

receitas criativas

**dicas para uma alimentação
enriquecida e o melhor
aproveitamento dos alimentos**

apresentação

A primeira edição da Cartilha de Alimentação Enriquecida foi elaborada a partir do curso de capacitação ministrado pela educadora Olga Zanela, no projeto de segurança alimentar do município de Ribeirão Pires/SP. O projeto contou com a participação do Grupo SALSA, um grupo formado por mulheres e homens que participam de projetos sociais em Ribeirão Pires.

Esta 2ª edição tem o objetivo de apoiar as ações de construção do Centro de Referência de Segurança Alimentar da Subprefeitura do Butantã/SP.

Trata-se de uma iniciativa do Instituto Pólis, em parceria com a Secretaria de Assistência Social da Subprefeitura do Butantã/SP e conta com o apoio do CCFD - Comité Catholique Contre La Faim et Pour le Développement - França.

A alimentação enriquecida é uma metodologia simplificada em nutrição, originalmente usada pela Pastoral da Criança.

Esperamos que essa cartilha possa contribuir para a melhoria da saúde da população e estimular a criação de um movimento de cidadania em defesa da Segurança Alimentar na região.

São Paulo, maio de 2003.

Esta publicação contou com o apoio do:

CCFD - Comité Catholique Contre La Faim et Pour le Développement

Elaboração:

Equipe da Secretaria Municipal da Educação de Ribeirão Pires

Christiane Costa e Maria Ruth Freitas Takahashi

Grupo SALSA

Colaboração:

Equipe Técnica da SECEL

Centro de Abastecimento da Merenda Escolar

Secretaria Municipal da Saúde

Revisão da 1ª edição: Maria Ruth Freitas Takahashi, Christiane Costa, Veronika Paulics

Projeto gráfico original: Luciana Pinto

Editores 2ª edição: Paula Santoro e Iara Rolnik Xavier

Ilustração da capa: Ivan Mars

índice

Introdução	09
Alimentos alternativos	10
folhas verdes-escuras	10
farelo de trigo	11
farelo de arroz	12
sementes	12
cascas	13
como guardar esses alimentos	13
Farinha enriquecida	14
farinha enriquecida – receita 1	15
farinha enriquecida – receita 2	15
Cozinha sem bagunça	17
10 regras de ouro na cozinha	18
Olho vivo na hora de comprar	20
Sucos & bebidas	23
chá de limão com casca de cebola	24
chá multimistura	25
fanta	26
quentão sem pinga (para crianças)	26
vinho quente	27
suco de abóbora	27

suco de aveia	28
suco de soja	28
suco de beterra e limão	29
suco de folhas	29
suco de inhame	30

Salgados **31**

arroz enriquecido	32
bife de soja	33
bolinho com carne de soja	33
caldo verde com osso	34
cajiquinha = quirera = xerém	34
carne moída com talos	35
carne moída enriquecida	35
cuscuz com milho verde	36
cuscuz paulista	36
esfihas	36
farofa de banana	37
farofa multimistura	38
feijão enriquecido	38
feijão tropeiro	39
grão de bico para aperitivo	39
macarrão alho/óleo	40
molho "pomarola"	40
molho branco	40
molho de tomate – catchup	41
paçoca salgada	42
pão enriquecido	42
pão fácil e econômico	43
pão de liquidificador	44
patê de beringela	44
pé de frango	45
pipoca	45
pizza-bolo	46
polenta com folhas	47
pomarola alternativa	48
salada cozida	48
salada tabule	48
quibe sem carne	49
sopa	50
sopa de farinha de mandioca	50
sopa de talos e folhas	51
torresmo de carne de soja	51
sufê de folhas	52

Doces	53
bolacha	54
bolacha cascorão – para intestino preso	54
biscoito doce	55
bolo de abóbora	56
bolo de farelo de trigo	56
bolo de fubá cremoso	57
bolo de milho verde	58
bolo multimistura	59
bolo nutritivo com mel de abelha ou melaço de cana	60
bolo preguiça	60
bolo de sementes e banana	61
bombocado integral	62
canjica	62
canjica vitaminada	63
doce multimistura	63
doce de gergelim	64
geléia de maracujá	64
geléia para intestino preso	65
iogurte de soja	65
granola	66
leite condensado de soja	67
mingau de fubá enriquecido	68
paçoca doce	68
panetone (natural)	69
pudim de abóbora (ou jerimum)	69
pudim de mandioca	70
Sugestões de preparo	72
Outras receitas	73
geléia contra vermes	74
sabão contra piolhos	74
vinagre de maçã	75
vinagre de maçã	75
Referências bibliográficas	71

introdução

A garantia de qualidade na alimentação diária é dada pela variedade de alimentos: grãos, verduras, legumes, sementes, frutas, ervas, que somadas aos alimentos de origem animal – carne (pouca ou nenhuma), ovos, leite, manteiga – compõem uma mesa saudável.

A qualidade está, também, no uso de partes que muitas vezes jogamos fora, como talos, folhas, cascas, sementes e farelos. Esses alimentos são ricos em fibras, sais minerais, óleos e vitaminas essenciais para o bom funcionamento do organismo.

Chamamos a esse antigo/ novo aproveitamento dos alimentos de “Alimentação Enriquecida”, como uma proposta de melhorar a alimentação com economia e fácil preparo.

O aproveitamento integral dos alimentos nas refeições tem apresentado resultados positivos no combate à desnutrição, no aumento do aleitamento materno e na melhoria da saúde como um todo.

Nesta cartilha, recomendamos o uso de farelo, folhas verdes-escuras e sementes porque eles acrescentam nutrientes importantes e melhoram a nossa alimentação.

Aqui, você vai conhecer algumas maneiras de melhorar a alimentação de sua família, evitando o desperdício e consumindo alimentos de qualidade, fácil preparo e baixo custo

alimentos alternativos

Alternativos são alimentos nutritivos pouco usados na nossa alimentação do dia-a-dia, que podem enriquecer as refeições. São baratos e fáceis de encontrar. Muito deles você pode plantar em sua própria casa.

quais são esses alimentos?

1. folhas verdes-escuras

Plantas como caruru, taioba, serralha, quiabo, chuchu, beldroega, dente-de-leão, ora-pro-nóbis, espinafre, folhas de batata-doce, de mandioca, de cenoura, de abóbora, couve flor, nabo, rabanete chuchu e beterraba têm alto valor nutritivo e devem ser aproveitadas nas refeições diárias. Suas folhas e talos podem ser usadas em saladas, sopas, farofas e no feijão.

Essas plantas podem melhorar bastante a nossa alimentação e evitar a doença e morte de crianças por carências de vitaminas e minerais, como o ferro, que causa anemia.

A folha de mandioca desidratada é uma das maiores fontes de vitamina A e sais minerais, o que a torna um poderoso complemento alimentar. Devido à alta concentração de ácido cianídrico, a folha de mandioca deve ser desidratada para consumo.

Como desidratar as folhas: lavar bem as folhas e deixar secar à sombra em local ventilado. É importante que as folhas conservem o aspecto verde-escuro. Depois, é só pilar ou bater no liquidificador, peneirar e guardar em vidros esterelizados. No caso da folha da mandioca, picar bem antes de secar, para desativar o ácido cianídrico. Recomenda-se uma pitada de três dedos, cerca de 1,5 gramas por refeição.

2. farelo de trigo

O farelo de trigo é retirado do grão no processo de refinamento industrial. O que muita gente não sabe é que ele é rico em fibras, vitaminas do complexo B e outros nutrientes vitais para a manutenção e recuperação da saúde.

Moinhos ou atacadistas de produtos naturais vendem o produto in natura (frescos). Mas na hora da compra deve-se avisar que é para consumo humano. O farelo de trigo destinado à ração animal pode estar contaminado com impurezas diversas.

Como preparar: passar em peneira fina e moer a parte grossa. Depois, tostar por 20 minutos, mexendo sempre, em fogo baixo, até ficar com cheiro de biscoito assado. Caso apresente gosto amargo, foi torrado demais.

Modo de usar: adicionar a todas as preparações (mingaus, sopas, bolos, farofas, paçocas, molhos, panquecas, pães, arroz, feijão etc.)

3. farelo de arroz

O farelo de arroz é a parte do alimento retirada do grão depois do descascamento. Nele estão presentes fibras, aminoácidos e sais minerais como ferro, fósforo e magnésio, capazes de reduzir o excesso de colesterol do sangue e os cálculos renais.

estrutura do grão de arroz



Como preparar: o farelo fresco deve ser peneirado e tostado em tacho ou panela grossa. Mexer com colher de pau em fogo brando durante meia hora. Quando cheirar a amendoim torrado, é sinal de que está pronto. Pode ser utilizado junto com o farelo de trigo ou acrescentado às refeições diárias.

