



**SustentAREA**  
A Rede Alimentar

A história do projeto de extensão da USP  
sobre comida gostosa, saudável e  
sustentável



## **SustentAREA** A Rede Alimentar

A história do projeto de extensão  
da USP sobre comida gostosa,  
saudável e sustentável

DOI: 10.11606/9788588848221

### **Autores:**

Aline Martins de Carvalho  
Soraya Sant'ana de Castro Selem

Jessica Levy  
Camila Nicomedes Negrão  
Dirce Maria Marchioni

São Paulo  
Faculdade de Saúde Pública  
Universidade de São Paulo  
2016

© 2016 EDITORA DA FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA  
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

**Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo**

**Apoio técnico:**

Equipe da Biblioteca da Faculdade de Saúde Pública da USP

Av. Dr. Arnaldo, 715

01246-904 – Cerqueira César – São Paulo – SP

<http://www.biblioteca.fsp.usp.br>

[markt@fsp.usp.br](mailto:markt@fsp.usp.br)

**Catálogo de Publicação**  
**Universidade de São Paulo. Faculdade de Saúde Pública**

SustentAREA A Rede Alimentar: a história do projeto de extensão da USP sobre comida gostosa, saudável e sustentável / Aline Martins de Carvalho ... [et al.]; apoio GEIAS – Grupo de Estudos Epidemiológicos e Inovação em Alimentação e Saúde, Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo. – São Paulo : Faculdade de Saúde Pública da USP, 2016.

139 p. : il. color.

ISBN: 978-85-88848-22-1 (eletrônico)

DOI: 10.11606/9788588848221

1. Carne. 2. Dieta com Restrição de Proteínas. 3. Consumo de Alimentos. 4. Restrição Calórica. 5. Culinária. I. Carvalho, Aline Martins. II. Universidade de São Paulo. Faculdade de Saúde Pública. Grupo de Estudos Epidemiológicos e Inovação em Alimentação e Saúde.

613.28

**ENDEREÇO PARA CONTATO:**

GEIAS – Grupo de Estudos Epidemiológicos e Inovação em Alimentação e Saúde da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo  
Av. Dr. Arnaldo, 715 CEP 01246-904 – São Paulo, SP







# Sumário

1. O SustentAREA A Rede Alimentar .....	07
2. A origem .....	13
3. O Dia Sem Carne .....	23
4. Quiz! .....	31
5. Materiais .....	37
5.a. Receitas .....	40
5.b. Infográficos .....	105
5.c. Depoimentos .....	119
6. Referências bibliográficas.....	139



# 1. O SustentAREA

## A Rede Alimentar

O SustentAREA A Rede Alimentar é um projeto de extensão com uma visão global da alimentação (desde a produção ao consumo), que visa ajudar a construir e manter um hábito alimentar saudável na população, a fim de reduzir o risco de doenças crônicas e o impacto ambiental da produção de alimentos e geração de resíduos.

A partir das pesquisas científicas recentes publicadas pela Faculdade de Saúde Pública da USP, elencamos quatro pilares fundamentais para uma alimentação mais saudável e sustentável.

São eles:

- Reduzir o consumo excessivo de carne vermelha e processada
- Aumentar o consumo de frutas, verduras e legumes
- Incentivar a aquisição de produtos com baixo impacto ambiental
- Reduzir o consumo de alimentos com altos teores de gordura, sal e açúcar





## REDUÇÃO DO CONSUMO DE CARNES

O SustentAREA tem a missão de promover uma visão crítica sobre a produção de alimentos e a alimentação, mostrando caminhos sustentáveis que promovam uma vida saudável por meio de atividades com a comunidade que viabilizem esta prática.



São desenvolvidas atividades sobre alimentação e sustentabilidade como rodas de conversa, oficinas e materiais educativos com alunos de escolas públicas de São Paulo, estimulando o engajamento e reflexão dos alunos na melhora de seus hábitos alimentares e divulgação desta ideia entre seus amigos e familiares.

Também alimentamos as redes sociais do projeto com receitas saudáveis e sustentáveis; infográficos e matérias sobre saúde e sustentabilidade baseados em recentes estudos da literatura nacional e internacional; além de estimular as pessoas a participarem enviando fotos e comentários.



