



Cozinha Saudável e Sustentável

simples em casa

VENDA PROIBIDA VENDA PROIBIDA VENDA PROIBIDA VENDA PROIBIDA



Cozinha Saudável e Sustentável:
simples em casa

Elaine Cristina de Souza Lima
Coordenação geral

Rio de Janeiro

UNIRIO

2021

Este livro possui distribuição gratuita.

É proibida a venda e comercialização deste material E-book em acesso aberto e gratuito. Permitem-se, desde que sem fins comerciais e contanto que citada a fonte, o uso desta obra e a reprodução de trechos em pesquisas e demais atividades de cunho acadêmico ou de estudo geral.

Dezembro, 2021

ORGANIZAÇÃO

Escola de Nutrição - UNIRIO

Pró-Reitoria de Extensão e Cultura - UNIRIO

Programa de Pós-Graduação em Práticas em
Desenvolvimento Sustentável - PPGPDS / Universidade
Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ

CONCEPÇÃO & IDEALIZAÇÃO

Projeto Veg.A.N. - Alimentação e Nutrição Vegetariana:
formando uma rede de diálogos Projeto de Pesquisa e
Extensão da Universidade Federal do Estado do Rio de
Janeiro - UNIRIO

REVISÃO DE TEXTOS

Regina Aparecida Messias Guilherme

Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG

PROJETO GRÁFICO

Amanda Pinto Fonseca, Gabriela Elmôr Gonçalves,
Josiane de França Vieira, Luiza Guimarães Magalhães,
Priscila Gottgroy Gois, Viviane Lima de Mesquita

PREFÁCIO

Tiziana Banini

Universidade de Roma “*La Sapienza*” (Itália)

Tradução: Juliana Soares

Tradutora JUCERN

RECURSOS GRÁFICOS

Programa Canva, 2021



C882 Cozinha saudável e sustentável : simples em casa / Elaine Cristina de Souza Lima, coordenação geral – Rio de Janeiro: UNIRIO, 2021.
1 E-book (236 p.) : il.

Projeto Veg.A.N. - Alimentação e Nutrição Vegetariana: formando uma rede de diálogos. Projeto de Pesquisa e Extensão da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO.

ISBN: 987-65-00-36919-9.

1. Alimentos. 2. Nutrição. 3. Culinária. 4. Vegetarianismo. I. Lima, Elaine Cristina de Souza. II. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

CDD 641.3

DEDICATÓRIA

Dedicado a todos que acreditam no poder das pequenas
ações para transformar o mundo.



AGRADECIMENTOS

Em tempos difíceis o Veg.A.N aprendeu a falar outras palavras, outros sotaques. Chegou em uma multidão pelas telas e alcançou nosso objetivo máximo: o diálogo, tornando-se uma encruzilhada de saberes e mãos.

Por isso, o nosso muito obrigada a todos os alunos, professores e parceiros que escolheram esse projeto e trabalham incessantemente para formar diálogos sobre saúde, alimentação e meio ambiente. Vocês são parte do sonho, pois juntos, acreditamos que podemos mudar o mundo.

Gratidão a todos os autores das receitas desse *ebook*. Sem vocês, teria sido impossível!

Gostaria de agradecer em especial a equipe de *design* desse livro, que foram incansáveis e fizeram tudo com muito amor e carinho. Obrigada Luiza, Gabi, Letícia, Amandinha, Josi e Pri!

Agradecemos também todo apoio e colaboração da Escola de Nutrição - UNIRIO, PROEXC - UNIRIO e PPGPDS - UFRRJ.

