fez toda a diferença para mim nesse caso.

Como assim?

Porque eu aprendi a usar alimentos de valor zero na alta gastronomia. Quando tive de ensinar o consumidor de certo poder aquisitivo que talo, folha e casca fazem parte dos pratos, senti a necessidade de criar pratos com um apelo *gourmet* para convencer esse público de que o uso da rama da cenoura vai muito além do bolinho de arroz, do tempero no feijão ou de ingrediente na sopa. Acho interessante que existam no Brasil vários movimentos para democratizar a alta gastronomia, mas não vejo movimentos para o inverso, que é elitizar o que se chama de baixa gastronomia. Fui para a faculdade de gastronomia para elitizar esses alimentos desprezados e poder ensinar as pessoas, para que elas cheguem ao ponto de receber amigos em sua casa e expliquem que o prato servido é um arroz selvagem com casca de manga, que é um charutinho de porco com folha de couve-flor. Ou seja, aprendi a fazer e servir uma comida com apelo visual importante para convencer as pessoas a comerem o que, até então, desprezavam e descobriram que é delicioso e saudável.

Não é sujo nem podre, muito menos exótico. E mostrar os alimentos dessa forma é muito importante, porque quem compra tem preconceito. O desperdício nunca acabará se não conseguirmos conscientizar o consumidor. Parece utópico falar isso, porque não sei se o desperdício vai acabar um dia, mas dá para reduzir. Mas, enquanto o consumidor não for educado sobre o uso integral dos alimentos, ele irá à feira e, na hora de levar as hortaliças, pedirá ao feirante para tirar o mato, referindo-se à folha da beterraba! Esse mato, com valor nutricional incrível, vai para o lixo, e, assim, o desperdício de alimento não diminui.

Então, a melhor forma de quebrar a barreira do preconceito contra casca, folha e talo é colocar a mão na massa!

Isso mesmo. É antes de tudo cozinhar e transformar essas partes desprezadas do alimento em ingredientes de um prato bonito, saboroso, porque comemos com todos os sentidos. A saída é cozinhar. Como vou convencer alguém de que esses alimentos são saborosos se ele não cozinhar? Não dá para esperar que as pessoas sejam boas consumidoras apenas nos restaurantes. As oficinas culinárias são o método mais eficiente para fazer as pessoas cozinharem. Mostrar o produto, como fazer, como limpar, como preparar, mostrar que é fácil. O consumidor experimenta, tem segurança de que fica delicioso e vai mudando de atitude.

O consumidor está acostumado com a facilidade das hortaliças já higienizadas e cortadas na bandeja. E, quando se fala de aproveitamento integral de alimentos, isso pode significar mais tarefa para a casa. Como convencer essa pessoa a mudar de comportamento?

Existe uma diferença entre a necessidade por praticidade e por conveniência. É provável que esse consumidor leve

o mesmo tempo para se deslocar até o supermercado e comprar a cenoura na bandeja ou com rama. E é bom lembrar que a bandeja tem elementos poluentes. Por fim, acho que é uma questão de boa administração do tempo.

Mas por que cozinhar nos dias atuais se temos uma grande oferta de comida pronta, à disposição, fora de casa? Por que ter trabalho se já existe tudo pronto e fácil?

Porque cozinhar nos define, diz quem somos, forma nossa cultura e nos diferencia de outros mamíferos. Define tanto que, mesmo não querendo cozinhar, assistimos a programas de culinária, porque fazer uma comida no fogão, mexer com colheres, nos define como humanos. Se eu perguntar para qualquer pessoa qual a sua memória de família, tenho certeza de que a cozinha dos tempos de infância vai aparecer em algum momento na resposta. Coloco minhas duas mãos no fogo por isso! A cozinha não vai acabar. Pode mudar, ficar apenas na TV ou ir para as varandas com churrasqueiras, mas a proximidade do homem com a comida sempre vai existir.

O que é comer para você?

Para mim, vai muito além do “mastigo e engulo”. Cresci numa família italiana, na qual o valor do comer junto é muito importante. A minha mãe é uma exímia cozinheira, adora e faz pães incríveis. Eu sempre gostei desse clima ao redor da mesa, das conversas, das risadas, da interação. Para mim, comer é um ato social, emocional, psicológico.

Conversa de cozinha

Aline tem muitas dicas para compartilhar de como limpar cascas, folhas e talos, além das partes pouco convencionais de animais. Além disso, explica como armazenar esses ingredientes e quais cascas podem ser usadas. Veja a seguir!

Quais partes não convencionais dos alimentos podem ser usadas e quais são descartadas?

Quando falamos de uso integral dos alimentos, muita gente acha que é apenas em relação a talo, folha, casca e sementes, isto é, associa-se a hortaliças. Mas há também pé e pescoço de galinha, tutano do osso de boi, a nata do leite, a parte dura do queijo. A casca dos alimentos, como cenoura ou batata, fica deliciosa como chips, é rica em fibras e mais saudável do que as industrializadas, que chegam a ter até meio copo de óleo. Eu uso até a casca da cebola em caldos, junto com a folha do salsão e a casca da cenoura. Aliás, não se tira a casca da cenoura para fazer caldo. Temos de usar com casca e tudo. O mesmo se faz com a cabeça, a espinha e o rabo do peixe.

Quais folhas podem ser aproveitadas?

Praticamente todas. A rama da cenoura tem vitaminas A e C, além de fibra. E pode ser utilizada nos mesmos pratos que a salsinha. A folha da beterraba é rica em vitamina A, assim como o talo, que fica delicioso num vinagrete de churrasco, além de dar uma cor linda ao prato. Folhas de couve-flor, beterraba ou brócolis podem ser usadas no lugar da folha de uva para fazer charutinho recheado de carne, por exemplo.

É possível aproveitar casca de laranja e de limão?

Sim, claro. Pode ser feita cristalizada e depois para usar no panetone, na rosca, ou servir acompanhando café.

Também dá para utilizar a casca do maracujá?

Sim. E também a entrecasca do maracujá, aquela parte branca, que é rica em pectina, uma fibra excelente para ajudar na sensação de saciedade, além de auxiliar no controle da glicemia (taxa de açúcar no sangue), prevenindo diabetes. Para conseguir descolar essa parte da casca, coloque na água e deixe ferver por 20 minutos. Use uma colher para raspar e processe no liquidificador. Eu consigo fazer geleia de limão sem açúcar utilizando essa entrecasca, para servir com uma carne, por exemplo. Essa entrecasca também é excelente para espessar preparações. Quando eu faço geleia, troco o açúcar por ela. Já a parte amarela vira farinha, depois de secar no forno e ser processada.

Como aproveitar as sementes?

Eu seco a da abóbora no forno e sirvo como petisco. As da melancia e do melão, costumo caramelizar e usar em biscoitos. Todas são riquíssimas em potássio.

Esses alimentos pedem uma higienização especial?

A primeira coisa é esclarecer que não é na casca dos alimentos que o agrotóxico se concentra. Ele também está na polpa, nas sementes, portanto, não adianta tirar a casca do alimento e presumir que você estará consumindo algo mais saudável. Caso não seja possível usar os alimentos orgânicos, prefira sempre os da época, aproveite a sazonalidade, porque eles têm menos veneno do que aqueles de fora de época. Prefira os alimentos brasileiros ou os que se adaptam mais às condições de clima e solo do país, como laranja, açaí, cambuci, maçã, banana. Todos os alimentos que são consumidos crus e com casca precisam ser higienizados, ficar de molho na solução de hipoclorito de sódio, também conhecido como água sanitária, seguindo as instruções de rotulagem. Eu, por exemplo, higienizo tudo, até a banana.

Como conservar?

Pode congelar, mesmo que seja apenas uma casca de banana. Pode armazenar em geladeira. Higienize, coloque em pote tampado, na segunda prateleira da geladeira, por até três dias; no congelador, dura 30 dias. Outra forma bacana de aumentar o prazo de validade desses alimentos é embalá-los a vácuo. Esse processo pode duplicar ou até triplicar a validade dos alimentos armazenados em geladeira, por reduzir sua oxidação. Já que não há contato com o ar, o crescimento dos microorganismos fica mais lento, e também protege do ataque de moscas, além de ocupar menos espaço na geladeira. Para aumentar esse prazo, você deve branquear o alimento – ou seja, mergulhá-lo por 15 segundos em água fervente, depois na água gelada por mais 15 segundos. Ele vai durar de nove meses a um ano no congelador. Já as sementes, depois de secas ou tostadas, duram dez dias em pote bem fechado.

Podemos usar as folhas feias, machucadas, queimadas?

O motivo para não utilizá-las é a presença de ponto de bolor. Se você está vendo isso na parte de fora é porque dentro do alimento já tem os microorganismos. Bolor cresce de dentro para fora. Não recomendo aproveitar as folhas queimadas, mas as amareladas, com furo, rasgadas, feias, machucadas podem ser usadas.

O que fazer com a casca do ovo?

Podemos usar para fazer decoração ou na compostagem. Assim como não se joga fora a casca do coco porque ela vira cuia, a gente arranja alguma utilidade para a casca do ovo. A melhor forma de aproveitar as partes de alimentos que não são utilizados é numa composteira. Não fica cheiro ruim. A matéria-prima produzida pelas minhocas pode alimentar uma horta vertical na varanda ou janela de qualquer apartamento.

Da casca para a mesa

Depois de saber como limpar e guardar as partes não convencionais, precisamos saber como usá-las. Aline ensina algumas dicas rápidas e simples:

Parte dura do queijo parmesão: rale e use numa torta. É possível aproveitar também no preparo de molho à bolonhesa: no momento em que for acrescentar o molho de tomate, coloque a casca junto e deixe apurar.

Chips: reserve cascas de batata, cenoura, beterraba, chuchu ou mandioquinha. Leve-as ao forno, em temperatura baixa, sobre papel manteiga e salpicadas de um pouco de sal grosso e alecrim, até secarem e ficarem crocantes.

Caldo com cascas e folhas: use cascas de cebola e cenoura, e também as folhas de salsão, para fazer caldo de legumes. Jogue tudo numa panela com água e aqueça em fogo brando, com a panela destampada, até reduzir pela metade. Coe o líquido que sobrou, em forminhas de gelo e leve ao congelador. Assim você terá caldo em cubinhos para utilizar nas preparações que desejar.

Rama da cenoura: a rama pode ser utilizada nos mesmos pratos que a salsinha. Como ela é mais dura, refogue com a cebola no início das preparações (não no final, como a salsinha). Acrescente na farofa de milho, por exemplo.

Talos da beterraba: podem ser picados e incorporados ao molho vinagrete.

Casca de melão: corte a casca em cubinhos e cozinhe-os até que fiquem macios. Fica igual ao chuchu, em sabor e consistência. Esse preparo pode também ser incorporado em saladas à base de maionese.

Casca de melancia: a parte branca da casca pode ser seca e ralada para fazer uma deliciosa cocada. Basta misturá-la com um pacote de coco ralado e açúcar, levar ao fogo e mexer até soltar do fundo da panela.

Casca de abacaxi: passe a casca do abacaxi no ralador para tirar as partes pontudas. Em seguida, ferva-a com água suficiente para cobri-la, a fim de que amoleça por inteiro. Essa água pode ser servida como chá. A casca cozida pode ser processada com açúcar (ou meia lata de leite condensado) e coco ralado. Essa mistura, se levada ao fogo, ficará com a mesma consistência de um brigadeiro.

Cascas de laranja, limão e tangerina cristalizadas: retire somente as cascas, sem a pele branca, e fatie-as em tiras finas. Ferva-as por 1 minuto em água com uma pitada de sal, escorra bem, lave e repita a operação mais duas vezes para suavizar o sabor amargo. Depois, prepare uma calda com açúcar e água, acrescente as cascas e deixe-as em fogo baixo até quase toda a calda evaporar. Espalhe as cascas sobre papel manteiga, deixe esfriar um pouco e polvilhe açúcar cristal.

Casca da beterraba: misture meia beterraba crua batida com casca a 1 lata de leite condensado, 1 colher (sopa) de manteiga e uma pitadinha de canela. Se desejar, acrescente coco ralado a gosto. Leve ao fogo mexendo até dar ponto de brigadeiro, enrole depois de esfriar e passe no açúcar cristal.



Pães, bolos, tortas e outras quitandas*



* Conjunto de iguarias doces e salgadas feitas com massa de farinha

Torta moqueada de espinafre

Ingredientes | massa

- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 gema para pincelar

Recheio

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola
- 2 dentes de alho amassados
- 3 tomates
- 1 chuchu
- 1 maço de espinafre
- 1 maço de agrião
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- Sal e molho de pimenta a gosto

Modo de preparo | massa

Misture a farinha, os ovos, o fermento, a margarina, o leite, o sal e amasse bem até que se torne uma massa homogênea. Deixe descansar enquanto prepara o recheio.

Recheio

Refogue a cebola e o alho em óleo. Junte os tomates, o chuchu ralado, o espinafre e o agrião com os talos. Acrescente a farinha de trigo para formar um creme. Tempere com o sal e a pimenta. Deixe esfriar.

Montagem

Abra metade da massa e forre com ela uma assadeira untada (30 x 40 cm). Depois, coloque o recheio e cubra com o restante da massa. Pincele a gema e leve para assar, em forno preaquecido, a 180 °C por 40 minutos.