4. sementes

As sementes têm grande potencial nutritivo. Sementes de abóbora, melão, jaca, caju, melancia, girassol, amendoim e gergelim contribuem com nutrientes indispensáveis à saúde.

Quando torradas e salgadas, servem como "tira-gosto" ou podem ser consumidas em pequenas porções, junto com as refeições diárias.

Para usar é só lavar bem, colocar sal e secar por 24 horas. Depois levar ao forno para tostar. Você pode comer as sementes inteiras ou em pó.

Dica: elas devem ser retiradas antes de consumir a fruta para evitar contaminação.

5. cascas

Pode-se aproveitar cascas de banana, abóbora, melancia, melão, manga, abacaxi, etc. Elas podem ser cozidas com os alimentos, acrescentadas à farofa, ou liquidificadas para o preparo de sucos, doces e geléias.

Casca de ovo - o pó de casca de ovo serve como fonte complementar de cálcio, nutriente importante para o crescimento e na recuperação da saúde após uma doença, na gravidez, durante a amamentação e para as pessoas idosas.

Para fazer o pó é necessário uma boa limpeza das cascas. Antes de abrir o ovo, lavar bem a casca em água corrente – se necessário, usar uma bucha ou escova limpa. Depois secar.

Quando juntar umas 12 cascas, colocar de molho em 1 litro de água com 2 colheres (sopa) de limão. Em seguida, ferver em água limpa durante 20 minutos e secar ao sol. Em seguida, triturar no pilão ou no liquidificador. Peneirar várias vezes. O pó deve ficar como talco.

Usar uma pitada do pó em todas as comidas ou, se preferir, colocar uma colher (de sobremesa) do pó em uma jarra com um copo de suco de limão. Após uma hora, acrescentar água suficiente para beber durante todo o dia.

6. como guardar esses alimentos

Guarde-os em vidros limpos, bem secos, bem tampados e longe da luz.

farinha enriquecida

É um complemento alimentar feito de folhas verde escuras, farelos e sementes. É rica em fibras, vitaminas e micronutrientes. Bastam 30grs. ou 3 colheres de sopa diárias, divididas nas refeições.

A farinha enriquecida reúne nutrientes importantes para a alimentação diária.

É rica em vitaminas, sais minerais e fibras. Serve para complementar as necessidades nutricionais de crianças, jovens, adultos e idosos; previne e trata doenças como desnutrição, anemia, intestino preso e osteoporose (ossos frágeis). Em crianças colabora na recuperação de peso, tamanho e saúde em geral. Nas gestantes e mães que amamentam, a farinha enriquecida melhora a saúde e promove o aleitamento materno.

A farinha enriquecida deve ser feita com os alimentos disponíveis em cada região e portanto não existe uma fórmula padronizada.

Use uma colher (sopa) de farinha enriquecida para cada xícara de arroz, de farinha de trigo, de farinha de mandioca e de fubá. Cada pessoa pode comer de 2 a 3 colheres (sopa) por dia.

Dica: a farinha enriquecida deve ser usada na preparação das receitas do dia-a-dia. Ela aumenta o valor nutritivo de farofas, omeletes, sopas, bolos, tortas, pães, leite, feijão, arroz, etc.

farinha enriquecida - receita 1

ingredientes:

- 1 quilo de farinha de trigo torrada
- 1 quilo de farelo de trigo peneirado e torrado
 - 1 quilo de fubá torrado
- 1 colher (sopa) de pó da folha da mandioca
 - 1 colher (sopa) de pó da casca de ovo

modo de fazer:

Depois de preparar o farelo de trigo, o pó de casca de ovo e o pó de folha de mandioca, conforme recomendado, misturar os ingredientes e mexer bem até virar um mistura homogênea.

farinha enriquecida - receita 2

(para fazer 1 quilo de farinha enriquecida)

ingredientes:

- 5 xícaras (chá) de fubá torrado
- 10 xícaras (chá) de farelo de trigo peneirado e torrado
 - 1 colher (sopa) rasa de pó da casca de ovo
 - 1 colher (sopa) rasa de pó da folha da mandioca

modo de fazer:

Misturar todos os ingredientes e mexer bem.

Cuidados...

**A farinha enriquecida
não só complementa o que nós
comemos mas também ajuda a:**

- **manter a saúde**
- **recuperar a criança desnutrida**
 - **prevenir a obesidade**
 - **aumentar o leite do peito**
 - **diminuir as infecções e
diminuir a anemia e muitos
outros sintomas que você vai ter
oportunidade de observar
no dia-a-dia**

cozinha sem bagunça

Se antes de cozinhar a gente organizar tudo na cozinha, um lugar para cada coisa, a vida fica mais fácil, a limpeza é rápida e estamos garantindo a saúde da família.

Cada coisa em seu lugar

Organize sua cozinha separando os objetos e alimentos de acordo com o tipo: panelas, talheres, louças, panos de prato e toalhas. Pendure talheres, peneiras e tudo que tiver alça.

Vidros, caixas e tampas

Ao abrir um pacote de farinha, de arroz ou feijão, o melhor é transferir o alimento para uma caixa plástica ou vidro com tampa, fechando bem para impedir a entrada de ar ou de insetos. Se é um alimento que você usa pouco, coloque uma etiqueta com o prazo de validade para saber quando vence.

Cuidados com a geladeira

Use o congelador para carne frango e peixe. Não encha demais nem empilhe pacotes. Eles precisam de espaço para congelar direito e manter a temperatura. Não guarde tudo que sobra na geladeira. Use as prateleiras de cima para os produtos mais delicados como frios. Legumes ficam embaixo e em sacos transparentes.

Geladeira mais limpa

Para limpar a geladeira, primeiro a desligue. Depois, tire os alimentos e coloque em vasilhas com gelo. Tire as pedras ou camadas de gelo do freezer ou do congelador (de acordo com o manual do fabricante) e limpe com uma mistura de 2 litros de água morna, 2 xícaras de vinagre e 1 colher (sopa) de bicarbonato, usando um pano limpo. Seque com um guardanapo limpo.

10 regras de ouro na cozinha

A Organização Mundial de Saúde criou regras para ajudar você a proteger sua família das doenças que podem ser causadas por falta de higiene e cuidado na hora de preparar alimentos.

1 Escolher alimentos controlados

Os alimentos consumidos crus, como frutas, verduras e legumes, devem ser muito bem lavados e desinfetados. Não compre ovo, frango e leite de origem clandestina.

2 Cozinhar bem os alimentos

Carnes e peixes devem ser cozidos em temperatura superior a 70 graus, que elimina muitas contaminações. Os alimentos que estiverem congelados devem ser bem descongelados antes de começar a preparar e cozinhar.

3 Fazer a quantia certa

Quando a comida esfria à temperatura ambiente, os microorganismos começam a proliferar em seguida e pode começar a estragar.

4 Guardar sobras com muito cuidado

As sobras de alimentos devem ser guardadas na geladeira, em temperatura igual ou inferior a 10 graus. No caso de comida de criança, o melhor é não guardar (por exemplo, mamadeiras).

5 Aquecer bem os alimentos cozidos

Aqueça muito bem alimentos que foram resfriados: misture para aquecer por igual, juntando água, se possível, para permitir a fervura que mata os micróbios.

6 Não misture alimentos crus e cozidos

Quando se corta um frango cru, por exemplo, deve-se lavar muito bem a faca e a tábua antes de cortar a ave cozida ou assada. Evite tábuas de madeira e colheres de pau, prefira tábuas de polietileno e colheres de plástico resistente.

7 Lavar as mãos antes de cozinhar

Mantenha as mãos muito limpas antes de começar a cozinhar. Depois de mexer com carne, peixe ou frango, lave as mãos antes de manusear temperos, farinhas.

8 Manter a cozinha muito limpa

Como os alimentos se contaminam facilmente, convém manter limpas todas as áreas onde prepara alimento e todo o equipamento usado como talheres, panos, louças, etc.

9 Proteger alimentos de insetos e animais

Eles transportam micróbios que causam doenças. Proteja os alimentos, guardando-os em vasilhas bem fechadas.

10 Usar sempre água pura

Para beber ou cozinhar, use sempre água pura. Em caso de dúvida quanto à pureza, ferva a água durante quinze minutos ou trate com água sanitária antes de usar.

olho vivo na hora de comprar

Na hora de comprar, a gente precisa prestar atenção em tudo. Primeiro, deve-se fazer uma listinha para lembrar do que se precisa e não comprar o que não é necessário. Na hora da compra, é sempre bom olhar tudo com atenção para não comprar comida estragada ou com prazo de validade vencido.

