



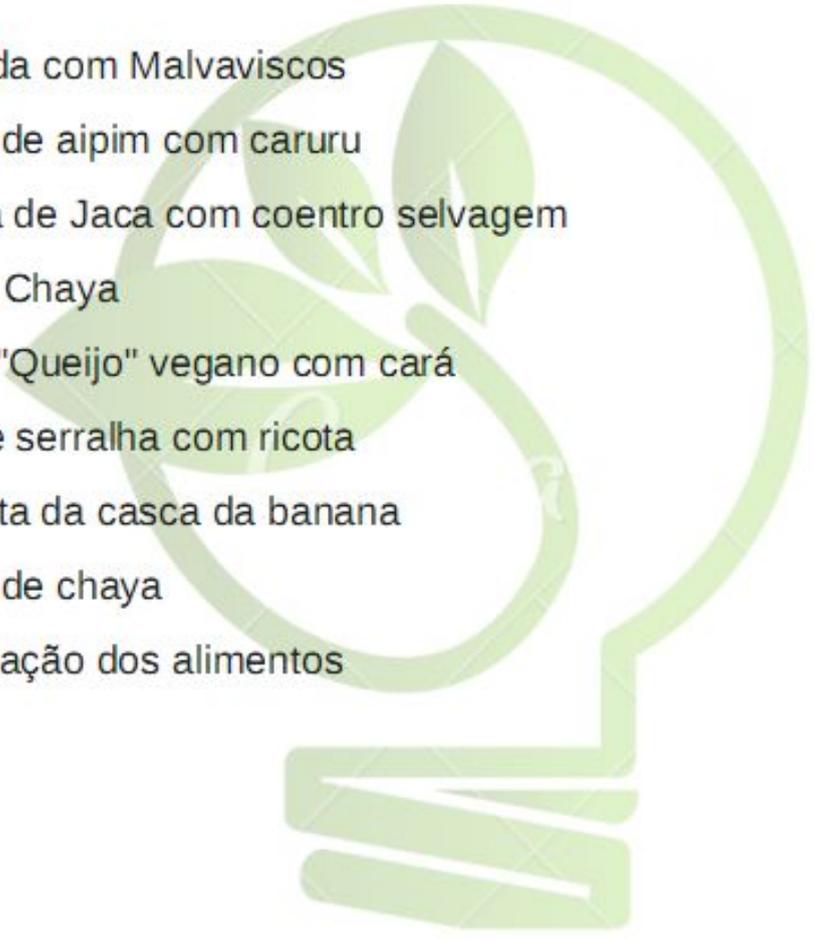
Universidade Federal do Rio de Janeiro  
Instituto de Nutrição-INJC



Oficina culinária para o  
Curso de Agroecologia - 2018

# Índice

Apresentação	2
PANC	3
Limonada com Malvaviscos	4
Bolinho de aipim com caruru	5
Coxinha de Jaca com coentro selvagem	6
Bolo de Chaya	7
Pão de "Queijo" vegano com cará	8
Torta de serralha com ricota	9
Caponata da casca da banana	10
Grissini de chaya	11
Higienização dos alimentos	12



# Apresentação

Nós, do projeto de extensão **Biodiversidade, Cultura Alimentar e Gastronomia: Degustando Novos Saberes** organizamos essa oficina culinária para o encerramento da turma de 2018 do Curso de Agroecologia da UFRJ, oferecido pelo projeto MUDA (Mutirão de Agroecologia) e o Restaurante Universitário da UFRJ. O objetivo da nossa oficina é promover o uso culinário de plantas alimentícias não convencionais como forma de diversificar a alimentação e desenvolver práticas e habilidades culinárias com vista a sustentabilidade ambiental e promoção da saúde.

## Equipe Responsável:

### Docentes:

Avany Fernandes  
Mara Cnop  
Mácio Marques  
Renata Machado  
Taís Lopes  
Thadia Turon

### Discentes:

Bruna Peres  
Desirée Lopes  
Érica Pires  
Marianna Esteves  
Marianna Vidal  
Larissa Gama

## Apoio:



**PR-5**

Pró Reitoria de Extensão





Os hábitos alimentares da população tem sido cada vez mais monótonos devido, dentre outros motivos, ao domínio das cadeias de mercado e o desconhecimento da população acerca da biodiversidade e riqueza das plantas alimentícias que se tem no Brasil. As plantas alimentícias não convencionais (PANC) são plantas que possuem uma ou mais partes comestíveis, sendo elas espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas que não estão incluídas em nosso cardápio cotidiano. Tais plantas apresentam qualidade nutricional igual ou superior às hortaliças, raízes e frutos que estamos habituadas a comer. Elas são encontradas, muitas vezes em quintais, terrenos baldios, canteiros, mas nem sempre são reconhecidas como alimentícias. A partir disso, podemos refletir sobre a importância de divulgação das PANC, já que, a alimentação populacional mundial é baseada em uma pequena variedade de alimentos e estima-se que a quase totalidade dos alimentos consumidos provêm de somente 20 tipos de plantas.

