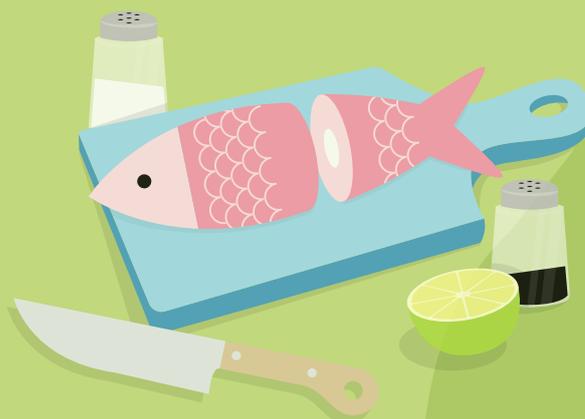




BANDONEÓN

CARTILHA EDUCATIVA

RECEITAS COM DESENHOS



SUMÁRIO

INICIATIVA BANDONEÓN	2
SOBRE A CARTILHA	3
PROJETO CHEF E NUTRI NA ESCOLA	4
RECEITAS EM DESENHOS	5
COMO DESCONGELAR SEU PEIXE	6
CALDO DE VEGETAIS CASEIRO	7
CALDO DE OSSOS DE FRANGO	9
FAROFA DOCE	11
DOCE DE BANANA COM FAROFA DOCE	10
AGRADECIMENTOS	14



INICIATIVA BANDONEÓN

O Bandoneón é um projeto social, idealizado e criado pelo professor e chef Sebastián Parasole, que envolve educação itinerante, solidariedade, sustentabilidade e sobretudo educar para empreender.

Através da educação, ele transmite seus conhecimentos em gastronomia a todos interessados tanto num sonho pessoal como numa fonte de renda, gerando mais oportunidades e capacitando profissionais da cozinha e pessoas que vivem em situação de vulnerabilidade social.

O projeto atinge pessoas que atuam em ONGs, Centros Comunitários, Escolas Públicas, Orfanatos e Abrigos. Desde as merendeiras de Planaltina, adolescentes do Varjão e cozinheiros do Lar do Park Way já passaram pela experiência.

SEBASTIÁN PARASOLE

Formado pelo Instituto Argentino de Gastronomía (IAG), pelo Centro Universitário IESB e com Pós-Graduação em Educação pelo mesmo instituto, Sebastián Parasole carrega uma trajetória de mais de 20 anos como educador gastronômico. Começou como estagiário no Hotel Alvear Palace, em Buenos Aires, e aperfeiçoou seus conhecimentos em carnes e aves na École Lenôtre de Paris. Foi chef da Cátedra de Cozinha Fria no Instituto Argentino de Gastronomía e atualmente atua como coordenador geral do curso de Gastronomía do IESB.



SOBRE A CARTILHA

O manual de receitas "Cartilha Educativa" tem como objetivo tornar o aprendizado em gastronomia fácil, lúdico e principalmente possível para qualquer pessoa que deseja aprender a cozinhar.

Todas as receitas são compostas por desenhos e até mesmo quem não aprendeu a ler e escrever consegue entender o conteúdo e fazer.

As receitas aqui presentes têm foco na sustentabilidade, no zero desperdício dos alimentos e já foram testadas e ensinadas em nossas ações e oficinas presenciais.



O projeto é feito em parceria com a ilustradora **Bah Nozari**, que muito gentilmente tem nos apoiado e criou todos esses desenhos gratuitamente.

PROJETO CHEF E NUTRI NA ESCOLA



Esta Cartilha Educativa tem o apoio do Projeto Chef e Nutri na Escola, uma iniciativa da Diretoria de Alimentação Escolar - Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal (SEEDF).

O projeto tem a proposta de despertar o interesse dos estudantes da rede pública de ensino do Distrito Federal para o consumo de uma alimentação adequada e saudável, por meio da preparação de refeições produzidas com alimentos adquiridos pelo Programa de Alimentação Escolar. O projeto conta com uma equipe transdisciplinar composta por gestores da Unidade Escolar (UE), nutricionista da respectiva Coordenação Regional de Ensino, chef de cozinha ou gastrônomo e cozinheiros da UE.

O projeto trabalha conceitos muito importantes que se encontram com o ensino da Iniciativa Bandoneón, como por exemplo: educação alimentar e nutricional, combate ao desperdício de alimentos, boas práticas de higienização e manipulação de alimentos, valorização dos merendeiros/cozinheiros como agentes educadores.

A equipe responsável ensina técnicas culinárias e diversas receitas para a criação de novos sabores nas preparações oferecidas aos alunos das escolas públicas. Tudo isso é realizado pelos nutricionistas da SEEDF e pelo chef Sebastián Parasole junto à Iniciativa Bandoneón.

