

Cozinha Experimental



1) Objetivo Geral

Escrever um livro de Receitas Culinárias tendo como propósito o conhecimento e aproveitamento nutricional de partes dos alimentos que geralmente são desperdiçados e jogados no lixo.

2) Objetivos Específicos

- Levar o aluno a conhecer:
 - Receitas de alimentos salgados e doces fáceis de serem feitos que possam ser usados nas diversas refeições e lanches.
 - Uso de raízes, sementes, talos e folhas de verduras e legumes;
 - Uso das cascas de frutas.
 - Valor nutricional dos principais ingredientes
 - Vitaminas, fibras, cálcio, ferro, entre outras.
 - Partes de alimentos antes descartados, que servem como alimentos medicinais.
 - Principais benefícios para enfermidades e prevenção de doenças.

3) Público-Alvo: 4º e 5º anos do Fundamental I.

Autora: Melanie Grunkraut

“Pense no Meio Ambiente. Só imprima este documento se for realmente necessário”

4) **Número de Aulas:** o trabalho deverá ser desenvolvido em três etapas: aperitivos, alimentos salgados e doces. A divisão em aulas ficará a critério do professor.

5) **Áreas Contempladas**

- a. Alimentação e Nutrição
 - i. Valor nutricional
 - ii. Uso de cascas, talos, sementes e folhas
 - iii. Alimentos medicinais
- b. Ética
 - i. Consumo e consumismo

6) **Metodologia Aplicada**

O trabalho será realizado em etapas tendo em vista a realização de uma refeição completa: aperitivos, sopas e refogados, bolos e doces. Serão fornecidos os ingredientes com suas características e, conforme o caso, uso como alimento medicinal.

1ª etapa:

O objetivo é a realização de aperitivos a partir de talos de verduras, casca de vegetais, sementes e raízes. O objetivo é ressaltar que normalmente essas partes são jogadas no lixo. Algumas das receitas necessitam que se fritem os ingredientes; seria aconselhável que essa parte fosse realizada fora do alcance dos alunos, apresentando apenas o produto final.

A sugestão é o uso da:



- **Beterraba:** uma raiz tuberculizada, que serve para fins culinários e para produção de açúcar.



- **Espinafre:** é uma verdura que tem alto valor nutritivo. Possui vários minerais como Ferro, Cálcio e Fósforo e vitaminas A e do Complexo B. O Ferro é muito importante para a formação de sangue; e o Cálcio e o Fósforo participam da formação dos ossos e dentes, construção muscular e coagulação do sangue.

Autora: Melanie Grunkraut

“Pense no Meio Ambiente. Só imprima este documento se for realmente necessário”



- **Agrião:** é uma verdura considerada uma das principais fontes de vitamina A, essencial para a boa visão e para manter a saúde da pele. Apresenta ainda vitaminas do Complexo B (responsáveis pelo crescimento), além de grande quantidade de vitamina C. Tem também valor medicinal: o suco de agrião, fervido com leite, em partes iguais, dá excelentes resultados contra enfermidade do peito, catarro e reumatismo. E mostra-se eficiente contra a bronquite quando misturado ao mel.



- **Brócolis:** também têm seu uso na medicina, graças ao seu elevado teor de cálcio, é um vegetal bom construtor e formador dos ossos e dos dentes.



- **Batata:** é um dos vegetais mais conhecidos do mundo; é rica em grãos de amido, tem vitamina B e C e é rica em ferro e zinco.



- **Semente de abóbora:** seu uso na medicina chinesa data do século XVII, com relatos no combate de parasitas intestinais. Contêm uma parte oleosa (servindo para fazer óleo), alto teor de fibras, albuminas, sais minerais, especialmente zinco, magnésio e potássio, vitaminas do complexo B, sais do ácido fólico e outras substâncias ainda desconhecidas.

Sugestões de Receitas de Aperitivos

1) Patê de Talos

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de talos de beterraba
- 3 colheres (sopa) de talos de espinafre
- 1 copo americano de ricota ou maionese.

