

 *Mais Vida*  
*é ficar em Casa*

# Receitas de **CULINÁRIA SUSTENTÁVEL**

por Angélica Nobre

*Mais Vida*  
*nos* **Morros** \*





*Receitas de*  
**CULINÁRIA  
SUSTENTÁVEL**

*por Angélica Nobre*



♥ Vai passar e já já estaremos juntos

A stylized illustration of two people hugging. The person on the left has red hair and is wearing a green shirt. The person on the right has blue hair and is wearing a blue shirt. They are set against a yellow circular background.

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS  
@MAISVIDANOSMORROS

## **Prefeitura da Cidade do Recife**

Geraldo Julio de Mello Filho, Prefeito

Roberto Gusmão, Secretário de Infraestrutura

Tullio Ponzii, Secretário Executivo de Inovação Urbana

## **Secretaria Executiva de Inovação Urbana**

Flaviana Gomes - Gerente Geral de Intervenções Urbanísticas

Alexandre Nâpoles Filho - Gerente Geral de Planejamento e Inovação

Luciano Nogueira - Gerente de Gestão e Projetos Especiais

Rebecca Dantas - Gestora de Urbanismo, Concepções e Primeira Infância

César Araújo - Gestor de Prototipagem e Solução Urbana

Raynaia Uchôa - Chefe de Estratégia, Comunicação e Engajamento

Valéria Cristina Silva - Chefe de Gabinete

## **Equipe Técnica**

Alex Rodrigues

Aline Mendes

Angélica Nobre

Augusto Neto

Camila Inocêncio

Edson Holanda

Felipe Martins

Isabelle Santos

João Vítor

Karla Gonçalves

Laís Morais

Marina Mergulhão

Rafael Nigro

Sandy Vieira

Vítor Douglas

## **Agentes Operacionais**

Abrão Mendonça

Adriano dos Santos Dias

Alan Barbosa da Silva

Aldo Silva de Medeiros

Antônio Marcos B. de Melo

Atlas Augusto

Breno Antônio S. Pacheco

Bruno César da Silva

Cleiton Junior Dias

Edmilson A. dos Santos

Edmilson José da Silva

Eduardo Cavalcanti

Emanuela Mireli B. Leite

Evandro de Lima

Ezaquiel Lira Costa

Fábio Trajano de Melo

Gilmar Soares da Silva

Gualberto de Souza

Hidemburgo Ramos

Ismael Rodrigues de Lima

Jonatha Rocha dos Santos

José Joaquim da Silva

Joseildo Alves

Juraedvan Farias Cavalcanti

Leandro Xavier dos Santos

Luciano F. do Nascimento

Leumin Antônio dos Santos

Márcia Lopes Cordeiro

Micaela N. de Oliveira

Milton Henrique Carneiro

Moisés Olegário do Carmo

Namã Silva de Lima

Romildo dos Santos

Romualdo Cícero da Silva

Saulo de Freitas Ramos

Severino Araújo da Silva

Severino Félix Ferreira

Sidney Lopes de Brito

Sílas Francisco de Barros

Valmir Brito de Araújo

Victor L. Miguel dos Anjos

Wellington João dos Santos

## **Livro de Receitas de Culinária Sustentável**

Realização: Secretaria Executiva de Inovação Urbana do Recife

Criação e Organização: Rebecca Dantas

Produção de conteúdo: Angélica Nobre e Raynaia Uchôa

Fotografia: Raynaia Uchôa

Revisão: Raynaia Uchôa e Rebecca Dantas

Projeto Gráfico e Diagramação: João Vítor

Impressão: Perfil Gráfica

Secretaria Executiva de Inovação Urbana

Rua da Aurora, 2000 - Boa Vista, Recife/PE - CEP 50030-230

Telefone: 81 3355-6613 | Instagram: @maisvidasnosmorros Facebook: /maisvidanosmorros

No dia 15 de março de 2020, o programa Mais Vida nos Morros, idealizado pela Secretaria Executiva de Inovação Urbana da Prefeitura do Recife, completou 4 anos de existência desenvolvendo uma política pública de cidadania e desenvolvimento sustentável nas comunidades do Recife.