<b>LIMONADA COM MALVAVISCOS</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Flor de malvaviscos	4 unidade	4 unidades de flores
Suco de Limão	25 ml	1 limão médio
Água	200 ml	1 copo americano cheio
Gengibre	6/5 g	1 colher de sopa
Açúcar	5 g	1 colher de chá
<b>UTENSÍLIOS UTILIZADOS:</b>		
Faca, liquidificador, panela, colher e copo		
<b>MODO DE PREPARO:</b>		
1. Ferver 20 ml de água.		
 Amassar o gengibre dentro da água fervida e deixar em infusão por 10 minutos.		
 Em um liquidificador bater as flores de malvaviscos com o resto da água (180ml).		
 Coar a infusão do gengibre.		
 Acrescentar o suco de limão, o açúcar e a infusão de gengibre coada na água batida com as flores.		
 Servir com gelo.		
<b>OBSERVAÇÕES:</b> Se preferir substituir o açúcar por mel ou melado.		
Porções: 1		Tempo de preparo: 15 min.

<b>BOLINHO DE AIPIM COM CARURU</b>		
Ingredientes	Quantidade	Medidas caseiras
Aipim	680 g	1 raiz pequena
Sal refinado	13 g	2 colheres de chá cheias
Água filtrada	800 ml	4 copos americanos cheios
Caruru	25 g	62 folhas pequenas
Alho	6 g	1 dente grande
Cebola branca	60 g	1/4 cebola média
Azeite extra virgem	7 ml	1 colher de sopa rasa
Açafrão-da-terra	3 g	1 raiz pequena
Óleo	400 ml	2 copos americanos cheios
<b>UTENSÍLIOS UTILIZADOS:</b>		
tábua, faca, colher de chá, colher de sopa, colher de silicone, frigideira, panela, vasilha de inox, amassador de batata, espumadeira.		
<b>MODO DE PREPARO:</b>		
1) Higienizar as folhas de caruru.		
2) Descascar o aipim e cozinhar por cerca de 20 min.		
3) Picar a cebola, alho e as folhas de caruru.		
4) Em uma frigideira colocar o azeite, refogar a cebola e o alho.		
5) Acrescentar o caruru e refogar junto, reserve.		
6) Com auxílio do amassador de batata, amassar o aipim já cozido.		
7) Acrescente em uma vasilha o aipim amassado e o refogado, sovar com as mãos até formar uma massa firme e uniforme.		
8) Modelar a massa em formatos de bolinhas pequenas, reserve.		
9) Aquecer o óleo numa frigideira em fogo alto		
10) Colocar as bolinhas para fritar e retirar com uma espumadeira, servir.		
Número de porções: 17 bolinhas de 38g (unidade)      Tempo de preparo: 40min.		

