



OFICINA CULINÁRIA DO MATO AO PRATO:

biodiverso e não convencional



CO-FINANCIADO
PELA UNIÃO
EUROPEIA



Apostila aula prática

Publicação Sustentarea

AUTOR CORPORATIVO

Sustentarea
Núcleo de Extensão
Universitária da USP

ENDEREÇO

Departamento de Nutrição
Faculdade de Saúde Pública da
USP
Avenida Dr. Arnaldo, 715
Pacaembu, São Paulo-SP
CEP 01246-904

CONTATO

sustentarea@usp.br
www.fsp.usp.br/sustentarea
@sustentarea

APOIO

WWF-Brasil

EVENTO

Sistemas Alimentares: soluções regionais para um
futuro sustentável no sistema.

CORPO DIRETOR

Aline Martins de Carvalho

REVISÃO FINAL

Aline Martins de Carvalho

Lara Zamparo

Carolina Dias

Raquel Tupinambá

PROJETO GRÁFICO

Mariana Ting

AUTOR

Weruska Barrios

FOTOGRAFIA

Tuane Fernandes e Canva



CO-FINANCIADO
PELA UNIÃO
EUROPEIA



Este projeto é co-financiado pela União Europeia. Seu conteúdo é de de responsabilidade exclusiva do WWF-Brasil e outros parceiros do projeto Eat4Change, e não reflete necessariamente as opiniões da União Europeia.

NADA SE PERDE, TUDO SE COZINHA!

É possível uma comida ser saudável, produzida a partir do aproveitamento integral dos alimentos e ainda ser saborosa?

SIM!

Conscientizar e combater o desperdício de alimentos é um dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável da ONU.

Os alimentos podem ser desperdiçados de várias formas, desde a produção agrícola, passando pelo transporte, distribuição nos supermercados e também em cozinhas industriais.

Muitos alimentos são desperdiçados ainda no campo por não serem “reconhecidos” como alimentos e sim como matos. Estamos falando das PANC, Plantas Alimentícias Não Convencionais ou Hortaliças tradicionais. São alimentos ancestrais que perderam seu espaço no prato do brasileiro.

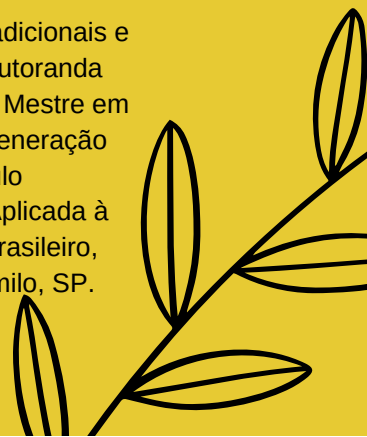
Temos também o desperdício de Partes Não Convencionais de alimentos convencionais, por exemplo as cascas, sementes, talos e ramas.

Além disso, o desperdício pode acontecer entre o produtor e o mercado distribuidor, que acabam descartando hortaliças que estejam fora do “padrão de beleza”, o que chamamos de alimentos imperfeitos ou alimentos feios. Essa é outra forma de desperdício, pois esses alimentos estão próprios para o consumo, são bons, ricos nutricionalmente, porém “feios” nos padrões comerciais.



WERUSKA BARRIOS

Organizadora do e-book PANC - Hortaliças Tradicionais e Técnicas Culinárias na Nutrição Hospitalar. Doutoranda em Nutrição em Saúde pública pela FSP USP, Mestre em Ciências, Tecnologia e Gestão aplicadas à regeneração tecidual pela Universidade Federal de São Paulo UNIFESP, Especialista em Nutrição Humana Aplicada à prática Clínica pelo Centro Universitário Ítalo Brasileiro, Nutricionista pelo Centro Universitário São Camilo, SP. Instagram: @weruskabarrios



SOMOS FEIOS?



**NÃO, NÉ! SÓ
DIFERENTES**

HIGIENIZAÇÃO

Outro ponto importante antes de iniciarmos nossa aula na cozinha é falar dos cuidados na higienização com essas partes não convencionais.

Sabemos que as frutas e hortaliças devem ser lavadas e higienizadas antes do seu consumo. Assim como todas as Partes não convencionais, ou seja as cascas, talos, sementes e folhas, mesmo se forem utilizadas cozidas devem passar pelo processo de higienização antes (**AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2004b**).

A CORRETA HIGIENIZAÇÃO ELIMINA OS MICRORGANISMOS PATOGENICOS (QUE TRANSMITEM DOENÇAS) E OS PARASITAS

A higienização deve ser feita em local apropriado, com água potável e produtos desinfetantes para uso em alimentos, regularizados na Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), e deve atender as instruções recomendadas pelo fabricante, de acordo com o procedimento operacional padrão de cada local.