Com o intuito de fomentar o amor pela cidade, o sentimento de pertencimento, a pedagogia urbana, a cidadania ativa, a integração socioeconômica e a primeira infância, através do protagonismo e engajamento dos próprios moradores, já foram transformadas 45 comunidades e a vida de mais de 22 mil recifenses.

A pandemia do Covid-19 fez com que precisássemos nos reinventar. Sentimos a necessidade de estimular que cada cidadão faça a sua parte, em casa, para juntos vencermos o vírus. Hoje, Mais Vida é Ficar em Casa.

Este caderno faz parte do movimento #quarentenasustentável, que é uma das ações de enfrentamento ao Covid-19 promovida pelo programa. Diante de um contexto de incertezas e dificuldades financeiras, este livro contendo receitas de culinária sustentável surge como uma forma de incentivar o consumo sustentável através do reaproveitamento de alimentos. As receitas aqui apresentadas são o resultado das diversas oficinas realizadas ao longo destes anos.



*Mais Vida*  
*nos*  
*Morros* \* \*

## O QUE É CULINÁRIA SUSTENTÁVEL

**É uma forma de diminuir os impactos causados pelo consumo alimentar.** Também chamada de Gastronomia Sustentável, ela busca repensar toda a cadeia de produção de alimentos que chegam até a sua mesa. O modo como produzimos e consumimos os alimentos é fundamental para diminuir a emissão de gases do efeito estufa, diminuir o uso da água, evitar o desperdício de alimentos e proporcionar uma vida mais saudável. A mudança de comportamento para hábitos mais sustentáveis contribui com a preservação e sustentabilidade do planeta gerando benefícios sociais, econômicos, culturais e ambientais. Na prática, podemos citar ações como:

**1 O aproveitamento total dos alimentos** como cascas, folhas, raízes, talos e sementes, que geralmente são desprezados, mas são fontes de nutrientes importantes para a saúde e o bem-estar. Utilizando as receitas de culinária sustentável você evita o desperdício, reduz a quantidade de lixo produzido na sua casa e promove a economia doméstica;

**2 O maior consumo de produtos orgânicos.** Estes alimentos são livres de insumos químicos e provêm de produtores responsáveis com o manejo da terra. Dessa forma, é possível incentivar a produção agroecológica, valorizar a agricultura familiar, além de consumir alimentos que possuem um teor mais alto de nutrientes;

**3 A compra de insumos de pequenos produtores e comerciantes locais** fortalece a economia de um bairro e, ao mesmo tempo, promove a sustentabilidade. Quando você opta por produtos que estão mais próximos da sua casa, você reduz não só impacto ambiental provocado pela logística de transporte dos produtos, como o do seu próprio deslocamento, diminuindo assim a emissão de gases de efeito estufa no planeta;

**4 Produção de receitas sazonais** aproveitando as frutas, legumes e verduras de cada época do ano, respeitando o ciclo natural dos alimentos, também



é uma ação sustentável. Bem como a produção caseira de alimentos que boa parte da população costuma comprar industrializada, tais como: pães, geléias, queijos e derivados, são oportunidades para uma vida mais saudável e com um cardápio que se renova frequentemente, sempre trazendo novidades e criando oportunidades.

**5** **Geração de renda e economia doméstica.** Quando aproveitamos totalmente o alimento ou aproveitamos as sobras, estamos economizando, contribuindo com a sustentabilidade, mas também aprendendo novas receitas. Se por um lado a redução do desperdício e o melhor aproveitamento dos insumos gera uma inevitável economia; por outro, é a chance de aproveitar uma forte tendência de mercado, indo ao encontro do que busca o consumidor e gerando novas oportunidades de negócios.