Torta mista

Ingredientes | massa

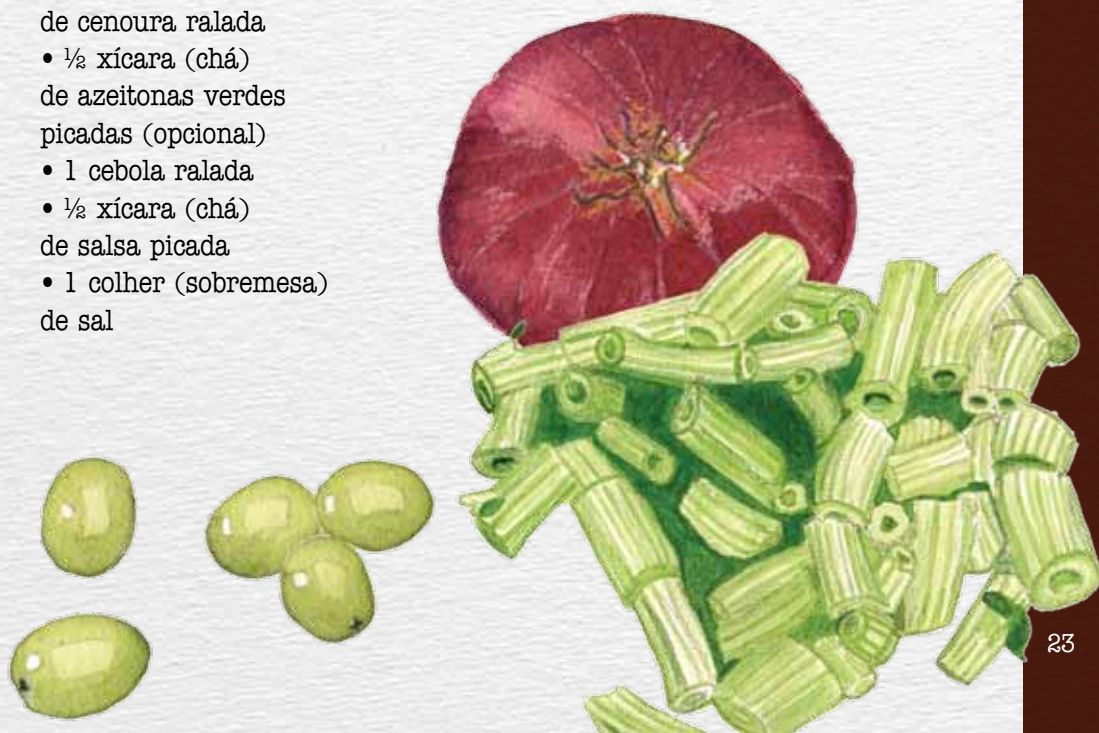
- 5 ovos
- 1 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de sal
- Temperos a gosto
- 1 xícara (chá) de leite
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) rasas de fermento em pó

Recheio

- 1 xícara (chá) de talos picados
- 1 xícara (chá) de folhas picadas
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de azeitonas verdes picadas (opcional)
- 1 cebola ralada
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de salsa picada
- 1 colher (sobremesa) de sal

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes da massa (exceto a farinha) no liquidificador. Coloque a farinha em uma tigela e acrescente aos poucos a mistura do liquidificador. Em uma tigela misture todos os ingredientes do recheio. Em uma assadeira untada (30 x 40 cm), despeje metade da massa. Depois, espalhe o recheio cru e cubra com o restante da massa. Leve para assar, em forno preaquecido, a 180 °C por 45 minutos.



Torta de requeijão (com carcaça de peixe)

Ingredientes | massa

- 1 pote de requeijão
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico

Recheio

- 2 colheres (sopa) de bacon
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara (chá) de leite
- 3 colheres (sopa) rasas de amido de milho
- 1 lata de milho verde escorrido
- 1 lata de creme de leite sem soro
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1 xícara (chá) de peixe cozido (aproveite a carne da carcaça)

Modo de preparo | massa

Amasse os ingredientes levemente, com as pontas dos dedos, até a massa ficar lisa e macia. Forre com a massa uma assadeira redonda de aro removível e pré-asse até ficar ligeiramente dourada (cerca de 5 minutos). Reserve.

Recheio

Frite o bacon no azeite até dourar, acrescente o alho e a cebola e refogue. Adicione o leite com o amido dissolvido, o milho verde e mexa até engrossar. Por último, adicione o cheiro-verde, o creme de leite e o peixe cozido. Esse recheio fica bem consistente.

Montagem

Despeje o recheio na massa pré-assada, acrescente por cima 2 claras em neve, polvilhe queijo ralado e volte ao forno a 170 °C até dourar (cerca de 10 minutos).



Quiche de vegetais

(com folhas e talos)

Ingredientes | massa

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 100 g de margarina
- ½ colher (café) de sal
- 2 colheres (sopa) de iogurte ou leite

Recheio

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 1 tomate
- 2 buquês de couve-flor
- 2 folhas de couve-flor
- 2 buquês de brócolis
- 2 folhas de brócolis
- 2 cenouras raladas
- Sal e pimenta a gosto

Cobertura

- 3 ovos
- ¾ de xícara (chá) de iogurte (restante da massa)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de preparo | massa

Coloque em uma tigela a farinha, a margarina, o sal e o iogurte.

Misture um pouco. Abra a massa e forre o fundo e os lados de uma fôrma redonda. Fure a massa com um garfo e asse por 10 minutos a 170 °C.

Recheio

Leve ao fogo o óleo e refogue a cebola, o tomate, as folhas, os talos e os vegetais higienizados. Reserve. À parte, misture os ovos e o iogurte.

Montagem

Retire a torta do forno, coloque o recheio, cubra com os ovos batidos e com o queijo e leve para assar a 170 °C até dourar.



Rocamboles de folhas e talos

Ingredientes | massa

- 30 g de fermento fresco
- 1 xícara (chá) de água morna
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 500 g de farinha de trigo
- 1 gema batida para pincelar
- Gergelim para salpicar

Recheio

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 dentes de alho
- 1 cebola picada
- 2 xícaras (chá) de folhas e talos diversos (beterraba, nabo, espinafre, couve)
- Sal a gosto

Modo de preparo | massa

Dissolva o fermento na água. Junte o óleo, o sal e aos poucos acrescente a farinha. Amasse tudo até que a massa não grude nas mãos. Deixe a massa crescer até dobrar de volume.

Recheio

Refogue no óleo a cebola, o alho, as folhas e os talos. Reserve. Abra a massa, recheie, enrole e deixe descansar até dobrar de volume. Pincele com uma gema batida e salpique com gergelim. Leve para assar em forno a 170 °C por cerca de 30 minutos.



Torta madalena de legumes

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de legumes, folhas ou talos de verduras (brócolis, couve-flor, beterraba, cenoura, espinafre)
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher (café) de sal
- 3 ovos batidos
- Óleo para refogar e untar
- 500 g de purê de batatas
- 1 gema para pincelar

Modo de preparo

Faça um refogado de cebola, óleo e sal, junte os legumes e verduras e acrescente os ovos batidos. Reserve. Unte uma fôrma (30x 40 cm) com óleo ou margarina. Espalhe uma camada de purê e outra de refogado. Cubra com outra camada de purê. Pincele com gema e leve ao forno a 170°C (em banho-maria) por 15 minutos para gratinar.

Sugestão: *you can substitute the potato puree for yam puree, cassava puree or sweet potato.*



Pão de folhas e talos

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de folhas e talos picados
- 1 ½ xícara (chá) de água
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de açúcar
- 3 colheres (chá) de sal
- 1 tablete de fermento biológico
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 4 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- Óleo e farinha para untar

Modo de preparo

Coloque folhas e talos no liquidificador com a água e bata bem. Junte o ovo, o açúcar, o sal, o fermento e o óleo e continue batendo. Em uma vasilha, coloque a farinha de trigo e despeje a mistura do liquidificador. Amasse até desgrudar das mãos. Deixe a massa descansar até dobrar de volume. Amasse novamente e forme os pães, colocando em assadeira untada. Deixe a massa crescer novamente. Leve para assar em forno moderado a 180°C por aproximadamente 40 minutos.



Pão com rama de cenoura

Ingredientes

- 2 tabletes de fermento biológico (fresco)
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 ½ xícara (chá) de leite morno
- 1 xícara (chá) de rama de cenoura
- 1 cenoura ralada
- 1 ovo
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 colher (chá) de sal
- 500 g de farinha de trigo

Modo de preparo

Coloque os ingredientes líquidos, o fermento, o açúcar, o óleo e o sal no liquidificador e bata. Em seguida, coloque em uma tigela a farinha de trigo, a cenoura ralada, as ramas e a mistura batida. Misture bem com uma colher até formar uma massa lisa. Unte uma fôrma de bolo inglês com óleo ou margarina e farinha, despeje a massa e deixe crescer (cerca de 30 minutos em dias quentes e 1 hora em dias frios). Leve para assar em forno a 170 °C por 35 minutos.



Pão de abóbora (com sementes)

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 ovo
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 1 colher (sobremesa) de açúcar
- ½ tablete de fermento biológico
- 1 ½ colher (sopa) de leite
- 1 xícara (chá) de abóbora sem casca
- 4 colheres (sopa) de semente de abóbora *in natura*

Modo de preparo

Cozinhe a abóbora com 3 xícaras (chá) de água até que fique macia. Escorra a água e amasse a abóbora com um garfo, formando um purê. Deixe esfriar. Em uma travessa, misture a farinha de trigo, o açúcar, o ovo, a abóbora, a semente de abóbora, o fermento, o sal, o óleo e, por último, o leite. Amasse bem. Deixe a massa descansar, coberta por um plástico, em uma assadeira untada com óleo, por 15 minutos. Transfira-a para uma mesa limpa, seca e já polvilhada com farinha de trigo. Divida a massa ao meio e modele enrolando em espiral cada pedaço com um rolo de cerca de 60 cm de comprimento. Depois, coloque os pães em uma assadeira untada com óleo e deixe fermentar por 30 a 40 minutos. Asse em forno preaquecido, a 160 °C, por aproximadamente 20 minutos.



Biscoito de abóbora

(com sementes)

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de semente de abóbora
- 2 ovos
- 200 g de margarina
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado
- 1 colher (café) de baunilha
- 1 colher (chá) de bicarbonato
- 1 colher (chá) de sal
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó

Modo de preparo | farinha

Selecione as sementes de abóbora, lave-as em água corrente e seque ao natural. Torre-as por 20 minutos em fogo brando (em panela) ou em forno (em assadeira) até dourar. Deixe esfriar, triture em liquidificador, peneire e reserve.

Sugestão: você pode substituir por sementes de melancia, melão, entre outras.

Modo de preparo | biscoito

Bata os ovos com a margarina até formar um creme. Acrescente a farinha de semente de abóbora e os demais ingredientes. Misture até obter uma massa homogênea. Molde os biscoitos e coloque-os em uma assadeira previamente untada. Asse por 15 a 20 minutos a 120 °C. Deixe-os esfriar antes de servir.



Bolo de abacaxi

Ingredientes

- 4 claras em neve
- 4 gemas
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 xícara (chá) de suco de casca de abacaxi
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Óleo ou margarina para untar

Modo de preparo

Lave muito bem a casca do abacaxi e leve-a ao fogo com um pouco de água para ferver. Coe e reserve. Bata as claras em neve e reserve. Coloque as gemas na batedeira e bata com o açúcar e a margarina. Depois, vá acrescentando aos poucos o suco e a farinha de trigo, até ter uma massa homogênea. Retire-a da batedeira e junte as claras em neve e o fermento apenas misturando, sem bater. Despeje a massa em uma assadeira untada com óleo ou margarina e farinha de trigo. Asse em forno a 170 °C por 25 minutos.

Sugestão: pode ser servido com uma calda feita com o suco da casca de abacaxi adoçado ou com o doce de casca de abacaxi (ver receita na p. 96).



Bolo de beterraba

Ingredientes

- 1 beterraba pequena com casca
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- ½ colher (café) de sal
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 3 gemas
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 ½ xícaras (chá) de açúcar
- 3 claras em neve
- Óleo ou margarina para untar

Modo de preparo

Corte a beterraba e bata-a no liquidificador com o suco de laranja e o sal. Reserve. Peneire a farinha de rosca, a farinha de trigo e o fermento. Bata as gemas e a margarina na batedeira até formar um creme. Junte o açúcar aos poucos e, sempre batendo, adicione o suco de beterraba com laranja, a mistura de farinhas com fermento e, por último, as claras em neve. Coloque a massa em uma fôrma redonda, de buraco no centro, bem untada com óleo ou margarina e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno moderado 180°C por aproximadamente 35 minutos. Espere esfriar para desenformar e servir.

Sugestão: se desejar, enfeite o bolo com cenoura ralada ou laranja em rodela caramelizada.



Bolo de casca de chuchu

Ingredientes

- Cascas de 3 chuchus
- ½ xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de folhas de azedinha picadas (podem ser substituídas por almeirão)
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico (em pó)

Modo de preparo

Bata no liquidificador as cascas de chuchu, as folhas de azedinha, o leite, o óleo e os ovos. Depois, transfira a mistura para um recipiente e acrescente o açúcar, a farinha de trigo e, por último, o fermento, mexendo até ficar homogêneo. Despeje a massa em uma fôrma untada e enfarinhada. Asse em forno médio a 180°C preaquecido por cerca de 30 minutos.

Dicas de cobertura: geleia da polpa de chuchu ralada; açúcar e canela em pó polvilhados; brigadeiro de casca de banana (ver receita na p. 95).



Compota de chuchu

Ingredientes

- 4 chuchus com casca
- 500 g de açúcar
- 1 xícara (chá) de água
- Suco e casca de 1 limão pequeno

Modo de preparo

Lave bem os chuchus, corte-os ao meio, retirando a parte central, e rale-os no ralo grosso. Reserve. Faça uma calda com o açúcar e a água, acrescente os chuchus, o suco de limão e a casca de limão. Cozinhe até ficar macio.



Pão de mel

(com aproveitamento integral da banana)

Ingredientes | massa

- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de mel
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 colher (café) de canela em pó
- 1 colher (café) de cravo em pó (ou 2 unidades socadas)
- 3 bananas pequenas (tipo nanica) cozidas com as cascas
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (chá) de fermento em pó

Recheio

- 1 lata de doce de leite

Cobertura

- 500 g de chocolate cobertura ou fracionado derretido

Modo de preparo

Cozinhe as bananas com cascas em um pouco de água por 5 minutos e depois coe. No liquidificador, bata as bananas cozidas com o leite. Em uma tigela, misture bem o mel, o açúcar, a margarina, a canela, o cravo e o creme de banana. Depois, acrescente a farinha de trigo, o bicarbonato e o fermento misturados. Coloque a massa em forminhas ou em uma assadeira e leve ao forno preaquecido a 180 °C por 30 a 40 minutos. Retire do forno, deixe esfriar e corte o pão de mel em quadrados. Depois, recheie os pedaços com doce de leite e banhe-os em chocolate derretido.