— Vitória Alencar e Elaine Lima

LISTA DE SIGLAS

°C – grau Celsius

CECANE – Centro de Colaboração de Alimentação Escolar

cm – centímetro

COVID – *Corona Virus Disease*

EEA – Estudo Experimental de Alimentos

FAO – *Food and Agriculture Organization of the United Nations*

g – gramas

JUCERN – Junta Comercial do Rio Grande do Norte

Kg – kilograma

L – litro

mL – mililitro

ODS – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

ONU – Organização das Nações Unidas

PANC – Plantas Alimentícias Não Convencionais

PDA – Perdas e Desperdício de Alimentos

PPGPDS – Programa de Pós-Graduação em Práticas em Desenvolvimento Sustentável

PROEXC – Pró-Reitoria

UFF – Universidade Federal Fluminense

UFRJ – Universidade Federal do Rio de Janeiro

UFRRJ – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

UNIRIO – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

URI – Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões

Veg.A.N – Alimentação e Nutrição Vegetariana

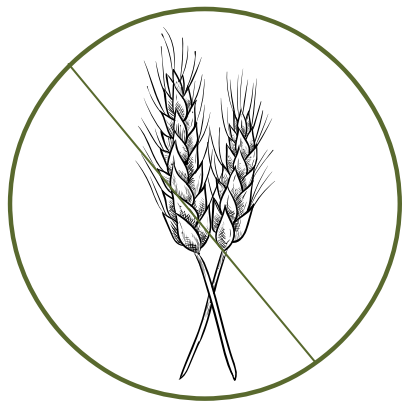
LEGENDAS



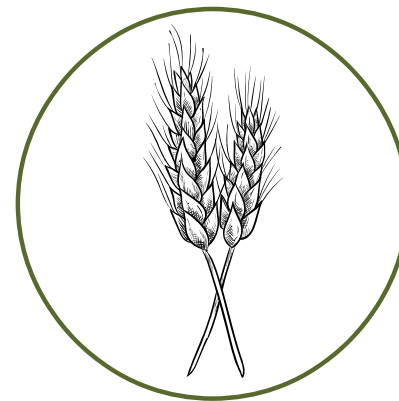
Com leguminosas



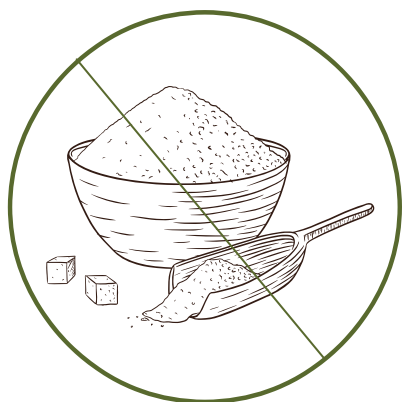
Opção proteica



Sem glúten



Com glúten



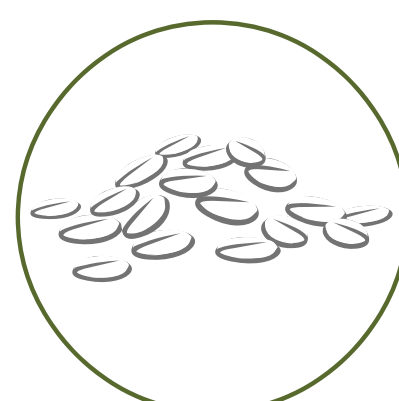
Sem açúcar



Com açúcar



Com PANC



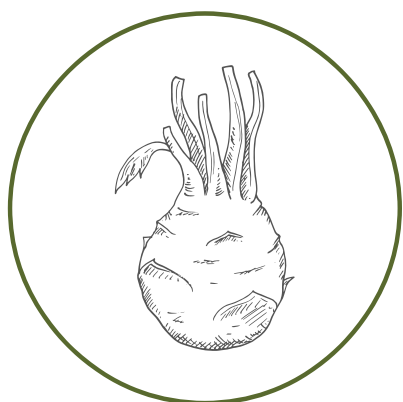
**Com cereais
inteiros**



Com hortaliças



Com frutas



**Aproveitamento
integral dos
alimentos**

SUMÁRIO

Lista de siglas	6
Legendas	7
Prefácio	15
<i>Tiziana Banini/ tradução por Juliana Soares</i>	
O que é o Veg.A.N.?	19
<i>Gabriela Elmor e Vitória Alencar</i>	
Hortas urbanas como alternativa de combate à fome	21
<i>César Luís Siqueira Junior</i>	
Das comilanças de fim de ano, um mato de dar água na boca!	24
<i>Ellen Ayres</i>	
Aproveitamento Integral de Alimentos - Por que esse tema é tão relevante?	27
<i>Juliana Vilar</i>	
O alimento para além do nutriente	29
<i>Giane Moliari Amaral Serra</i>	
Vamos começar?	31
<i>Luciana Manhães</i>	
Receitas Salgadas	35
Nhoque de Banana da Terra com Ragu da Casca do Fruto	36
<i>Alcyr Viana</i>	
Baião com Feijão Guandu	40
<i>Barbara Leandro</i>	
Bolinho de Peixinho de Horta com Pesto de Coentro com Amendoim	42
<i>Fernanda Travassos de Castro</i>	
Quibe de Abóbora com Espinafre	46
<i>Gabriela Elmor</i>	