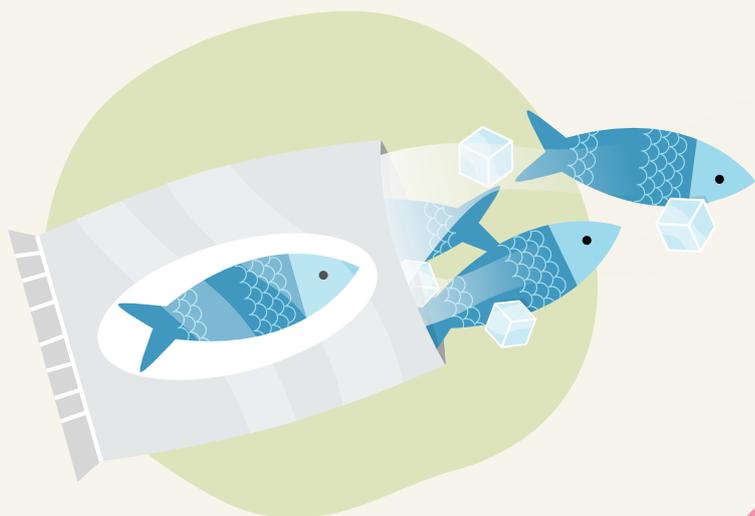


RECEITAS

COM DESENHOS



COMO DESCONGELAR SEU PEIXE



1

Tire o peixe da embalagem

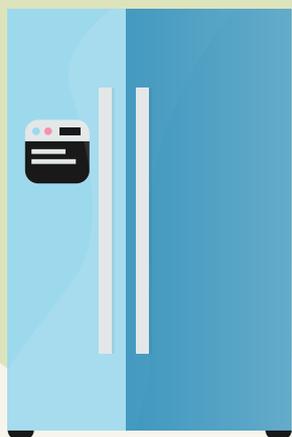
2

Coloque em uma travessa



3

Leve à geladeira até descongelar



4

Seu peixe já está pronto para o preparo



CALDO DE VEGETAIS CASEIRO

PARTE 1

1

Acenda o fogo e coloque água fria



2

Acrescente as sobras de vegetais e tempere

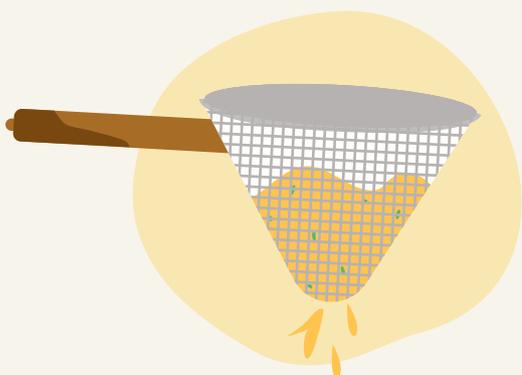


3

Ligue o fogo.