Se encontrar qualquer coisa errada, tem que reclamar, exigir a troca ou a devolução do dinheiro e pôr a boca no mundo se o vendedor não atender. Para isso existe o Procon, a Decom e até o promotor público. No caso de comida estragada deve-se dar queixa na Vigilância Sanitária. Nós temos direitos que não podem ser desrespeitados. Até as empresas que fabricam o que nós compramos têm um serviço de Atendimento ao Consumidor, que é para ouvir reclamações e dar soluções. Veja o que você deve olhar e fazer:

Limpeza é fundamental

Cozinhas, supermercados, açougues, bares, mercearias, padarias, devem ter higiene perfeita. Isso inclui a limpeza do chão, das paredes, aparelhos e funcionários.

Olho nas embalagens

Latas, vidros, embalagens de plástico, caixas de papelão comum ou longa-vida e papel aderente transparente sobre bandejas não devem estar amassados ou com ferrugem, furos, estufados ou com vazamento. Produtos de geladeira não podem estar “suados” nem com gelo. O freezer do supermercado deve conter termômetro mostrando a temperatura.

O prazo de validade

Examine com atenção a data de fabricação e validade do produto.

O peso e o preço

O peso ou volume de um produto deve ser igual ao que diz na embalagem e, assim como o preço, deve estar bem visível. Na dúvida quanto ao peso, exija que seja pesado novamente na loja.

Produto clandestino

São os que não apresentam informações sobre sua origem e, quando necessário, carimbo dos Serviços de Inspeção e Registro no Ministério da Saúde.

Alimento alterado

Se o alimento estiver com sabor, odor ou cor diferentes do habitual ou apresentar sujeiras ou detritos ou se estiver deteriorado, você tem direito à troca ou devolução do seu dinheiro.

Alimento ao natural

A qualidade dos alimentos crus, como verduras, frutas, legumes, carnes, ovos é responsabilidade imediata do comerciante, que deve fazer a troca ou devolver o dinheiro em caso de problema com o produto.

sucos & bebidas

sucos & bebidas

**atenção!
lavar e desinfetar
bem as folhas e legumes
antes de fazer
os sucos**

chá de limão com cascas de cebola

ingredientes:

- 1 limão
- cascas de cebola (pequena porção)

modo de fazer:

Corte um limão em quatro e coloque-o para ferver junto com as cascas de cebola.

Na hora de tomar, adicione o suco de mais um limão.

Esse chá é ótimo para prevenir gripes e resfriados.

chá multimistura

ingredientes:

- tirinhas secas de cascas de laranja, limão, tangerina, ponkan, maçã, etc.
- folhas secas de hortelã, funcho, cidreira, capim santo, alecrim, etc.
 - canela em pau, cravo, erva-doce, etc.
 - pétalas secas de rosas, flores secas de laranja, etc.
 - pétalas secas de vinagreira (umê, rosela ou groselha)
 - gengibre (fresco ou seco)

modo de fazer:

Misturar todos ou alguns dos ingredientes e guardar em vidros ou latas bem fechadas.

Para usar, aqueça a água até formar ferver. Colocar a multimistura na xícara e sobre ela a água quente. Abafar por 10 minutos e está pronto um delicioso chá, que se pode também servir gelado.

Obs.: Utilize somente flores que não tenham sido cultivadas com agrotóxicos.

fanta

ingredientes:

- 1 litro de água
- 2 cenouras grandes
- 1 limão cravo (capeta, rosa ou galego) com casca ou 1 laranja com casca e sem semente
- suco de 2 limões

modo de fazer:

Bater no liquidificador as cenouras e a água. Coar e reservar o resíduo para usar no arroz, farofa, etc. Voltar o suco para o liquidificador e acrescentar o limão cravo ou a laranja e o suco dos limões.

quentão sem pinga

ingredientes:

- 2 litros de água
- 2 copos de açúcar cristal
- 2 maçãs
- 1 pedaço de raiz de gengibre ralada
- cravo e canela a gosto
- casca de 5 mexericas carioca/bergamota/morgote. A melhor é a carioca.

modo de fazer:

Caramelizar o açúcar, com o gengibre, casca de mexerica picadinha, cravo e canela. Cozinhar até formar caramelo, despejar água fervendo e deixar cozinhar. Tudo cozido, desligar e colocar maçã ralada com casca e tudo. Pode coar se quiser. Pode-se fazer pela manhã e só na hora da festa colocar maçã ralada.

vinho quente

ingredientes:

- 1 litro de vinho tinto seco
 - 1 litro de água
 - abacaxi ou maçã
- 2 xícaras de açúcar cristal
- cravo e canela a gosto

modo de fazer:

Em uma panela coloque o açúcar, o cravo e a canela e faça um caramelo, acrescente 1 litro de vinho e um litro de água e deixe ferver bem.

Quando estiver quase pronto, coloque abacaxi ou maçã, sirva quente.
Não precisa coar.

suco de abóbora

ingredientes:

- 1 copo de abóbora cozida ou crua
- 3 copos ou mais de leite ou água ou leite de coco
- 1 colher de farelo de arroz ou de trigo torrado ou farinha enriquecida
- canela ou erva doce e açúcar cristal a gosto

modo de fazer:

Bater tudo no liquidificador.

Tomar gelado.

suco de aveia

ingredientes:

- 1 xícara de aveia em flocos
- 2 xícaras de água

modo de fazer:

Deixe a aveia de molho na água por 1 hora.
Bata no liquidificador, coe e conserve na geladeira.

suco de soja

ingredientes:

- 1 xícara de soja em grão crua
- 2 xícaras de água fervendo

modo de fazer:

Deixe a soja de molho numa tigela grande com água. Ela vai dobrar de tamanho. Escorrer e colocar no liquidificador. Juntar duas xícaras de água fervendo e bater por dois minutos ou até a soja estar totalmente desmanchada. Para ficar cremoso coloque água aos poucos. Coe em uma peneira fina ou em um pano.

Esprema bem para sair todo o suco. Ferva por 20 minutos. Guarde tampado na geladeira. Ele pode ser usado para diversos doces, salgados, frio, quente, tomado puro ou com açúcar mascavo, melado, noz moscada, levedo de cerveja, canela, cacau, baunilha, tahine, gengibre, frutas, sucos de frutas.

suco de beterraba e limão

ingredientes:

- 1 beterraba crua com casca
- 1 limão com casca, sem sementes
 - 1 litro de água
- 6 colheres (de sopa) de açúcar cristal

modo de fazer:

Lavar bem a beterraba com uma escovinha e desinfetar por 20 minutos com limão.

Bater primeiro a beterraba e coar. O resíduo pode ser utilizado como salada. Bater o restante dos ingredientes com o suco extraído da beterraba, coar e servir.

suco de folhas

(folhas de couve e/ou pitanga, acerola, chuchu) com maracujá, limão ou abacaxi.

ingredientes:

- 1 litro de água
- 2 folhas de couve
- 1 folha de serralha
- 2 folhas de dente-de-leão
- 1 maracujá (ou 2, se for pequeno) ou 1 limão ou 1 abacaxi
 - açúcar a gosto

modo de fazer:

Bater primeiro as folhas no liquidificador. Coar e colocar os resíduos na sopa ou farofa. Bater o suco com o restante dos ingredientes, coar e servir.

suco de inhame

ingredientes:

- 1 inhame
- 1 cenoura
- salsa (ou outra folhinha verde, como coentro ou hortelã)
 - suco de 2 laranjas e mais água se desejar
- a laranja pode ser substituída por maracujá ou limão ou abacaxi
 - açúcar a gosto

modo de fazer:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.

Obs: guardar a polpa para usar em sopas, pães ou bolos.

Cuidados...

Use água tratada para beber, lavar e cozinhar os alimentos. Os alimentos crus, frutas, verduras e legumes devem ser lavados inteiros e com casca. E colocados de molho na água com limão.

salgados

arroz enriquecido

ingredientes:

- 1 copo de arroz
- 2 colheres (sopa) de farelo ou farinha enriquecida
 - óleo
- talos de couve, brócolis, espinafre, taioba, etc., bem lavados e picados
 - casca de abóbora ralada
 - sal e tempero à gosto

modo de fazer:

Refogar o arroz com um pouco de óleo. Acrescentar o tempero, os talos, a casca da abóbora e o farelo. Colocar água fervendo o suficiente para cozinhar o arroz. Se preferir, refogue os talos à parte e misture ao arroz já cozido.

Dica: se o arroz queimar, não jogue fora.