**6** Ao optar por um **consumo de alimentos de forma mais consciente**, diminuímos a contaminação no meio ambiente. Uma forma de potencializar ainda mais isso é destinando os alimentos que não deram para serem aproveitados em sua totalidade à compostagem. Assim, estamos fazendo um melhor aproveitamento dos insumos e reduzindo a produção de resíduos orgânicos.

## RIQUEZA NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS

Nosso país possui uma grande variedade de frutas, hortaliças, raízes e tubérculos **ricos em sabor e nutrientes**. Muitas vezes as partes não convencionais desses alimentos possuem maior concentração de determinados nutrientes do que as normalmente consumidas. Por exemplo:

Você sabia que a **casca da banana** possui o **dobro de potássio e três vezes mais vitamina C do que a polpa** da fruta? Já a **casca da laranja** contém **sete vezes mais fibras, cinco vezes mais fósforo e 47 vezes mais cálcio do que a polpa**.

Se você começar a pesquisar encontrará muito mais motivos para ficar surpreso com o quanto desperdiçamos indevidamente.

## ESSA É ANGÉLICA

Ela é Gestora Ambiental e ministra oficinas de culinária sustentável nas comunidades do Recife através do programa Mais Vida nos Morros, onde o morador aprende a elaborar receitas a partir do aproveitamento total dos alimentos que normalmente são jogados no lixo. Angélica está sempre criando novas receitas sustentáveis para compartilhar seus conhecimentos com os moradores. Neste caderno você irá aprender algumas!



**“Uma forma de evitar o desperdício de alimentos é usando todas suas partes: da folha à semente, da polpa ao talo.”**

### **MAS ANTES, VOCÊ JÁ PAROU PRA CALCULAR A QUANTIDADE DE COMIDA É DESPERDIÇADA NA SUA CASA?**

Segundo dados da Organização da ONU para a Alimentação e a Agricultura (FAO), entre **um quarto e um terço dos alimentos produzidos** anualmente para o consumo humano **se perde ou é desperdiçado**. Isso **equivale a cerca de 1,3 bilhões toneladas** de alimentos, o que inclui 30% dos cereais, entre 40 e 50% das raízes, frutas, hortaliças e sementes oleaginosas, 20% da carne e produtos lácteos e 35% dos peixes, **que seriam suficientes para alimentar dois milhões de pessoas**. Por ano, 15% dos alimentos são desperdiçados na **América Latina**, o que corresponde a 6% das perdas mundiais. Isso ocorre em diferentes fases: 28% no consumo; **28% na produção**; 22% no manejo; 17% no mercado e distribuição; 6% no processamento.

Só no Brasil, a fome afeta 14 milhões. No mundo, são 815 milhões. A FAO calcula que só na venda de alimentos, o Brasil desperdiça 22 bilhões de calorias, o que seria suficiente para satisfazer as necessidades nutricionais de 11 milhões de pessoas e permitiria reduzir a fome em níveis inferiores de 5%. **No total são**

**26 milhões de toneladas de alimentos que vão para o lixo por ano e que dariam para alimentar 35 milhões de pessoas todos os dias** com direito a café da manhã, almoço e jantar... Mas este cenário poderia ser bem diferente se a gente se **soubesse aproveitar totalmente os alimentos.**

## **APRENDA A COMO HIGIENIZAR FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS**

É muito importante que as frutas, legumes e verduras sejam **lavadas e higienizadas** assim que chegam da feira ou até mesmo da sua horta. Só depois de limpas, secas e embaladas é que elas devem ir para geladeira. **Guardar alimentos sujos ou embalados em sacolas plásticas** que vieram da rua **pode ser muito prejudicial à saúde.** Se não forem bem limpas a pessoa pode ter uma **intoxicação ou infecção de origem alimentar.** Por isso, **é essencial higienizar bem os alimentos** para **prevenir contaminações de microrganismos** como vírus, fungos e bactérias, e também **prolongar o tempo de uso dos alimentos,** evitando que eles estraguem mais rápido. Assim você cuida da sua saúde e da saúde da sua família!