SUMÁRIO

Bolinho de Bicalhau	49
<i>João Wandick</i>	
Lasanha de Berinjela	51
<i>Leticia Lacaz</i>	
Fininha de Ora-pro-nóbis	53
<i>Lia Helena</i>	
Desfiado de Jaca ("carne" de jaca)	56
<i>Marianna Esteves</i>	
Farofa de Castanha de Jaca	59
<i>Marianna Esteves</i>	
Fricassê de Jaca Verde	63
<i>Marianna Esteves</i>	
Salpicão de Jaca Verde	67
<i>Marianna Esteves</i>	
Patê de Monguba	70
<i>Marianna Vidal, Thadia Turon e Bruna Peres</i>	
Batata Palha	72
<i>Sonja Salles</i>	
Salpicão Festivo	73
<i>Sonja Salles</i>	
Empadão de Jaca	75
<i>Amanda Franco</i>	
Abacatonese	78
<i>Ana Carolina Veiga</i>	
Salada colorida de grãos com molho de inhame	79
<i>Bruna Lazarini</i>	
Vegetais recheados com farofa de cuscuz	83
<i>Bruna Lazarini</i>	

SUMÁRIO

Salada de Casca de Melão	87
<i>Luana Borneo</i>	
Arroz com Lentilha, Cenoura e Ora-pro-nóbis	89
<i>Renata Lazarini</i>	
Quiche de Legumes	93
<i>Renata Lazarini</i>	
Farofa de Pão e Cebola	97
<i>Giane Moliari Amaral Serra</i>	
Arroz com Legumes	98
<i>Amanda Pinto Fonseca</i>	
Sopa de Abóbora Cabotiá com de Chips Couve	100
<i>Amanda Pinto Fonseca</i>	
Bolinho Frito de Peixinho da Horta	102
<i>Denise Perdomo e Pâmela Souza</i>	
Farofa de Banana e Casca Louca	104
<i>Gabriela Tayah</i>	
Casca de Batata Palha	107
<i>Letícia dos Santos Chaves</i>	
Hambúrguer Festivo de Batata Doce e Brócolis	109
<i>Giselle Moura</i>	
Canoa do Cerrado	111
<i>Natália Carvalho</i>	
Caldo de Feijão Branco Com Banana da Terra e Crispy de Raízes	114
<i>Luciana Diniz</i>	
Creme de Feijão Branco com Beldroega	116
<i>Pâmela Souza</i>	

SUMÁRIO

Crispy de Berinjela com Pinheiro de Couve- flor e Talo de Bertalha	118
<i>Daniel Oliveira e Vinicius de Alencar</i>	
Presente da terra	121
<i>Daniel Oliveira e Vinicius de Alencar</i>	
Abóbora Assada	124
<i>Fernanda Travassos de Castro</i>	
Bolinho de Ora-pro-nóbis	127
<i>Josifrancy Gonçalves</i>	
Salada Dó-Ré-Mi	129
<i>Renata Flores Coelho Alonso</i>	
Arroz com Ora-pro-nóbis	131
<i>Renata Flores Coelho Alonso</i>	
Legumes Salteados com Orégano	133
<i>Renata Flores Coelho Alonso</i>	
Enformado de Grão de Bico	135
<i>Renata Flores Coelho Alonso</i>	
Torta de Talos	137
<i>Maria Rosa Figueiredo</i>	
Moqueca de Caroço de Jaca	140
<i>Cátia Gopfert</i>	
O Cerrado pede socorro	142
<i>Alcyr Viana</i>	
Receitas Doces	149
Tortinha de banana caramelada e amendoim	150
<i>Danielle Gomes</i>	
Delícia de Abacaxi	153
<i>Marianna Esteves</i>	