AGORA, #PARTIU AULA PRÁTICA!



RECEITAS

ENTRADA:

- Caponata de casca de banana verde (grupo 1)
- Brusqueta com pesto de talos (grupo 2)

PRATO QUENTE:

- Penne ao molho verde de taioba (grupo 3)
- Peixinho da horta no fubá (grupo 4)
- Omelete de guasca (grupo 5)

SOBREMESA:

- Brigadeiro de biomassa de banana verde (grupo 6)
- Inhaminho de morango com cambuci (grupo 7)

DEMONSTRAÇÃO:

- Salada PANC
- Sal de casca de cebola e sal de erva baleeira
- PANC aromáticas (coentrão, hortelã do norte, erva luiza, jambu...)

OUTRAS RECEITINHAS PARA VOCÊ EXPERIMENTAR

- Arroz com ora-pro-nóbis
- Virado de Cambuquira
- Sorvete de Cambuci com banana congelada



5

6

CAPONATA DE CASCA DE BANANA

RENDIMENTO: 5 porções

INGREDIENTES:

Casca da banana verde cozida	6 bananas
Azeite	100ml
Cebola roxa	1/2 unidade média
Alho	1/2 cabeça
Tomate	2 unidades
Pimentão vermelho	2 unidades
Pimentão verde	1 unidade
Pimentão amarelo	1 unidade
Manjericão	1/2 maço
Amendoim	30g
Azeitonas pretas	100g
Suco de limão caipira	1 unidade
Sal	a gosto



MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe a banana verde e retire a polpa. (utilize a polpa para preparar a Biomassa)
2. Em uma frigideira coloque o azeite e refogue a cebola e o alho
3. Acrescente os pimentões em tiras finas e deixe cozinhar por aprox. 10 min.
4. Acrescente os tomates, as cascas cozidas cortadas em tiras
5. Adicione os demais ingredientes; amendoim, azeitonas, manjericão
6. Adicione o sal
7. Acrescente mais azeite se necessário
8. Sirva como antepasto com torradas ou pão

BRUSQUETA COM PESTO DE TALOS

PARTE NÃO CONVENCIONAL: Talos e sementes

RENDIMENTO: 5 porções

INGREDIENTES:



Talo de salsa	1 maço
Talos de manjeriço	1 maço
Tomate molho	6 unidades
Alho	6 dentes
Azeite	50ml
Sal	10g
Parmesão ralado (opcional)	100g
Rodelas de pão (pode ser italiano, francês, forma, ou o que tiver)	10 fatias grossas
Semente de abóbora ou melão grosseiramente trituradas (após secagem/torra)	30g

MODO DE PREPARO:

1. Pique finamente os talos de salsa e manjeriço, reserve
2. Retire a polpa dos tomates e pique em cubos bem pequenos os tomates (use a polpa para outra preparação de sua preferência)
3. Em uma tigela misture os talos, o azeite, as sementes, o parmesão e o sal, reserve
4. Corte o alho ao meio e passe a metade do alho na superfície das rodelas de pão. Acondicione as rodelas de pão em uma forma
5. Espalhe o pesto de talos pelas rodelas de pão
6. Espalhe os tomates em cubos pelas rodelas de pão
7. Acrescente um pouco de parmesão por cima de cada rodela
8. Finalize com azeite e leve ao forno a 200°C até que dourem



M
A

Regras do laboratório
cozinha didática

Divisão de grupos

Receitas

Para comer

PENNE AO MOLHO VERDE DE TAIOBA

PANC: Taioba (Xanthosoma taioba)

RENDIMENTO: 5 porções

INGREDIENTES:

Folhas de taioba	3 unidades
Alho	3 dentes
Cebola	1/2 cebola
Manjericão	6 galhos
Azeite	50ml
Parmesão	a gosto
Tomate molho	4 unidades
Penne	350g
Sal	a gosto



MODO DE PREPARO:

1. Higienize as folhas de taioba, retire o talo do meio e pique (fino ou grosseiramente)
2. Em uma panela com água fervente, coloque a taioba para cozinhar por 10 minutos
3. Em uma frigideira refogue o alho e cebola no azeite
4. Acrescente os tomates picados em cubos médios e deixe refogar
5. Coloque a taioba cozida, o manjericão e o sal
6. Misture o penne cozido ao molho e sirva com parmesão

Sobre a PANC: A taioba é uma planta rica em carboidratos, vitaminas, minerais e fibras. Podemos consumir as folhas e os rizomas (raízes). O consumo de fibras está associado à um menor risco de doença cardiovascular.

