



Guia de Educação Alimentar e Nutricional

Oficina 2



Em parceria com a *Enel Green Power*, que atua com a metodologia de Criação de Valor Compartilhado (Creating Shared Value - CSV), a AVSI Brasil está implantando o **Projeto Enel Compartilha Infraestrutura – Bioágua Familiar** para **60 famílias** em comunidades dos municípios de Cafarnaum/BA e Morro do Chapéu/BA.

O **Bioágua Familiar** possibilita o reuso das águas cinzas provenientes das casas, para o abastecimento de um quintal produtivo, cuidado pelas próprias famílias, a partir de práticas agroecológicas de cultivo. O sistema é uma fonte saudável na obtenção de alimentos orgânicos e no combate à insegurança alimentar. Com o avanço dos cultivos, tem início a orientação nutricional, que é importante para a adoção de novas práticas pelas famílias, a partir de escolhas conscientes. **Este Guia foi elaborado para a 2ª Oficina de Educação Alimentar e Nutricional.**

FICHA TÉCNICA DESTA PUBLICAÇÃO

Assessora Estratégica e Desenvolvimento de Projetos: Joanna Orrico

Gerente de Projeto: Patricia Benezath Herkenhoff

Nutricionista: Débora Câmara Carvalho

Sumário

01 – Orientações nutricionais

02 – Carboidratos nutritivos

03 – Proteínas

03 – Proteína vegetal

03 – Proteína animal

04 – Leguminosa e Cereal

05 – Prato equilibrado

06 – PANCs

12 – Receitas

Orientações nutricionais

Dica 1:

Mastigar os alimentos é muito importante para absorver melhor os nutrientes.

Dica 2:

Para **diminuir o consumo de açúcar**, comece reduzindo aos poucos. Prossiga desta forma até conseguir reduzir o açúcar que usa ou até não precisar mais adoçar. Dê preferência ao mel e ao melaço, que são mais nutritivos.

Dica 3:

Ingerir pelo menos 8 copos de água filtrada por dia.



Carboidratos nutritivos

Uma boa parte da energia que precisamos para viver e pensar vem dos carboidratos. Existem dois tipos de carboidratos na nossa alimentação. A diferença entre eles é a sua forma de absorção no corpo.

O Carboidrato mais nutritivo dá mais saciedade e é absorvido de forma lenta no nosso corpo, por conter mais nutrientes.



Batata doce, aipim, inhame, arroz integral, pão integral etc.

O Carboidrato menos nutritivo é absorvido rapidamente no nosso corpo, por conter poucos nutrientes.

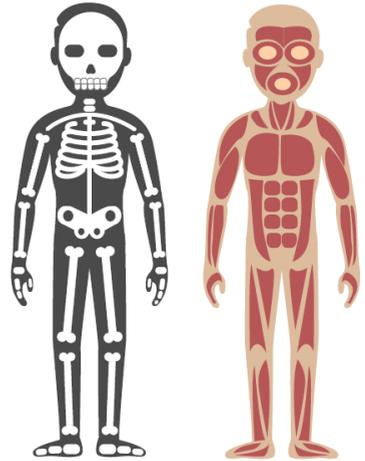


Biscoito, macarrão, arroz branco, pão branco etc.

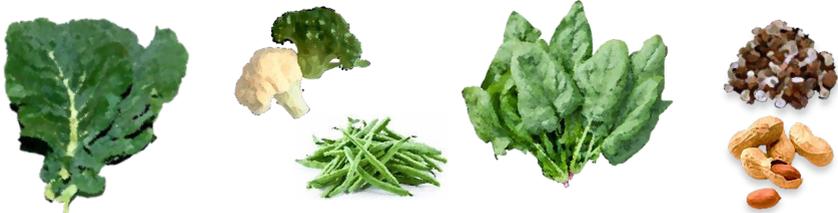
Proteínas

As proteínas são nutrientes muito importantes e ajudam a construir os ossos e músculos.

As proteínas podem ser de fontes de origem vegetal e fontes de origem animal.