Você sabia que frutas, legumes e verduras higienizadas duram 3 vezes mais? Os folhosos duram até 10 dias sem amarelar ou ficar preto. Além de ser um hábito saudável, também se torna mais prático buscar na geladeira o alimento que está pronto para ser saboreado ou utilizado em uma receita.

## **APRENDA A COMO HIGIENIZAR FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS**

Lave as frutas, legumes ou verduras em água corrente. Depois coloque as de **molho em uma bacia com água** acrescido de **hipoclorito de sódio ou água sanitária** durante 20 minutos. Para **cada litro de água coloque 10 gotas de hipoclorito de sódio** e no caso da água sanitária, existem algumas marcas que podem ser usadas para higienizar alimentos, verifique no verso da embalagem e utilize **para cada litro de água coloque 1 colher de sopa de água sanitária.** Deixe de molho por 20 minutos. Retire do molho enxaguando novamente em água corrente e deixe escorrer ou seque com pano limpo e seco. Depois guarde na geladeira ou arrume na fruteira.



# Receitas de CULINÁRIA SUSTENTÁVEL

Antepasto de casca de banana	14
Biscoito de bagaço de coco	14
Bolo de casca de abacaxi	15
Bolo de casca de mamão	15
Bolo de sobra de arroz	16
Brigadeiro de casca de banana	16
Chá de casca de abacaxi + gengibre	17
Doce de casca de laranja	17
Doce de casca de maracujá	18
Doce de casca de melancia	18
Tempero caseiro	19
Torta salgada de talos	19

## ANTEPASTO DE CASCA DE BANANA

### Ingredientes:

- 1 palma de banana madura pacovan e prata
- ½ limão ou 15 gotas de vinagre
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1 tomate picado
- 1 pimentão picado
- 1 cenoura ralada
- 150g de uva passa
- 5 colheres de sopa de óleo para refogar
- azeitonas a gosto picadas sem caroço
- azeite a gosto
- sal a gosto

### Modo de preparo:

Higienize a palma de banana inteira. Descasque as bananas, use a polpa da fruta em outra receita, e pique as cascas das bananas em pequenos pedaços. Coloque todas as cascas em uma bacia com água e suco de meio limão ou 15 gotas de vinagre para que elas não escurecerem. Em seguida, refogue a cebola e o alho picados com o óleo, e assim que eles ficarem transparentes acrescente as cascas das bananas já escorridas. Deixe refogar por uns 10 minutos e depois acrescente as cenouras raladas, o tomate e o pimentão picados. Deixe refogar por mais 5 minutos para acrescentar as uvas passas e as azeitonas picadas sem o caroço. Tempere com sal e azeite a gosto. Deixe esfriar e sirva. Fica delicioso no pão. Coloque em um pote de vidro e guarde na geladeira. O antepasto de casca de banana dura em média 15 dias se bem conservado.

## BISCOITO DE BAGAÇO DE COCO

### Ingredientes:

- bagaço de 1 coco
- 200g amido de milho
- 5 colheres de sopa de açúcar
- 5 colheres de sopa de trigo
- 200g de margarina

### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em uma bacia até a massa ficar consistente. Em seguida faça bolinhas e coloque em uma assadeira. Amasse as bolinhas com um garfo para que elas fiquem no formato de biscoito e deixe assar em forno pré-aquecido por cerca de 25 minutos. Tire quando começar a dourar a parte de baixo dos biscoitos. Deixe esfriar e guarde em um recipiente fechado.



## BOLO DE CASCA DE ABACAXI

### Ingredientes:

- 1½ xícara de açúcar
- 4 ovos
- 200g de margarina
- 3 xícaras de trigo
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 xícara de suco de casca de abacaxi

### Modo de preparo:

Bata os ovos com a margarina e o açúcar e, aos poucos, vá misturando o trigo alternando com o suco de casca de abacaxi. Por último, acrescente o fermento. Depois coloque a mistura em uma forma untada e deixe assar em forno pré-aquecido por cerca de 40 minutos.