Pão de banana com casca

Ingredientes

- 6 bananas com casca
- 1 xícara (chá) de água
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 ovo
- 30 g de fermento fresco
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 kg de farinha de trigo
- ½ colher (café) de sal
- 4 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo

Bata as cascas das bananas e a água no liquidificador. Junte o óleo, o ovo, o fermento e o leite e bata mais um pouco. Despeje a massa em uma vasilha e acrescente a farinha, o sal e o açúcar. Misture bem e, assim que estiver homogênea e firme, sove e depois abra a massa em uma mesa. Distribua as rodela de banana pela massa, enrole como um rocambole e, por fim, coloque-a em uma fôrma untada com margarina e farinha de trigo. Deixe crescer até dobrar de volume e asse em forno a 170 °C por aproximadamente 30 minutos.



Pastel doce de abóbora

(com recheio de doce de cascas de abóbora)

Ingredientes | massa

- 500 g de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de pinga ou cachaça
- 2 xícaras (chá) de água morna
- Óleo para fritar

Recheio

- 1 kg de cascas de abóbora higienizadas
- 500 ml de água
- 500 g de açúcar
- Cravo e canela em pau

Modo de preparo | recheio

Cozinhe as cascas de abóbora, escorra e reserve a água. Bata as cascas no liquidificador com um pouco de água. Faça uma calda com a água do cozimento das cascas, o açúcar, o cravo e a canela. Acrescente a massa na calda e mexa de vez em quando, com o fogo baixo, até soltar do fundo da panela.

***Sugestão:** caso queira um recheio mais consistente, após cozinhar as cascas você pode cortá-las em tirinhas.*

Massa

Coloque a farinha em uma tigela e abra uma cova. Acrescente o óleo, o açúcar, o sal, a pinga (ou cachaça) e a água aos poucos, misturando bem com as mãos até formar uma massa firme que não grude. Deixe descansar por 30 minutos. Abra a massa com o rolo, coloque o recheio, feche bem e frite os pastéis em óleo quente. Depois, polvilhe-os com açúcar.



Pão doce de abacaxi

Ingredientes

- 30 g de fermento biológico
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 3 gemas
- 50 g de margarina
- 1 xícara (chá) de suco de casca de abacaxi
- 1 colher (chá) de sal
- 500 g de farinha de trigo (aproximadamente)
- 1 gema para pincelar

Modo de preparo

Para fazer o suco, lave muito bem as cascas de abacaxi e leve-as ao fogo para ferver. Coe e reserve. Depois, numa tigela dissolva o fermento no açúcar, acrescente as gemas, a margarina, o suco e o sal e misture. Coloque a farinha de trigo até formar uma massa que não grude nas mãos. Divida a massa em duas ou três partes, enrole os pães e deixe-os crescer até dobrarem de tamanho. Pincele com gema e leve para assar em forno médio, a 180 °C, por 30 minutos.

Sugestão: você pode acrescentar diversos tipos de recheios, como de doce de abacaxi, doce de coco, creme.



Bolo nutritivo de abobrinha

Ingredientes

- 1 abobrinha grande ralada com casca
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 cebola picada
- 2 tomates picados
- 1 xícara (chá) de salsinha e cebolinha picadas
- 1 colher (sopa) de sal
- Pimenta e orégano a gosto

Modo de preparo

Em uma tigela, misture todos os ingredientes – exceto o queijo, que será usado para polvilhar. Despeje em um refratário ou assadeira untada e enfarinhada, polvilhe o queijo e leve ao forno por cerca de 30 minutos.

***Sugestão:** caso prefira bater no liquidificador, aumente a quantidade de farinha de trigo para 2 xícaras (chá). Ficará com a textura de torta.*



Bolo de aveia

(com maçãs e passas)

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 ovos inteiros
- 3 maçãs com casca cortadas em pedaços
- 1 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de canela
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de uvas passas sem sementes
- Farinha de rosca (para polvilhar a fôrma)

Modo de preparo

Bata no liquidificador o óleo, os ovos, as maçãs e o açúcar. Despeje a mistura em uma tigela. Acrescente a farinha de trigo, a aveia, o fermento e a canela. Depois, bata até obter uma mistura homogênea. Acrescente as passas, mexendo com uma colher. Despeje em uma fôrma redonda grande, com furo no meio, untada e polvilhada com farinha de rosca. Asse em forno médio (180 °C) por 40 minutos, ou até que, espetando um palito, ele saia limpo. Espere esfriar antes de desenformar e servir.



Bolo de casca de abóbora

Ingredientes | massa

- 2 xícaras (chá) de casca de abóbora picada
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Óleo ou margarina para untar

Cobertura

- 4 colheres (sopa) de leite
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 4 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo | massa

Bata no liquidificador as cascas, os ovos e o óleo. À parte, peneire numa tigela a farinha, o açúcar e o fermento. Junte a mistura no liquidificador e bata até que fique homogênea. Unte uma assadeira (30 x 40 cm) com óleo ou margarina e farinha, despeje a mistura e leve para assar em forno a 180 °C por 40 minutos.

Cobertura

Misture todos os ingredientes e leve-os ao fogo até ferver, mexendo até ficar homogêneo. Reserve. Depois que o bolo estiver assado, espalhe a cobertura por cima e deixe esfriar antes de servir.



Bolo de casca de banana

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de cascas de banana madura
- ½ xícara (chá) de água
- 5 colheres (sopa) rasas de margarina
- 4 gemas
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 4 claras em neve
- Canela em pó para polvilhar

Modo de preparo

Bata no liquidificador as cascas de banana com a água e reserve. Na batedeira, coloque a margarina, as gemas e o açúcar, batendo até a mistura ficar homogênea. Acrescente as cascas de banana batidas, a farinha e o fermento. Por fim, coloque as claras em neve, polvilhando com a canela antes. Despeje a massa em uma fôrma untada (30 x 40 cm) e leve ao forno a 180 °C por 40 minutos.



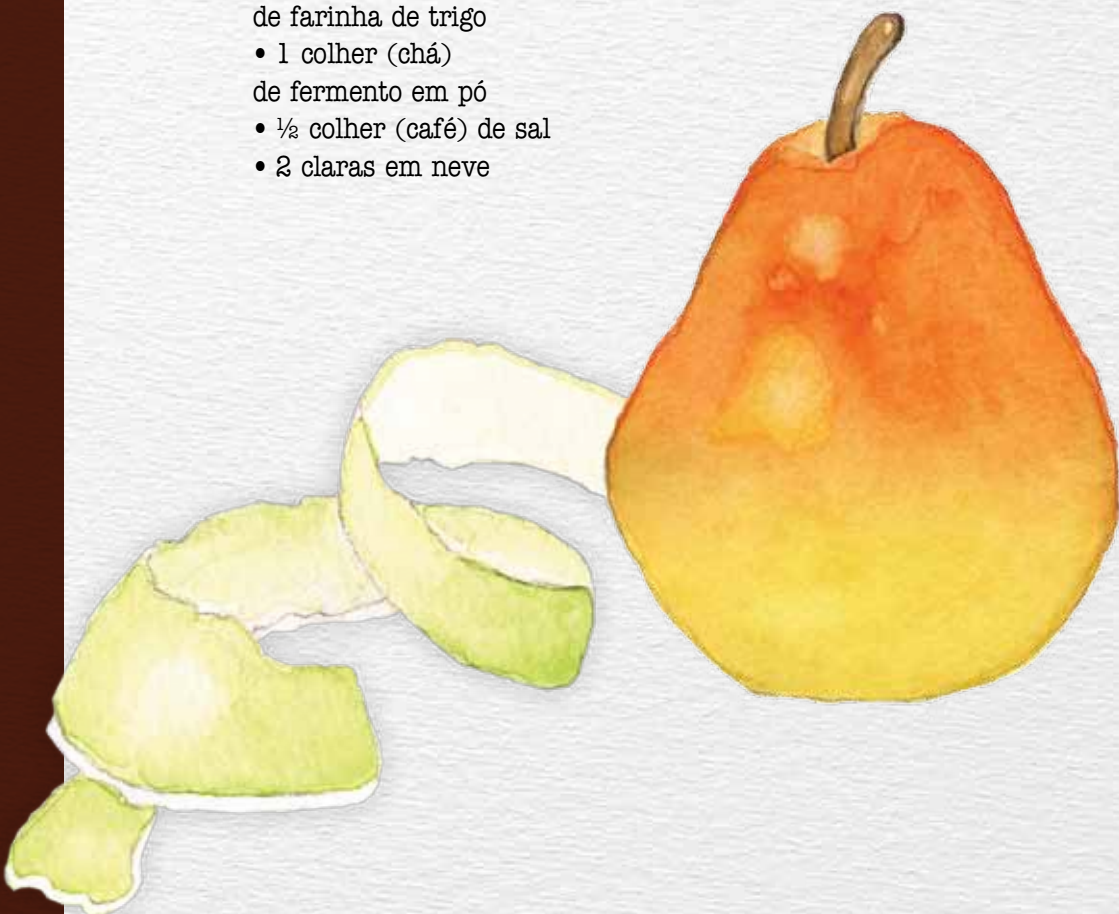
Bolo de cascas de frutas

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de cascas de frutas (manga, goiaba, maçã, banana, pera, etc.)
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 gemas
- 1 $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 $\frac{1}{2}$ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- $\frac{1}{2}$ colher (café) de sal
- 2 claras em neve

Modo de preparo

Bata no liquidificador as cascas com o leite e reserve. Depois, leve à batedeira as gemas, a manteiga e o açúcar. Acrescente as cascas liquidificadas, a farinha, o fermento e o sal. Misture bem. Por último, coloque as claras batidas em neve. Misture tudo e despeje em uma fôrma (30 x 40 cm) untada. Asse em forno médio (180 °C) por 30 minutos.



Bolo de casca de manga

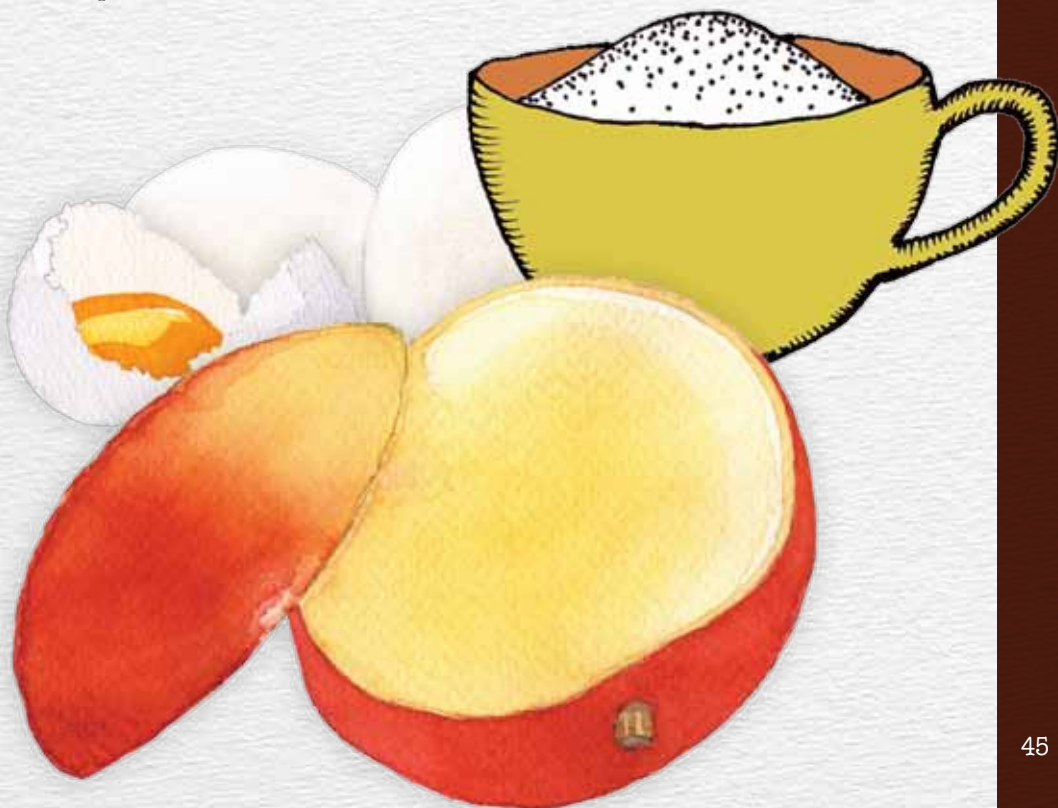
Ingredientes

- Cascas de 4 mangas grandes
- ½ xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 5 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Óleo para untar

Modo de preparo

Bata no liquidificador as cascas de manga, o leite, o óleo e os ovos. Em uma vasilha, coloque o açúcar, a farinha e o fermento. Acrescente a mistura do liquidificador, mexendo até que se torne uma massa homogênea. Depois, despeje-a em uma fôrma média untada e enfarinhada e asse por 35 minutos em forno médio (180 °C) preaquecido.

Sugestão: sirva o bolo acompanhado de fatias de manga.



Bolo com casca de laranja

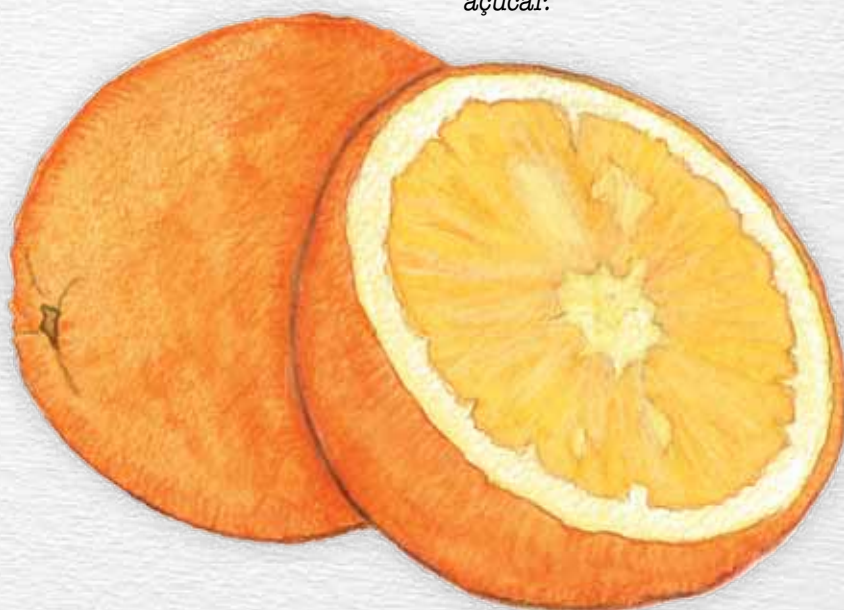
Ingredientes

- 2 laranjas médias com casca
- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

Corte as laranjas em quatro e retire as sementes e a parte branca do centro, deixando casca e bagaço. Bata no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos e o açúcar. Despeje a mistura em uma vasilha, incorpore a farinha de trigo e, por último, o fermento, misturando levemente. Coloque em uma fôrma untada e asse por 35 minutos a 180 °C.