4

Deixe a água ferver até reduzir em 50%



5

Peneire as sobras

CALDO DE VEGETAIS CASEIRO

PARTE 2

6

Ajuste
o tempero

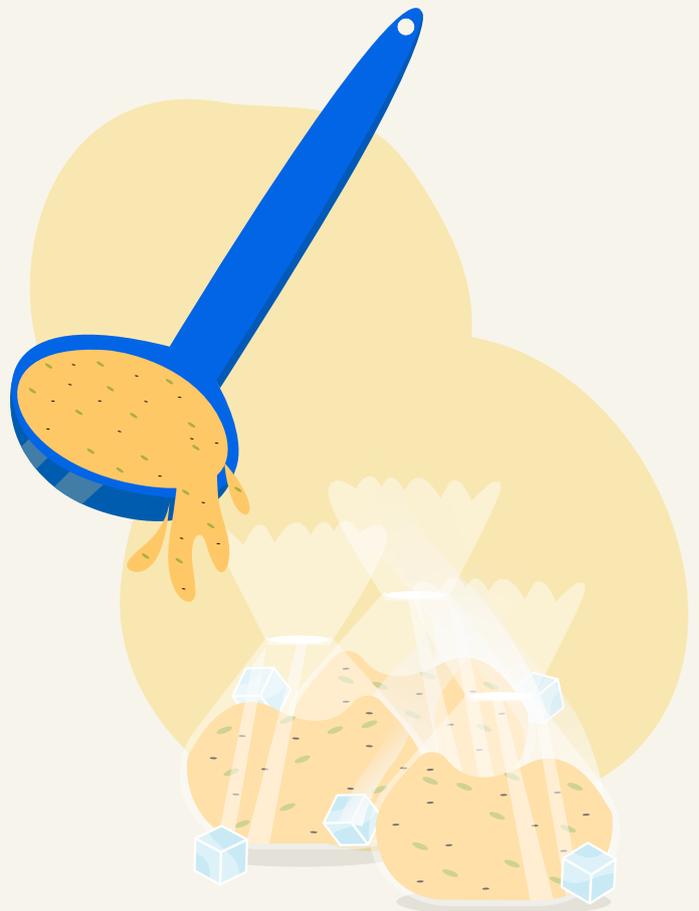


7

Jogue as sobras
de vegetais na horta

8

Se sobrar, congele
o caldo para usar na
próxima receita



9

Ideal para utilizar
em cozidos, molhos,
arroz, sopas, massas.

CALDO DE OSSOS DE FRANGO

PARTE 1

1

Acenda o fogo e acrescente o óleo



2

Acrescente os ossos e os deixe dourar



3

Adicione água fria e logo depois os temperos

CALDO DE OSSOS DE FRANGO

PARTE 2

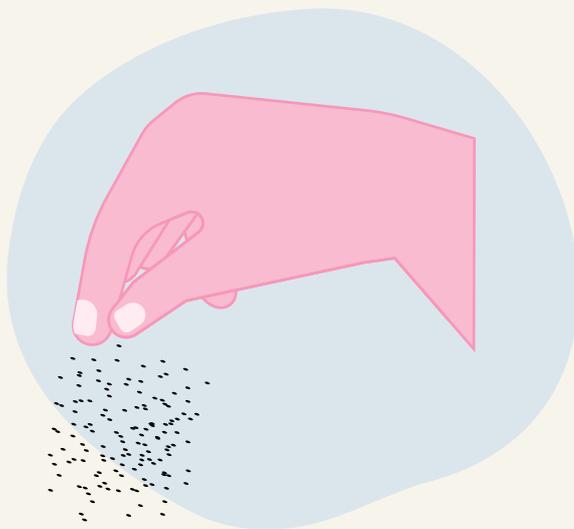
4

Deixe ferver até
reduzir em 50%



5

Peneire o caldo



6

Ajuste o tempero



7

Se sobrar, congele
o caldo para usar
na próxima receita

FAROFA DOCE

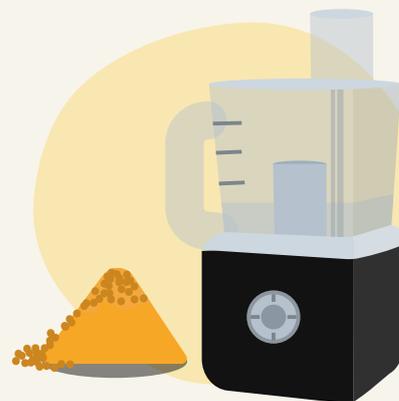


1

Escolha um biscoito entre: maizena, amanteigado ou sequilhos

2

Triture 6 pacotes do biscoito escolhido



3

Coloque em um recipiente

4

Adicione uma caneca de açúcar (opcional) e um pacote de leite em pó e misture

5

Polvilhe sobre frutas cruas ou cozidas.



6

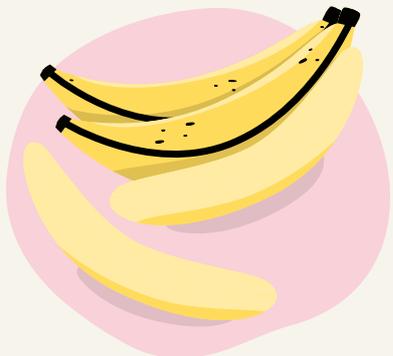
Pode congelar e utilizar uma próxima vez.



SOBREMESA DOCE DE BANANA COM FAROFA DOCE

PARTE 1

1 Descasque as bananas



2 Pegue um panela



3

Coloque as bananas e o açúcar em camadas intercaladas (açúcar é opcional)



4 Adicione água e acenda o fogo



SOBREMESA DOCE DE BANANA COM FAROFA DOCE

PARTE 2

5 Cubra a panela com farofa doce



6 Aproveita sua sobremesa de banana com farofa doce



7 Pode fazer com qualquer fruta, crua ou cozida



GOSTOU?

Compartilhe essa cartilha
com quem precisa!

 @iniciativabandoneon

 @iniciativabandoneon

 @sebastianparasole

 +55 61 8487.7727

iniciativabandoneon@gmail.com

www.sebastianparasole.com/bandoneon

APOIO TÉCNICO



AGRADECIMENTOS



CHIMICHURRI





BANDONEÓN