

2022

**PRCEU - OFICINA CULINÁRIA**

# **LEGUMINOSAS**



**MATERIAL DE APOIO**

**OFERECIMENTO: SUSTENTAREA, USP SUSTENTABILIDADE E LAVeG**





## APRESENTAÇÃO

Este material tem o objetivo de apresentar a base teórica que promove a prática da oficina culinária apresentada e demonstrada.

Aqui, os temas serão introduzidos brevemente e as receitas estarão descritas com os ingredientes, o modo de preparo e dicas extras para que você consiga reproduzir na sua casa de forma fidedigna.

Em relação à síntese dos temas abordados, esperamos que a introdução discorrida o estimule a explorar mais acerca das questões trazidas. Para isso, você pode pesquisar através dos materiais e publicações do Sustentarea, além de acessar as referências trazidas para estudo mais aprofundado.

Esperamos que gostem!

# LEGUMINOSAS

O grupo das leguminosas compõe um importante valor nutricional e cultural na alimentação do brasileiro (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). Apesar de os feijões carioca, preto e fradinho serem exemplos de alimentos presentes diariamente no prato da população, este grupo possui outras opções que devem ser reconhecidas e valorizadas, como o grão de bico, a lentilha e a soja.

Diante da necessidade global em reduzir o consumo de alimentos de origem animal (OMS, 2021), as leguminosas atuam como um excelente substituto das carnes, visto que são alimentos com quantidades significativas de proteína, fibra, ferro, vitamina B9, zinco e cálcio (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014). Além disso, possuem baixos valores de gorduras totais e saturadas (FAO, 2022). Também é importante destacar que sua produção acarreta em menor impacto ambiental que a carne, já que as leguminosas utilizam menos água e solo, e produzem menos gases do efeito estufa (OMS, 2021).

## HAMBÚRGUER DE LENTILHA

### INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de lentilha cozida
- 1 cebola média picada em cubinhos
- ½ xícara (chá) aveia em flocos
- ½ abobrinha média ralada
- 1 cenoura média ralada

- 1 colher (sopa) de orégano
- 1 fio de azeite de oliva
- 1 colher (chá) sal
- salsinha a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Em uma travessa grande, coloque a lentilha e amasse com um garfo, até obter uma consistência pastosa. Reserve
2. Em uma panela com um fio de azeite, refogue a cebola, depois adicione os demais ingredientes e mexa em fogo médio até tudo estar bem refogado
3. Adicione a mistura da panela à lentilha amassada e mexa tudo até ficar uniforme. Com as mãos, faça bolinhas e depois achate, para que fiquem no formato de hambúrguer
4. Em uma assadeira untada, leve ao forno pré-aquecido a 200°C para assar por 20 minutos. Vire o outro lado, e deixe por mais 10. Você também pode grelhá-los em frigideira com um fio de azeite ao invés de assá-los



# BROWNIE DE FEIJÃO PRETO

## INGREDIENTES

- 1½ xícara de feijão preto cozido e sem tempero (drenado, só os grãos)
- 1½ xícara de açúcar mascavo ou demerara
- ½ xícara de aveia em flocos finos
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (chá) de extrato de baunilha
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã
- 1 xícara de chocolate amargo
- ½ xícara de nozes picadas
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de canela



## MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno à 200°C
2. Bata o feijão com um processador de alimentos ou liquidificador e acrescente a aveia, o açúcar, o cacau e o óleo
3. Depois que a mistura ficar homogênea, acrescente o sal e a canela, depois o bicarbonato e o vinagre. Misture com uma espátula
4. Finalize misturando os pedaços de chocolate e as nozes
5. Coloque a massa em uma forma untada ou com papel manteiga e leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos
6. Assim que se formar uma casquinha por cima do brownie e o palito sair úmido, é hora de tirar do forno! Está pronto!

# SAIBA MAIS



## REMOLHO DE LEGUMINOSAS



## AGRICULTURA FAMILIAR E LEGUMINOSAS



# REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

2. World Health Organization. Regional Office for Europe. (2021). Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment: a review of the evidence: WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/349086>.

3. FAO. 2022a. New UN resolutions sharpen focus on plant health, food safety and pulses. Disponível em: <<https://www.fao.org/news/story/en/item/1175295/icode/>> Acesso em: 23 de maio de 2022.

2022

PRCEU - OFICINA CULINÁRIA

# OFERECIMENTO: SUSTENTAREA, USP SUSTENTABILIDADE E LAVeG



<https://www.fsp.usp.br/sustentarea/>

 [@sustentarea](https://www.instagram.com/sustentarea)

 [@laveg.usp](https://www.instagram.com/laveg.usp)

**ACOMPANHE-NOS NAS REDES SOCIAIS!**