Autora: Melanie Grunkraut

“Pense no Meio Ambiente. Só imprima este documento se for realmente necessário”

Modo de fazer:

Bata os talos no liquidificador com uma colher (sopa) de ricota ou maionese. Misture a pasta obtida com o restante da ricota ou maionese. Conserve em geladeira. Sirva com pão, torrada ou bolacha salgada.

2) Bolinhos de Talo de Agrião

Ingredientes:

- talos de agrião cortados em rodelinhas (o equivalente a meia xícara)
- 2 ovos
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- meia cebola média
- sal a gosto

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes numa tigela e frite em óleo quente, em pequenas porções de cada vez. Rendimento: 10 bolinhos.

3) Bolinhos de Talos de Brócolis

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de talos de brócolis cozido
- 2 ovos
- 1 cebola média picada
- 1 colher (chá) de sal
- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo

Modo de fazer:

Bata no liquidificador os talos cozidos juntamente com os ovos. Retire e misture aos ingredientes restantes. Frite as colheradas em óleo quente.

4) Tira – Gosto de Casca de Batata

Ingredientes:

- casca de batata
- óleo para fritar e sal

Modo de Fazer:

Lave bem as cascas e frite em óleo quente até ficarem douradas e sequinhas. Tempere com sal e sirva.

5)Aperitivo de Sementes

- Sementes de abóbora ou de melão ou de melancia.
- Sal a gosto;

Modo de preparar:

Lavar bem as sementes. Deixar secar por 24 horas. Salgar as sementes. Levar ao forno para tostar.

2ª etapa:

A partir de receita de sopas, refogados, omeletes, propor uma refeição saborosa e nutritiva que envolva os talos das hortaliças e folhas. Também levar em conta os ingredientes com seus valores nutricionais e medicinais. São eles:



- **Couve:** é um vegetal muito rico em cálcio, fósforo e ferro, minerais importantes à formação e manutenção de ossos e dentes e à integridade do sangue. Contém ainda vitamina A, indispensável à boa visão e à saúde da pele; e vitaminas do Complexo B, que tem por funções proteger a pele, evitar problemas do aparelho digestivo e do sistema nervoso. Esta hortaliça é laxante pela sua grande quantidade em fibras, e boa para a asma e bronquite. Além disso, a couve é muito boa para combater as enfermidades do fígado, como a icterícia e os cálculos biliares, assim como os cálculos renais, as hemorróidas.



- **Couve-Flor:** possui sais minerais importantes que atuam na formação dos ossos, dentes e sangue e, entre eles, estão o cálcio, fósforo e o ferro. Além disso, apresenta vitaminas do Complexo B (B2 e B5) que tem por funções evitar problemas de pele, do aparelho digestivo, são essenciais ao crescimento e evitam a queda dos cabelos. Alimento protetor muito rico em vitamina A, a couve-flor é recomendada nos casos de desnutrição, debilidade geral e convalescença. Suas folhas verdes são muito eficazes no combate às anemias.

Autora: Melanie Grunkraut

“Pense no Meio Ambiente. Só imprima este documento se for realmente necessário”



- **Rabanete:** é fonte de vitamina C e Niacina, além de conter os minerais: Cálcio, Fósforo e Ferro. A vitamina C dá resistência aos tecidos e age contra infecções; a Niacina evita problemas de pele, estimula o apetite e o crescimento. Os minerais são importantes, pois contribuem para a formação dos ossos, dentes e sangue. Cru e bem lavado, o rabanete limpa os dentes e desenvolve os músculos mastigadores. Ele também é expectorante, estimulante da digestão, purificador do sangue, dos rins e da bexiga. Esta hortaliça é considerada ainda um bom medicamento para os que sofrem de reumatismo, gota, artrismo, bronquite, catarros, resfriados, inflamações internas, erupções cutâneas e febres.

Sugestões de Receitas de Sopas e Refogados

1) Sopa de Talo de Couve

Ingredientes:

- talos de um maço de couves
- 2 batatas médias picadas
- 1/2 cenoura média picada
- 1 tablete de caldo de carne
- 1 e 1/2 litro de água

Modo de fazer:

Bata no liquidificador os talos de couve, com um pouco de água. Numa panela, coloque os talos triturados, as batatas, a cenoura, a água e leve ao fogo. Quando começar a ferver, juntar o caldo de carne e deixar até cozinhar todos os ingredientes.

