



educação socioambiental através da culinária

LIVRO DE RECEITAS

Educação alimentar para o Antropoceno

Este livreto contém as receitas que foram preparadas na oficina realizada com as professoras do Fundamental 1 da Escola Parque Gávea em Maio de 2019.

Alimentamente 2019

contato@alimentamente.org

www.alimentamente.org

— TOFULHOADA



PRINCIPAL



8 pessoas



50 min

ingredientes

- 400g de tofu extra firme
- 400 g de batatas inglesas
- 300 g de tomates
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1 molho de cheiro verde
- 150 g azeitonas pretas azapada
- 1 folha de alga nori
- 100 ml de vinho branco
- 2 limões

preparo

Corte o tofu em postas grossas e deixe marinando por pelo menos 6 horas em um recipiente de vidro a ser mantido na geladeira. Para a marinada, utilize alhos picados, vinho branco, alga nori picada, sal e limão.

Corte e cozinhe as batatas em rodelas grossas em panela com água fervente, um fio de vinagre e sal. Certifique-se de que não cozinhem muito.

Em uma frigideira, grelhe os tofus dos dois lados e reserve. Em seguida, grelhe as batatas e reserve.

Em uma panela, refogue as cebolas, alhos e tomates até amolecerem. Acrescente os demais ingredientes grelhados, as azeitonas, a salsinha picada e regue com bastante azeite para servir.



— SALPICÃO COM CREME DE CASTANHA



SALADA



8 pessoas



30 min

ingredientes

- 1 repolho branco pequeno
- 1 repolho roxo pequeno
- 5 cenouras
- 1 molho de salsinha
- 100 g de uva passa branca
- 2 maçãs
- 200 g de castanha caju
- 2 limões
- 1/3 xíc de azeite
- 1 cs de levedo nutricional

preparo

Hidrate as castanhas em água filtrada. Descarte essa água e as despeje num liquidificador com azeite, suco de limão, levedo e uma pitada de sal.

Triture bem até obter uma mistura homogênea. Será necessário adicionar água filtrada aos poucos, para facilitar a mistura de ocorrer. Reserve,

Pique os repolhos em tiras finas, rale as cenouras, corte as maçãs em meias luas, pique as salsinhas. Junte tudo em um bowl, acrescente uma pitada de sal e misture com a mão. Na sequência, acrescente o creme de castanhas, até obter uma salada cremosa. Finalize com salsinha picada.



— CUSCUS COM VAGEM E COUVE



PRINCIPAL



8 pessoas



25 min

ingredientes

- 300g de cuscus marroquino
- 1 bandeja de vagem francesa
- 1 brócolis
- 100 g de castanha do pará
- 2 alhos poró
- 1 molho de couve
- 2 limões
- 1 cs de açúcar demerara
- Azeite
- 2 cs de gergelim preto
- um punhado de tomilho fresco

preparo

Ferva 200 ml de água filtrada e despeje sobre o cuscus, em uma travessa, somente a quantidade de água necessária para cobri-lo. Não é necessário que haja água acima da altura do cuscus. Tampe a travessa com um pano por pelo menos 6 minutos. Em seguida, regue com suco de 1 limão, um fio generoso de azeite e uma pitada de sal, solte com o garfo o cuscus.

Corte os alhos porós em rodelas, o brócolis em tiras, as vagens em 3 partes, e a couve em finas fatias. Em uma frigideira grande, refogue primeiro o alho poró e depois os demais vegetais. Tempere com sal, azeite, açúcar, gergelim, limão e tomilho.

Misture os vegetais ao cuscus, prove e acerte o sal e temperos.



— BOLO INTEGRAL DE BANANA



SOBREMESA



8 pessoas



50 min

ingredientes

- 8 bananas pratas maduras
- 2 cs de óleo de coco
- 2 cs de chia hidratada em 1 copo de água filtrada
- 4 cs de açúcar mascado ou demerara
- 1 xíc e 1/2 de aveia fina
- 1 cs de fermento em pó
- Uva passas e castanhas picadas a gosto
- Canela em pó a gosto

preparo

Pré aqueça o forno a 200 graus. Hidrate as chias em 1 copo de água filtrada por pelo menos 5 minutos. Descasque e corte as bananas em rodela.

Bata as bananas, chia hidratada, óleo de coco, açúcar e algumas pitadas de canela em um liquidificador, até obter uma mistura homogênea.

Em uma tigela, despeje a aveia, as passas e castanhas, além do fermento em pó. Misture bem os secos.

Em seguida, acrescente os ingredientes batidos na tigela, misture bem e despeje em uma forma untada com óleo de coco e aveia.

Asse a 200 graus por cerca de 40 minutos.



— CHÁ GELADO E GASEFICADO DE HIBISCO



BEBIDA



750 ml



15 min

ingredientes

- 100 ml de água filtrada
- 2 cs de flor de hibisco desidratada
- 2 cs de açúcar demerara
- 500 ml de água com gás
- gelo

preparo

Ferva 100ml de água filtrada e, ao atingir a fervura, desligue a panela e acrescente o hibisco. Deixe tampado infundando por pelo menos 5 minutos.

Peneire o chá e dilua o açúcar demerara no líquido, misturando bem. Acrescente o chá concentrado em uma jarra com bastante gelo e finalize com a água com gás.

Experimente outros sabores, como chá de capim limão, gengibre, chá preto, por exemplo!