<b>COXINHA DE JACA COM COENTRO SELVAGEM</b>		
Ingredientes	Quantidade	Medidas caseiras
Jaca verde	250 g	copo americano
Coentrão (coentro selvagem)	2 g	1 folha
Cebola branca	90 g	1/4 de cebola grande
Cury	10 g	2 colheres de chá cheias
Alho	3 g	2 dentes
Cenoura	90 g	1 cenoura média
Alho poró	16 g	1 folha
Pimenta do reino moída	-	a gosto
Sal refinado	10 g	2 colheres de chá
Orégano	5 g	2 colheres de chá
Açafrão	3 g	1 colher de chá cheia
Farinha de rosca	100 g	2 xícaras de chá
Limão	2 ml	1 colher de sopa
Azeite	-	a gosto
Farinha de trigo	600 g	4 copos americanos
óleo de canola	600 ml	4 copos americanos
Água	2000 ml	-
<b>UTENSÍLIOS UTILIZADOS:</b>		
Escumadeira, tábua, faca, bowl, panela, colher de chá, colher de sopa, copo americano, frigideira.		
<b>MODO DE PREPARO</b>		
1) Higienizar o coentrão.		
2) Desfiar a jaca verde.		
3) Cozinhar a jaca por cerca de 10 minutos em 500 mL de água e colocar uma pitada de sal		
4) Para o preparo do recheio: colocar um fio de azeite em uma frigideira e refogar o alho, a cebola até ficarem levemente dourados.		
5) Acrescente a jaca e os temperos: Cury, orégano, limão, açafrão, pimenta do reino. Refogue por cerca de 3 minutos, reserve.		
6) Para fazer o caldo: colocar em uma panela, 1,5L de água, cenoura, o alho poró e uma lasca, cerca de 22g de cebola, em fogo médio por cerca de 5 minutos.		
7) Será utilizado o líquido do caldo para fazer a massa. Retirar da panela a cenoura, o alho poró e a cebola. Em seguida, acrescentar 4 xícaras de farinha de trigo e mexer por cerca de 3 minutos, até que se forme uma massa firme e pesada. Desligue e deixe esfriar.		
8) Modele a massa e coloque o recheio preparado dentro, depois feche-a. Em seguida, passa ela no azeite e na farinha de rosca.		
9) Aquecer o óleo numa frigideira em fogo alto.		
10) Colocar as coxinhas para fritar e retirar com uma escumadeira, servir.		
Número de porções: 35. Tempo de preparo: 45min.		

<b>BOLO DE CHAYA</b>		
Ingredientes	Quantidade	Medidas caseiras
Ovos	169 g	3 Unidades grandes
Manteiga sem sal	219 g	3 Colheres de Sopa Cheias
Açúcar refinado	224 g	2 Copos Americanos
Farinha de trigo	298 g	3 Copos Americanos
Chaya	64 g	6 Folhas médias
Água filtrada	293 ml	2 Copos Americanos
Limão Taiti	75 g	1 Limão grande
Fermento químico em pó	25 g	1 Colher de Sopa Cheia
<b>UTENSÍLIOS UTILIZADOS:</b> Liquidificador, Batedeira, Colher, Copo Americano, Faca, Forma.		
<b>MODO DE PREPARO</b>		
1) Higienizar as Folhas da Chaya		
2) Em um Liquidificador, bater as folhas de Chaya médias, o limão e a água, reserve.		
3) Com Auxílio de uma Batedeira, bater os ovos, a manteiga e o açúcar por cerca de 5 minutos até formar uma mistura clara e homogênea.		
4) Misturar a farinha de trigo e o suco da Chaya aos poucos.		
5) Acrescentar o fermento em pó e misturar bem.		
6) Assar em forma untada e polvilhada, em forno a 220°C pré-aquecido por cerca de 30min.		
Número de porções: 10		Tempo de preparo: 1h

### PÃO DE 'QUEIJO' VEGANO COM CARA

Ingredientes	Quantidade	Medidas caseiras
Cará	400 g	1 unidade média
Polvilho doce	150 g	1 e ½ xícara de chá
Polvilho azedo	100 g	1 xícara de chá
Óleo de girassol	40 ml	5 colheres de sopa
Fermento químico	5 g	1 colher de chá
Água	60 ml	¼ xícara de chá
Orégano	2 g	1 colher de chá
Sal	5 g	1 colher de café

UTENSÍLIOS UTILIZADOS:

Faca, espremedor de batata, panela, colher, xícara e assadeira	
MODO DE PREPARO:	
1. Descascar e cortar a Cará em pedaços médios.	
2. Cozinhar a Cará. Após o cozimento, passar a Cará pelo espremedor de batatas ou amassar com o garfo e reservar.	
3. Em uma vasilha grande juntar os polvilhos, o fermento químico e reservar.	
4. Em uma panela juntar a água, o sal e o óleo e levar ao fogo.	
5. Misturar os líquidos quentes à mistura seca e mexer com as mãos até formar uma farofa.	
6. Acrescentar a Cará amassada e misturar bem até a massa ficar homogênia.	
7. Pré aquecer o forno à 180°C.	
8. Fazer bolinhas e arrumá-las separadamente em forma untada com óleo.	
9. Levar ao forno para assar por aproximadamente 20 minutos.	
10. Servir quente.	
OBSERVAÇÕES: A Cará pode ser substituída por outros tubérculos como cará-moela, rizoma de taioba, inhame e batata doce, por exemplo.	
Porções: 8 Tempo de preparo: 45 min.	Tamanho da porção: 4 unidades tipo coquetel