O gosto e o cheiro podem ser eliminados colocando uma cebola cortada ao meio ou, ainda, a panela numa bacia com água fria.

Dica: Para decorar o arroz rale casca de abóbora, moranga ou pique talo de couve, tempere com cebola, dê uma refogada e misture no arroz antes

bife de soja

ingredientes:

- 2 copos de carne de soja hidratada e espremida
 - 1 cebola média picada
- 1/3 copo de farinha de mandioca ou de trigo
 - 1 copo de carne moída (opcional)
 - 1 ovo (opcional)
 - 3 colheres (de sopa) de farelo
- 1 colher (de chá) de pó de folhas
 - 2 colheres (de sopa) de óleo
 - cheiro verde
 - tempero a gosto

modo de fazer:

Colocar a carne de soja de molho por 15 minutos, acrescentar todos os ingredientes. Dar ligausando farinha de trigo ou de mandioca. Assar em forno quente por mais ou menos 30 minutos.

bolinho com carne de soja

Hidratar carne de soja com água quente, misturar carne, farinha de rosca, inhame amassado para ligar, cebola e alho. Fazer hambúrguer e levar para assar por mais ou menos 30 minutos em forma untada com óleo e farelo.

caldo verde com osso

ingredientes:

- ½ quilo de osso
- 1½ litro de água
 - temperos
- 1 prato fundo de folhas picadas (caruru, taioba, beldroega, couve, casca de banana madura, ora-pro-nobis, folhas de abóbora, mirá, etc.)
 - 1 pitada de casca de ovo
 - 2 colheres (sopa) de farelo
 - 1 colher (sopa) de fubá
 - 1 colher (sopa) de óleo
 - sal a gosto

modo de fazer:

Depois de ferver bastante o osso, retirar o tutano. Deixar o caldo esfriar para retirar toda a gordura. Colocar o tutano novamente no caldo e acrescentar os demais ingredientes. Ferver bem e passar no liquidificador ou na peneira.

canjiquinha = quirera ou xerém

Deixe a canjiquinha de molho pelo menos 1 hora. Cozinhe e tempere com cebola, alho, sal e/ou frango refogado. Por último, ao desligar, acrescente talos picados, cenoura ralada e cheiro verde. Mantenha água quente para ir acrescentando durante o cozimento se necessário.

carne moída com talos

ingredientes:

- 1 xícara (chá) de carne moída
- 3 xícaras (chá) de talos bem lavados e picados. Pode ser talos de beterraba, brócolis, couve, ora-pro-nóbis ou cascas de chuchu
 - 1 cebola picada
 - 2 colheres (sopa) de óleo
 - cheiro verde e sal à gosto

modo de fazer:

Fritar ligeiramente a cebola no óleo. Acrescentar a carne e o restante dos ingredientes. Deixar cozinhar até que a carne e os talos estejam macios. Usar talos de beterraba, brócolis, couve, ora-pro-nóbis ou cascas de chuchu.

carne moída enriquecida

ingredientes:

- 2 copos de carne de soja hidratada
- 1 colher de carne moída (opcional)
 - 3 colheres (sopa) de farelo
 - 3 colheres (sopa) de óleo
 - 1 cebola média
 - tempero a gosto

modo de fazer:

Colocar o óleo com tempero de alho e sal na panela e refogar as carnes. Acrescentar o farelo. Colocar a cebola picada e o restante do óleo e os temperos.

cuscuz com milho verde

Fazer tempero: cebola, alho, óleo, cheiro verde, azeitona, ervilha, um pouco de água. Coloque o milho verde batido no liquidificador, vá mexendo até dar ponto. Arrume uma forma com ovos cozidos e despeje a massa.

cuscuz paulista

ingredientes:

- 1 xícara de farelo de trigo torrado (ou 1/2 xícara de farelo de arroz)
 - 1 xícara de folhas multimistura refogadas
 - 1 xícara de frango desfiado
 - 1 colher (chá) de pó de folha de mandioca
- 6 xícaras de caldo (de frango ou osso) fervendo

modo de fazer:

Colocar numa forma (de furo no meio) rodela de ovo, tomate e sardinha (opcional) no fundo e dos lados. Misturar todos os ingredientes e acabar de engrossar (até ficar bem duro) com o fubá torrado ou farinha de milho. Colocar na forma e pressionar. Aguardar 5 minutos e desenformar.

esfihas

ingredientes da massa :

- 3 pitadas de fermento
- 1 pitada de açúcar mascavo
- 4 copos de leite morno
 - ½ copo de óleo
 - ½ copo de fubá
- 2 colheres de sopa de iogurte natural
- 1 pé de escarola (cortada bem fina e refogada)

ingredientes do recheio:

- 200g. de mussarela ralada
- 2 colheres de sopa de multimistura

modo de fazer:

Fazer em forma de esfiha ou de rocambolo, colocar o recheio, deixar crescer e passar gema por cima antes de colocar em forno moderado (mais ou menos 20 m).

farofa de banana

ingredientes:

- 3 bananas com casca
- 2 tomates picados, sem agrotóxicos
 - ½ copo de óleo
- 1 copo de fubá torrado ou pré-cozido
 - ½ copo de farelo de trigo torrado
 - ½ copo de farinha de mandioca
 - 1 pires de cheiro verde
 - 1 cebola média picada
 - sal e tempero à gosto

modo de fazer:

Refogar as cascas de bananas picadas bem finas em um pouco de óleo. Acrescentar as bananas picadas e os talos picados e bem refogados, com os temperos desejados. Em seguida, colocar o fubá, o farelo e a farinha de mandioca. Mexer, em fogo baixo, até ficar tudo bem refogado. Apagar o fogo e colocar o restante do óleo e o cheiro verde.

farofa multímistura

ingredientes:

- ½ copo de óleo
- 1 copo de farelo de trigo
- ½ copo de fubá torrado ou pré-cozido
 - ½ copo de farinha de mandioca
- 1 copo de folhas diversas refogadas
 - 1 cebola média picada
- 1 colher (chá) de pó de folha de mandioca
 - 1 pitada de pó de casca de ovo

modo de fazer:

Tempero à vontade. Refogar a cebola em um pouco de óleo e acrescentar a farinha de mandioca, o fubá, as verduras refogadas, o sal com alho, e por último, o cheiro verde e o pó da folha de mandioca e o restante do óleo cru.

feijão enriquecido

Quando cozinhar o feijão, acrescentar: ossos, abóbora com casca, mandioca, beterraba, batata doce e folhas verdes-escuras.

Após cozido o feijão, acrescentar farelo (de trigo ou de arroz) ou farinha enriquecida.

Os talos das verduras também podem ser cozidos com o feijão. Rende mais e é mais nutritivo.

feijão tropeiro

ingredientes:

- 3 xícaras de feijão cozido (mas não mole)
 - cebola
- ½ xícara de farelo de trigo torrado
 - ½ xícara de fubá torrado
- ½ xícara de diversas folhas refogadas
 - 2 ovos mexidos
 - 1 colher (de chá) de pó de folhas
 - 1 xícara de linguiça refogada
 - cheiro verde picado

modo de fazer:

Fazer refogado de cebola, e feijão.
Acrescentar todos os ingredientes e servir quente.

grão de bico para aperitivo

ingredientes:

- 500g. de grão de bico
 - 1 colher de sal
 - água, o suficiente

modo de fazer:

Colocar o grão de bico em uma panela, cobrir com água e levar ao fogo até abrir fervura. Desligar o fogo e deixar nessa água por duas horas. Após esse tempo, jogar a água fora e secar muito bem os grãos. Colocar em uma assadeira, polvilhar com sal e levar ao forno por 15 minutos.

macarrão alho/óleo

Deixar legumes ralados para misturar no final:
chuchu / abobrinha / cenoura / salsinha / sal e mais óleo.

molho "pomarola"

Cozinhar abóbora com casca, bater no liquidificador.
Depois coloque beterraba ralada para dar cor, deixe mais escuro
porque quando cozinhar fica mais claro. Coloque talos, milho,
leve para cozinhar. **Por último**, coloque carne de frango desfiado
ou proteína de soja, sal, salsinha e multimistura.

molho branco

ingredientes:

- 3 colheres de sopa de farinha
 - leite ou água de legumes
 - 1 cebola pequena ralada
 - 1 dente de alho
- 1 colher (de sopa) de farinha enriquecida
 - uma pitada de noz moscada
 - uma pitada de sal

modo de fazer:

Torrar o alho e a cebola junto com a farinha. Colocar a água de legumes ou leite – dissolva aos poucos. Ao terminar, coloque um pouco de manteiga ou óleo, a farinha enriquecida, a noz moscada e o sal.