SUMÁRIO

Doce de Maracujá em massa (albedo – mesocarpo e suco)	156
<i>Telma Brandão</i>	
Doce de Maracujá em calda	158
<i>Telma Brandão</i>	
Geleia de Maracujá	160
<i>Telma Brandão</i>	
Pudim de Tapioca e Coco com Geleia de Manga, Maracujá e Gengibre	163
<i>Bruna Lazarini</i>	
Brownie de chocolate vegano	167
<i>Letícia Fontes</i>	
Cajuzinho vegano	168
<i>Roberta Breves Losso</i>	
Pudim tropical	170
<i>Renata Flores Coelho Alonso</i>	
Pão de banana com canela	172
<i>Elaine Lima e Thaianne de Oliveira</i>	
Cookie	173
<i>Anna Clara Ferreira dos Santos, Luísa Miranda, Vanessa Tintel e Dayana de Andrade</i>	
Bolo de banana	175
<i>Anna Clara Ferreira dos Santos, Luísa Miranda, Vanessa Tintel e Dayana de Andrade</i>	
Mousse de caju vegano	177
<i>Amanda Fonseca</i>	
Receitas Bebidas	179
Refresco de repolho roxo e lavanda bicolor	180
<i>Clarissa Taguchi</i>	

SUMÁRIO

Smoothie de abacaxi, banana e coco	181
<i>Gabriela Elmor</i>	
Água saborizada com limão, abacaxi e hortelã	182
<i>Gabriela Elmor</i>	
Chá de abacaxi	183
<i>Josiane Vieira</i>	
Limonada suíça com leite de coco	184
<i>Josiane Vieira</i>	
Smoothie de banana e manga	185
<i>Josiane Vieira</i>	
Suco de tomate com laranja	186
<i>Amanda Pinto Fonseca</i>	
Suco verde	187
<i>Amanda Pinto Fonseca</i>	
Chá mate com laranja e manjeriçã	188
<i>Letícia Lacaz</i>	
Suco refrescante	189
<i>Juliana Vilar</i>	
Chá revigorante	190
<i>Juliana Vilar</i>	
Suco Aproveita	191
<i>Juliana Vilar</i>	
Suco de morango e melancia	192
<i>Maria Isabela Coutinho</i>	
Smoothie de frutas vermelhas	193
<i>Gabriela Elmor</i>	
Vitamina de frutinhas e coco	194
<i>Daniele Custódio</i>	
Smoothie de frutas amarelas	195
<i>Luiza Magalhães</i>	

SUMÁRIO

Especial Fim de Ano	196
<i>Blend de coco com abacaxi</i>	197
<i>Taíssa Lima</i>	
Cocada de abacaxi em fios de melado	199
<i>Taíssa Lima</i>	
Pasta com berinjela	200
<i>Katia Cilene Tabai</i>	
Farofa de feijão	201
<i>Katia Cilene Tabai</i>	
Petisco de grão de bico	203
<i>Katia Cilene Tabai</i>	
Aperitivo de feijão	205
<i>Katia Cilene Tabai</i>	
Estrela de Natal	207
<i>Ivete Alves</i>	
Bolo de reis	209
<i>Elaine Lima e Priscila Gottgtroy</i>	
Panetone	211
<i>Roberta Casaes e Laura Buarque</i>	
Bolo de frutas natalino sem glúten	213
<i>Roberto Marcílio</i>	
Bolo natalino de ora-pro-nóbis	215
<i>Mariana Zogaib</i>	
Rabanada e pastinha de cacau	217
<i>Luísa Miranda Matos</i>	
Farofa de Beterraba e couve	220
<i>Julia Caufour e Michelle Santiago</i>	
Banana frita no melado com pasta de amendoim	222
<i>Julia Caufour e Michelle Santiago</i>	

PREFÁCIO

“*Mangiare*”, ou seja, comer é uma prática necessária para a sobrevivência de todos os organismos vivos; mas como seres humanos, dotados de consciência, somos capazes de atribuir à comida valores sociais, culturais e simbólicos. A comida marca a alternância de carnavais e quaresmas, jejuns e compulsões alimentares, tabus e transgressões; define a nossa identidade e o nosso pertencimento, é o meio através do qual vivemos muitas relações interpessoais: como dizia Roland Barthes (1989, p. 267) “comer é em todos os lugares e em todos os momentos um ato social”.

