

Livro de Receitas
Alternativas Alimentares

Professora Fabiani Alves Klein Menegotto

fabianiklein@hotmail.com

Turmas 511 e 524

Considerações:

Este livro de receitas foi desenvolvido com o objetivo de compartilhar, com o maior número de pessoas, as descobertas de meus alunos durante a realização de um projeto de pesquisa, para a feira científica de nosso município, Femint.

As receitas deste livro foram retiradas e adaptadas de sites, blogs, livros, dicas de alunos, amigos e familiares.

A utilização deste livro não substitui atendimento nutricional especializado.

Este livro não pode ser transmitido por qualquer meio e/ou mídia visando fins comerciais.

Agradecimentos

Sou grata a todos que de alguma forma contribuíram para que esse livro nascesse: meus alunos e suas famílias; meus colegas professores do Centro Municipal de Educação Doutor Décio Gomes Pereira – Unidade de Ensino Fundamental; a gestora ambiental Nadir Scheer Quinot, que nos presenteou com sua palestra sobre reaproveitamento de alimentos e plantas alimentícias não convencionais - panc's, além de compartilhar conosco inúmeras receitas; aos profissionais que atuam no CEMEAM, por terem recebido com tanto carinho minhas turmas, mostrando várias espécies de panc's e disponibilizando a cozinha para que pudéssemos colocar em prática um pouco da teoria aprendida.

Introdução

Independente da raça, religião ou situação econômica, nós, seres humanos, precisamos de nutrientes para nos mantermos vivos. Não sabemos por quanto tempo nosso planeta conseguirá fornecer a quantidade necessária de alimentos para todos os habitantes. Hoje em dia, infelizmente, é altíssimo o número de pessoas que passam fome e a tendência é que essa situação piore no futuro.

Pensando nesta temática, meus alunos do quinto ano e eu, resolvemos investigar maneiras de aproveitarmos integralmente os alimentos que consumimos diariamente e se há outras opções alimentares além daquelas a que estamos acostumados.

Em nossa pesquisa, procuramos entender o que seria uma alimentação sustentável e descobrimos que se realizarmos o aproveitamento total dos alimentos, as cascas, sementes, folhas e raízes, estaremos evitando o desperdício, poupando dinheiro, diminuindo o acúmulo de lixo e o melhor: extraindo uma maior fonte de nutrientes que os alimentos têm a nos oferecer. Tudo isso pode ser feito com pequenas mudanças no dia a dia e o resultado são pratos extremamente saborosos e saudáveis.

Outra forma de lutarmos contra o desperdício é fazer o reaproveitamento de alimentos, armazenando corretamente as sobras e com elas criar pratos práticos e deliciosos. Devemos armazenar as sobras em recipientes de vidro, dentro da geladeira. Existem inúmeras receitas com alimentos reaproveitados, como pizza de pão, farofa de macarrão e o famoso bolinho de arroz.

A terceira alternativa alimentar que tomamos conhecimento é a utilização de Panc's, plantas alimentícias não convencionais no preparo de diversas receitas. Elas são plantas popularmente conhecidas como inços e matinhos, espécies nativas que podem substituir com vantagem nutricional produtos que teriam que ser comprados no supermercado. A ora-pro-nobis (*Pereskia aculeata*), por exemplo, contém 25% de proteína, o que faz com que seja a queridinha dos vegetarianos em substituição à carne. Outro exemplo é a pulmonária (*Stachys byzantina*), também conhecida como peixinho-de-jardim, pois seu gosto é idêntico ao de peixe frito. Essas e outras plantas estão

ganhando cada vez mais espaço na culinária brasileira, sendo usadas por vários chefs. Vale lembrar que não devemos consumir nenhuma espécie sem saber se ela é própria para o consumo ou não, pois existem plantas tóxicas que podem ser muito prejudiciais à saúde.

Apesar do preconceito, outra opção para ajudar no combate à fome, seria a introdução de um novo ingrediente à mesa dos brasileiros: os insetos. Apesar de ainda não ser parte da cultura brasileira, há pesquisas para que insetos como tenébrios – um tipo de besouro do qual se consome a larva – grilo preto, barata cinérea e a formiga tanajura sejam introduzidos em nossa alimentação. Esta é, inclusive, uma recomendação da ONU, já que os insetos possuem um alto valor nutricional, bem acima dos alimentos tradicionais, são ricos em proteínas e minerais e causam menos impacto ecológico e econômico em sua produção, se compararmos com a produção de gado, por exemplo. Meus alunos criaram receitas fictícias utilizando insetos, mas não iremos divulgá-las neste livro, já que não podemos catar insetos por conta própria, pois estes podem transmitir doenças. Devemos aguardar a autorização do Ministério da Agricultura para comprarmos de empresas especializadas na produção. Com certeza chegará o dia em que veremos farinha de inseto nas prateleiras dos supermercados ou, na seção de congelados, embalagens contendo essas iguarias.