Pode-se misturar florzinhas do brócolis no molho branco. Depois de pronto, deixar abafar.

molho de tomate – catchup

ingredientes:

- 1 kg de tomate sem agrotóxicos
 - 4 maçãs ácidas
 - 2 pimentões vermelhos
- 3 copos de vinagre branco ou de maçã
 - 100g de açúcar cristal
 - 1 colher de café de sal

modo de fazer:

Partir em 4 pedaços e retirar as sementes dos tomates, das maçãs e dos pimentões. Colocar tudo numa panela e acrescentar o vinagre, o açúcar e o sal. Ferver por aproximadamente 25 minutos, até as maçãs desmancharem. Retirar do fogo e deixar esfriar. Peneirar e passar no liquidificador. Levar ao fogo até ficar consistente.

Cuidados...

**Não utilize panela
de alumínio ou ferro.
Mexe com colher
de pau.**

paçoca salgada

ingredientes da receita básica:

- 1 copo de carne (assada) ou charque ou torresmo de soja
 - 1 pires de cheiro verde picado
 - 1 cebola picada
 - 1 copo de farinha de mandioca
 - ½ copo de fubá torrado
 - ½ copo de farelo torrado
 - 1 colher (chá) de pó de folhas
- 1 colher (chá) de pó de casca de ovo
 - sal, pimenta
 - ½ copo de óleo
- ½ copo de rapadura ralada (opcional)

modo de fazer:

Misturar muito bem todos os ingredientes.

pão enriquecido

ingredientes:

- 1 kg de abóbora madura, ou batata doce ou inhame
 - 2 tabletes de fermento para pão
 - ½ copo de açúcar cristal
 - 1 colher de sopa rasa de sal marinho
 - 3 copos de água morna
 - 3 copos de farelo de trigo
 - 1 kg de farinha de trigo
- semente de gergelim ou linhaça ou girassol

modo de fazer:

Hidrate o farelo de trigo com 1 copo de água e separe. Bata a abóbora no liquidificador com o açúcar, o sal e os 2 copos de água restantes. Dissolva o fermento nesta massa. Misture os ingredientes batidos com a farinha de trigo, com o farelo hidratado e amasse muito bem, deixando descansar por 1 hora. Depois de crescido amassar novamente acrescentando as sementes ou aveia laminada hidratada. Modelar os pães como quiser.

Observação: Para roscas, acrescentar mais meio copo de açúcar, antes de assá-las preparar a cobertura com 1 gema, açúcar, óleo e acrescentar quaisquer sementes (gergelim, girassol ou linhaça) ou aveia laminada.

pão fácil e econômico

liquidificar ou misturar:

- 2 ½ colheres (sopa) de fermento para pão
 - ½ litro de água morna
 - 1 colher (sopa) de sal
 - 1 colher (sopa) de açúcar

misturar com:

- 1 kg de farinha de trigo
- 2 xícaras de farelo de trigo umedecido com água quente
 - ½ xícara de óleo

Descansar 20 minutos. Dividir em 3 assadeiras de pão de forma.

Descansar 30 minutos e assar.

Pode-se enriquecer com: orégano, gergelim, milho verde, banana, abóbora, batata-doce ou mandioc, usar suco de verduras ao invés de água, a própria água de cozimento da abóbora, bagaço de côco ou soja, sementes de linhaça tostadas, erva-doce.

pão de liquidificador

ingredientes:

- 1 quilo de farinha de trigo integral
 - 2 copos de aveia
 - ½ copo de açúcar mascavo
 - 1 colher de sopa de sal
 - 3 copos de leite morno
 - ½ copo de óleo
- 4 tabletes de fermento (de pão)

modo de fazer:

Colocar o leite morno no liquidificador com os 3 ovos inteiros mais o óleo, o sal, o açúcar e o fermento. Bater tudo muito bem e colocar numa bacia, acrescentar a farinha e a aveia; mexer e deixar descansar por mais ou menos 1 hora. Untar as formas e coloque os pães para crescer bem. Assar em forno quente por mais ou menos 35 minutos.

patê de berinjela

ingredientes:

- 3 beringelas
- ½ kg de tomate sem agrotóxicos
 - ½ kg de cebola
 - ½ xícara de orégano
 - sal
- 1 copo de vinagre de maçã
 - 1 copo de óleo

modo de fazer:

Cortar as berinjelas com casca, em fatias finas no sentido do comprimento e reservar. Temperar o tomate com a cebola, o orégano e o sal. Colocar em uma panela 1 camada de berinjela e 1 camada da salada de tomate e assim por diante. Ao terminar regar com vinagre e óleo. Cozinhar até a berinjela ficar mole.

Pode-se incrementar com azeitona, atum, etc.

Obs. Se não tiver tomates orgânicos pode ser feito sem tomates.
Fica saudável e gostoso.

pé de frango

Colocar em panela de pressão e acrescentar água (3 dedos acima do nível) e cozinhar até amolecer bem. Retirar apenas o osso mais longo. Deixar esfriar para retirar a gordura.

Liquidificar e passar na peneira:

- para gelatina doce: acrescentar 2 claras em neve para 1 kg de pé e fruta frescas em pedaços. O abacaxi deve ser aferventado antes.
- para enriquecimento de arroz, feijão, refogado de verduras, sopas, cozidos, cremes, tortas, temperar com sal, louro, alho, etc.

Depois de esfriar (em geladeira) essa preparação endurece. Pode ser guardada no congelador em cubos para facilitar o uso.

O pé de galinha tem pouca gordura e é rico em colágeno e cálcio.

pipoca

Lavar a pipoca antes de estourar. Em uma panela com tampa coloque um pouco de óleo, a pipoca molhada, deixe estourar.

Tire os piruás e bata no liquidificador para fazer uma farinha.

Usar para engrossar sopa, feijão, etc.

pizza-bolo

ingredientes da massa:

- 2 copos de farinha de trigo
 - ½ copo de farelo de trigo
 - 2 copos de água
- 1 colher (chá) de pó de folhas de mandioca (macaxeira ou aipim)
 - 1 colher (sopa) de óleo
 - 1 colher (sopa) de fermento
- 1 colher (sopa) de sementes torradas de abobora (jerimum)

Liquidificar esses ingredientes, inclusive a cebola e reservar.

ingredientes do recheio:

- 1 copo de proteína de soja hidratada (PVT carne de soja).
 - 1 cebola pequena
 - ½ pimentão
 - 1 colher (sopa) de óleo

modo de fazer:

Hidratar a soja com pouca água, refogar os temperos e colocar a proteína de soja já hidratada.

Deixar temperando por uns 10 minutos.

Untar a forma, colocar a massa liquidificada e o recheio por cima. Levar ao forno. Você pode usar a pomarola alternativa sobre a pizza.

polenta com folhas

ingredientes:

- 3 xícaras de folhas bem lavadas, desinfetadas e picadas
 - 3 xícaras de fubá torrado
 - 1 dente de alho picado
 - 1 cebola pequena picada
 - 2 colheres (sopa) de óleo
 - sal à gosto

modo de fazer:

Em uma panela funda, refogar o óleo, o alho, a cebola e o sal. Em seguida, acrescentar as folhas e 1 litro de água fria. Quando abrir fervura, colocar o sal marinho, juntar o fubá previamente dissolvido. Cozinhar por uns 3 a 5 minutos, sempre mexendo. Servir quente ou fria.

Cuidados...

Se você deixar o fubá torrado é mais rápido para preparar suas receitas. O fubá cru deve ser cozido durante 1 hora.

pomarola alternativa

ingredientes:

- 1 melancia
- 1 cabeça de alho
- 1 pitada de orégano
- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- 4 colheres (sopa) de óleo
- sal a gosto

modo de fazer:

Cortar a melancia, retirar as sementes, retirar a polpa vermelha.

Misturar a polpa com os tomates cortados. Refogar o alho e colocar a polpa de melancia e os tomates. Quando começar a engrossar, adicione sal, vinagre e orégano. Fica ótimo em pizzas.

salada cozida

Cozinhar ovos, ervilha, cenoura, mandioca, chuchu, inhame, etc.

Tempere com sal, óleo cebola e limão. Os legumes devem ser cozidos com cascas e não por muito tempo.

salada tabule

Deixar o trigo de molho por uns 20 minutos.

Acrescentar todos os temperos bem picados:

cebola, pepino com casca, cenoura ralada, cheiro verde, talos e folhas picadas. Tempere com sal marinho, limão e óleo.