Além disso, o SustentAREA tem o objetivo de ajudar na formação de alunos de graduação da Faculdade de Saúde Pública,



possibilitando estágios voluntários, em que os graduandos participam do desenvolvimento dos materiais, das intervenções, palestras, oficinas, aumentando sua visão crítica e experiência.

Portanto, há diversos públicos-alvo: as crianças/adolescentes das escolas; os adultos vinculados a estes alunos; o público que nos segue nas redes sociais; os graduandos em Nutrição.



O projeto pretende impactar diretamente pelo menos 200 alunos e 5.000 pessoas conectadas a estes alunos e ao projeto.

Estimamos que se 5.000 pessoas forem impactadas por este projeto, haverá uma redução de emissão em mais 12 mil toneladas de gases de efeito estufa/ano, equivalente a poluição gerada por um carro percorrendo 64 milhões de km, além da redução significativa no risco de doenças como obesidade, câncer, diabetes e doenças do coração, contribuindo para uma vida mais longa em um planeta mais saudável.



**OS PILARES DO SUSTENTAREA**

SustentAREA  
A Rota do Consumo

**INCENTIVO AO CONSUMO  
DE FRUTAS,  
VERDURAS E  
LEGUMES**



Para realizar todas estas atividades, a equipe do projeto fez uma campanha de arrecadação de fundos online durante 30 dias.



A meta foi de R\$6.050,00, sendo materiais educativos para as atividades: R\$ 3.500,00; Transporte e material de divulgação: R\$ 1.500,00; Recompensas + Catarse: R\$ 1.050,00.

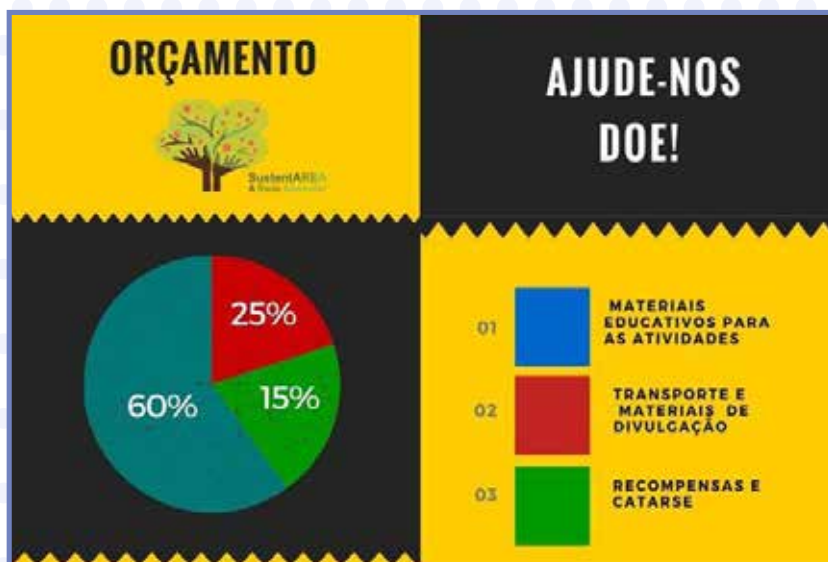


Atingimos a meta no 28º dia de campanha e no 30º dia, tínhamos 103 apoios de 99 pessoas de São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal,





Paraná, Bahia, Pernambuco, Estados Unidos e Japão, totalizando R\$ 7.810,00, ou seja, 129% da meta!







## 2. A origem



Mas tudo começou muito antes do SustentAREA! Em 2012, os resultados preocupantes da pesquisa de mestrado da USP: “Tendência no consumo de carne no município de São Paulo – ISA Capital” mostravam que o consumo de carne era muito alto no município e este fato tem impacto na saúde da população, uma vez que o consumo excessivo de carne (principalmente vermelha e processada) aumenta o risco para doenças como câncer, diabetes e doenças do coração<sup>1</sup>.