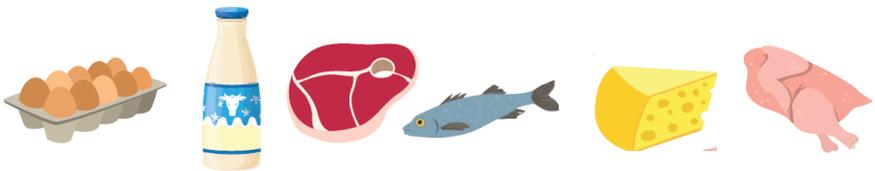


Proteína vegetal



Couve, couve-flor, brócolis, vagem, espinafre, licuri, amendoim etc.

Proteína animal



Ovos, Leite, Carne vermelha, peixe, queijo, frango etc.

Leguminosa e Cereal

Já ouviu falar que é bom comer arroz e feijão para ficar forte?

A combinação de uma leguminosa (como o feijão) com um cereal (como o arroz) é uma **fonte muito importante de proteína** e, algumas vezes, contém mais proteína do que a proteína animal.

Além disso, existem outras leguminosas e outros cereais que podem trazer **diversidade** ao nosso prato na hora de fazer esta combinação – Leguminosa + Cereal.

Leguminosa



Cereal



Feijão de todos os tipos, ervilha, grão de bico, lentilha, soja etc.

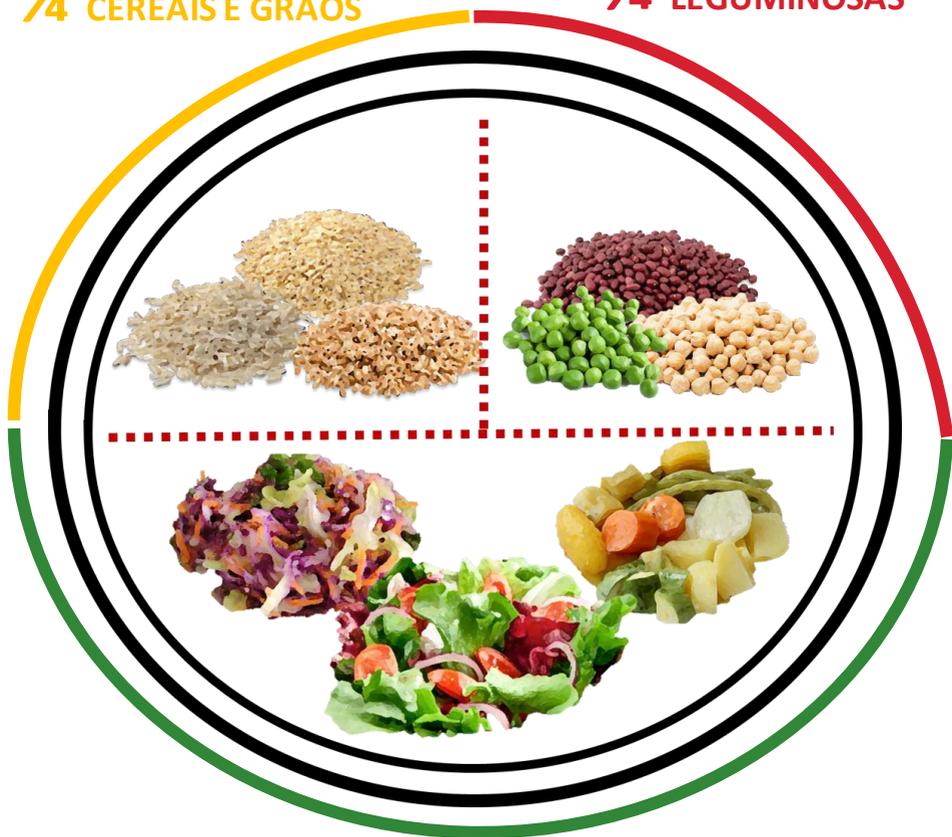


Cuscuz, arroz, aveia, trigo, centeio, cevada, milho etc.

Prato equilibrado

$\frac{1}{4}$ CEREAIS E GRÃOS

$\frac{1}{4}$ LEGUMINOSAS



$\frac{1}{2}$ VEGETAIS E LEGUMES

COMPLEMENTAÇÃO - FRUTAS



PANCS

No Brasil existem cerca de 3 mil espécies de plantas alimentícias, ou seja, com as quais podemos nos alimentar. Contudo, a nossa alimentação inclui apenas 30 destas espécies.