Acrescentar e decorar com hortelã se desejar.

quibe sem carne

ingredientes:

- 1 kg de cará ou inhame
- ½ kg de trigo de kibe
- ½ xícara de farelo de trigo
 - ½ xícara de hortelã
 - 1 cebola
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 4 copos de soja texturizada
 - sal

modo de fazer:

Deixar o trigo de kibe de molho por 2 horas. Hidratar a soja.

Espremer bem os dois. Misturar os demais ingredientes.

Colocar 1 ovo e amassar bem. Se ainda não der liga, acrescentar mais 1 ovo. Desta massa pode-se fazer quibe assado ou frito, hambúrguer ou almôndega.

Para hidratar colocar a água aos poucos para não sobrar.

Dica: todas as folhas verdes-escuras são ricas em ferro e vitaminas.

Não deixe de aproveitá-las.

Talos de couve, taioba, brócolis, espinafre e outros têm grande valor nutritivo e devem ser preparados em refogados, no feijão e na sopa.

sopa

ingredientes:

- carne de soja
- temperos diversos (sal, cebola, alho etc.)
- legumes à gosto
- canjiquinha de milho

modo de fazer:

Deixe a canjiquinha de molho um dia antes. Hidrate a carne de soja. Coloque os temperos e deixe tomar gosto. Depois coloque a canjiquinha que estava de molho (com a água). Coloque inhame ralado, cebola, cenoura e tudo o que você gostar. Faz um sopão.

Desligar e acrescentar por último o cheiro-verde.

sopa de farinha de mandioca

ingredientes:

- 1 litro de água fervendo
- ½ copo de farinha de mandioca dissolvida na água suficiente para engrossar
 - 1 cebola
 - cheiro verde à vontade
 - sal, alho e pimenta à gosto
 - 1 colher (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de farelo de trigo torrado

modo de fazer:

Refogar no óleo, o alho, a cebola, o cheiro verde, o sal e a pimenta . Acrescentar a água com a farinha e o farelo. Deixar cozinhar.

sopa de talos e folhas

ingredientes:

- 1 xícara de talos e folhas bem lavados e desinfetados e picados
 - inhame ou cará
 - 1 cenoura picada
- 1 xícara de caldo de carne ou de pé de galinha
 - 1½ litro de água
- temperos e sal à gosto

modo de fazer:

Em uma panela, colocar o inhame ou cará, a cenoura e os talos picados, o caldo de carne e os temperos.

Acrescentar a água e cozinhar até que os legumes estejam macios.

Preparar com talos de acelga, couve, agrião, etc.; folhas de beterraba, de cenoura, de nabo, de rabanete, etc.

torresmo de carne de soja

Carne de soja, 1/2 xícara de óleo, alho e cebola ralada. Vai para o fogo baixo mexendo sempre. Quando ficar crocante, está pronto. Desligue o fogo e acrescente sal e orégano. Deixe esfriar e peneire. Pode guardar em geladeira. Pode-se usar em tortas ou sobre a comida. Serve-se também como salgadinho.

sufê de folhas

ingredientes:

- 2 xícaras (de chá) de folhas bem lavados, e desinfetadas, cozidas e picadas
 - 1 xícara (de chá) de leite
- 2 colheres (de sopa) de farinha de trigo
 - 1 colher (de sopa) óleo
 - 3 ovos
 - sal a gosto

modo de fazer:

Misturar o leite, a farinha de trigo e margarina ou o óleo.

Levar ao fogo mexendo sempre até engrossar.

Retire do fogo, acrescente as gemas e as folhas.

Coloque as claras em neve e misture cuidadosamente.

Leve ao forno para assar em forma untada até dourar.

Prepare esta receita com folha de beterraba, cenoura, rabanete, couve, espinafre, taioba, ora-pro-nóbis, etc.

doces

bolacha

ingredientes:

- 3 xícaras de farinha de trigo (pode-se colocar 2 de farinha e 1 de farelo)
 - 3 ovos
- 5 colheres de açúcar cristal ou mascavo
 - 1 colher de fermento
 - ½ copo de leite
 - 250g de manteiga

modo de fazer:

Colocar a manteiga, os ovos, o leite e o açúcar numa tigela e bater à mão. Juntar a farinha, o fermento e o farelo (de trigo ou de arroz) e misturar com a mão. Abra a massa, recorte as bolachas e ponha para assar.

bolacha cascorão - para intestino preso

ingredientes:

- 5 copos (requeijão) de farinha de trigo e 4 copos de farelo de trigo
 - 1 colherinha de pó de folha de mandioca
 - linhaça a gosto
 - sal marinho

Pode-se colocar ervas para dar sabor: hortelã, alho, cebola ou gengibre.

modo de fazer:

Misturar bem todos os ingredientes. Colocar a massa em uma assadeira untada e esticá-la com um copo por toda a fôrma ou com a palma da mão. Salpicar mais semente de linhaça por cima e apertar com a palma da mão. Corte a massa e leve para assar.

Para ficar mais sequinha, asse em forno baixo.

biscoito doce

ingredientes:

- 2 copos de farinha de trigo
- 2 copos de polvilho doce (deixa mais macio)
- 2 copos de gérmen de trigo
- 1 e ½ copos de açúcar mascavo (ou mais se desejar)
- 1 xícara cheia de manteiga
 - 3 ovos batidos
- 1 colher de chá de pó de folha de mandioca
- 2 colheres de castanha de caju ou semente de abóbora ou nozes moídas
 - 45g de noz moscada em pó
- 45g canela em pó (lavar a canela em pau, deixa secar e moer)
 - 25g cravo em pó (lavar, secar ao sol e moer)
 - 45g erva-doce moída (secar ao sol e moer)
- leite ou água de abóbora para amolecer a massa

modo de fazer:

Misture todos os ingredientes secos e acrescente as 2 colheres de castanha de caju moída ou semente de abóbora moída ou nozes moídas. Coloque o açúcar mascavo, a manteiga e os ovos. Amasse bem. Aos poucos, coloque o leite ou a água de abóbora para deixar a massa numa consistência que solte da mão e da bacia. Abra a massa mais ou menos grossa, corte com forminha, coloque numa forma untada e leve para assar . Dê o formato que quiser.

Comer de 3 a 5 bolachas por dia

bolo de abóbora

ingredientes:

- 3 xícaras de abóbora picadinha
 - 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar cristal
- 1 copo de leite, água ou suco
- 4 colheres (sopa) de farelo de trigo
 - 1 xícara pequena de óleo
 - 1 colher (chá) de erva-doce
 - 3 ½ xícaras de fubá
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

modo de fazer:

Colocar no liquidificador a abóbora, os ovos, o açúcar, o leite, o farelo e o óleo e bater. Em uma tigela, misturar a massa batida no liquidificador com a erva-doce, o fubá e, por último, o fermento. Despejar em uma assadeira untada e levar para assar em forno quente.

bolo de farelo de trigo

ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de farelo de trigo
 - 1 ½ xícara de açúcar
 - 3 ovos
- 3 xícaras de água ou leite
 - 1 xícara (café) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento

modo de fazer:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e assar em forma untada e rasa.

bolo de fubá cremoso

ingredientes:

- 2 ½ xícaras de fubá ou 2 xícaras de coco ralado ou bagaço de soja
 - 3 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo
 - 3 colheres (sopa) de farelo de trigo
 - 1 ½ xícara de açúcar cristal ou mascavo
 - 3 ½ xícaras de água ou leite ou suco de frutas
 - 3 ovos
 - 3 colheres (sopa) de manteiga ou 6 de óleo
 - 1 colher (sopa) de fermento em pó
 - 1 pitada de sal

modo de fazer:

Bater tudo no liquidificador muito bem e assar em forma untada.

Se quiser ,rale uma cenoura, abóbora ou maçã, etc.

e despeje sobre essa massa, já na forma.

Fica gostoso e ajuda as crianças a se acostumarem com o sabor das frutas ou dos legumes.

bolo de milho verde

ingredientes:

- 3 ovos inteiros
- 4 espigas de milho ou mais (dependendo do tamanho)
- 2 xícaras de açúcar cristal (ou mascavo ou meio a meio)
 - 2 colheres (de sopa) de manteiga derretida
- ½ vidro de leite de côco ou meio copo de côco ralado
 - 2 xícaras de leite
 - 1 colher de chá de fermento em pó
 - 1 xícara de farinha de trigo
- 3 colheres de multimistura ou farelo de arroz/trigo/aveia/milho
 - Sabor a gosto: erva-doce ou canela em pó

modo de fazer:

Bater tudo no liquidificador . Pode-se lavar o sabugo e usar água no lugar do leite. Levar ao forno para assar em forma untada. Não é preciso coar a fibra grossa que ajuda a limpar os intestinos.

Isto é saúde.

Não desenformar na hora, deixe esfriar. Pode-se colocar em forminha. Fica como a queijadinha.