Selecionamos as melhores receitas e organizamos com muito carinho este livro. Sinta-se à vontade para fazer adaptações e dar o seu toque final às receitas.

Sumário:

| | |
|--|----|
| Considerações..... | 1 |
| Agradecimentos..... | 2 |
| Introdução..... | 3 |
| Aproveitamento Total dos Alimentos..... | 6 |
| Bife de casca de banana..... | 6 |
| Bolinho de casca de batata..... | 7 |
| Bolo de casca de banana..... | 8 |
| Bolo de cascas de mamão..... | 9 |
| Brigadeiro de casca de banana..... | 10 |
| Folhas refogadas..... | 11 |
| Panqueca rosa de casca de beterraba..... | 12 |
| Refogadinho de casca de melancia..... | 14 |
| Refogado de cascas e talos..... | 15 |
| Suco de casca de abacaxi..... | 16 |
| Reaproveitamento de Alimentos..... | 17 |
| Bolinho de arroz..... | 17 |
| Farofa com sobras de macarrão..... | 18 |
| Massa de pizza com sobras de arroz..... | 19 |
| Mini pizza de pão..... | 20 |
| Nega maluca de feijão..... | 21 |
| Plantas Alimentícias Não-convencionais (PANC'S)..... | 22 |
| Empanado de Pulmonária..... | 22 |
| Frango com Ora-pro-nóbis..... | 23 |
| Geleia de Maria-gorda..... | 24 |
| Pão de Picão preto..... | 25 |

Receitas de Aproveitamento Total dos Alimentos

Bife de casca de banana

Ingredientes:

- 6 cascas de bananas maduras;
- 1 xícara de farinha de rosca;
- 2 ovos;
- 3 dentes de alho;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Lave bem as cascas de banana e corte as pontas. Retire as cascas na forma de bifos, sem parti-las. Amasse o alho e coloque as cascas nessa mistura. Bata os ovos como se fosse omelete. Passe as cascas de banana na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por último, na farinha de rosca. Frite as cascas no óleo bem quente. Deixe dourar dos dois lados e sirva quente.

Bolinho de casca de batata

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de casca de batata cozidas e batidas;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 2 ovos;
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada;
- Sal à gosto;
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó;
- Óleo para fritar.

Modo de preparo:

Ferva as cascas de batata e bata no liquidificador. Coloque a massa em uma tigela, acrescente os ovos, a farinha, sal e o fermento. Misture bem. Aqueça o óleo e vá fritando os bolinhos.



Foto retirada da internet.

Bolo de casca de banana

Ingredientes:

- 2 xícaras de cascas de bananas picadas;
- 3 ovos;
- 2 xícaras de açúcar;
- ½ xícara de óleo;
- ½ xícara de água;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- 1 xícara de farinha de milho;
- 2 colheres de fermento em pó.

Modo de preparo:

Bata no liquidificador as cascas, ovos, açúcar, óleo e água. Despeje numa bacia e misture as farinhas e o fermento. Coloque numa forma untada e leve ao forno pré-aquecido por uns 30 minutos.



Foto retirada da internet.

Bolo de cascas de mamão

Ingredientes:

- 3 xícaras de cascas de mamão;
- 2 xícaras de açúcar;
- 5 ovos;
- 2 xícaras de água;
- 3 xícaras de farinha de trigo;
- 2 colheres de fermento em pó;
- 1 colher de nata ou margarina.

Modo de preparo:

Leve as cascas ao fogo com a água em uma panela, deixe ferver e depois de frio, bata no liquidificador. Misture com os demais ingredientes e asse em forno pré-aquecido.



Foto retirada da internet.

Brigadeiro de casca de banana**Ingredientes:**

- 2 cascas de banana;
- 1 lata de leite condensado;
- 1 colher de sopa de chocolate em pó;
- Chocolate granulado para confeitaria.

Modo de preparo:

Bata as cascas de banana com o leite condensado no liquidificador. Em seguida misture o chocolate em pó. Leve a mistura ao fogo brando, mexendo sempre, até o brigadeiro soltar da panela. Deixe esfriar, enrole e passe no chocolate granulado.



Foto: Fabiani Menegotto

Folhas refogadas**Ingredientes:**

- 3 xícaras (chá) de folhas bem lavadas e picadas;
- 1 cebola (pequena) picada;
- 1 dente de alho amassado;
- 2 colheres (sopa) de óleo;
- Sal a gosto.