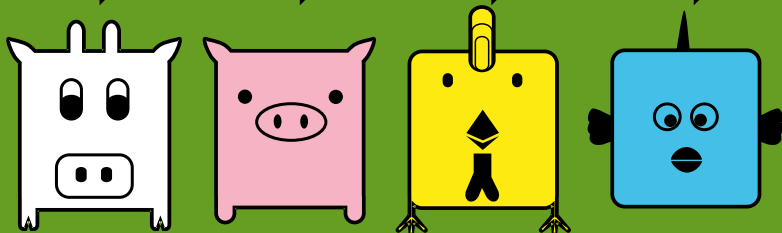
Além disso, há impacto significativo na poluição ambiental já que, para cada quilo de carne produzida, há emissão de cerca de 44kg de gases de efeito estufa (equivalente a um carro percorrendo 250 km)<sup>2</sup>.

A ideia do projeto surgiu da autora da dissertação, Aline Martins de Carvalho, e da sua orientadora, Dirce Maria Marchioni, que elaboraram o escopo e os principais objetivos que eram: discutir o consumo excessivo de carne com a inclusão no restaurante da Faculdade de Saúde Pública da USP de um cardápio sem carne em uma segunda-feira de cada mês.

O projeto foi chamado Segunda Sem Carne na FSP, uma iniciativa similar à apoiada pela Secretaria Municipal do Verde e do Meio Ambiente de São Paulo e da Secretaria Municipal de Educação de São Paulo, nos moldes do movimento chamado “Segunda sem carne” baseado no “Meatless Monday” americano.

Neste movimento, é oferecido um prato principal sem carne nos restaurantes comerciais que aderem. No município de São Paulo, a Prefeitura oferece alimentação sem carne 2 vezes por mês para alunos da rede municipal.

## SEGUNDA SEM CARNE descubra novos sabores



**Pelas pessoas. Pelos animais. Pelo planeta.**

O projeto pediu autorização e teve resposta positiva para o uso do logotipo da ONG Segunda Sem Carne em suas atividades.

Essa iniciativa oferecia aos usuários do restaurante universitário preparações diferentes com verduras, legumes e leguminosas de boa aceitação.



Antes da implementação, um chefe de cozinha vegetariano foi convidado para realizar uma oficina com os cozinheiros do restaurante universitário para executarem algumas preparações sem carne. Em março de 2012 foi iniciada a divulgação com cartas explicativas sobre o projeto para os colegiados da FSP, foi elaborado um vídeo na forma de desenho animado (stop motion) para divulgar o projeto aos alunos da graduação e da pós-graduação, além de folder explicativo, história em quadrinhos e marcador de página para os calouros.



O vídeo em stop motion ganhou primeiro lugar no prêmio Planeta Vivo organizado pelo Grupo de Pesquisa de Ciências Ambientais do Instituto de Estudos Avançados da USP e a Faculdade de Artes da Universidade Católica de Leuven, da Bélgica.



## Video produzido pela equipe do Segunda Sem Carne da FSP USP



02 - 07 - 2012

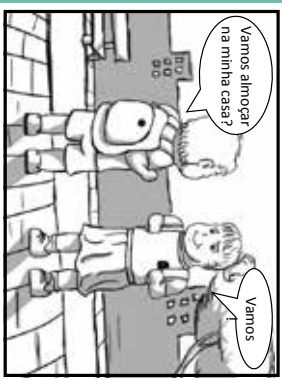


Após a implementação do projeto no restaurante universitário (SAS) da Faculdade de Saúde Pública, foram feitas avaliações mensais das opiniões dos comensais sobre a ideologia, sobre o projeto e também sobre as preparações sem carne que estavam sendo servidas.



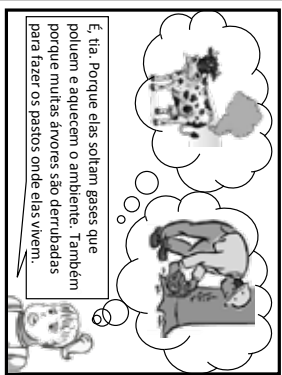
As opiniões eram coletadas em urnas na saída do restaurante e formulário online.



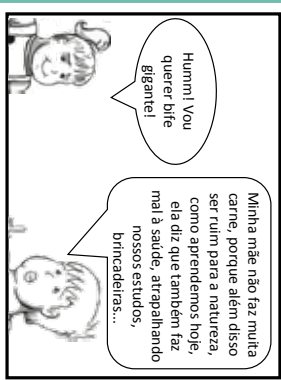


Vamos almoçar na minha casa?