2) Creme de Folha de Couve-Flor

Ingredientes:

- 5 xícaras (chá) de folhas de couve flor
- 1 xícara (chá) de cebola
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de queijo ralado (opcional)
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- sal a gosto

Modo de fazer:

Lave as folhas de couve flor e pique-as muito bem. Em uma panela, refogue a cebola no óleo, até dourar. Junte as folhas picadas e o sal. Misture bem.

À parte, misture o queijo ralado, a farinha, o leite e a água. Adicione a mistura ao refogado mexendo bem até o creme encorpar, deixe cozinhar. Sirva quente.

3) Omelete de folhas de rabanete

Ingredientes:

- 1 maço de folhas de rabanete
- 2 ovos ligeiramente batidos
- Tempero completo
- Azeite de oliva

Modo de fazer:

Lave bem as folhas do rabanete e refogue-as no azeite. Tempere a gosto. Derrame por cima os ovos batidos. Sirva em seguida.

4) Folhas de brócolis ao forno

Ingredientes:

- 600 g de folhas de brócolis (1 pé)
- 2 ovos batidos
- 2 colheres (sopa) de margarina
- ¼ xícara (chá) de farinha de rosca
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- sal à gosto

Modo de fazer:

Cozinhe um pouco as folhas de brócolis com sal e escorra. Misture a farinha de rosca com a margarina derretida e junte todos os outros ingredientes, menos o queijo ralado que deve ser salpicado por cima. Asse em forno moderado por 30 a 40 minutos

3ª etapa:

Seguindo o mesmo critério, selecionar e fazer receitas de bolos, doces e geleias que usem cascas de frutas. São essas as frutas:



- **Banana:** fornece uma instantânea e substancial elevação de energia, uma vez que contém três açúcares naturais: sacarose, frutose e glicose. Ela é fonte de vitaminas A, B e C, contém fósforo, ferro, cálcio e alto teor de potássio, importante para a função muscular adequada, inclusive do coração, e ajuda a diminuir o nível de colesterol no sangue.



- **Abacaxi:** Rica em vitamina C e sais minerais como cálcio, ferro e fósforo. A vitamina C é um remédio de choque contra o frio, cansaço, gripe e depressão. É necessária ao desenvolvimento de ossos e dentes, aumenta a resistência dos tecidos e dos vasos sanguíneos. Os sais minerais contribuem também para ossos e dentes, mantêm o equilíbrio interno do organismo e vigor do sistema nervoso. Nos casos de febre, recomenda-se suco de abacaxi por ser refrescante e eliminador de impurezas. É também indicado para enfermidades da garganta e da boca.



- **Laranja:** A laranja é muito conhecida por ser rica em vitamina C, auxilia na resistência a infecções, na cicatrização de feridas e queimaduras, além de beneficiar a gengiva. O consumo da laranja reduz o risco de enfarto, de dores reumáticas e da gota.



- **Maçã:** Contém vitaminas B1, B2, niacina e sais minerais como fósforo e ferro. As vitaminas do Complexo B em geral ajudam a regular o sistema nervoso, o crescimento, evitam problemas de pele, do aparelho digestivo e queda dos cabelos. O fósforo previne a fadiga mental, além de contribuir para a formação de ossos e dentes. O ferro é importante na formação do sangue. A maçã é recomendada para pessoas com problemas de intestino, obesidade, reumatismo, gota, diabetes, enfermidades da pele e do sistema nervoso. A sua casca seca é empregada como chá para purificar o sangue e como diurético.