Sugestão: se quiser um bolo mais molhadinho, despeje sobre ele, ainda quente, o suco de duas laranjas adoçado com 2 colheres (sopa) de açúcar.



Bolo de abobrinha e castanha

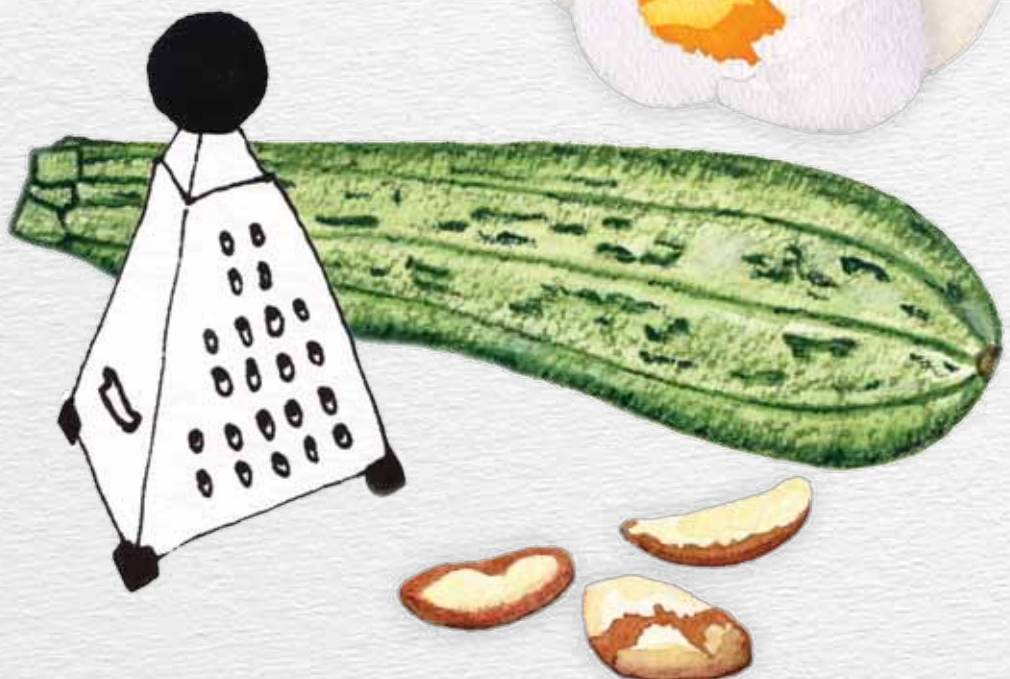
Ingredientes

- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 4 ovos
- 3 xícaras (chá) de abobrinhas com casca raladas grosseiramente
- ½ xícara (chá) de castanhas-do-pará picadas
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de canela em pó

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes em uma tigela até obter uma massa homogênea. Despeje a massa em uma assadeira (22,5 x 27,5 cm) untada e leve ao forno médio (170 °C) por 35 minutos.

Sugestão: a castanha-do-pará pode ser substituída por amendoim, soja granulada, sementes de abóbora torradas etc.



Cuca de banana

Ingredientes | massa

- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de margarina
- ½ xícara (chá) de leite
- ½ colher (café) de sal
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 tablete de fermento fresco

Recheio

- 8 bananas com casca
- ½ xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de açúcar

Farofa

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 100 g de margarina
- 1 colher (chá) de canela em pó

Modo de preparo | recheio

Higienize as bananas. Separe as cascas, pique e bata no liquidificador junto com a água. Reserve. Em uma panela, coloque o açúcar e deixe caramelizar. Depois, adicione as cascas liquidificadas e deixe cozinhar até formar um doce. Quando estiver quase pronto, acrescente as bananas cortadas em rodela. Misture bem e apague o fogo. Reserve.

Massa

Em uma tigela, misture todos os ingredientes até formar uma massa lisa.

Farofa

Em uma tigela, misture a farinha, o açúcar e a margarina com as mãos, formando uma farofa.

Montagem

Unte uma fôrma (25 x 30 cm) com óleo, cubra-a com a massa, forrando todo o fundo, e despeje o doce de banana. Depois, espalhe a farofa por cima das bananas e polvilhe a canela. Leve para assar em forno médio (180 °C) por cerca de 20 minutos.



Bolinho de chuva

(com casca de banana)

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de cascas de banana bem picadas e higienizadas
- 1 ovo inteiro
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Óleo para fritar
- Açúcar e canela

Modo de preparo

Coloque em uma tigela os ingredientes pela ordem e misture-os até formar uma massa mole. Leve o óleo ao fogo para aquecer e, enquanto isso, faça os bolinhos com o auxílio de uma colher. Depois, deixe os bolinhos fritarem dos dois lados, retire-os do óleo com uma escumadeira e coloque-os sobre um papel absorvente. Para finalizar, passe-os no açúcar com canela e sirva ainda quente.



Torta de maçã

Ingredientes | massa

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de fermento
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ½ colher (café) de sal

Recheio

- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Cobertura

- 4 maçãs com casca
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água

Modo de preparo

Leve ao fogo todos os ingredientes do recheio até formar um creme consistente. Deixe esfriar. Higienize as maçãs, corte-as em fatias finas (com as cascas) e reserve. Leve ao fogo a água e o açúcar e deixe aferventar. Reserve. À parte, bata todos os ingredientes da massa até formar uma mistura homogênea. Unte uma fôrma redonda (30 cm) com margarina e farinha e forre-a com a massa. Depois, despeje o creme e distribua por cima as fatias de maçã, arrumando-as com as cascas para cima. Regue a torta com a calda e leve para assar, em forno preaquecido, a 170 °C por 40 minutos.



Torta de casca de banana

Ingredientes

- 12 colheres (sopa) de farinha de trigo peneirada
- 10 colheres (sopa) de açúcar peneirado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 4 ovos batidos
- Cascas de 6 bananas higienizadas e picadas

Modo de preparo

Em uma tigela, misture a farinha, o açúcar e o fermento. Unte uma assadeira média com óleo ou margarina. Despeje metade da massa, depois uma camada de cascas de bananas cortadas e cubra com o restante da massa. Bata os ovos e jogue por cima da torta. Leve para assar em forno a 170 °C por 20 minutos.

Sugestão: você pode substituir a casca da banana por cascas de outras frutas, como manga, mamão ou maçã. Se quiser fazer uma torta salgada, basta substituir as bananas por vegetais e, em vez do açúcar, colocar sal a gosto.





Bebidas



Refrigerante caseiro

Ingredientes

- 4 cenouras grandes com casca
- 1 xícara (chá) de suco de limão
- Casca de uma laranja
- 3 litros de água sem gás
- Açúcar e gelo a gosto

Modo de preparo

Bata no liquidificador as cenouras com 2 xícaras (chá) de água sem gás. Coe e reserve o resíduo, que pode ser utilizado em outras preparações (*como no Patê de cenoura da p. 63*). Junte ao suco de cenoura o suco de limão e a casca de laranja. Bata novamente e coe. Acrescente água, açúcar e gelo. Se quiser, misture um pouco de água com gás.



Suco verde

Ingredientes

- ½ abacaxi (com casca) cortado em cubos grandes
- 4 xícaras (chá) de água filtrada
- 1 folha de couve com talo
- 3 folhas de hortelã

Modo de preparo

Higienize o abacaxi inteiro, ainda com casca, e as folhas de couve e hortelã. Bata no liquidificador o abacaxi, a água, a couve e a hortelã. Depois, coe o suco e adoce se achar necessário.





Entradas



Esfirra de folhas de couve-flor

Ingredientes | massa

- 1 ½ colher (sopa) de fermento biológico
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água morna
- 5 colheres (sopa) de óleo
- Sal a gosto
- 500 g de farinha de trigo
- 1 gema

Recheio

- 1 ½ xícara (chá) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 3 xícaras (chá) de folhas de couve-flor
- Sal a gosto
- 6 azeitonas verdes picadas

Modo de preparo | massa

Misture o fermento ao açúcar e junte a água morna, o óleo, o sal e a farinha aos poucos, até a massa soltar das mãos. Cubra e deixe descansar por 30 minutos.

Recheio

Refogue a cebola no azeite e acrescente as folhas de couve-flor picadas e o sal. Depois, junte as azeitonas picadas.

Montagem

Abra a massa em círculos de aproximadamente 15 cm, coloque o recheio e feche as esfirras. Pincele-as com a gema batida e asse a 180 °C em uma fôrma enfarinhada, em forno preaquecido, até dourar.



Patê de talos

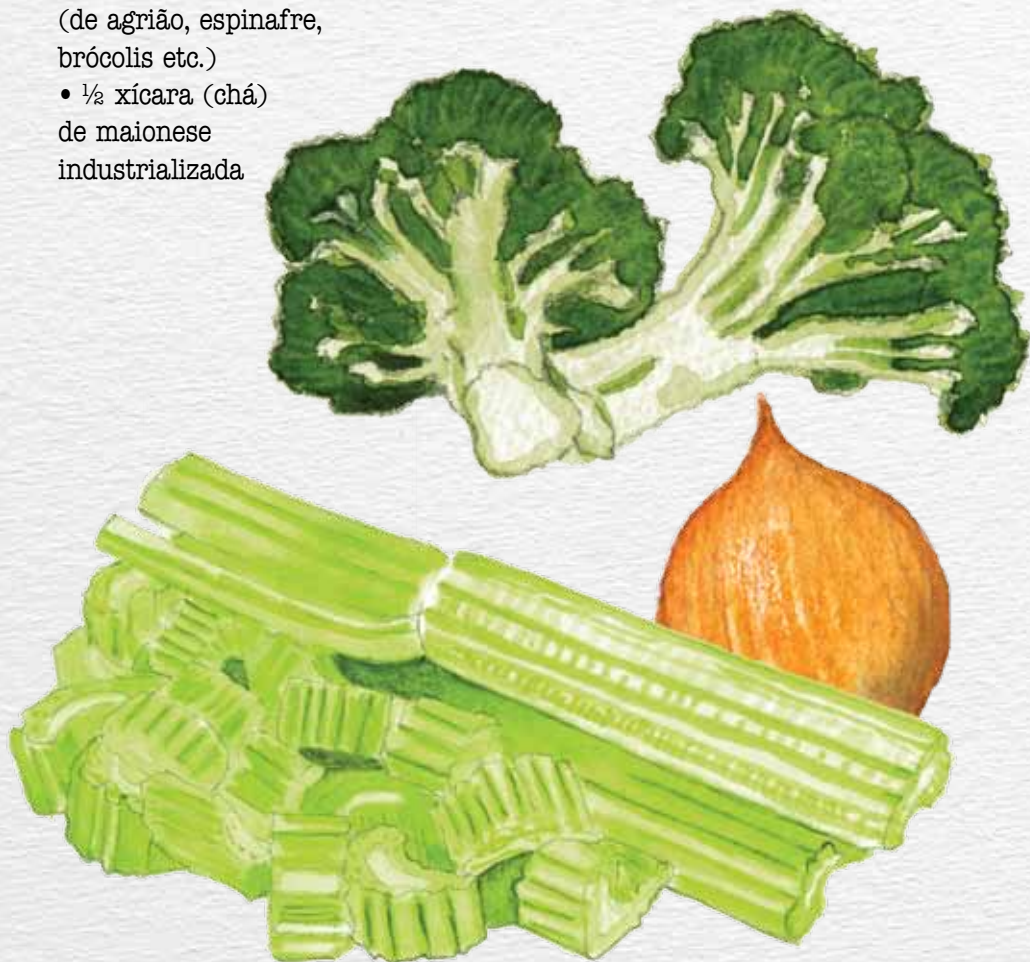
Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena
- 1 colher (chá) rasa de sal
- Salsa e cebolinha a gosto
- 1 xícara (chá) de talos cozidos (de agrião, espinafre, brócolis etc.)
- ½ xícara (chá) de maionese industrializada

Modo de preparo

Aqueça o óleo e refogue a cebola picada. Acrescente os talos picados e cozidos, a salsa e a cebolinha e deixe refogar. Coloque o sal, deixe esfriar e acrescente a maionese. Bata no liquidificador.

Sugestão: ideal para canapés e bolachas salgadas.



Croquete de peixe desfiado

Ingredientes

- 500 g de peixe desfiado (aproveite a carcaça)
- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 tomates picados (ou 3 colheres de sopa de molho de tomate)
- ½ xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de rama de cenoura
- 1 colher (chá) de sal
- ½ xícara (chá) de talos picados (de agrião, espinafre, brócolis etc.)
- pimenta a gosto
- 2 ovos inteiros
- Farinha de rosca
- Óleo para fritar

Modo de preparo

Aqueça o azeite (ou óleo) e refogue a cebola e as ramas da cenoura. Acrescente os talos, o peixe, o sal e a pimenta e mexa enquanto cozinha. Depois, adicione o tomate picado (ou o molho de tomate) e o leite. Peneire a farinha de trigo e polvilhe o refogado, mexendo para não empelotar até que a mistura desgrude da panela. Desligue o fogo e deixe esfriar. Modele os croquetes, passe-os nos ovos, na farinha de rosca e frite-os.



Patê de cenoura

(com carcaça de peixe)

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farelo cru de cenoura (resultante de refrigerante caseiro da pág. 56)
- ½ cebola pequena ralada e 3 dentes de alho amassados
- 1 colher (chá) de sal
- Especiarias a gosto
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde e pimentão vermelho (opcional)
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de peixe desfiado (aproveite a carne da carcaça)

Modo de preparo

Refogue o alho, a cebola e o pimentão (opcional) no azeite, acrescente a cenoura moída, os temperos e a água. Deixe cozinhar até secar bem. Por último, adicione o peixe e o cheiro-verde. Misture bem.