Nos canteiros e hortas, uma diversidade de plantas nascem espontaneamente, muitas conhecidas como ervas daninhas e matos. Estas são as **Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANCs**, que possuem partes comestíveis e apresentam um grande valor nutritivo não reconhecido, às vezes igual ou maior que as hortaliças normalmente comercializadas nas feiras e no mercado.



Por que existem plantas que precisam ser cozidas?

Algumas plantas precisam ser cozidas antes de serem consumidas. O cozimento elimina substâncias indesejadas, chamadas de anti-nutrientes. Os anti-nutrientes impedem a absorção de nutrientes importantes para o nosso corpo.

Plantas como o caruru, urtigas, taioba e a folha da batata-doce são unicamente usadas cozidas. Os anti-nutrientes ficam na água e por este motivo devemos descartá-la após o cozimento.

Por que adicionar plantas aos sucos?

Os nutrientes das plantas não necessitam de enzimas digestivas para serem assimilados pelo corpo e são diretamente absorvidos após a ingestão. Portanto, as folhas e frutas contém energia vital e deixam os sucos mais nutritivos e saborosos.



Beldroega ou Onze-horas

Parte comestível: Folhas, flores, ramos e sementes.

Usos: De textura macia e sabor azedinho,

a melhor forma de ser consumida é

crua, seja na salada ou em sucos.



Também pode ser acrescentada em diversos pratos cozidos ou refogados.

Fica a dica: As sementes também são muito nutritivas e podem ser adicionadas à farinha de mandioca, omeletes e frutas.

Bredo ou Caruru

Parte comestível: Folhas e flores devem

ser consumidas após o cozimento para

eliminação dos anti-nutrientes.

É importante eliminar a água do cozimento.

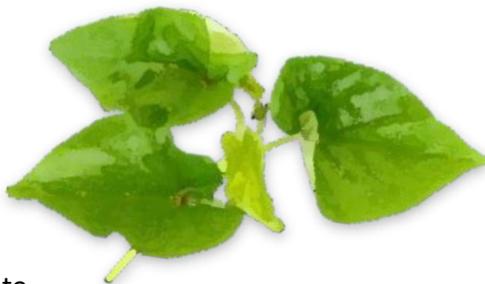
Usos: Pode ser adicionado a refogados, farofas, arroz ou sopas.



Folha de batata-doce

Parte comestível: Os nutrientes estão nas raízes e folhas, que devem ser consumidas após cozimento para a eliminação dos anti-nutrientes. É importante eliminar a água do cozimento.

Usos: Um cozimento rápido garante folhas saborosas sem ficarem moles demais. Use em refogados, tortas, feijão e como acompanhamento.



Moringa

Parte comestível: Folhas, flores e vagem. Todas as suas partes são ricas em nutrientes como vitamina C e proteína.

Usos: Pode ser usada em sucos, sopas e tortas.



Urtiga

Parte comestível:

Folhas sempre cozidas.

Usos: Apesar da fama de urticante, tem sabor incrível e é uma das plantas mais ricas em ferro de que se tem notícia.



Peixinho

Parte comestível: É uma erva de vida longa que possui folhas viscosas e de coloração prateada.

Apresenta grande quantidade de ferro e magnésio.

Usos: Pode ser consumida empanada e frita em frigideira, como um peixe.



Língua de vaca

Parte comestível: Folhas, flores e caule.

Usos: Pode ser consumida crua

ou refogada em saladas, farofa,

purê, sopa, frigideira, torta salgada, feijão.



Fica a dica: Para diminuir o sabor característico da folha, cozinhe rapidamente e despreze a água.

Jaca Verde

Parte comestível: Caroços e fruto verde.

Usos: A jaca verde pode ser consumida depois de

cozida. Toda parte de dentro do fruto imaturo é

comestível. Após o cozimento, só precisamos

retirar a casca e desfiar como um peito do frango.

O fruto da jaca imatura é equivalente ao palmito.



Fica a dica: Os caroços cozidos podem ser temperados com alho e sal ou consumidos como castanha.

Receitas

Como secar ervas para chás e temperos?

Lave bem a planta, espalhe em um pano limpo, cubra com outro pano limpo e deixe por alguns dias em uma sombra. Quando perceber que secou por completo, descarte os galhos e guarde as folhas em um vaso de vidro bem fechado.



Como fazer pimenta defumada seca?