## BOLO DE CASCA DE MAMÃO

### Ingredientes:

- casca de 1 mamão médio
- 1 xícara de açúcar
- 4 ovos
- 1 xícara de óleo
- 3 xícaras de trigo
- 1 colher de sopa de fermento

### Modo de preparo:

Higienizar o mamão ainda inteiro. Enxugar, tirar a casca, consumir a fruta e reservar a casca. Pique a casca do mamão e deixe cozinhar com 1 xícara de água e 1 xícara de açúcar por 10 minutos e deixe esfriar. Adicione no liquidificador 4 ovos, 1 xícara de óleo e a casca do mamão cozido, e bata tudo. Coloque essa mistura em uma bacia e acrescente o trigo e o fermento. Misture tudo. Depois coloque tudo em uma forma untada para assar em forno pré-aquecido por cerca de 40 minutos.



## BOLO DE SOBRA DE ARROZ

### Ingredientes:

- 1½ xícara de açúcar
- 4 ovos
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de arroz cozido
- 1 xícara de leite
- 2 xícaras de trigo
- 1 colher sopa de fermento

### Modo de preparo:

Bata açúcar, ovos, óleo, arroz e leite no liquidificador. Coloque essa mistura numa bacia e misture o trigo ao fermento. Leve pra assar por 40 minutos em forma untada e forno pré-aquecido.



## BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA

### Ingredientes:

- 3 cascas de bananas
- 1 xícara de açúcar
- 2 colheres de sopa de margarina
- 4 colheres de farinha de trigo
- 1 xícara de leite morno
- 1 xícara de leite em pó
- 2 colheres de sopa de achocolatado
- 1 xícara de chocolate granulado
- água

### Modo de preparo:

Higienize todas as bananas ainda fechadas. Descasque as bananas, use a polpa da fruta em outra receita, e corte as cascas das bananas bem picadinhas. Em uma panela, coloque as cascas das bananas, a água e o açúcar. Cozinhe por 10 minutos. Acrescente os demais ingredientes, exceto o chocolate granulado, e mexa até desprender do fundo da panela. Coloque em um prato e deixe esfriar. Depois, faça as bolinhas e passe-as no chocolate granulado. Agora já está pronto para servir!





## CHÁ DE CASCA DE ABACAXI + GENGIBRE

### Ingredientes:

- casca de 1 abacaxi
- 2 rodelas de gengibre
- 1 litro de água

### Modo de preparo:

Pique a casca de abacaxi em pequenos pedaços e leve para cozinhar com a água e gengibre por cerca de 15 minutos. Deixe esfriar e sirva. Se você preferir, acrescente açúcar ou adoçante a gosto.

## DOCE DE CASCA DE LARANJA

### Ingredientes:

- 4 laranjas (pêra ou bahia)
- 2 xícaras de chá de água
- 2 xícaras de chá de açúcar refinado
- cravo e canela a gosto

### Modo de preparo:

Higienize as laranjas, consuma a fruta como de costume e reserve a casca. Retire a parte verde de todas as cascas com um ralador. Essa parte verde é um excelente aromatizante natural para bolos e chás que você pode congelar em forminhas de gelo. Com a casca, após esse processo, verifique se você retirou todo o bagaço restando apenas a parte branca. Pegue a parte branca da casca e corte em 4 partes. Em seguida coloque as partes em uma panela, cubra com água e leve para ferver por 15 minutos. Repita esse procedimento por 6 vezes, pois a parte branca é amarga. Na última, lave bem, coloque na panela, acrescente os demais ingredientes e deixe cozinhar por 20 minutos. Se quiser, pode acrescentar no cozimento as raspas verdes da laranja que foi retirada no início da receita. Deixe esfriar e leve para a geladeira! É um doce delicioso e dura em média 1 mês, se bem conservado.