Sementes de abóbora

(petisco)

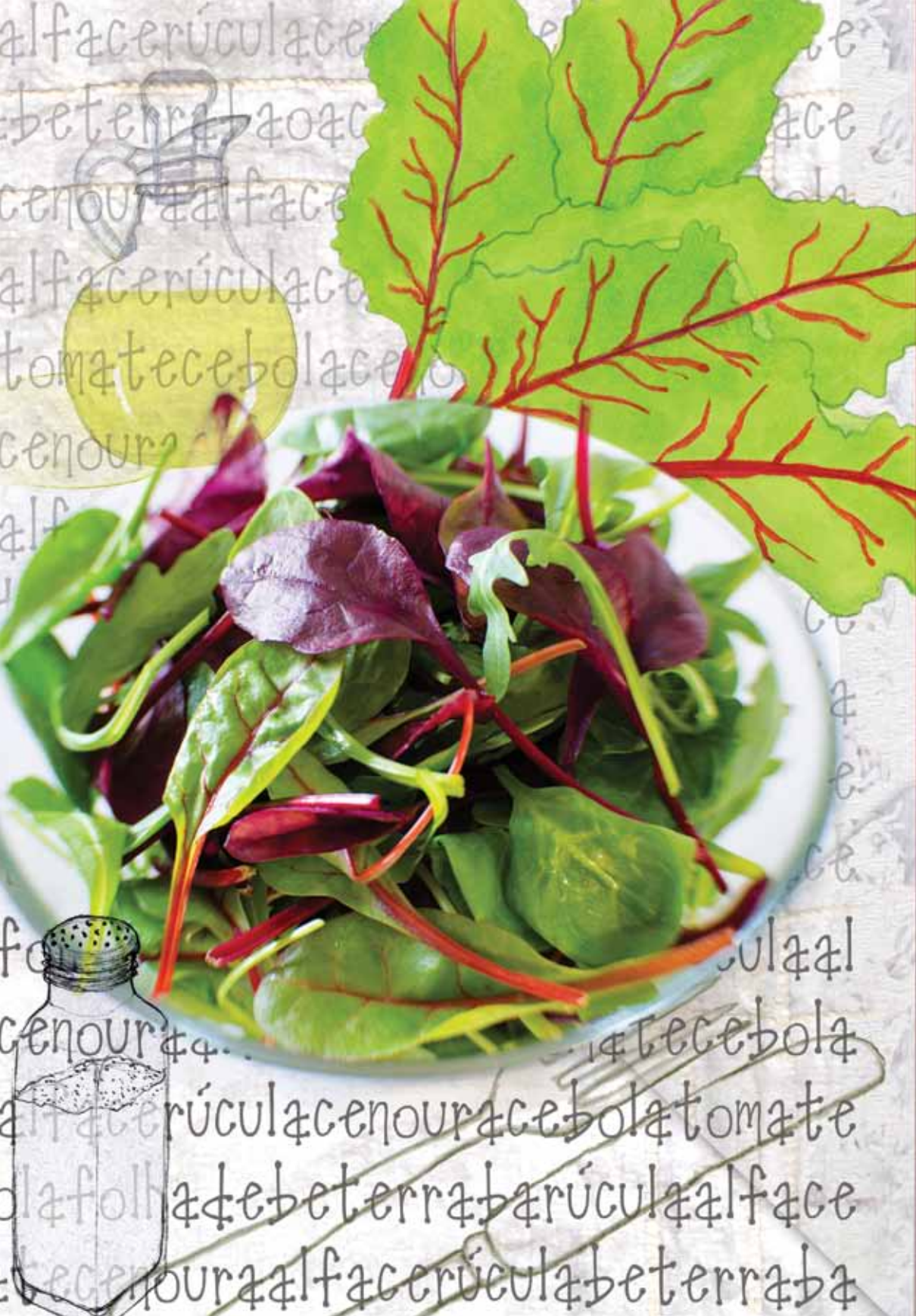
Ingredientes

- Sementes de abóbora
- Sal a gosto

Modo de preparo

Lave bem as sementes e salgue-as. Deixe secar por 24 horas. Leve ao forno até tostar.





Saladas



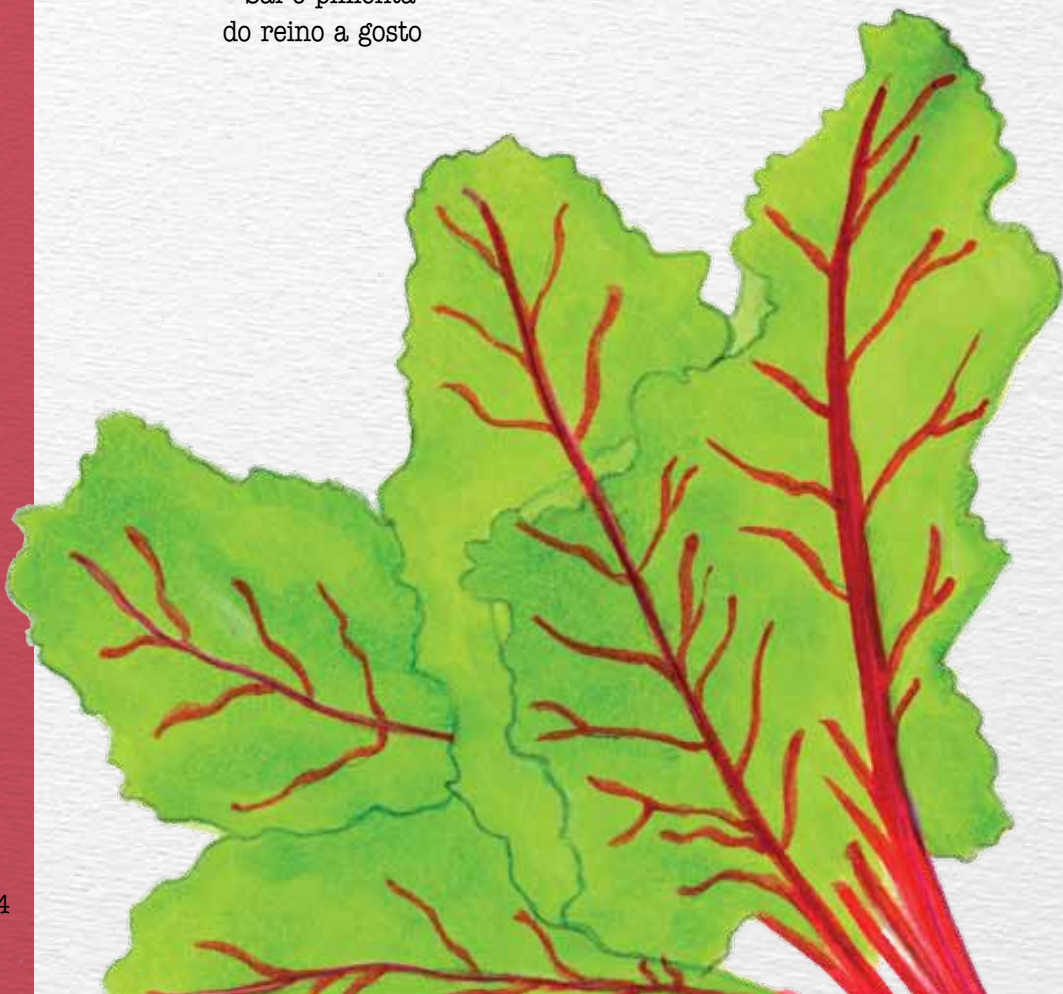
Salada de folhas de beterraba

Ingredientes

- 200 g de folhas de beterraba higienizadas
- 1 xícara (café) de suco de limão
- 1 xícara (café) de azeite
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Em uma panela com bastante água e sal, cozinhe as folhas de beterraba até que estejam macias e depois as escorra. Em uma vasilha, incorpore o suco de limão, o azeite e a mostarda. Acerte o sal e a pimenta. Divida as folhas de beterraba em pratos individuais, regue com o molho de limão e azeite e sirva.



Salada de casca de abóbora

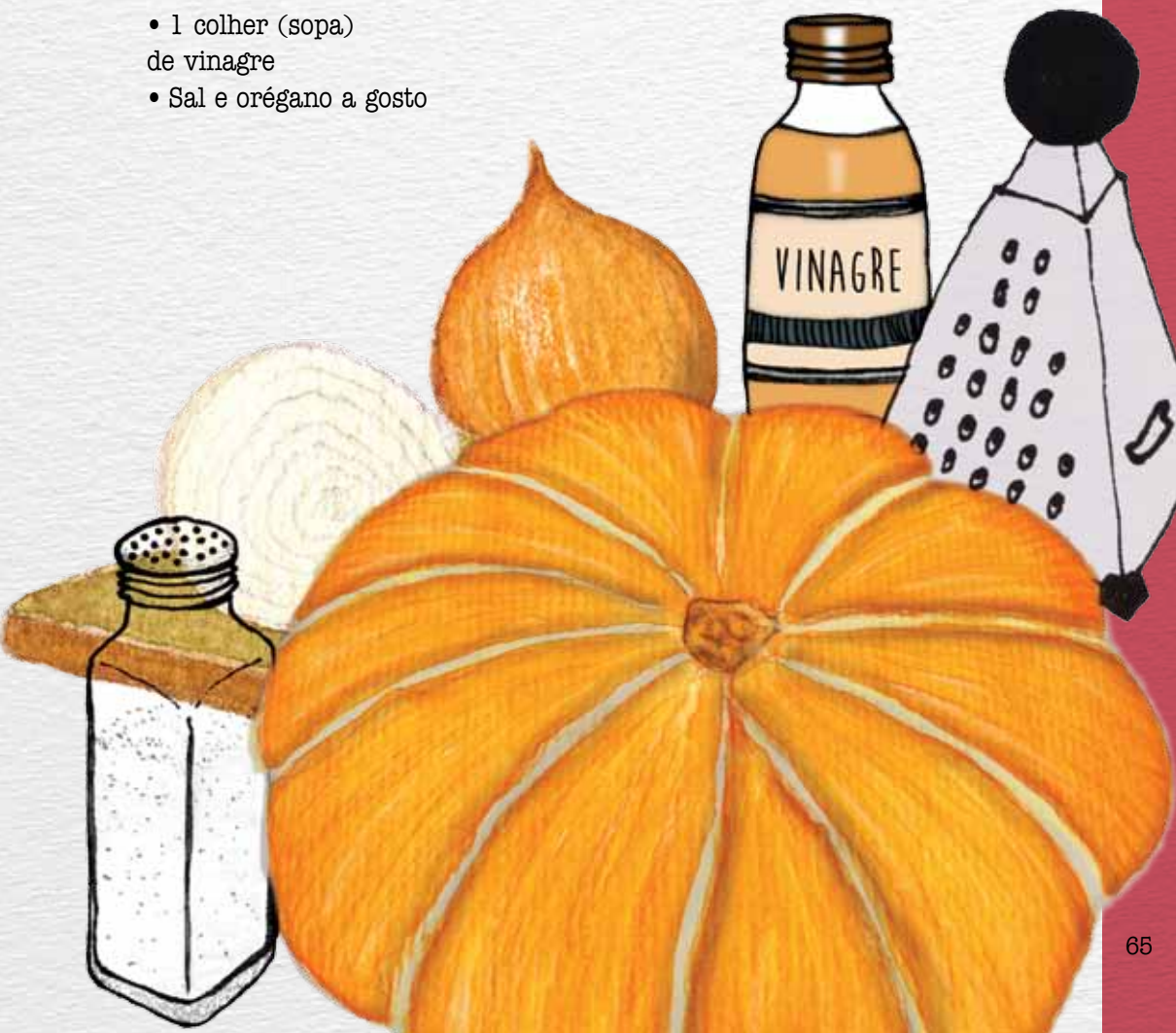
Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de casca de abóbora (de qualquer variedade)
- 1 xícara (chá) de cebola cortada em tiras finas
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de vinagre
- Sal e orégano a gosto

Modo de preparo

Lave a abóbora em água corrente, descasque e rale a casca. Em uma panela, coloque água para ferver e cozinhe a casca. Depois de cozida, escorra a água e deixe esfriar.

Junte a cebola, o orégano, o azeite, o vinagre e o sal. Leve à geladeira antes de servir.



Salada de macarrão

Ingredientes

- 500 g de macarrão tipo *padre nosso*
- Peixe desfiado (aproveite a carcaça)
- 1 xícara (chá) de milho em grão (ou ervilha)
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de pimentão picado
- 1 cenoura com casca ralada fina ou cozida em cubinhos
- 1 cebola pequena bem picada
- Sal a gosto
- Opcional: 1 xícara (chá) de maionese

Modo de preparo

Cozinhe o macarrão por 5-6 minutos ou até que a massa esteja *al dente*. Escorra e reserve. Passe a cenoura no ralo fino, corte a cebola e junte o cheiro-verde, o pimentão, o milho e o peixe desfiado. Misture, adicione o sal e o azeite e, por último, o macarrão e a maionese.