A pimenta pode secar aproveitando o calor do fogão à lenha, que acrescenta um sabor de defumado.

Coloque as pimentas em um cesto de palha e pendure de forma que receba o calor e a fumaça da lenha. Quando estiver seca, triture e guarde em um vaso de vidro.



Receitas - Dicas práticas

Dica 1:

É importante a alimentação com **frutas da época**, pois estarão mais desenvolvidas e serão mais ricas em nutrientes para o nosso consumo. Além disso, é melhor para o nosso corpo o consumo das frutas que estejam em época no quintal, do que adquirir frutas de procedência desconhecida.

Dica 2:

Para um **cozimento rápido de legumes mantendo seus nutrientes**, coloque-os cortados em pedaços, na cuscuzeira, por aproximadamente 15 minutos.

Dica 3:

Faça panquecas na frigideira adicionando 1 ovo batido aos legumes cozidos amassados (batata-doce, cenoura, aipim, inhame etc) ou à banana, para fazer panquecas doces.



Leite de coco

Ingredientes:

- 2 xícaras de água filtrada morna
- 1 xícaras de coco seco

Modo de preparo:

Em um liquidificador coloque os dois ingredientes e bata até o coco virar bagaço. Coe em um voal ou peneira. Conserve por 2 dias em vaso de vidro na geladeira.

Fica a dica: o coco pode ser substituído por licuri, amendoim, castanha de caju, gergelim, aveia, alpiste e girassol.



Pasta de grão de bico

Ingredientes:

- 1 xícara de grão de bico de molho por 6 horas
- 2 dentes de alho pequenos
- 1 colher de chá de cominho em pó
- Sal
- Folha de louro
- 1/4 de xícara de azeite
- Água do cozimento do grão de bico



Modo de preparo:

Lave o grão de bico e em outra água leve ao fogo na panela de pressão. Adicione sal e folha de louro. Deixe cozinhar por 30 minutos na pressão (50 minutos senão estiver de molho). Quando terminar, peneire os grãos e reserve a água de cozimento. Coloque o grão de bico em pequena quantidade com um pouco da água do cozimento no liquidificador e triture bem. Adicione sal, cominho e azeite. Continue a bater até obter a textura desejada. Depois é só adicionar ao pão, beiju, torradas ou colocar como recheio do que desejar.

Pasta de abacate

Ingredientes:

- 1 abacate maduro
- 1/4 tomate maduro
- Caldo de 1/2 limão
- 1 colher de sopa de azeite
- Coentro picado a gosto ou tempero verde da preferência
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

Lave e seque o abacate, o tomate e o coentro. Com a faca, corte o abacate ao meio, no sentido do comprimento e descarte o caroço. Descasque, corte cada metade em cubos e transfira para uma tigela. Regue com o caldo de limão e amasse com um garfo até formar um purê. Corte o tomate ao meio, descarte as sementes, e corte em cubos pequenos. Pique grosseiramente as folhas de coentro e junte ao abacate amassado. Tempere com azeite, sal e pimenta a gosto, misture bem e sirva imediatamente.

Pasta de berinjela

Ingredientes:

- 2 berinjelas
- 3 dentes de alho
- Azeite ou óleo
- Sal



Modo de preparo: Leve as berinjelas diretamente ao fogo, de forma que fiquem cozidas por dentro. Retire as cascas das berinjelas e amasse-as com o garfo. Misture 3 dentes de alho amassados, sal e azeite à pasta. Conserve na geladeira por 2 dias.

Rabanete em conserva (pickles)

Ingredientes:

- 3 rabanetes
- Caldo de 1 limão (aproximadamente 2 colheres de sopa)
- 1 colher de sopa de vinagre
- 1 colher de sopa de mel
- 1/2 colher de sopa de azeite
- 1 pitada de sal



Modo de preparo: Lave os rabanetes em água corrente e seque. Fatie em rodela bem finas. Misture o caldo de limão, o azeite, o vinagre e o mel e tempere com uma pitada de sal. Misture bem com uma espátula e deixe marinar por 10 minutos antes de servir. O pickles de rabanete é uma boa opção para comer com sanduíches, assados, grelhados ou salada. Armazenado na geladeira, num pote fechado o pickles dura até 5 dias.

Fica a dica: A conserva (pickles) pode ser feita com diversos vegetais e legumes, como pepino, repolho, cenoura e beterraba.



