

Coffee break sustentável

Texto: Thainá Toledo Ribeiro, graduanda em Nutrição - FSP/USP

Revisão: Alisson Diego Machado, doutorando em Nefrologia - FMUSP

O Ciclo de Palestras contou com um coffee break preparado pelas integrantes do Grupo de Receitas do Sustentarea. Cada um dos pratos servidos foram pensados com muito cuidado, levando em conta a sazonalidade dos alimentos utilizados, o uso integral desses alimentos, os pilares do projeto e o baixo custo para serem produzidos, a fim de reforçar que não é preciso um grande investimento para se ter uma alimentação saudável e sustentável.

Além disso, não utilizamos nenhum tipo de embalagem plástica e procuramos gerar a menor quantidade de lixo possível. Para isso, oferecemos copos ecológicos exclusivos do Sustentarea para aquisição e contamos com guardanapos de pano para o uso durante a degustação do coffee break, evitando ainda mais o uso de descartáveis. Por fim, ressaltamos que o nosso coffee foi elaborado com receitas 100% veganas, pois procuramos contemplar os mais diversos tipos de opções alimentares.

A decisão de preparar o nosso próprio coffee break teve como principal objetivo oferecer alimentos preparados artesanalmente, com cuidado e que levam em conta outros aspectos além da composição nutricional, como a sustentabilidade e o aproveitamento integral de alimentos.



Nossa equipe preparando o coffee break sustentável e o público experimentando.

As preparações feitas pelo Grupo de Receitas para o coffee break foram: bolo de laranja e especiarias, água aromatizada, pãozinho de inhame, maionese de abacate, homus de abobrinha, torta salgada de legumes e, bolo de chocolate, além de frutas variadas fornecidas pelo Fruta Imperfeita. Ressaltamos aqui que todas as receitas produzidas estão disponibilizadas nas redes sociais do Sustentarea. Ficou com vontade? Que tal reproduzir algumas das receitas elogiadas em nossos eventos na sua casa?

BOLO DE LARANJA E ESPECIARIAS

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 4 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de bicarbonato de sódio (½ colher de chá)
- 1 pitada de sal
- 1 colher (café) de canela em pó
- 1 pitada de gengibre ralado
- ⅓ xícara (chá) de suco de laranja
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- ¾ xícara (chá) de melado de cana
- ⅓ xícara (chá) óleo de girassol
- Raspas de duas laranjas

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Misture a farinha, o bicarbonato, o sal, a canela e o gengibre em uma tigela.
3. Em outra tigela, junte o suco de laranja, a água, o vinagre, o melado, o óleo e as raspas de laranja.
4. Acrescente a mistura dos molhados aos secos e mexa com uma espátula até formar uma massa.



Foto: Thana Toledo.

5. Quando estiver uma mistura lisa, incorpore o fermento.
6. Despeje a massa em uma forma de 23 cm e leve ao forno.
7. Asse por 30-45 minutos.

Tempo de preparo: 1 h

Rendimento: cerca de 15 fatias

ÁGUA AROMATIZADA

Ingredientes:

- Água
- Pepino japonês
- Laranja
- Hibisco seco
- Uva
- Gelo

Modo de preparo:

1. Corte a laranja e o pepino em rodela.
2. Misture todos os ingredientes já higienizados em uma jarra.
3. Deixe descansar por 1 hora na geladeira para que os ingredientes aromatem a água.

Tempo de preparo: cerca de 1 h

Rendimento: variável



Foto: Thana Toledo.

Obs: A água aromatizada pode ser feita com qualquer fruta, ervas e especiarias. As medidas dos ingredientes não são tão importantes. Use e abuse da criatividade!

PÃOZINHO DE INHAME

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de inhame cozido e amassado (+- 4 unidades médias)
- 2 xícaras (chá) de polvilho azedo
- 1 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de semente de chia (opcional)
- ½ colher (sopa) de açafrão da terra
- 1 pitada de pimenta do reino
- ½ xícara (chá) de água
- ¾ xícara (chá) de óleo vegetal ou azeite de oliva
- 1 colher (chá) de fermento químico

Modo de preparo:

1. Em um recipiente grande, peneire os polvilhos.
2. Depois, misture o sal, a chia, o açafrão e a pimenta.
3. Adicione o inhame, a água e o óleo. Misture bem até que a massa fique uniforme e desgrude da mão.
4. Por fim, incorpore o fermento à mistura.

MAIONESE DE ABACATE

Ingredientes:

- 1 abacate maduro médio
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto
- 1 dente de alho sem o miolo
- ¼ xícara (chá) de azeite de oliva

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, coloque o abacate, o sal, o limão e tempere com sal, pimenta e alho.
2. Bata e vá acrescentando, aos poucos, o azeite.



Obs: as bolinhas podem ser mantidas congeladas por até 3 meses.

5. Faça bolinhas pequenas com a massa e leve para assar em forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 35 minutos. Quando passar esse tempo, eleve a temperatura para 260°C e asse por mais 5 minutos.

Tempo de preparo: 1 h

Rendimento: 35 unidades pequenas



Tempo de preparo: 15 min

Rendimento: 1 porção para compartilhar (1 cumbuca)