<b>TORTA DE SERRALHA COM RICOTA</b>		
Ingredientes	Quantidade	Medidas caseiras
Serralha	225 g	1 molho
Alho	14 g	2 dentes
Cebola	208 g	1 unidade grande
Manteiga	14 g	1 colher de sopa
Sal	10 g	2 colheres de chá
Ricota	306 g	2 xícaras
Ovos	300 g	6 unidades
Polvilho azedo	72 g	6 colheres de sopa
Creme de ricota	92 g	4 colheres de sopa
Fermento químico	12 g	1 colher de sopa
Queijo parmesão ralado	20 g	4 colheres de sopa
Pimenta do reino	-	a gosto
<b>UTENSÍLIOS UTILIZADOS:</b>		
Panela, tábua, colher, faca, bowl, liquidificador		
<b>MODO DE PREPARO</b>		
1) Higienizar a serralha, o alho e a cebola		
2) Picar a serralha, o alho e a cebola		
3) Em uma panela, adicionar a manteiga e dourar o alho e a cebola		
7) Com o alho e a cebola bem dourados, adicionar a serralha e um pouco de sal.		
8) Refogar a serralha		
9) Com um garfo, amassar a ricota		
10) Em um recipiente, juntar a ricota amassada com a serralha refogada		
11) Para a massa, bater os ovos por cerca de 2 minutos em um liquidificador.		
12) Adicionar o creme de ricota, o polvilho, o sal e a pimenta do reino.		
13) Transferir a massa formada e o fermento para um recipiente e misturar.		
14) Adicionar o recheio de serralha e homogeneizar com a massa.		
15) Colocar em uma forma untada		
15) Adicionar o queijo ralado por cima		
16) Assar em forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos.		
17) Servir		
Número de porções: 8		Tempo de preparo: 1 h

<b>CAPONATA DE CASCA DE BANANA</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Medidas caseiras</b>
Casca de banana	3 unidades	-
Azeite	100 ml	½ xícara
Cebola	150 g	1 unidade média
Pimentão verde	100 g	1 unidade pequena
Pimenta do reino	QB	-
Sal	QB	-
Alho	10 g	2 dentes
Orégano	10 g	1 colher de sopa
<b>UTENSÍLIOS UTILIZADOS:</b>		
Faca, panela, tábua de corte.		
<b>MODO DE PREPARO:</b>		
1. Higienizar a casca da banana.		
2. Cortar a casca da banana em cubos de aproximadamente 3 cm.		
3. Cortar a cebola, o pimentão e o alho em cubos pequenos.		
4. Em uma panela, acrescentar o azeite e a cebola até ficar opaca.		
5. Adicionar o alho e o pimentão.		
6. Acrescentar o orégano, a casca de banana e deixar cozinhar por 5 minutos.		
7. Temperar com sal e pimenta a gosto.		
<b>OBSERVAÇÕES:</b> QB significa o quanto basta, ou seja, a quantidade que for suficiente para temperar a caponata.		
Porções: 10		Tempo de preparo: 30 min

<b>GRISSINI DE CHAYA</b>		
Ingredientes	Quantidade	Medidas caseiras
Farinha de trigo	600 g	4 copos americanos
Água	300 ml	4 copos americanos
Azeite de oliva extra virgem	15 ml	2 colheres de sopa cheias
Sal	10 g	1 colher de sobremesa
Chaya	100 g	10 folhas
Fermento biológico seco	10 g	1 pacote
<b>UTENSÍLIOS UTILIZADOS:</b>		
Panela; processador/liquidificador; forma		
<b>MODO DE PREPARO</b>		
1) Higienizar a Chaya.		
2) Numa panela com água fervendo, adicionar a chaya e deixar por 20 minutos.		
3) Após 20 minutos, escorrer as folhas, retirando todo o excesso de água.		
4) Processar as folhas até virarem um purê seco.		
5) Misturar o purê de chaya com os outros ingredientes até formar uma massa homogênea		
6) Modelar a massa no formato de palitos médios.		
7) Assar em forno pré aquecido à 180°C por 15 minutos		
5) Servir		
Número de porções: 10		Tempo de preparo: -

## **Como higienizar os vegetais folhosos, frutas e legumes que serão consumidos crus**

Passo a passo para a higienização de vegetais folhosos, frutas e legumes