Sopa de ervilha

Ingredientes:

- Ervilha
- Cebola
- Alho
- Sal
- Pimenta-do-reino
- Folhas de louro
- 1 ramo de coentro



Modo de preparo: Coloque em uma panela: ervilha, alho, cebola, sal, pimenta-do-reino, louro e água e deixe cozinhar por 30 minutos. Retire as folhas de louro e bata os ingredientes no liquidificador. Coloque em uma panela a sopa batida e deixe ferver. Finalize com azeite e coentro picado.

Bolinho de grão de bico

Ingredientes:

- 200g de grão de bico de molho por 8 horas
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho
- 1 maço de cebolinha picada ou tempero verde da preferência
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 3 colheres de sopa de azeite



Modo de preparo:

Lave o grão de bico e em outra água leve ao fogo na panela de pressão. Adicione sal e folha de louro. Deixe cozinhar por 30 minutos na pressão (50 minutos se não estiver de molho). Processe o grão de bico no liquidificador ou amasse com um garfo. Quando estiver bem trituradinho, adicione os demais ingredientes, menos a farinha. Bata por mais tempo até a massa ficar homogênea e passe a mistura para outro recipiente. Adicione a farinha, misture bem até ficar com textura que permita fazer bolinhas. Faça bolinhas e coloque em uma forma untada. Asse em forno pré-aquecido a 210º por aproximadamente 1 hora, até ficarem douradinhos. Na metade do tempo, vire os lados.

Hambúrguer de feijão

Ingredientes:

- 1 xícara de feijão
- 2 dentes de alho
- 1 cebola roxa picada
- Aveia
- Pimenta-do-reino
- ½ xícara de beterraba ou cenoura ralada
- Cebolinha e coentro ou tempero verde da preferência
- Sal



Modo de preparo: Cozinhe o feijão e amasse, transformando em um purê. Adicione alho, cebola, pimenta-do-reino, beterraba, sal, coentro e cebolinha. Após misturar estes ingredientes, adicione aveia até conseguir consistência para modelar os hambúrgueres. Pode assar no forno, grelhar na frigideira ou até mesmo fritar. Também pode deixar no congelador, pronto para comer a qualquer momento.

Fica a dica: O feijão pode ser substituído ou complementado com ervilha, grão de bico, lentilha e soja. A cenoura e a beterraba também podem ser substituídas por outros legumes.

Assado de ervilha

Ingredientes:

- 1 xícara de ervilha
- 1 cenoura em cubos pequenos
- 1 cebola em cubos pequenos
- Alho
- Folhas de louro
- Cominho em pó
- ½ xícara de aveia



Modo de preparo: Cozinhe a ervilha e a cenoura com água, sal, cominho, alho e folha de louro. Se quiser pode substituir a água por molho de tomate, assim a lentilha cozida ficará com sabor de molho de tomate. Retire a folha de louro, escorra a água e bata no liquidificador. Coloque essa massa em uma tigela e misture aveia e cebola. Unte uma assadeira com azeite ou óleo e coloque a massa de lentilha. Leve ao forno pré aquecido a 180º por 40 minutos.

Carne de jaca

Ingredientes:

- Jaca verde
- Água filtrada
- Folha de louro
- Sal
- Óleo o quanto baste



Modo de preparo:

Lave a jaca com o auxílio de uma bucha. Unte com óleo uma faca e corte a jaca sobre uma superfície limpa, isso evita que a cola da jaca grude em excesso. Unte também todo o interior da panela de pressão, coloque a jaca e acrescente água o suficiente para cobrir os pedaços. Tampe a panela e leve ao fogo por 15 minutos após pegar a pressão. Se estiver macia, escorra a água e espere amornar. Retire a casca e descarte. Todas as partes da jaca são comestíveis. Desfie toda a massa (palmito, caroços e carne) da jaca. Todas essas partes podem ser utilizadas em diversas preparações. Utilize imediatamente, guarde na geladeira por até 3 dias ou congele em pequenas porções por até 2 meses.