Autora: Melanie Grunkraut

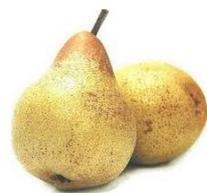
“Pense no Meio Ambiente. Só imprima este documento se for realmente necessário”



- **Goiaba:** Tem grande valor nutritivo, principalmente pelo seu alto teor de vitamina C, importante no combate às infecções, hemorragias, fortalecimento dos ossos e dentes, cicatrização de cortes e queimaduras. Possui também vitamina A, boa à vista, conserva a saúde da pele e das mucosas e auxilia no crescimento e, vitamina B1, que ajuda na regularização do sistema nervoso e aparelho digestivo, tonificando, ainda, o músculo cardíaco. Contém também sais minerais como cálcio, fósforo e ferro que contribuem para a formação dos ossos, dentes e sangue.



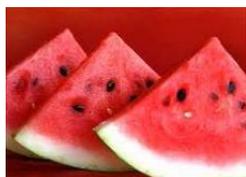
- **Manga:** É excelente fonte de vitamina A e C e tem quantidades razoáveis de vitaminas do Complexo B e sais minerais como cálcio e fósforo. Nas enfermidades das vias respiratórias, como catarros, tosse e bronquite, atua como um ótimo expectorante.



- **Pera:** Contém vitaminas do Complexo B, que regulam o sistema nervoso e o aparelho digestivo, fortificando o músculo cardíaco. Elas são essenciais ao crescimento e evitam a queda dos cabelos e problemas de pele. Contendo ainda vitaminas A e C, a pera é uma das frutas mais ricas em sais minerais. Eles contribuem na formação dos ossos, dentes e sangue, mantém o equilíbrio interno. Como contém muitas fibras, a pera é boa também contra a prisão de ventre, inflamação do intestino e bexiga.



- **Mamão:** Rico em sais minerais como cálcio, fósforo, ferro, sódio e potássio, que participam na formação de ossos, dentes e sangue, evita a fadiga mental, produzem energia e ajudam a manter o equilíbrio interno do organismo; vitamina A, que protege a pele e a vista; e vitamina C, que fortalece os ossos e gengivas. Contém ainda Papaína, em maior quantidade no fruto verde, uma substância importante para o bom funcionamento do aparelho digestivo. O mamão é eficaz contra a asma, diabetes, tem propriedades laxativas, calmantes, além de ser purificador do sangue, sendo indicado a pessoas que possuem aparelho digestivo delicado ou irritado. Sua resina leitosa também é usada em calos e verrugas.



- **Melancia:** É uma fruta rica em sais minerais como ferro, cálcio e fósforo e vitaminas como o complexo B, A e C. Em função de sua grande quantidade de água, atua como um excelente diurético no corpo humano. Possui também propriedades digestivas.

Sugestões de Receitas de Bolos e Doces

1) Bolo de cascas de frutas

Ingredientes:

- 3 xícaras de (chá) de cascas de frutas cruas (pera, goiaba, maçã e manga);
- 2 colheres de (sopa) cheia de manteiga ou margarina;
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó;
- 3 ovos;
- 2 ½ xícaras de (chá) de farinha de trigo;
- 1 xícara de (chá) de leite;
- 2 xícaras de açúcar.

Modo de fazer:

No liquidificador coloque as cascas e o leite, bata e reserve.
Bata as claras em neve, coloque as gemas, a manteiga e o açúcar.
Acrescente as cascas com o leite, a farinha e o fermento misturem bem.
Leve para assar em forma untada no forno pré-aquecido.

2) Bolo de Banana com Casca

Ingredientes:

- 3 Bananas-prata grandes com casca
- 3 ovos
- 1 xícara de (chá) de açúcar
- 1 xícara de (café) de óleo
- 1 colher de (sobremesa) de canela em pó
- 1 colher se (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de noz moscada
- 2 xícaras de (chá) de farinha de trigo ou farinha de rosca

Modo de fazer:

Limpar a casca. Separar as gemas das claras. Bater as claras em neve e reservar. Bater todos os ingredientes no liquidificador, com exceção das claras e do fermento. Por fim, misturar bem o líquido batido com a farinha de trigo ou farinha de rosca. Misture as claras em neve e por último o fermento em pó. Levar ao forno em forma untada e polvilhada a 180°C por 40 minutos ou quando enfiar um palito ele saia limpo.