Mousse salgada

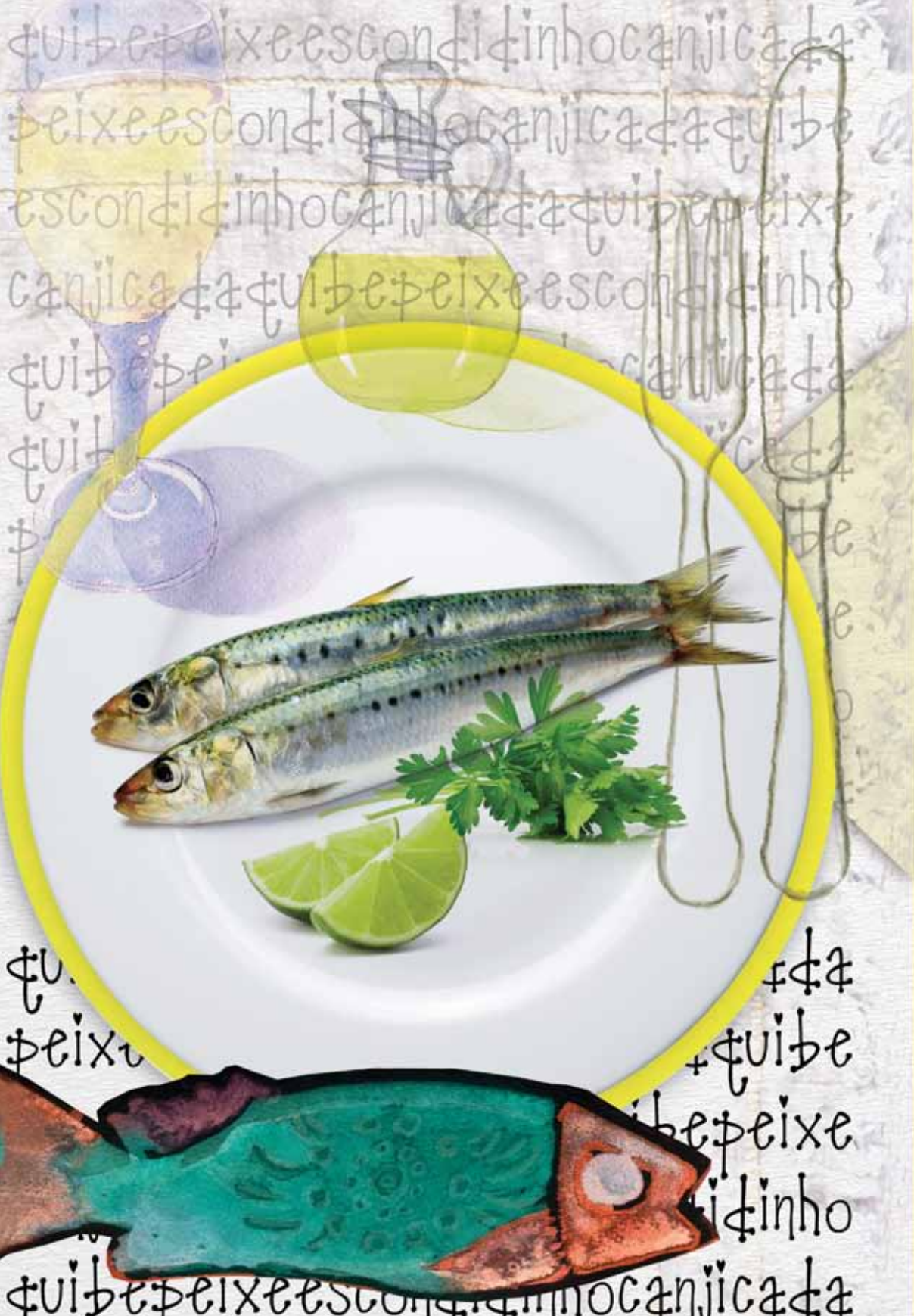
Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de mistura cremosa de peixe (*ver receita na p. 90*)
- 1 colher (sopa) de gelatina incolor sem sabor
- 1 dente de alho
- $\frac{1}{3}$ de xícara (chá) de azeite de oliva

Modo de preparo

Hidrate a gelatina sem sabor em 5 colheres de sopa de água fria e dissolva em micro-ondas. Bata todos os ingredientes no liquidificador e depois leve a mistura à geladeira. Decore com azeitonas, salsinha e tomate.





Pratos principais



Quibe assado de peixe

Ingredientes | massa

- 500 g de peixe desfiado (aproveite a carne da carcaça)
- 250 g de trigo para quibe
- 1 cebola
- 3 dentes de alho amassados
- Folhas de hortelã picadas
- Pimenta-do-reino e sal a gosto
- Margarina para untar

Recheio

- 250 g de peixe desfiado (aproveite a carne da carcaça)
- 1 abobrinha ralada com casca
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de óleo ou margarina
- Sal e pimenta-do-reino ou síria

Modo de preparo | massa

Lave bem o trigo para quibe e escorra a água. Deixe de molho em água quente durante 30 minutos. Depois, escorra bem em um pano de prato esterilizado. Misture o trigo para quibe com o peixe e os outros ingredientes. Amasse bem até dar consistência homogênea e fina. Misture amassando com a mão para dar liga. Reserve.

Recheio

Frite os temperos e coloque o peixe desfiado e a abobrinha ralada. Deixe refogar até que a carne fique macia e sem caldo.

***Sugestão:** adicione ao recheio um pouco de canela em pó.*

Montagem

Para fazer o quibe assado na bandeja, use uma assadeira ou pirex retangular (24 x 35 cm) bem untado com margarina. Coloque no fundo meia camada de quibe, pressionando com as mãos para nivelar a superfície. Acrescente uma camada de recheio e, em seguida, a outra camada de quibe, nivelando a superfície. Corte em losangos e besunte com margarina. Asse o quibe a 180 °C, coberto com papel alumínio, por 10 minutos. Depois desse tempo, retire o papel e deixe dourar levemente por cima.



Almôndega de peixe e aveia

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de peixe desfiado
- 1 xícara (chá) de espinhas e cabeças de peixe cozidas
- 1 xícara (chá) de aveia
- 2 cenouras com casca raladas finas
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos batidos
- Salsinha e sal a gosto

Modo de preparo

Lave as espinhas e cabeças e cozinhe na panela de pressão com água por 30 minutos. Bata no liquidificador com um pouco da água do cozimento e se precisar, passe na peneira. Junte todos os ingredientes e misture bem a massa. Modele as almôndegas e frite-as em óleo quente. Se preferir, asse-as em forno preaquecido, em uma fôrma untada com óleo, por 20 minutos.

Sugestão: depois de prontas, as almôndegas podem ser servidas com molho de tomate.



Canjicada de peixe

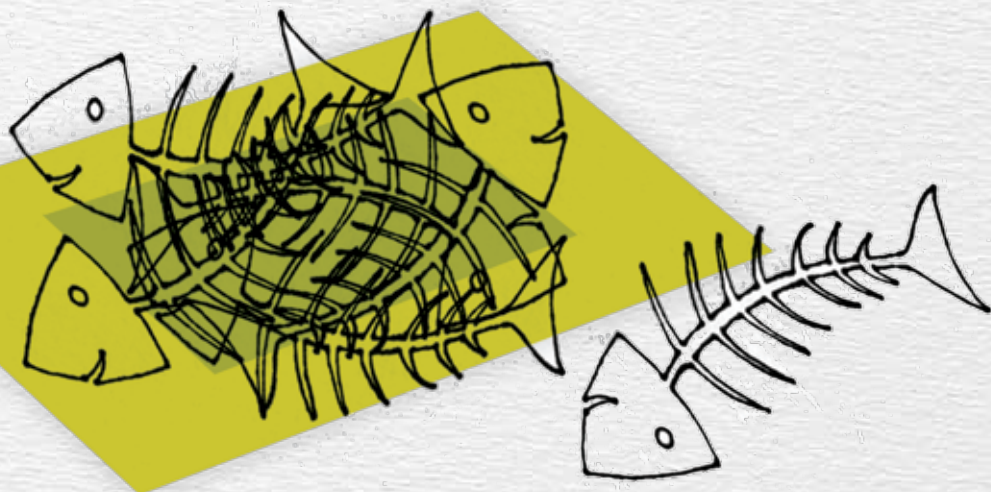
Ingredientes

- 2 kg de carcaças e cabeças de peixe
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- 1 colher (sobremesa) de colorau
- 500 g de tomates picados
- Sal a gosto
- 500 g de canjica amarela ou branca cozida)

Modo de preparo

Lave o peixe e cozinhe na panela de pressão com um pouco de água por 30 minutos. Retire da panela e bata no liquidificador as espinhas e cabeças com a água do cozimento. Se precisar, passe na peneira. Refogue no óleo a cebola e o alho. Junte o tomate, o peixe e frite.

Tempere com o colorau e o sal. Junte a canjica, o caldo de peixe e misture bem. Deixe cozinhar até engrossar. Se necessário, acrescente mais água.



Escondidinho de peixe

Ingredientes

- 1 kg de mandioca descascada e em pedaços
- Sal e salsinha a gosto
- 1 ½ xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 kg de peixe desfiado (proveite a carne da cabeça ou da carcaça)
- 2 tomates picados
- Margarina para untar

Modo de preparo

Cozinhe a mandioca com água e sal. Espere esfriar e amasse com um garfo. Adicione a água aos poucos. Misture até formar um creme e reserve. Em uma panela, aqueça a margarina e refogue a cebola, o alho e o tomate. Adicione o peixe e deixe refogar um pouco. Tempere com o sal e a salsinha. Espalhe o peixe em uma assadeira untada. Cubra com o creme de mandioca e leve ao forno a 180 °C por aproximadamente 15 minutos.



Quibe de abóbora

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de trigo para quibe
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 xícaras (chá) de abóbora com casca cozida e amassada
- 1 cebola picada
- ½ xícara (chá) de hortelã picada
- 3 colheres (sopa) de salsinha e cheiro-verde
- ½ xícara (chá) de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Deixe o trigo de molho em água quente até ficar macio (aproximadamente 30 minutos) e depois esprema bem, retirando toda a água. Em uma tigela, misture o trigo com todos os outros ingredientes. Coloque a massa em uma fôrma untada com óleo. Regue com azeite e risque losangos com uma faca. Asse em forno médio (180 °C) por 40 minutos.





Acompanhamentos



Bolinho de folhas de beterraba

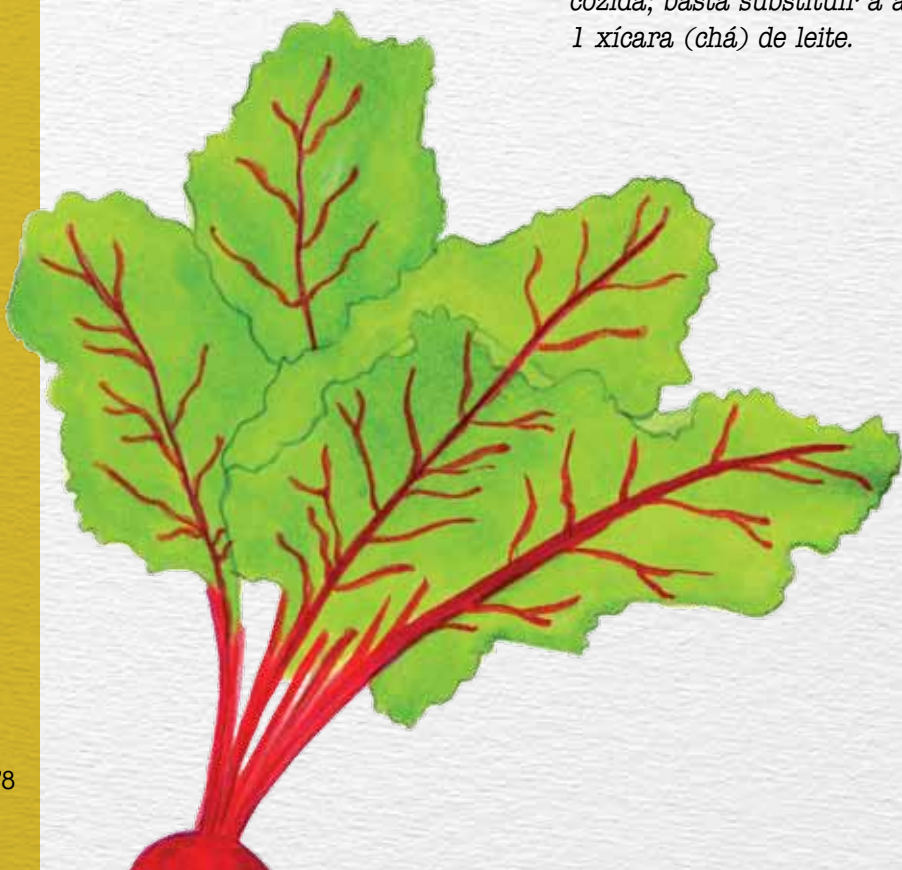
Ingredientes

- 1 xícara (chá) de folhas de beterraba
- 2 ovos
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 cebola picada
- Sal a gosto
- Óleo para fritar

Modo de preparo

Higienize e pique as folhas de beterraba. Depois, bata bem os ovos e misture-os com todos os ingredientes. Faça colheradas da massa e frite em óleo quente. Escorra em papel absorvente e sirva ainda quente.

Sugestão: além de poder usar outras folhas para os bolinhos, com essa receita você pode fazer uma torta de liquidificador incorporando os talos, as folhas e a beterraba cozida; basta substituir a água por 1 xícara (chá) de leite.



Bolinho de cascas de batata

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de cascas de batata
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Sal a gosto
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada com talos
- Óleo para fritar

Modo de preparo

Cozinhe as cascas das batatas e depois bata-as no liquidificador. Coloque a massa numa tigela, acrescente os ovos, a farinha, o sal, o fermento e a salsinha. Misture bem. Depois, aqueça o óleo e faça os bolinhos com ajuda de uma colher e frite-os.