Obs.: Pode-se ferver o sabugo e usar água para fazer arroz , feijão ou bolo.

bolo multimistura

ingredientes e modo de fazer:

Bater no liquidificador:

- 3 ovos inteiros
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara pequena de óleo
- 1 xícara de água

misturar com:

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de fubá
- 1 xícara de farelo de trigo
- 2 colheres (sopa) de farelo de arroz tostado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de pó de folha
- 1 pitada de sal

Assar.

Cuidados...

**Para untar a forma
utilize óleo e polvilhe
com farelo de trigo.
O farelo absorve a
gordura e impede
que ela se
agregue ao bolo.**

bolo nutritivo com mel de abelha ou melado de cana

ingredientes:

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de farelo de trigo
 - 1 xícara de fubá
- 1 xícara de água, suco ou leite
- 2 xícaras de açúcar cristal
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
 - 2 ovos inteiros

modo de fazer:

Misturar bem todos os ingredientes e colocar em assadeira untada e polvilhada. Misturar $\frac{1}{2}$ copo de mel com canela e passar sobre o bolo ainda quente.

bolo preguiça

ingredientes:

- 7 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 5 colheres (sopa) de açúcar cristal
- 4 colheres (sopa) de farelo de trigo
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó
- 1 colher (sopa) rasa de canela em pó
- frutas fatiadas (banana, mamão, manga, maçã, mamão, uva, se for abacaxi, deve ser aferventado anteriormente).

- 2 ovos inteiros
- 1 copo de leite
- 1 pitada de sal

modo de fazer:

Peneirar 3 vezes os ingredientes secos. Untar a forma e colocar uma camada da mistura depois uma camada de frutas e assim por diante. Por fim, bater os ovos, o leite e o sal e colocar sobre o bolo. Descansar 10 minutos e levar ao forno para assar.

bolo de sementes e banana

ingredientes:

- ½ xícara de sementes torradas e moídas (gergelim, abóbora, melancia, girassol, amendoim, caju, etc.)
 - 2 xícaras de fubá
 - ½ xícara de farelo
- 1 xícara de açúcar cristal
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de fermento
 - 2 ovos
- 6 bananas amassadas

modo de fazer:

Bater os ovos, o açúcar e a manteiga.

Acrescentar os demais ingredientes.

Assar em forma untada e polvilhada.

Polvilhar com açúcar, canela e pó de folhas verdes.

bombocado integral

ingredientes:

- 2 xícaras de farelo de trigo
- ½ xícara de farinha de trigo
- 3 xícaras de água ou leite
 - 1 ½ xícara de açúcar
 - ½ xícara de óleo
 - 4 ovos
- 1 colher de sopa de fermento
 - 1 colher de sal

modo de fazer:

Bater no liquidificador todos os ingredientes e assar em forma rasa, untada com óleo e farelo de trigo.

canjica

Deixe de molho a canjica, cozinhe, depois faça uma calda com açúcar mascavo, coloque leite, a canjica, multimistura e vá enriquecendo com o que quiser.

Pode-se colocar inhame, batata doce, mandioca cozida e batida. Servir quente ou fria.

canjica vitaminada

ingredientes:

- 2 copos de canjica cozida
 - leite
- 1 colher (sopa) gergelim torrado
- 1 colher (sopa) de farelo de trigo torrado
 - 1 pitada de sal
- açúcar e canelaem pó à gosto

modo de fazer:

Colocar tudo numa panela, levar ao fogo e deixar ferver.
A canjica amarela é mais rica do que a branca, porque tem vitamina A.

doce multimistura

ingredientes:

- 3 bananas com casca
- 3 bananas cortadas em cubos
- 1 mamão maduro picado
 - 2 abacaxis picados
- ½ copo de farelo de trigo
 - açúcar a gosto

modo de fazer:

Bater no liquidificador as 3 bananas com casca e um pouco de água. Acrescentar os demais ingredientes no liquidificador. Levar ao fogo, misturar bem e, quando o doce estiver quase pronto, misturar o farelo de trigo. Cozinhar até o ponto de geléia.

doce de gergelim

ingredientes:

- gergelim torrado e moído
- 2 copos de açúcar mascavo

modo de fazer:

Leve os 2 copos de açúcar mascavo para derreter, coloque um pouquinho de água, deixe ferver bem. Misture o gergelim moído, multimistura, mexer até soltar da panela. Coloque na pia ou assadeira untada com manteiga, espalhe. Pode-se cortar ou fazer docinhos.

Caso aconteça de passar do ponto e esfarelar, coloque novamente açúcar e a água na panela. Misture na massa que passou do ponto ou utilize o farelo para colocar sobre doces, iogurtes etc.

geléia de maracujá

Separe as sementes do maracujá e bata rapidamente no liquidificador com um mínimo de água. Depois coe o suco.

Retire a pele intermediária entre as sementes e a polpa.

Com uma colher separe a polpa branca da casca e coloque a polpa para cozinhar. Acrescente o suco e açúcar a gosto.

Pode-se fazer com casca de banana, mexerica, laranja.

Cuidados...

A semente de maracujá é tóxica. Não deve ser moída. Por isto coloque no liquidificador ligue e desligue rapidamente antes de moer as sementes.

geléia para intestino preso

ingredientes:

- 1 copo de iogurte natural feito em casa ou comprado
 - 1 colher de sopa de linhaça bem cheia
 - 7 ameixas pretas sem semente
 - 1 colher de sopa de mel bem cheia
 - 1 colher de sopa de farelo

modo de fazer:

Bater no liquidificador o iogurte, a linhaça e as ameixas. Colocar em uma tigela e misturar bem com o farelo e o mel. Guardar na geladeira, tomar 2 a 3 colheres de sopa por dia ou passar em torradas.

iogurte de soja

ingredientes:

- 300g de ameixas secas
- 1 litro de suco de soja caseiro (receita na pág.20)
 - açúcar a gosto

modo de fazer:

Deixe a ameixa de molho no suco de soja por 1 hora. Depois acrescente o açúcar e bata no liquidificador. Numa tigela grande coloque a mistura e leve para gelar por no mínimo 24 horas. Quanto mais você deixar na geladeira mais você terá uma consistência de iogurte.

granola (é uma paçoca mais sólida)

use todos ou parte destes ingredientes:

- 3 xícaras de aveia laminada ou em flocos
 - 1½ xícara de farelo de trigo
 - 1 xícara de farelo de arroz
 - ½ xícara de gérmen de trigo
 - ½ xícara de farinha de soja
 - ½ xícara de fubá tostado
 - ½ xícara de farinha de banana
 - ½ xícara de mesocarpo de babaçu
- 1 xícara de castanha (do pará, pecan, nozes e/ou caju, etc.)
 - 1 xícara de açúcar cristal ou mascavo
- ½ xícara de semente (abóbora, melancia, melão, e/ou girassol) tostadas e peneiradas
 - ½ xícara de gergelim
- ½ xícara linhaça (sementes tostadas e moídas)
 - 1 xícara de côco ralado seco
 - painço (sementes tostadas e moídas)

ingredientes para o xarope da granola:

- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de mel ou melado de cana
- açúcar mascavo ou comum a gosto
- Leve todos os ingredientes ao fogo até derreter bem.

modo de fazer:

Torrar as farinhas (aveia, farelo, etc.) em panela grande e reservar. Torrar as sementes em separado e reservar. Misturar tudo e levar ao fogo baixo. Quando estiver quente, acrescentar o xarope, misturar bem e levar ao forno para secar por 45 minutos mexendo bem.

Ao retirar do fogo, pode-se acrescentar passas ameixa seca picada, damasco, etc. Usar com frutas frescas, sorvetes, etc.

leite condensado de soja

ingredientes:

- 1 litro de suco de soja caseiro (receita na pág.20)
- 300g de açúcar mascavo ou demerara

modo de fazer:

Junte o suco e o açúcar, leve ao fogo mexendo sempre, espere ferver abaixe o fogo e cozinhe o suficiente para o suco engrossar.

Quando estiver bem grosso retire do fogo e bata na batedeira até que o leite esfrie completamente.

Coloque o leite num pote de vidro aberto e cozinhe-o em banho maria por mais uma hora.