A comida é um meio poderoso de intercâmbio e comunicação cultural, uma fonte de conhecimento do Outro e do Outro lugar; é uma forma de contato profundo entre diferentes culturas, porque comer a comida “estrangeira” significa abandonar temporariamente as próprias raízes culturais e incorporar literalmente o diferente de si. As hibridizações e cruzamentos alimentares caracterizam a dieta diária de uma parte crescente da população mundial. Toneladas de produtos agrícolas e alimentos embalados cruzam os céus, mares e estradas do mundo, conectando lugares distantes e fazendo pessoas convidadas de uma única grande mesa global. Nesta mesa virtual, porém, ainda hoje nem todos comem da mesma maneira: de um lado, mais de 800 milhões de pessoas passam fome e 2,3 bilhões não tem acesso a uma alimentação adequada; por outro lado, uma quantidade crescente de adultos (13,1%) e crianças menores de 5 anos (38,9 milhões, igual a 5,7%) é

PREFÁCIO

afetada pelo excesso de peso (FAO et al., 2021, p. 19), aumentando o risco seja das doenças relacionadas à obesidade, seja do seu impacto na sociedade e nos sistemas de saúde.

Por trás de cada alimento fresco ou embalado está o solo que nutriu as plantas e os animais, estão a água e o sol, há muitos homens e mulheres que trabalham duro, muitas vezes em condições difíceis e por muito pouco dinheiro. Devemos lembrar com mais frequência sobre quanta energia, trabalho e sacrifício – seja natural e humano - existe por trás de cada alimento que consumimos, considerando-o como um bem precioso comum. Ao contrário, um terço dos alimentos produzidos para consumo humano é perdido ou desperdiçado: cerca de 1,3 bilhão de toneladas por ano, dos quais 570 milhões de toneladas apenas em nível domiciliar, igual a 74 kg *per capita*, seja nos países de alta renda que naqueles de renda média baixa (UNEP, 2021, p. 4). Por todos esses motivos, evitar o desperdício de alimentos, comprar apenas o necessário, escolher produtos locais sustentáveis, é um imperativo ético, ambiental e social.

A pandemia de Covid-19 exacerbou nossa relação com os alimentos: nos contextos mais ricos, houve um forte aumento no consumo de alimentos, confirmando o papel reconfortante que a comida muitas vezes desempenha durante o sofrimento das pessoas; nos contextos mais difíceis, o acesso a uma alimentação saudável tem sido ainda mais complicado, com graves repercussões sobre a má alimentação e sobre o acesso a uma alimentação adequada.

PREFÁCIO

De acordo com FAO et al. (2021, p. 8), entre 2019 e 2020, cerca de 161 milhões a mais de pessoas passaram fome, com um aumento de 8,4% para 9,9%, após uma estabilidade de cinco anos.

Tudo isso distanciou a comunidade mundial de alcançar o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável n. 2 (Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhorar a nutrição e promover a agricultura sustentável), bem como de outros ODS que estão ligados à produção e ao consumo de alimentos: da energia à biodiversidade, da saúde às mudanças climáticas.

A comida é isso e muito mais: não é por acaso que milhões de páginas foram escritas sobre comida, por filósofos e ambientalistas, nutricionistas e geógrafos, antropólogos e chefs de destaque. O consumo de alimentos nos liga à natureza por meio de nossos corpos: é um vínculo forte, intenso, visceral, que envolve não apenas sentidos, memórias, tradições e patrimônios culturais, mas também sistemas de produção e consumo, políticas transescalares e relações de poder desiguais (Kneafsey et al., 2021). Justamente por estar relacionado a uma prática diária fundamental, comer pode se traduzir em um ato de responsabilidade, para que por meio de nossas escolhas alimentares possamos promover práticas e caminhos sustentáveis.

PREFÁCIO

Este livro vai justamente nessa direção: propor receitas fáceis, com ingredientes simples, que alimentem redes virtuosas de justiça ambiental e social, equivale a solicitar uma mudança radical de baixo, ou seja, partindo do que cada um pode fazer pela própria saúde, pela comunidade mundial e pela nossa Mãe Terra.