***Sugestão:** podem ser usadas cascas de outros tubérculos e legumes (chuchu, cenoura, abobrinha), inclusive misturadas.*



Creme de folhas de couve-flor

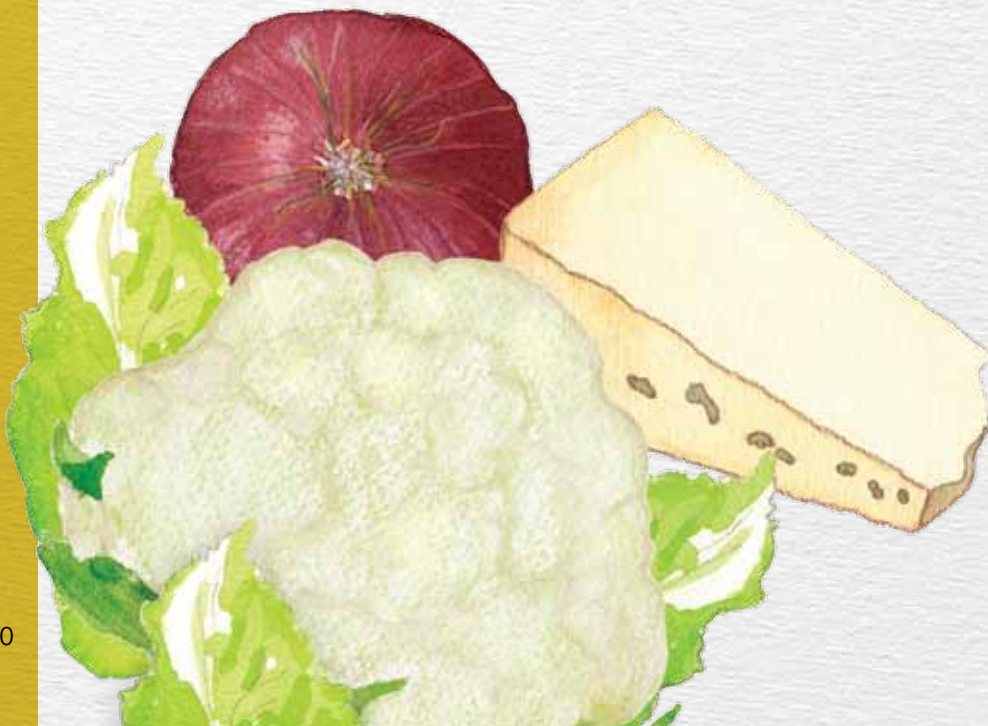
Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de folhas de couve-flor picadas
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de queijo ralado (opcional)
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de água

Modo de preparo

Em uma panela, refogue a cebola no óleo até dourar. Junte as folhas de couve-flor picadas e o sal e misture. À parte, misture o queijo ralado, a farinha, o leite e a água. Adicione a mistura ao refogado, mexendo bem e deixando cozinhar até o creme engrossar. Coloque a mistura no liquidificador e bata bem. Sirva ainda quente.

Sugestões: também pode ser servido sem bater. O creme pode ser enriquecido com 200 ml de creme de leite.



Sopa de talos

Ingredientes

- 1 dente de alho
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de talos (espinafre, beterraba, agrião, cenoura)
- 1 xícara (chá) de água (para bater os talos)
- 1 litro de água
- 2 batatas cortadas em cubos
- $\frac{1}{2}$ cenoura cortada em cubos
- 1 colher (café) de sal

Modo de preparo

Em uma panela grande, refogue o alho e a cebola e reserve. Lave bem, pique e depois bata bem os talos com mais 1 litro de água. Junte as batatas, a cenoura e o sal e deixe ferver um pouco. Sirva quente.



Caldo de peixe

Ingredientes

- 4 cebolas médias picadas
- 4 dentes de alho picados
- 2 cabeças de peixe
- 1 maço médio de coentro
- 2 xícaras de farinha de mandioca
- 5 colheres (sopa) de azeite ou óleo
- Sal e cheiro-verde a gosto
- 2 ½ litros de água

Modo de preparo

Cozinhe todos os ingredientes, menos a farinha de mandioca, com 2 ½ litros de água até reduzir esse volume da água pela metade. Retire do fogo, coe o caldo, coloque-o de volta na panela e adicione o azeite. Assim que ferver, abaixe o fogo e acrescente a farinha de mandioca até ficar consistente.



Cuscuz de forminha

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- 100 g de toucinho defumado picado
- 1 cebola picada
- ½ lata de ervilha
- ½ lata de palmito
- 1 lata de sardinha ou peixe desfiado (aproveitando a carne da carcaça)
- 2 ovos cozidos
- 5 tomates batidos no liquidificador e peneirados
- Sal, pimenta e cheiro-verde picado a gosto
- 1 kg de farinha de milho
- 1 xícara (chá) de talos e folhas picadas (couve-flor, brócolis, beterraba, cenoura)

Modo de preparo

Frite o toucinho no óleo, coloque a cebola e deixe refogar. Acrescente a ervilha, os talos e as folhas e cozinhe a mistura por alguns minutos. Coloque aos poucos a farinha de milho, mexendo sempre até soltar do fundo da panela. Acrescente o palmito, os tomates e a pimenta. Decore as forminhas de alumínio (usadas para fazer empadas) com ovos cozidos, salsinha etc. Despeje a massa nas forminhas e espere esfriar antes de servir.



Farofa de abóbora

Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 1 xícara (chá) de abóbora ralada com casca
- Sal a gosto
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca
- ½ xícara (chá) de salsinha picada com talos ou ramas de cenoura
- ½ xícara (chá) de cebolinha picada com talos

Modo de preparo

Aqueça o óleo e refogue a cebola picada. Ponha a abóbora ralada, o sal e cozinhe mais um pouco. Junte a farinha de mandioca e misture bem. Adicione a salsinha e a cebolinha.



Farofa de banana

(com casca)

Ingredientes

- 1 cebola
- 3 tomates
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde
- Cascas de 10 bananas
- ½ xícara (chá) de óleo
- 4 ovos batidos
- 4 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada
- Sal a gosto

Modo de preparo

Pique a cebola, o tomate e o cheiro-verde. Depois de lavar bem, pique e frite as cascas de banana no óleo. Junte os temperos e o tomate. Adicione os ovos batidos, mexendo bem até que fiquem cozidos. Acrescente a farinha e acerte o sal.



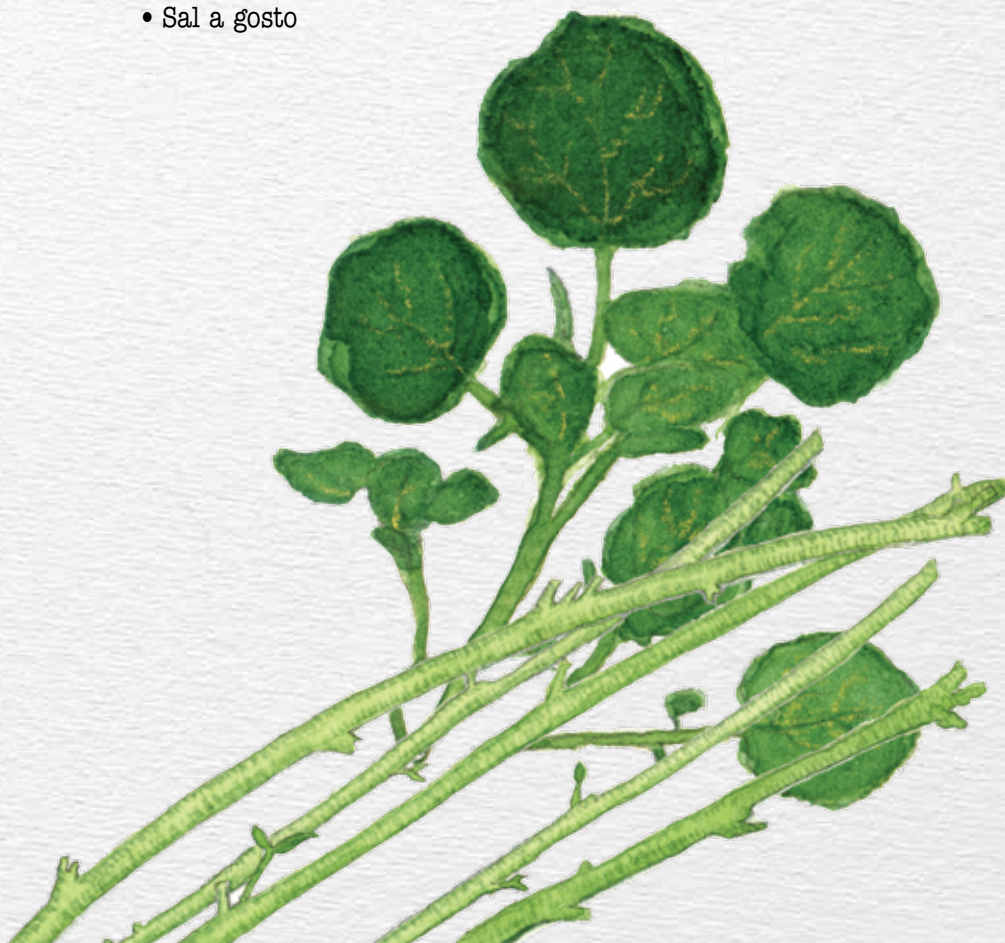
Farofa de folhas e talos

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de margarina (ou óleo)
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- Folhas, talos ou legumes bem lavados, picados e refogados
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada (ou farinha de milho)
- Sal a gosto

Modo de preparo

Aqueça a margarina ou o óleo e refogue a cebola até que fique dourada. Junte as folhas ou talos. Acrescente, aos poucos, a farinha de mandioca ou de milho e o sal. Misture bem e sirva em seguida.



Macarrão nutritivo

Ingredientes

- Carcaças e cabeças de peixe
- Cebola, alho e sal a gosto
- 500 g de macarrão tipo parafuso
- 4 tomates picados
- 1 berinjela com casca picada
- 1 cebola grande picada
- 3 cenouras com casca picadas
- 1 caixa de extrato de tomate (opcional)
- 1 copo de requeijão

Modo de preparo

Cozinhe as cabeças e carcaças em água temperada com cebola, alho e sal. Bata no liquidificador, peneire e reserve o caldo. Numa panela de pressão, coloque os tomates, berinjela, cenouras, cebola e o macarrão. Cubra com o caldo de peixe até um pouco acima da medida do macarrão (aproximadamente 2 litros). Tampe a panela e leve ao fogo. Conte 4 minutos após pegar pressão e desligue o fogo. Abra a panela e acrescente o requeijão.



Mistura cremosa de peixe

Ingredientes

- 2,5 kg de cabeças e carcaças
- ½ xícara (chá) de vinagre
- ½ xícara (chá) de água
- 500 g de cebola em rodela
- Pimenta do reino e sal a gosto

Modo de preparo

Limpe as cabeças e carcaças, retirando toda carne do peixe. Coloque a carne do peixe e demais ingredientes na panela de pressão e cozinhe em fogo baixíssimo por 1 hora e meia. Após esfriar, bata tudo no liquidificador.

Sugestão: ideal para acompanhar massas.



Pasta de peixe

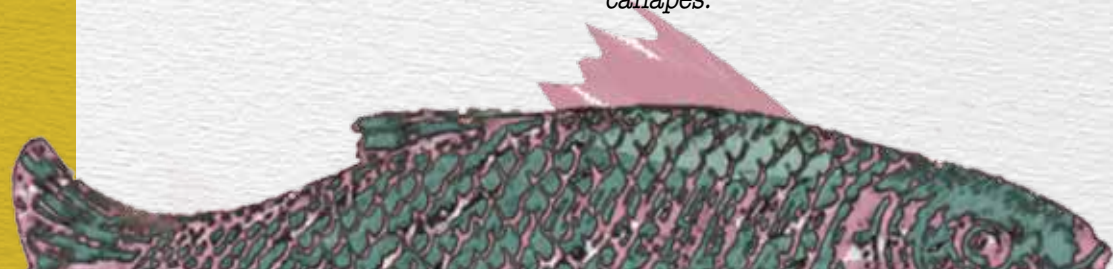
Ingredientes

- 2 kg de carcaça de peixe
- 1 cenoura com casca
- 1 cebola
- 1 tomate
- 1 chuchu
- 1 maço de cheiro-verde
- ½ maço de coentro
- Sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhe todos os ingredientes com pouca água, sem deixar desfazer a carne da carcaça. Retire as carcaças, selecione a carne o máximo que puder e coloque o restante do caldo com todos os ingredientes no liquidificador. Bata bem.

Sugestão: ideal para acompanhar canapés.



Quibebe de peixe

Ingredientes

- 2 kg de cabeça de peixe
- $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de óleo
- 4 dentes de alho
- 1 cebola pequena picada
- 1 litro de água
- 1 kg de abóbora com casca cortada em cubos
- $\frac{1}{3}$ de xícara (chá) de salsinha picada ou coentro
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Limpe as cabeças retirando toda carne do peixe. Refogue no óleo o alho e a cebola, acrescente a carne do peixe e deixe fritar. Adicione a abóbora, refogue um pouco e tempere com sal e pimenta. Deixe cozinhar, acrescentando água aos poucos se necessário. Por último, coloque a salsinha ou o coentro.



Panqueca colorida

Ingredientes | massa

- 1 xícara (chá) de talos e folhas ou ½ xícara (chá) de legumes cortados e cozidos
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de margarina

Recheio

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 6 xícaras (chá) de talos e folhas bem lavados e picados
- Sal a gosto

Modo de preparo | massa

Coloque os vegetais no liquidificador, acrescente o leite e bata até a mistura ficar homogênea. Passe a massa por uma peneira. Volte-a para o liquidificador e acrescente os ovos. Adicione a farinha, o sal e a margarina. Bata e reserve.

Recheio

Coloque o óleo em uma panela, acrescente a cebola e o alho e deixe dourar. Acrescente os talos e as folhas e água, se necessário. Junte o sal, tampe a panela e deixe cozinhar.

Montagem

Coloque uma porção de massa na frigideira aquecida, espalhe bem, frite de um lado, vire a massa e frite do outro. Depois, recheie e enrole as panquecas.

Dica: os talos e folhas da massa podem ser substituídos por 1 xícara (chá) de casca de abóbora ou de beterraba com casca.



Surpresa de peixe *au gratin*

Ingredientes

- 1 cenoura grande com casca
- Carcaças e cabeças de peixe
- Cebola, alho e sal
- 1 kg de batata cozida com casca
- 300 ml de leite
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 gemas
- 50 g de margarina
- Pão torrado e ralado no ralo grosso
- Queijo parmesão

Modo de preparo

Cozinhe as carcaças em água temperada (sal, cebola e alho) com a cenoura. Bata no liquidificador e passe na peneira (restará apenas um caldo grosso). Leve ao fogo uma panela com margarina, acrescente a farinha de trigo, o caldo do peixe, o leite e as gemas. Cozinhe até formar um creme. Forre uma assadeira com as batatas cozidas cortadas em rodelas. Despeje o creme sobre elas, o pão ralado e o parmesão. Leve ao forno para gratinar.