Alerta: Deve ser consumida somente cozida



OMELETE DE GUASCA

PANC: Guasca (Galinsoga parviflora Cav.)

RENDIMENTO: 5 porções

INGREDIENTES:

Guasca	1/2 maço
Ovos	8 unidades
Azeite	10ml
Cebola	1/2 unidade



MODO DE PREPARO:

Sobre a PANC: Conhecida também como picão branco ela pode ser consumida inteira (folhas e flores). É um realçador de sabor natural e por conter alto teor de potássio, tem propriedade de salgar as preparações cozidas da qual é adicionada. Por isso pode ajudar na redução do consumo de sal. Mas pessoas com problemas renais (rim) devem ter atenção à quantidade de consumo.

Alerta: Pode ser consumida crua ou cozida.



1. Retire as folhas da guasca dos talos, higienize, pique e reserve
2. Bata os ovos para omelete e reserve
3. Fatie a cebola e fatias finas
4. Em uma frigideira coloque um fio de azeite e frite as cebolas fatiadas e a guasca. Após deixar bem douradas adicione na mistura do omelete
5. Prepare o omelete, podendo ser em frigideira.

Importante: não utilize sal, pois a guasca já tem a função de salgar a preparação

PEIXINHO NO FUBÁ

PANC: Peixinho-da-horta (Stachys byzantina)

RENDIMENTO: 5 porções

INGREDIENTES:

Folhas de peixinho	15 unidades
Alho	3 dentes
Limão	1 unidade
Manjericão	6 galhos
Azeite	50ml
Ovos	2 unidades
Fubá	para empanar
Óleo	para fritar
Sal	a gosto



MODO DE PREPARO:

1. Higienize as folhas do peixinho
2. Em uma tigela coloque as folhas e tempere com alho amassado, gotas de limão, azeite, sal e manjericão
3. Bata os ovos em um prato fundo.
4. Coloque o fubá em um prato fundo
5. Passe as folhas do peixinho temperadas no ovo e na farinha
6. Frite em óleo quente (mas pode assar também)

Sobre a PANC: Conhecida também como orelha de coelho (pois é macia e fofinha), é comumente consumida empanada e frita. É de fácil cultivo, não requer rega diária e é perene, ou seja, após colheita das folhas ocorre brotamento de novas

Alerta: Deve ser consumida cozida.



ção Alimentar e Nutricional

NÃO CONVENCIONAIS - DESPERDÍCIO



Ramas

alimentos "imperfeitos"



BIOMASSA DE BANANA VERDE

RENDIMENTO: 360g aprox.

INGREDIENTES:

Banana verde orgânica	6 unidades
-----------------------	------------



MODO DE PREPARO:

1. Higienize as bananas uma a uma
2. Retire as pontas da banana de modo que não exponha a polpa
3. Coloque em uma panela de pressão com água até cobri-las
4. Leve ao fogo e cozinhe por aproximadamente 20 minutos
5. Retire da panela, escoar a água.
6. Para uma Biomassa integral, bata no liquidificador com a casca
7. Para uma biomassa só com a polpa, retire a casca e bata a polpa no liquidificador
8. Acrescente um pouco de água fria se necessário, para ajudar na liquidificação.

BRIGADEIRO DE BIOMASSA DE BANANA VERDE

RENDIMENTO: 15 unidades

INGREDIENTES:

Biomassa de banana verde	1 xícara de chá
Cacau em pó	3 colheres de sopa
Manteiga	1 colher de sopa
Açúcar	2 colheres de sopa
Cacau em pó ou granulado	Para enrolar



MODO DE PREPARO:

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo médio
2. Mexa até chegar ao ponto de brigadeiro (soltar do fundo da panela)
3. Deixe esfriar e faça bolinhas
4. Passe no cacau em pó ou granulado

INHAMINHO DE CAMBUCI COM MORANGO

PANC: Cambuci (Campomanesia phaea)

RENDIMENTO: 5 porções

INGREDIENTES:

Inhame	4 unid. médias
Morango	10 unidades
Cambuci	3 unidades
Açúcar	1 colher de sopa



MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe o inhame, descasque e reserve
2. Higienize os morangos
3. Descasque o cambuci (pode utilizar a polpa do cambuci)
4. Em um processador (ou liquidificador) bata todos os ingredientes
5. Coloque em potes individuais e leve para gelar
6. Opcional: pode acrescentar um pouco de purê de beterraba para intensificar a cor.

Sobre a PANC: O cambuci é rico em vitamina C e fonte de antioxidantes, substâncias importantes para o combate ao estresse, prevenção do envelhecimento e de doenças degenerativas. O sabor “azedinho”, que lembra uma mistura de limão com jabuticaba, traduz-se numa utilização versátil: pode-se produzir suco, geleia, iogurte, sorvete, mousse, biscoito, bolo, molhos e recheios para pratos salgados e xarope. Os óleos essenciais extraídos da planta representam um grande potencial para a fabricação de cosméticos e fármacos.