Feche bem e guarde na geladeira

mingau de fubá enriquecido

ingredientes:

- 1 copo de fubá torrado
 - 1 copo de água
 - 1 copo de leite
- 2 colheres (sopa) de farelo de trigo torrado
 - açúcar e canela a gosto
 - 1 pitada de sal

modo de fazer:

Misturar todos os ingredientes e levar ao fogo, mexendo bem, até levantar fervura. Servir quentinho.

paçoca doce

ingredientes:

- 1 medida de sementes torradas, moídas ou peneiradas de abóbora ou melancia ou as duas
 - ½ medida de farinha de mandioca
- ½ medida de farelo (arroz, trigo torrado)
 - ½ colher de leite em pó (opcional)
 - 1 pitada de sal
 - 1 pitada de casca de ovo
 - 1 colher de pó de folhas,
 - açúcar cristal a gosto

modo de fazer:

Misturar todos os ingredientes e guardar em vasilha fechada.

panetone (natural)

ingredientes:

- 1 kg farinha de trigo
- 1 copo de gérmen de trigo
- 2 colheres (sopa) de fermento de pão
 - ½ litro de leite de coco
 - 1½ xícara de mel
 - ½ copo de óleo de milho
- 300g de frutas cristalizadas
- casca ralada de 1 limão

modo de fazer:

Dissolver o fermento em um pouco de água morna com um pouco de açúcar e farinha de trigo. Deixar crescer. Misturar o fermento já crescido, com o leite de côco ou água, com o óleo de milho, o mel e o gérmen de trigo. Despejar □ kg de farinha de trigo e acrescentar o resto aos poucos. Amassar. Passar as frutas cristalizadas na farinha de trigo. Colocar as frutas na massa, antes de colocar o resto da farinha. Amassar até a massa desgrudar da mão. Assar com uma vasilha d'água no forno, para manter a umidade.

pudim de abóbora (jerimum)

ingredientes:

- 1½ kg de abóbora
 - 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de sementes de abóbora tostadas

modo de fazer:

Cozinhar a abóbora até ficar macia. Deixar escorrer e esfriar. Bater todos os ingredientes. Colocar em assadeira e levar para assar.

pudim de mandioca (macaxeira)

ingredientes:

- ½ kg de mandioca cozida e amassada
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
 - ½ litro de leite
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
 - 1 colher (sopa) de óleo
 - 1½ xícaras de açúcar cristal
 - 1 pitada de sal marinho
- 1 colher (sopa) rasa de erva-doce
 - 2 ovos batidos
- 1 pitada de pó de folha de mandioca (macaxeira)
- 2 colheres (sopa) de farelo de trigo

modo de fazer:

Misturar tudo e colocar em forma de pudim caramelizada com açúcar.

se a criança recusa verduras e legumes, experimente variar a preparação!

Na maioria das vezes esses alimentos são preparados refogados ou em saladas. Tente camuflar as hortaliças: ralar, amassar, picar, fazer sucos e misturar aos alimentos que ele gosta.

sugestões de preparo:

sucos: de couve com limão (pode usar outras folhas verdes); cenoura com laranja e beterraba com abacaxi.

bolinhos: de espinafre, chuchu, mandioquinha, abóbora, e talos das verduras.

massas: macarrão com brócolis; lasanha com abobrinha.

doces ou bolos: de cenoura, abóbora ou mandioca.

farofas: misturar couve, cenoura e talos das verduras.

suflês: acrescentar todas as verduras e legumes.

omeletes: com couve-flor, vagem, cenoura, repolho, almeirão, e abobrinha.

purê e patês: misturar cenoura, beterraba, abóbora, mandioquinha.

sopas: acrescentar todos os tipos de verduras e legumes.

outras receitas

geléia contra vermes

ingredientes:

- 4 bananas nanicas (caturra)
- 1 copo e meio de açúcar
- água suficiente para bater
- 1 punhado de erva Santa Maria (mastruz)
- 1 punhado de hortelã

modo de fazer:

Bater todos os ingredientes no pilão ou liquidificador.

Em seguida, levar ao fogo e mexer até desgrudar da panela.

Dar uma colher (de sopa) por dia, durante 3 dias.

Passar no pão, biscoito, etc.

Obs.: Use a banana com casca quando for cultivada sem agrotóxicos.

sabão contra piolhos

ingredientes:

- 2 tabletes de sabão (200 gramas)
- 100 gramas de enxofre
- 2 colheres de óleo
- carqueja, losna, arruda e folha de fumo (1 molho de cada)

modo de fazer:

Bater todas as folhas no pilão ou no liquidificador com água até completar um litro de sumo. Adicionar sabão ralado e levar ao fogo. Quando aparecer o fundo da panela, misturar o óleo e o enxofre e despejar em eu tabuleiro para secar, longe do sol.

Depois de pronta a receita, é só lavar o corpo e os cabelos e esperar de 3 a 5 minutos antes de enxaguar

O ideal é usar o sabão por 10 dias.

shampoo contra piolhos

ingredientes:

- 1 sabonete de glicerina
- ervas: 1 copo de arruda, carqueja, losna, folha de fumo e melão de São Caetano (usar pelo menos duas ou três ervas)
 - 1 folha de babosa (se tiver)
 - 1 copo de salsa

modo de fazer:

Bater tudo no liquidificador. Guardar na geladeira

modo de usar:

Passar em todo o cabelo, enrolar com toalha e aguardar por 1 hora. Neste período não tomar sol. Lavar com bastante água e sabão.

vinagre de maçã

ingredientes:

- Corta-se 1 kg de maçãs, pica-se de qualquer jeito com casca e semente.
 - 6 litros de água
 - 1 xícara de açúcar cristal (para ajudar a fermentar)

modo de fazer:

Bater no liquidificador ou ralar, com esta água bate e volta para a bacia, cubro com pano (para respiração) com elástico. Marcar o dia mais ou menos 25 ou 45 dias. Lugar quente fica pronto mais rápido. Deixe espaço para a massa fermentar (sobe e desce) proteja o local, pode derramar. Usar vasilha de plástico branco; depois de 15 dias começa a exalar “cheiro de vinagre”.

referências bibliográficas

1. "Cartilhas Educativas" da Secretaria de Abastecimento do Município de Belo Horizonte, Belo Horizonte/MG.
2. "Cartilhas de Alimentação Alternativa da Pastoral da Criança"
3. "Guia do Alimento", Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor - IDEC.
4. "Alternativas contra a Fome", de Christiane Costa e Valdo França. Instituto Pólis, São Paulo/SP, 1994.
5. "Apostila de Receitas", de Olga Zanella. Centro Pastoral São José/SP.
6. Política Municipal de Segurança Alimentar- Renato Maluf e Christiane Costa. Instituto Pólis, São Paulo/SP, 2001.

rede de serviços

Entidades e profissionais que trabalham com a alimentação enriquecida:

a. PASTORAL DA CRIANÇA - CNBB

Nutricionista Eveline Cunha Moura

Curitiba/PR

Tel 0 xx 41 336 0250

www.rebidia.org.br

b. TEMAS ATUAIS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

Vinhedo-SP

Tel 0 xx19 3826 3860

www.faps.org.br

c. ESCOLA LIVRE DE AGRICULTURA ECOLÓGICA

Batatais/SP

Edu cadora Nilvana Marchori Tostes
Cursos e Farinha Múltipla
Tel 0 xx 16 3761 7666

d. CENTRO PASTORAL BELÉM
Economista Doméstica Olga Zanella
Cursos e entreposto de produtos naturais
São Paulo - SP
Tel 0 xx 11 6693 0287

e. SECRETARIA DE ABASTECIMENTO DE BELO HORIZONTE
Departamento de Defesa e Promoção do Consumo Alimentar
Belo Horizonte - MG
Tel 0 xx 31 3277 4797

f. INSTITUTO PÓLIS
Projetos e Cursos sobre Segurança Alimentar
São Paulo - SP
Tel 0 xx 11 3258 6121 e-mail: chris@polis.org.br
www.polis.org.br

g. MINISTÉRIO DA SAÚDE
Clara Takaki - Médica Nutróloga
Brasília - DF
Tel 0 xx 61 247 1751

h. ORIENTAÇÃO ALIMENTAR
Sidney Federman - pediatra

São Paulo - SP
Tel 0 xx 11 6950 5044

i. GRUPO SALSA
SEGURANÇA ALIMENTAR SEMENTES DO AMANHÃ
Ribeirão Pires/SP
Cida/ Marilene
Tel 0 xx 11 4828 399/48247631

j. Secretaria de Assistência Social da Sub Prefeitura do Butantã/SP
Lilian
Sao Paulo/ SP
Tel 0 xx 11 37734921

A segunda edição dessa cartilha foi editada no Instituto Pólis com textos compostos em fontes Frutiger-Light e Flexure, miolo em papel pólen 80 gr. da Cia. Suzano e capa em cartão Supremo 250 gr. impressos em maio de 2003 nas oficinas da Gráfica Peres, com tiragem de 1.000 exemplares a cargo do Instituto Pólis.