Modo de fazer:

Frite no óleo a cebola e o alho até dourarem. Junte as folhas e o sal. Misture bem e deixe em fogo baixo, panela tampada, no próprio suco, até que estejam cozidas. Se necessário, acrescente água aos poucos, para não queimar.

OBS.: Esta receita pode ser preparada com folhas de beterraba, brócolis, rabanete, nabo e couve-flor.

Dica: Pode-se usar como recheio de tortas, omeletes, pastéis ou servir com molho branco.



Foto retirada da internet.

Panqueca rosa de casca de beterraba

Ingredientes:

- 500ml leite;
- 2 ovos;
- 1/2 xícaras de cascas de beterraba;
- 1 pitada de sal;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- Óleo para untar a panela.

Para o Recheio:

- 4 colheres (sopa) de casca de abóbora;
- 4 colheres (sopa) de talo de couve;
- 4 colheres (sopa) de folha de beterraba;
- 4 colheres de (sopa) casca de cenoura;
- 4 colheres de talos de brócolis;
- 4 colheres (sopa) de talo de salsinha;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- 1 pitada de sal.

Modo de preparo:

Para a massa da panqueca:

- 1) Bata no liquidificador a casca da beterraba com os ovos e o leite até homogeneizar.
- 2) Acrescente todos os ingredientes e siga batendo até virar uma massa mais grossa.
- 3) Aqueça uma frigideira com um fio de óleo. Coloque uma porção da massa, de maneira que cubra o fundo da panela, e que não fique muito grossa. Deixe cozinhar por alguns minutos e vire. Cozinhe por mais alguns minutos e reserve.
- 4) Faça o mesmo processo com toda a massa.

Para o recheio:

- 1) Pique todos os talos e cascas.
- 2) Em uma panela, refogue com um fio de azeite, temperando com sal a gosto.

Para montagem: Pegue um disco de massa, coloque duas colheres dos talos e cascas refogados e enrole como uma panqueca.



Foto retirada da internet.

Refogadinho de casca de melancia

Ingredientes:

- Casca de uma melancia;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho;
- Salsa e cebolinha picada.

Modo de preparo:

Corte as cascas de melancia e refogue somente a parte branca, sem a casca verde e a parte vermelha ou amarela.

Doure a cebola e o alho e refogue bem as casacas, pingue água, abafe e coloque o cheiro verde por cima quando estiver pronto.

Sirva quente.

OBS.: Experimente fazer o mesmo com o mamão verde.



Foto retirada da internet.

Refogado de cascas e talos**Ingredientes:**

- 3 batatas com cascas cortadas em cubos grandes;
- 1 xícara de casca de abóbora;
- 1 cenoura com casca cortada em cubos;
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras;
- 1 tomate cortado em tiras;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 1/2 xícara de ervilha;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- Sal e outros temperos a gosto.

Modo de preparo:

Aqueça o azeite, acrescente o alho e a cebola, quando a cebola estiver transparente acrescente a batata, a casca de abóbora, a cenoura deixe os legumes se envolverem no alho e na cebola, acrescente 1/2 copo de água e deixe no fogo por aproximadamente 15 minutos. Depois que os legumes estiverem macios acrescente o restante dos ingredientes e deixe cozinhar, se necessário coloque mais água, sempre aos poucos.

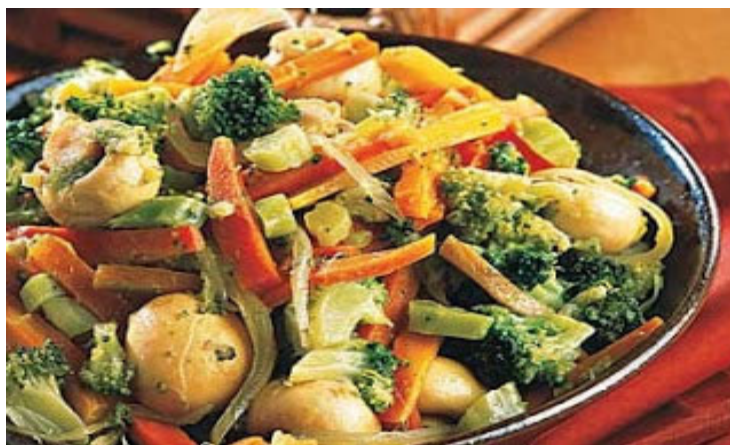


Foto retirada da internet.

Suco de casca de abacaxi

Ingredientes:

- Cascas de um abacaxi;
- 1 litro de água;
- Suco de um limão;
- Açúcar a gosto.

Modo de preparo:

Escovar bem o abacaxi antes de descascar. Ferver as cascas por 5 minutos. Deixar esfriar e bater no liquidificador. Coar, acrescentar o suco do limão e adoçar. Sirva gelado.