— Tiziana Banini, Universidade de Roma “*La Sapienza*”
(Itália)

Tradução: Juliana Soares (tradutora de italiano pela JUCERN)

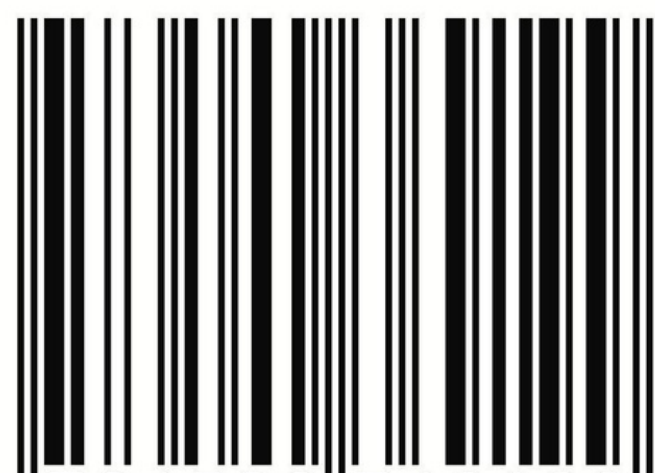
Referências

- BARTHES, R. **The Rustle of Language**, Berkeley-Los Angeles, University of California Press, 1989.
- BOTREL, Neide et al. Valor nutricional de hortaliças folhosas não convencionais cultivadas no Bioma Cerrado. **Brazilian Journal of Food Technology**, v. 23, 2020.
- BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Manual de hortaliças não-convencionais / Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo**. Brasília, DF, 2010. 92 p.
- CASTRO, I. R. R. de et al. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. **Revista de Nutrição**, n.6, v.20, 2007.
- DA CUNHA, Manuela Alves et al. Plantas Alimentícias Não Convencionais na perspectiva da promoção da Segurança Alimentar e Nutricional no Brasil. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 3, pág. e20610313306-e20610313306, 2021.
- DE FRENNE, P., RODRÍGUEZ-SÁNCHEZ, F., DE SCHRIJVER, A. et al. Light accelerates plant responses to warming. **Nature Plants**, v.1, p.15110, 2015.
- DINO – Divulgador de Notícias. **Setor agrícola é o impulsionador da economia nacional**. 2018. Disponível em: <https://exame.abril.com.br/negocios/dino/setor-agricola-e-o-impulsionador-da-economia-nacional/>. Acesso em :04/06/2019.
- FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. **The State of Food Security and Nutrition in the World**, Rome, Food Agriculture Organization, 2021.
- GARCIA, R.W.D. **Alimentação e saúde nas representações e práticas alimentares do comensal urbano**. In: CANESQUI, A. M.; GARCIA, R. W. D. (Orgs.). *Antropologia e Nutrição: um diálogo possível*. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2005. p. 211-225.
- HARRIS, N.L., GIBBS, D.A., BACCINI, A. et al. Global maps of twenty-first century forest carbon fluxes. **Nat. Clim. Chang.**, v.11, p.234–240, 2021.
- IBGE. Sidra - **Censo Agropecuário**. Rio de Janeiro, 2017. Disponível em: <https://sidra.ibge.gov.br/>. Acesso em 20 fev. 2021.
- KNEAFSEY, M.; MAYE, D.; HOLLOWAY, L.; GOODMAN, M.K. **Geographies of Food: an Introduction**, London-New York-Dublin, Bloomsbury Publishing, 2021.
- Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. 1. Política social, Brasil.
- MELO, E.A.; JAIME P.C.; MONTEIRO, C.A. **Guia alimentar para a população brasileira** 2014. Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>. Acesso em: 03 de dezembro de 2021.
- OLIVEIRA, G.M. **Hortas Urbanas: quando a sustentabilidade encontra a cidade**. Pelotas: Editora e Gráfica Universitária, 2021.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA (FAO). **Transformando nosso mundo: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável**. Nações Unidas. 2015. Disponível em: <https://sdgs.un.org/2030agenda>. Acesso em: 03 de dezembro de 2021.
- RIBEIRO-JUNIOR, S. R. **A fome como processo e a reprodução social capitalista**. Boletim Paulista de Geografia, v.105, p.15-39, 2021.
- UNEP, **Food Waste Index Report 2021**, Nairobi, United Nations Environment Programme, 2021.



ISBN: 978-65-00-36919-9

OR



9 786500 369199