Sobremesas



Bananada de casca

Ingredientes

- 1 kg de casca de banana
- 1 kg de açúcar
- 1 ½ xícara (chá) de água
- 1 envelope de gelatina sem sabor incolor
- Açúcar para passar os doces
- Óleo ou margarina para untar

Modo de preparo

Cozinhe as cascas de banana com 1 xícara (chá) de água e bata no liquidificador até formar um purê homogêneo. Leve para a panela o purê e o açúcar e deixe cozinhar, mexendo sempre. Quando o doce estiver quase pronto, retire a panela do fogo. À parte, hidrate a gelatina em ½ xícara (chá) de água fria e despeje-a no doce, mexendo até que dissolva. Volte a panela ao fogo, mexendo sempre para não queimar, até que o doce solte da panela. Quando der o ponto, retire do fogo e coloque em um recipiente untado com óleo ou margarina. Deixe esfriar. Coloque o doce na geladeira até o dia seguinte, corte-o em pedaços e passe no açúcar.

Sugestão: adicione 1 colher (sopa) de suco de beterraba para o doce ficar vermelhinho.



Brigadeiro de banana

(com casca)

Ingredientes

- Cascas picadas de 4 bananas
- 200 ml de água
- 1 lata de leite condensado
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó solúvel
- 1 colher (sopa) de margarina
- 200 g de chocolate granulado

Modo de preparo

No liquidificador, bata as cascas com a água até obter uma massa homogênea (se for necessário, coloque um pouco mais de água). Em uma panela média, coloque as cascas batidas, o leite condensado e o chocolate, e misture bem. Junte a margarina e aqueça em fogo médio, mexendo continuamente até que o doce comece a soltar do fundo da panela. Para servir, despeje o doce em copinhos, ou espere esfriar e modele bolinhas com as mãos. Use o chocolate granulado para finalizar.

Observação: o brigadeiro rende mais que o tradicional devido ao acréscimo das cascas.



Docinho da casca do abacaxi

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de suco de casca de abacaxi
- 2 xícaras (chá) de resíduo do suco de casca de abacaxi*
- 1 xícara (chá) de coco ralado
- 3 gemas
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de amido de milho

Modo de preparo

Em uma panela média, coloque todos os ingredientes e misture continuamente em fogo brando. Quando soltar do fundo da panela, coloque em um prato untado com margarina e deixe esfriar. Enrole os docinhos e passe-os pelo coco ralado.

* Para obter o resíduo do abacaxi, coloque a casca cozida no liquidificador com água suficiente para bater. Coe e reserve o resíduo. Sirva o suco.

Sugestão: sem o amido de milho, esse preparo pode ser usado como recheio de bolos e tortas ou servido em copinhos.



Mousse de manga

(com casca)

Ingredientes

- 2 mangas com casca cortadas em pedaços
- 500 ml de água
- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite condensado
- 20 g de gelatina incolor sem sabor

Modo de preparo

Dissolva a gelatina incolor em água fria e reserve. Bata no liquidificador a manga com a água e coe. Acrescente o leite condensado, o creme de leite e a gelatina diluída. Bata mais um pouco. Leve à geladeira.

Sugestão: o resíduo pode ser utilizado para fazer geleia, acrescentando um pouco de polpa de manga ou outras frutas.



Sagu de abacaxi

(com casca)

Ingredientes

- 1 kg de casca de abacaxi
- 3 litros de água
- 500 g de sagu
- 2 xícaras (chá) de polpa de abacaxi
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar

Modo de preparo

Deixe o sagu de molho por algumas horas, depois escorra a água e reserve. Lave bem as cascas do abacaxi, leve-as ao fogo com a água e deixe ferver por 30 minutos. Espere esfriar um pouco, bata no liquidificador e coe. Leve o suco ao fogo e, quando começar a ferver, coloque o sagu e deixe cozinhar, mexendo sempre para não grudar. Quando o sagu já estiver cozido (transparente), acrescente a polpa do abacaxi e adoce a gosto. Sirva gelado.

Sugestões: coloque o açúcar só depois que o sagu estiver cozido, para não demorar o cozimento.

Reserve o resíduo do abacaxi que fica na peneira para o preparo de outras receitas, como a do Docinho de abacaxi (p. 96).



Sorvete de manga

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- ½ xícara (chá) de água fria para hidratar a gelatina
- 2 mangas grandes com casca

Modo de preparo

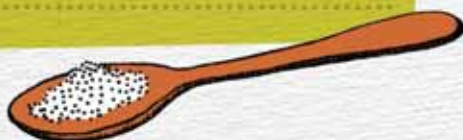
Leve a água e o açúcar ao fogo até formar uma calda grossa. Retire a calda do fogo e acrescente a gelatina hidratada. Corte a manga em pedaços e bata no liquidificador com um pouco de água. Depois, despeje-a na calda, misture e espere esfriar. Para fazer picolé, coloque a mistura em forminhas específicas e espere congelar. Para um sorvete mais cremoso, depois de congelado, bata-o na batedeira. Repita esse procedimento se quiser que a consistência fique ainda mais macia.

Sugestão: outras frutas podem ser usadas nesta receita, como goiaba, morango e mamão.



Tabela de medidas caseiras

Ingredientes	1 xícara (chá)	1 colher (sopa)	1 colher (chá)
Casca de melancia	180 g		
Legumes	100 g		
Talos picados	50 g		
Açúcar	150 g	20 g	
Amido de milho	120 g	20 g	
Farinha de trigo	120 g	20 g	
Farinha de mandioca	180 g	10 g	
Líquidos	240 ml	15 ml	
Margarina	200 g	15 g	
Óleo	120 ml	10 g	5 g
Fermento em pó		20 g	5 g
Sal		20 g	10 g



Manipulação de alimentos

(boas práticas)

As Doenças Transmitidas por Alimentos, mais comumente conhecidas como DTAs, são causadas pela ingestão de alimentos ou bebidas contaminados. Os sintomas mais frequentes são náuseas, vômitos, diarreia e anorexia. Atualmente são conhecidas mais de duzentas doenças, e a contaminação pode ocorrer por meio de parasitas, vírus, bactérias e suas toxinas, substâncias químicas tóxicas ou objetos lesivos que podem causar danos ao organismo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que as DTAs contribuem de forma significativa para a mortalidade por diarreia, causando cerca de 2,2 milhões de mortes por ano no mundo.

O manipulador de alimentos – toda pessoa que trabalha diretamente com os alimentos, suas embalagens e os equipamentos, utensílios e superfícies que entram em contato com esses alimentos – tem papel fundamental na prevenção de doenças de origem alimentar. Assim, as boas práticas de manipulação são muito importantes durante os processos de produção, coleta, transporte, recebimento, preparo e distribuição.

Dessa forma, considerando a importância da formação dos manipuladores quanto à sua responsabilidade na segurança alimentar e visando a disseminação e aplicação de conhecimentos práticos que garantam a saúde, reproduzimos neste livro parte do conteúdo do manual *Cinco chaves para uma alimentação mais segura*, publicado pela OMS, que aborda de forma simples e clara as regras de ouro para uma alimentação mais segura.

1. Mantenha a limpeza

- lave as mãos antes de iniciar a preparação dos alimentos;
- lave as mãos depois de ir ao banheiro;
- higienize todos os equipamentos, superfícies e utensílios utilizados na preparação dos alimentos;
- proteja as áreas de preparação e os alimentos de insetos, pragas e outros animais.

Higienização das mãos

As mãos transportam frequentemente microrganismos de um local para outro, por isso é fundamental lavá-las:

- antes de tocar nos alimentos e várias vezes durante a preparação destes;
- antes de comer;
- depois de ir ao banheiro;
- depois de manipular carne crua;
- depois de assoar o nariz;
- depois de mexer no lixo;
- depois de mexer em produtos químicos (incluindo os utilizados na limpeza);
- depois de fumar.

Para lavar bem as mãos, deve-se:

- molhá-las em água corrente;
- esfregá-las com sabão por pelo menos 20 segundos;
- enxaguá-las com água corrente;
- secá-las com uma toalha limpa e seca, de preferência de papel.

2. Evite o contato dos alimentos crus com os cozidos

- separe as carnes (inclusive peixes) cruas dos outros alimentos;
- utilize diferentes equipamentos e utensílios, como facas ou tábuas de corte, para alimentos crus e cozidos;
- guarde esses alimentos em embalagens ou recipientes fechados e devidamente separados.

3. Cozinhe bem os alimentos

- cozinhe bem os alimentos, especialmente carnes e ovos;
- ao reaquecer alimentos já cozidos, assegure-se de que o processo é adequado e atingiu temperatura acima de 70 °C no alimento todo.

Como cozinhar bem os alimentos

Um cozimento adequado consegue matar quase todos os microrganismos perigosos. Cozinhar alimentos a uma temperatura acima dos 70 °C garante um consumo mais seguro, pois, nessa temperatura, mesmo teores elevados de diversos microrganismos são destruídos em 30 segundos.

Instruções para a utilização de termômetro:

- coloque o termômetro no centro da parte mais densa do alimento;
- certifique-se de que o termômetro não toque um osso ou o recipiente;
- certifique-se de que o termômetro esteja limpo e desinfetado em cada utilização, para evitar contaminações cruzadas.

Se não houver um termômetro:

- cozinhe aves até que seu interior tenha perdido a cor rosa;
- assegure-se de que carnes, peixes e ovos não estejam crus na parte interna;
- alimentos de base líquida, como sopas e guisados, devem ferver durante pelo menos um minuto.

4. Mantenha os alimentos a temperaturas seguras

- não deixe alimentos cozidos por mais de uma hora em temperatura ambiente;
- refrigere rapidamente os alimentos cozidos e/ou perecíveis (preferencialmente abaixo de 5 °C);
- mantenha os alimentos cozidos quentes (acima de 60 °C) até o momento de serem servidos;
- não armazene alimentos durante muito tempo, mesmo que seja na geladeira;
- atente para a data de validade e a temperatura indicada para armazenamento contidas nos rótulos;
- não descongele os alimentos em temperatura ambiente.

Como manter os alimentos em temperaturas seguras

A zona de perigo situa-se entre 5 °C e 60 °C. Nessas temperaturas, os microrganismos multiplicam-se rapidamente. A refrigeração dos alimentos retarda a multiplicação dos microrganismos, mas, ainda que estejam na geladeira ou no congelador, eles podem se multiplicar. Portanto:

- guarde sobras de refeição em embalagens com tampa o mais rápido possível;
- prepare os alimentos em quantidades suficientes, de modo a minimizar as sobras;
- sobras de comida não devem ser armazenadas na geladeira por mais de três dias e não devem ser reaquecidas mais de uma vez;
- descongele os alimentos na geladeira. Se forem descongelados no forno de micro-ondas, cozinhe-os imediatamente.

5. Use água e matérias-primas seguras

- use água potável ou trate-a para que se torne segura;
- selecione alimentos variados e frescos;
- higienize frutas, verduras e legumes, especialmente se forem consumidos crus;
- não use alimentos com prazo de validade vencido ou que estejam armazenados de forma inadequada;
- não use alimentos cujas embalagens estejam estragadas, amassadas ou estufadas.

Etapas para a higienização de frutas, verduras, legumes e demais vegetais utilizados nas preparações culinárias

A preparação dos vegetais deve seguir alguns cuidados básicos:

- retire as partes estragadas e unidades deterioradas;
- lave cuidadosamente folha a folha ou cada unidade de alimento em água corrente potável;
- desinfete-os em solução clorada (10 ml – equivalente a uma colher de sopa rasa – de hipoclorito de sódio diluídos em um litro de água potável) por 15 minutos ou siga a recomendação do fabricante do produto saneante utilizado;
- enxágue-os em água corrente potável;
- acondicione-os em um recipiente limpo.

Referências

OMS. *Cinco chaves para uma alimentação segura – manual*. Organização Mundial da Saúde, 2006.

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE – Diretoria Técnica do Centro de Vigilância Sanitária da Secretaria de Estado da Saúde. Regulamento técnico sobre os parâmetros e critérios para o controle higiênico-sanitário em estabelecimento de alimentos. Portaria CVS 5, de 6 de dezembro de 2011.

SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE – SÃO PAULO. Aprova o Regulamento Técnico de Boas Práticas, que estabelece os critérios e os parâmetros para a produção/fabricação, importação, manipulação, fracionamento, armazenamento, distribuição, venda para o consumo final e transporte de alimentos e bebidas. Portaria 2.619, de 6 de dezembro de 2011.

SILVA JR., Eneo Alves da. *Manual de controle higiênico-sanitário em serviços de alimentação*. 6. ed. São Paulo: Livraria Varela, 2008.

Sal38 Sabor sem desperdício: receitas com aproveitamento integral de alimentos / Serviço Social do Comércio; Programa Mesa Brasil. – São Paulo: Serviço Social do Comércio, 2015. – 108 p. il.

ISBN 978-85-7995-203-6

1. Saúde. 2. Nutrição. 3. Alimentação saudável. 4. Programa Mesa Brasil. 3. Aproveitamento integral dos alimentos. 4. Culinária. 5. Receitas. I. Título.

CDD 641.5

SESC - SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO

Administração Regional no Estado de São Paulo

Presidente do Conselho Regional

Abram Szajman

Diretor do Departamento Regional

Danilo Santos de Miranda

Superintendentes

Técnico Social Joel Naimayer Padula **Comunicação Social**

Ivan Giannini **Administração** Luiz Deoclécio Massaro Galina

Assessoria Técnica e de Planejamento Sérgio José Battistelli

Gerentes

Saúde e Alimentação Maria Odete F. M. Salles *Adjunta* Maria

Fabiana Ferro Guerra *Assistentes Programa Mesa Brasil*

Sesc São Paulo Luciana C. M. Curvello Gonçalves, Karen

Leal, Mariana Meirelles Ruocco **Artes Gráficas** Hélcio

Magalhães *Adjunta* Karina Musumeci *Assistentes* Rogério

Ianelli, Lourdes Teixeira Benedan

Sabor sem desperdício - Receitas com aproveitamento

integral de alimentos

Entrevista Patrícia Cerqueira *Preparação* Maria Elaine

Andreoti *Revisão* José Ignacio Mendes *Capa, Projeto Gráfico*

e Ilustrações Monica Jackson *Diagramação* Flávio Duarte

Mesa Brasil Sesc São Paulo

sescsp.org.br/mesabrasil

Sesc São Paulo

Av. Álvaro Ramos, 991

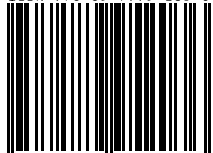
03331-000 - São Paulo - SP - Brasil

Tel. 55 11 2607 8000

sescsp.org.br



ISBN 978-85-7995-203-6



9 788579 952036