3)Bolo de Casca de Abacaxi

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de suco de casca de abacaxi
- 2 xícaras (chá) de açúcar

Modo de fazer:

Peneire a farinha e o açúcar separadamente. Bata no liquidificador as cascas de abacaxi com um pouco de água até obter o suco. Coe e reserve uma xícara para a calda. Separe as gemas e as claras. Bata as claras em ponto de neve e misture as gemas e o açúcar, batendo sempre. Acrescente, aos poucos, a farinha de trigo e o suco, deixando por último o fermento. Misture muito bem.

Asse em forma untada e polvilhada em forno brando, por aproximadamente vinte minutos. Depois de assado e ainda quente, desenforme, fure o bolo com um garfo e despeje a calda.

Calda:

- 1 xícara de (chá) de suco da casca de abacaxi
- 1 xícara de (chá) de açúcar

Modo de fazer:

Misture os dois ingredientes e despeje sobre o bolo ainda quente.

4)Bolo de Laranja com Casca

Ingredientes:

- 2 laranjas médias
- 3/4 xícara (chá) de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo

Autora: Melanie Grunkraut

“Pense no Meio Ambiente. Só imprima este documento se for realmente necessário”

- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- gotas de baunilha

Modo de fazer:

Corte as laranjas em quatro e retire somente as sementes. Bata no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos, o açúcar e a baunilha. Despeje esta mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de trigo e o fermento, mexendo bem. Asse em assadeira untada e polvilhada. Se preferir, depois de assado e ainda quente despeje sobre ele o suco de duas laranjas adoçado com 2 colheres (sopa) de açúcar. Rendimento: 22 porções

5) Doce de Casca de Laranja

Ingredientes:

- 12 laranjas descascadas (para obter 300 g de casca)
- 300 g de açúcar
- 1 xícara (chá) de suco de laranja

Modo de fazer:

Numa vasilha com bastante água, deixe as cascas de molho até o dia seguinte. Troque a água várias vezes. Numa panela, leve ao fogo as cascas e cozinhe por uma hora ou até começarem a amaciar. Escorra. Deixe as cascas na panela e acrescente o açúcar e o suco de laranja. Leve ao fogo novamente e cozinhe, mexendo às vezes, até chegar ao ponto de pérola (o fio fica um pouco resistente com uma gota na ponta). Retire do fogo, deixe esfriar e coloque numa compoteira.

6) Geleia de Casca de Frutas

Ingredientes:

- Casca de 2 maçãs
- Casca de 2 goiabas
- Casca de 2 peras
- 1 xícara (chá) de casca de mamão
- 3 xícaras de (chá) de água
- 8 colheres (sopa) de açúcar

Modo de fazer:

Coloque em uma panela 2 xícaras (chá) de água e as cascas de maçã, goiaba e pêra. Deixe ferver até amolecer e reserve. Em outra panela, coloque as cascas de mamão com 1 xícara (chá) de água e deixe ferver até amolecer. Após o cozimento despreze a água e reserve a casca de mamão. Despeje as cascas de frutas com a água e a casca de mamão

Autora: Melanie Grunkraut

“Pense no Meio Ambiente. Só imprima este documento se for realmente necessário”

no liquidificador, batendo até formar um purê. Em uma panela, misture o purê de frutas com o açúcar e deixe cozinhar até atingir o ponto de geleia.

7) Doce de Casca de Melancia

Ingredientes:

- 2 kg de casca de melancia
- 1 e 1/2 kg de açúcar
- 1 copo de água
- cravo

Modo de fazer:

Retire a casca verde da melancia, utilizando somente a polpa branca. Rale em ralador grosso e reserve. Faça uma calda com açúcar, água e cravo. Acrescente a casca de melancia ralada e deixe cozinhar até apurar.

8) Avaliação

Pedir aos alunos que pesquisem outras receitas que usem sementes, talos, cascas e criem um Livro de Receitas contendo aperitivos, alimentos salgados e doces. Esse livro deverá conter ilustrações. A avaliação dependerá do envolvimento dos alunos nas atividades.