Vamos

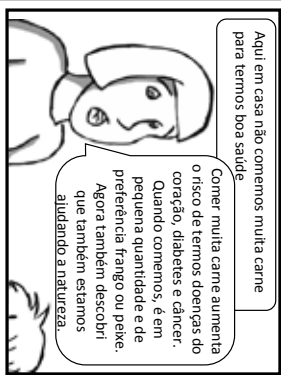


É, tia. Porque elas soltam gases que poluem e aquecem o ambiente. Também porque muitas árvores são derrubadas para fazer os pastos onde elas vivem.



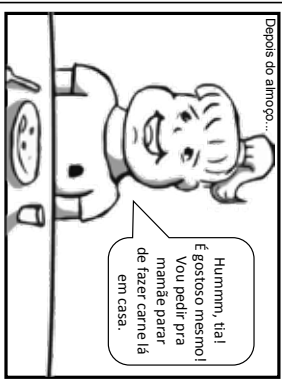
Hummm! Vou querer bife gigante!

Minha mãe não faz muita carne, porque além disso ser ruim para a natureza, como aprendemos hoje, ela diz que também faz mal à saúde, atropalhando nossos estudos, brincadeiras...



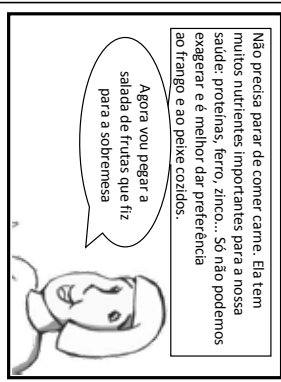
Aqui em casa não comemos muita carne para termos boa saúde.

Comer muita carne aumenta o risco de termos doenças do coração, diabetes e câncer. Quando comemos, é em pequena quantidade e de preferência frango ou peixe. Agora também descobri que também estamos ajudando a natureza.



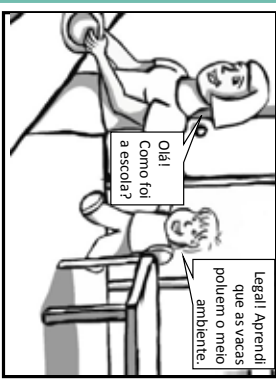
Depois do almoço...

Hummm, tia! É gostoso mesmo! Vou pedir pra mamãe parar de fazer carne lá em casa.



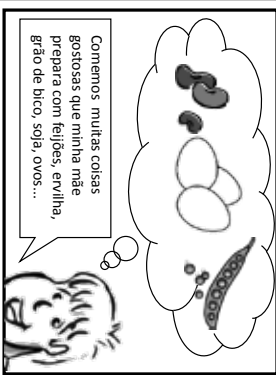
Não precisa parar de comer carne. Ela tem muitos nutrientes importantes para a nossa saúde: proteínas, ferro, zinco... So não podemos exagerar e é melhor dar preferência ao frango e ao peixe cozidos.

Agora vou pegar a salada de frutas que fiz para a sobremesa

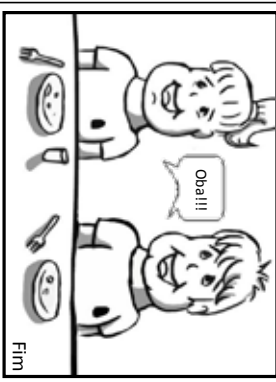


Legal! Aprendi que as vacas poluem o meio ambiente.

Oi! Como foi a escola?



Comemos muitas coisas gostosas que minha mãe prepara com feijões, ervilha, grão de bico, soja, ovos...



Oba!!!

Fim



No primeiro mês de implementação, verificou-se que 92% das 156 respostas obtidas foram positivas em relação a iniciativa e 74% das pessoas disseram que iriam diminuir o consumo de carne devido às informações fornecidas pelo projeto.

Após 9 meses, 42% das pessoas disseram que efetivamente reduziram seu consumo de carne devido as informações fornecidas pelo projeto, o que motivou o envio de um artigo contando esta experiência à Revista de Cultura e Extensão da USP<sup>3</sup>.