Foto retirada da internet.

Receitas de Reaproveitamento de Alimentos

Bolinho de arroz**Ingredientes:**

- Sobras de arroz;
- 2 Ovos;
- 3 colheres de farinha de trigo;
- Queijo ralado;
- Salsa picada.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Faça bolinhos com duas colheres e frite.



Foto retirada da Internet.

Farofa com sobras de macarrão**Ingredientes:**

- 2 pratos de sobra de macarrão picado;
- 200 gramas de margarina;
- 2 cebolas picadas;
- 1 pimentão ralado;
- 2 colheres de sopa de salsinha picada;
- Farinha de tapioca.

Modo de preparo:

Levar ao fogo uma panela com a margarina, fritar a cebola, colocar o pimentão e refogar por um minuto. Colocar o macarrão, deixar aquecer bem, colocar a salsinha, a farinha até dar o ponto e misturar bem. Servir em seguida.



Foto retirada da internet.

Massa de pizza com sobras de arroz

Ingredientes:

- 1 xícara de leite;
- 1/3 xícara de azeite;
- 2 ovos;
- 2 colheres de queijo ralado;
- Sal;
- 1 colher de fermento;
- 2 xícaras de sobra de arroz cozido.

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e colocar o arroz aos poucos e por último o fermento. Assar por 20 minutos. Cubra com o recheio desejado.



Foto retirada da internet.

Mini pizza de pão**Ingredientes:**

- Fatias de pão amanhecido;
- Queijo;
- Presunto picado;
- Orégano;
- Cebola;
- Azeite de oliva;
- Tomates;
- Pimentão vermelho.

Modo de preparo:

Arrume as fatias de pão em uma assadeira ou forma. Sobre as fatias de pão coloque o queijo ralado. Por cima coloque fatias bem finas de cebola, tomate, pimentão em tiras e orégano. Leve ao forno para gratinar. Na hora de servir, coloque um fio de azeite de oliva.



Foto: Fabiani Menegotto

Nega maluca de feijão**Ingredientes:**

- 2 xícaras de sobra de feijão cozido;
- 2 xícaras de açúcar mascavo;
- 2 colheres de café solúvel;
- Farinha até dar o ponto;
- Fermento em pó;
- 1 xícara de água morna;
- 4 ovos.

Modo de preparo:

Bata as claras em neve. Triture o feijão no liquidificador. Misture todos os ingredientes, menos as claras e o fermento. Bata na batedeira até a massa ficar homogênea. Tire da batedeira e acrescente as claras e o fermento. Coloque na forma e asse por meia hora.



Foto: Fabiani Menegotto

Receitas com o uso de Panc's

Empanado de Pulmonária (*Stachys byzantina*)

Ingredientes:

- Folhas de pulmonária;
- 3 Ovos;
- Farinha.

Modo de preparo:

Lave bem as folhas de pulmonária, deixe secar em cima de um papel toalha. Bata os ovo. Passe as folhas nos ovos batidos e, por último, na farinha de trigo. Frite no óleo bem quente. Deixe dourar e sirva.



Foto: Fabiani Menegotto

Frango com Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*)

Ingredientes:

- 2 ½ de frango picado;
- 6 dentes de alho amassados;
- 1 colher (sopa) de colorau;
- 1 xícara óleo;
- 2 maços de ora-pro-nóbis (sem talos);
- Sal.

Modo de preparo;

Coloque o alho e óleo em uma panela e junte o colorau. Refogue o frango até fritar. Cubra com água até cozinhar bem. Misture o ora-pro-nobis, tampe a panela por cinco minutos sem mexer.



Foto retirada da internet.

Geleia de Maria-gorda (*Talinum paniculatum*)

Ingredientes:

- 4 bananas;
- 1 copo de folha de Maria-gorda;
- ½ copo de hortelã;
- ½ copo de mel.

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes e bata no liquidificador por aproximadamente 5 minutos. Leve ao fogo até dar o ponto de geleia.

Pão de Picão preto (*Bidens pilosa*)

Ingredientes:

- 1 kg de farinha de trigo;
- 40 g de gordura;
- 5 g de sal;
- 30 g de açúcar;
- 2 ovos;
- 30 g de fermento de pão;
- 300 g de folhas de picão;
- Água ou leite até o ponto da massa.

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes em uma vasilha, como também as folhas do picão picadas bem miudinhas ou as triture no liquidificador com um pouco de água. Misture tudo até obter uma massa homogênea. Amasse e espere crescer. Corte em pedaços e molde os pães no formato de sua preferência. Coloque em formas e asse por 30 minutos.