Alerta: Pode ser consumida crua ou cozida





SAL DE CASCA DE CEBOLA

PARTE NÃO CONVENCIONAL: Casca

INGREDIENTES:

Casca de cebola (branca, rosa ou roxa)
Sal



Medidas:

- sal aromatizado convencional: 1/2 casca de cebola, 1/2 sal refinado
- sal aromatizado hipossódico: 3/4 casca de cebola, 1/4 sal refinado

Sobre a Parte Não Convencional:

Importante usar a parte primária da casca de cebola (a mais externa) e que seja de cultivo agroecológico (ou com certificação orgânica).

MODO DE PREPARO:

1. Retire as cascas da cebola (somente as cascas, sem a película)
2. Coloque em uma forma e leve ao forno baixo (50°C) por aproximadamente 50 minutos ou até que fiquem bem crocantes.
3. Bata no liquidificador ou processador
4. Se quiser fazer um sal aromatizado, misture 1 parte de casca de cebola processada com 1 parte de sal, ou seja 50% sal e 50% casca de cebola
5. Se quiser fazer um sal hipossódico, misture 3 partes de casca de cebola para 1 parte de sal.

ARROZ COM ORA-PRO-NÓBIS

(OUTRAS RECEITINHAS)



INGREDIENTES:

Ora-pro-nóbis	150g
Alho	3 dentes
Cebola	1/2 cebola
Chicória do pará	2 talos
Arroz cozido	a gosto
Sal	a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Higienize as folhas da ora-pro-nóbis, pique grosseiramente e reserve
2. Em uma frigideira refogue o alho e cebola no azeite
3. Acrescente a ora-pro-nóbis e deixe refogar
4. Acrescente a chicória do pará bem picadinha e o sal
5. Misture o refogado no arroz cozido

Dica: você pode cozinhar a ora-pro-nóbis junto com o arroz também.

VIRADO DE CAMBUQUIRA

PARTE NÃO CONVENCIONAL DO CHUCHU OU BATATA DOCE

RENDIMENTO: 5 porções

INGREDIENTES:

Azeite	50ml
Cambuquira (folha nova de chuchu ou batata doce)	200g
Cebola	1 unidade pequena
Alho	4 dentes
Farinha de mandioca	200g
Farinha de milho flocão	50g
Talos de salsa	1/2 maço
Sal	10g



MODO DE PREPARO:

1. Higienize a cambuquira, retire talos mais grossos, podendo usar os “cachinhos”
2. Em uma panela no fogo alto coloque o azeite e refogue a cebola e o alho
3. Acrescente a cambuquira grosseiramente picada e deixe refogar até que seque
4. Acrescente as farinhas (de mandioca e de milho), coloque mais azeite se necessário
5. Coloque os talos de salsa picados e o sal

SORVETE DE CAMBUCI COM BANANA

PANC: Cambuci (Campomanesia phaea)

RENDIMENTO: 5 porções

INGREDIENTES:

Banana congelada	6 unid. médias
Cambuci	3 unidades



Sobre a PANC: O cambuci é rico em vitamina C e fonte de antioxidantes, substâncias importantes para o combate ao estresse, prevenção do envelhecimento e de doenças degenerativas. O sabor “azedinho”, que lembra uma mistura de limão com jabuticaba, traduz-se numa utilização versátil: pode-se produzir suco, geleia, iogurte, sorvete, mousse, biscoito, bolo, molhos e recheios para pratos salgados e xarope. Os óleos essenciais extraídos da planta representam um grande potencial para a fabricação de cosméticos e fármacos.

Alerta: Pode ser consumida crua ou cozida



MODO DE PREPARO DAS BANANAS CONGELADAS:

1. Descasque as bananas, de preferência bem maduras
2. Passe as bananas em um suco cítrico (de limão ou laranja) para evitar que fiquem escurecidas
3. Congele em sacos ou potes

MODO DE PREPARO DO SORVETE:

1. Descasque o Cambuci e retire as sementes
2. Em um processador (ou liquidificador) bata todos os ingredientes
3. Use o modo pulsar até conseguir uma consistência de sorvete
4. Sirva imediatamente



CO-FINANCIADO PELA UNIÃO EUROPEIA



Este projeto é co-financiado pela União Europeia. Seu conteúdo é de de responsabilidade exclusiva do WWF-Brasil e outros parceiros do projeto Eat4Change, e não reflete necessariamente as opiniões da União Europeia.