### Extra! Laranjas Caramelizadas

Coloque o doce pronto em uma peneira, deixe escorrer bem a calda e coloque os pedaços em um recipiente aberto. Deixe na geladeira por dois dias, virando sempre os pedaços. Observe quando estiver seco, porém macio. Polvilhe sobre esses pedaços, açúcar cristal e guarde em um pote fechado na geladeira. Utilize para rechear pão doce e bolos.



## DOCE DE CASCA DE MARACUJÁ

### Ingredientes:

- 3 xícaras de chá rasas de açúcar (500g)
- 3 xícaras de chá de água
- cravos da Índia a gosto
- 6 a 8 cascas de maracujá azedo (cortadas em pétalas na véspera)
- ½ xícara de chá de suco de maracujá

### Modo de preparo:

Higienize o maracujá ainda fechado. Utilize a polpa como de costume reserve as cascas. Com elas, retire a parte externa, aquela amarela, dura, com uma faca e deixe apenas a parte branca. Também retire algum resíduo de polpa que porventura ainda tenha. Corte em tiras, coloque numa panela, cubra com água e ferva por 15 minutos. Escorra e repita esse procedimento por mais 2 vezes. Depois leve ao fogo com os demais ingredientes e deixe cozinhar por 20 minutos. Deixe esfriar e leve para congelar. Sirva gelado.



## DOCE DE CASCA DE MELANCIA

### Ingredientes:

- 5 xícaras de chá de “entrecasca” de melancia (parte branca) cortada
- 1 xícara de chá de água
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 pau de canela
- 4 cravos

### Modo de preparo:

Consuma a melancia como de costume e com a casca, você retira a parte verde deixando apenas a parte branca. Pique em quadrados pequenos ou como você preferir. Leve todos os ingredientes para cozinhar até amolecer a casca. Deixe esfriar e sirva.



## TEMPERO CASEIRO

### Ingredientes:

- cascas de cebola
- cascas de alho
- especiarias a gosto
- 1 fio de óleo ou azeite

### Modo de preparo:

Esterilize as cebolas e alho. Guarde as cascas por no máximo 1 semana na geladeira para essa receita. Pegue uma panela, coloque as cascas, cubra com água e tempere com as especiarias a gosto. Pode ser o que você tiver em casa, como: sal, cominho, colorau, pimenta, etc. Regue com 1 fio de óleo e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos até formar um caldo escuro. Desligue o fogo, deixe esfriar, coe e coloque esse caldo em forminhas de gelo. Leve para congelar. Pronto! Você acabou de fazer o seu caldo caseiro. Utilize na preparação de carnes, feijão, sopas, etc.



## TORTA SALGADA DE TALOS

### Ingredientes:

- talos e folhas de brócolis, couve-flor, cenoura, beterraba e nabo
- 3 ovos
- óleo para refogar
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- sal pimenta e colorau a gosto
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de leite
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 pacote de 50g de queijo ralado

### Modo de preparo:

Esterilize as verduras, legumes e hortaliças. Guarde os talos e as folhas para essa receita. Pique em pedaços pequenos os talos e as folhas, em seguida refogue-as com o óleo, a cebola, o alho e as especiarias a gosto. Deixe esfriar. No liquidificador bata os ovos, o óleo e o leite rapidamente e depois coloque numa bacia. Acrescente o refogado, o trigo, o fermento e o queijo ralado. Misture e coloque para assar em uma forma untada e polvilhada, em forno pré aquecido por cerca de 40 minutos.



*esta edição foi impressa  
em papel 100% reciclado*



SECRETARIA EXECUTIVA

**INOVAÇÃO** URBANA

*Mais Vida  
nos Morros* \*

*Fira Sans (corpo e texto)*  
*Great Wishes (caracteres especiais)*  
*papel Reciclado 150g/m<sup>2</sup>*  
*impresso na Perfil Gráfica*  
*junho de 2020*





♥ *Mais Vida*  
*é ficar em Casa*