Molho de tomate caseiro

Ingredientes:

- 6 tomates bem maduros
- 1 cebola
- Alho
- Azeite ou óleo
- Orégano
- Sal
- $\frac{1}{3}$ de beterraba ou cenoura



Modo de preparo: Lave os tomates e divida cada unidade em 4 fatias. Descasque as cebolas e corte em pedaços pequenos. Em uma panela adicione o azeite ou óleo, a cebola e deixe ficar transparente. Em seguida adicione o tomate, o sal, o orégano e tampe. Depois de 5 minutos adicione a beterraba e um pouco de água se necessário. Deixe cozinhar em fogo baixo até os tomates derreterem.

Bife de berinjela no forno

Ingredientes:

- 2 berinjelas em fatias
- 4 colheres de farinha de aveia
- 2 ovos
- Sal
- Orégano



Modo de preparo: Fatie as berinjelas em fatias compridas como bifés e reserve. Misture os 2 ovos com um pouco de sal, de forma que fique um líquido homogêneo. Passe as fatias de berinjelas primeiro na mistura de ovos, depois na farinha de aveia com orégano. Em seguida unte uma assadeira e coloque as fatias de berinjela para assar, de forma que fiquem totalmente em contato com a superfície da assadeira, em forno a 180º por 30 minutos.

Torta de legumes de liquidificador



Ingredientes:

- 3 ovos
 - 2 xícaras de leite
 - 1/2 xícara de óleo
 - 1 xícara de farinha de trigo
 - 1 xícara de farinha de aveia
 - ½ xícara de queijo (opcional)
 - 1 colher de sopa de fermento em pó
 - Óleo e farinha de trigo para untar
 - Sal, pimenta-do-reino e orégano
- ou sal de ervas

Ingredientes do recheio:

- 1 cenoura ralada
- 1 xícara de espinafre
- 1 tomate picado
- 1 abobrinha em fatias
- 3 dentes de alho
- 1 cebola em cubos

Modo de preparo: Em uma panela, refogue a cebola. Quando estiver translúcida coloque o alho e deixe por mais 2 minutos. Adicione cenoura, ervilha, tomate e abobrinha, refogue e reserve. Bata no liquidificador os ovos, leite, óleo, farinha, queijo, sal, pimenta e orégano a gosto até homogeneizar. Adicione o fermento e misture com uma colher. Tempere com sal, pimenta e orégano. Despeje metade da massa em uma fôrma untada e enfarinhada. Espalhe o recheio, cubra com o restante da massa e leve ao forno médio pré-aquecido a 180º por 35 minutos ou até dourar.

Quibe de abóbora

Ingredientes:

- 1 xícara de trigo de quibe
- 3 xícaras de água morna
- Cominho a gosto
- 1 cebola cortada em cubinhos
- 2 dentes de alho
- 1 xícara de abóbora cozida amassada
- 1 xícara de hortelã miúdo

Modo de preparo do recheio: Coloque a cebola cortada em uma panela com um fio de azeite e refogue com sal e pimenta-do-reino. Adicione a carne de jaca desfiada e refogue por 20 minutos. Se necessário, adicione mais azeite. Reserve.

Ingredientes do recheio:

- Carne de jaca
- Cebola
- Alho
- Pimenta-do-reino
- Azeite



Modo de preparo: Coloque o trigo de molho em água morna por 20 minutos. Depois esprema até retirar toda a água. Se tiver água na massa, o quibe fica com textura mole. Misture bem a abóbora, cebola, cominho, sal e hortelã com o trigo. Coloque em uma travessa metade da massa, adicione o recheio e cubra com a outra parte da massa. Leve ao forno a 180°C por 50 minutos.

Moqueca de banana

Ingredientes:

- 4 unidades de banana (da terra ou prata)
- 2 tomates
- 1 pimentão
- 2 cebolas
- Coentro e cebolinha
- Pimenta de cheiro
- Leite de coco ou de licuri
- Azeite de dendê
- Sal



Modo de preparo:

Em uma panela adicione uma camada de cebola, uma de pimentão, as bananas e espalhe todos os outros ingredientes por cima. Adicione o leite de coco e o azeite de dendê e deixe no fogo até as bananas cozinharem, por aproximadamente 15 minutos. Sirva com arroz e farofa.

Fica a dica: Você pode substituir a banana por caju (retire o suco e use somente a poupa), carne de jaca e verduras (maxixe, chuchu, abóbora, cenoura etc).



Berinjela com legumes ao forno

Ingredientes:

- 2 berinjelas
- 1 abobrinha
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 1 pimentão
- Pimenta e cominho a gosto
- Óleo ou azeite



Modo de preparo:

Coloque a berinjela picada de molho na água com limão por alguns minutos. Escorra a berinjela e ponha em descanso na água fervida por 2 minutos com sal. Pique os temperos: 1 abobrinha, 1 cebola, 4 dentes de alho e 2 pimentões. Junte todos os ingredientes, pimenta e cominho em uma assadeira untada com água, ponha orégano e coloque no forno a 180º, por 35 a 40 minutos. Finalize com azeite e guarde em um pote de vidro na geladeira. Pode ser consumida na salada do almoço, em sanduíches, torradas, em recheio de tapioca e acompanhando o cuscuz.

Tempurá de legumes e folhas

Ingredientes:

- 1/2 copo de água bem gelada
- 1/2 copo de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- Aproximadamente 1 copo de legumes e folhas
- Óleo para fritar (de soja, de milho, de girassol, de coco, de dendê)



Sugestões de legumes e folhas: couve-flor, chuchu, agrião, cenoura, berinjela, cebola, repolho, batata doce, vagem, brócolis etc.

Modo de preparo: Misture a farinha, o sal e a água bem gelada, pois deixará a massa mais crocante. Bata bem com uma colher até a massa começar a grudar — ela deve cobrir a colher, para que também envolva os legumes. Mergulhe, um a um, os legumes na mistura. Esquente bastante óleo em uma panela funda com um palito de fósforo apagado. Quando o palito acender, comece a fritar os legumes. Escorra o excesso de óleo e coloque os legumes para escorrer sobre guardanapo ou papel toalha ou pano de prato.

Abobrinha Empanada

Ingredientes:

- 1 abobrinha fatiada em rodela
- Farinha de rosca (pão seco ralado ou triturado no liquidificador)
- Ovo

Modo de preparo:

Cozinhe a abobrinha em uma cuscuzeira e espere ficar morna.

Depois banhe nos ovos batidos e passe na farinha de rosca.

Frite em óleo quente e escorra com a ajuda de guardanapos ou pano de prato.



Abóbora assada

Ingredientes:

- ½ quilo de abóbora
- Alecrim fresco ou desidratado
- Sal
- 3 dentes de alho
- ½ xícara de azeite



Modo de preparo: Pré aqueça o forno a 180º por 10 minutos. Lave o alecrim e corte a abóbora em pedaços, com ou sem a casca, como desejar. Em uma assadeira misture a abóbora ao sal, alecrim, alho amassado e azeite. Espalhe na assadeira de maneira que as abóboras fiquem em contato com a superfície da forma. Deixe assar por aproximadamente 50 minutos.

Fica a dica: A abóbora fica gostosa também cozida para acompanhar o lanche da tarde.

Suco de abacate com limão

Ingredientes:

- 1 abacate maduro
- ½ xícara de folhas de manjeriço
- 2 limões
- 1 litro de água filtrada
- 3 a 4 colheres de açúcar ou **melaço de cana-de-açúcar**



Modo de preparo: Bata tudo no liquidificador até ficar cremoso e pode servir.

Fica a dica: Os sucos podem ser feitos de diversas combinações. Use a criatividade para experimentar novos sabores.

Maracujá + Mamão

Tangerina + Manga

Abacaxi + Cenoura

Cenoura + Laranja

Graviola + Limão

Melancia + Acerola

Melancia + Gengibre

Maracujá + Manga

Abacaxi + Hortelã

Acerola + Laranja



Iogurte Caseiro



Ingredientes:

- 1 litro de leite de vaca
- 1 unidade de iogurte natural sem sabor
- 1 recipiente com tampa

Modo de preparo: Coloque o leite no fogo até ficar morno e coloque em um recipiente. Adicione a unidade de iogurte natural e misture até se tornar um líquido homogêneo. Tampe, envolva em um pano de prato o recipiente e deixe descansar por 8 horas fora da geladeira. Após 8 horas coloque na geladeira. O prazo de validade é de 3 a 5 dias.

Fica a dica: O iogurte pode ser adoçado com mel, melaço de cana-de-açúcar e misturado ou batido com frutas da preferência.



Este projeto conta com recurso
financiado pelo BNDES

Realização



Execução