CAPA SOBRE ACESSO CADASTRO PESQUISA ATUAL ANTERIORES NOTÍCIAS SITE DA REVISTA

Capa > v. 10 (2013) > **Lacerda**

## Segunda Sem Carne na Faculdade de Saúde Pública: um Projeto de Intervenção

Bruna Lacerda, Aline Carvalho, Joyce Martins, Camila Negrão, Soraya Selem, Regina Fisberg, Dirce Marchioni

### Resumo

O consumo excessivo de carne, principalmente vermelha e processada, está relacionado com o aumento da incidência de doenças crônicas como câncer, diabetes, doenças cardiovasculares, excesso de peso e maior risco de mortalidade. Além do custo gerado à saúde, a produção da carne também gera grande impacto no meio ambiente. A partir dessas informações, elaborou-se o projeto Segunda Sem Carne na Faculdade de Saúde Pública. O trabalho tem por objetivo discutir os riscos causados à saúde e ao meio ambiente pelo consumo excessivo de carne bem como avaliar o impacto do mesmo na mudança do hábito alimentar da população estudada. A iniciativa contou com a divulgação de dados sobre consumo excessivo de carne, seus impactos na saúde e no meio ambiente, propondo a inclusão de um cardápio sem carne em uma segunda feira de cada mês do período letivo do ano de 2012 no restaurante da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo/COSEAS. Para avaliar a eficácia da iniciativa, foram realizadas três pesquisas de opinião com os comensais do restaurante ao longo do projeto, sendo uma online e duas presenciais. Sete meses após o início da intervenção, 73% dos pesquisados disseram estar mais conscientes sobre os malefícios associados ao consumo excessivo de carne; 42% disseram que diminuíram o consumo de carne devido aos esclarecimentos fornecidos pelo projeto.

### Palavras-chave

Consumo de Carne. Saúde. Projeto de Intervenção

### Texto completo:

[PDF](#)

DOI: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.2316-9060.v10i0p113-119>

Foi feita extensa divulgação de dados sobre o consumo excessivo de carne e seus impactos na saúde e no meio ambiente por meio de vídeos, site do projeto, palestras, boletins informativos, mídias sociais, entrevistas a jornais, revistas, rádios e canais de televisão.

Os materiais divulgados na internet alcançaram usuários de mais de 20 países, como Estados Unidos, França, Reino Unido, Portugal, Argentina, entre outros.



# S·E·G·U·N·D·A S·E·M C·A·R·N·E N·A F·S·P

O movimento "Segunda Sem Carne na FSP" visa conscientizar a comunidade FSP sobre o impacto do consumo excessivo da carne na saúde e no meio ambiente.

Para produção de 1kg de carne, são emitidos cerca de 44kg de CO<sub>2</sub> no meio ambiente

O consumo excessivo de carne está relacionado com o aumento do risco de câncer, doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes

Para produção de carne, há desmatamento de grandes áreas e com isso, queda relevante na biodiversidade brasileira

## descubra novos sabores

Assim, uma vez por mês, o Restaurante Universitário oferecerá um prato principal sem carne.

*apoie esta ideia!*



Arte:



Apoio:

CCEx-FSP/USP



[www.segundasemcarnenausp.yolasite.com](http://www.segundasemcarnenausp.yolasite.com)



No Brasil foram atingidas diversas cidades das regiões Nordeste, Sul, Sudeste e Centro-Oeste e a página do Facebook recebeu cerca de 600 visitas diretas e 4000 indiretas nesse período.

O site alcançou mais de 2.000 acessos.

<http://www.segundasemcarnenausp.yolasite.com/>







## Segunda Sem Carne na FSP

[Página Inicial](#)[Materiais](#)[Blog](#)[Recursos](#)[Notícias](#)[Artigos](#)[Banco de Imagens](#)[Apresentações](#)[Biblioteca](#)[Fale Conosco](#)

# Dia Sem Carne

dia sem carne [yolasite.com](http://www.yolasite.com)

Mudamos de nome e site.

**Venha nos visitar!**

### O Projeto

As carnes são boas fontes nutricionais para o homem, pois contêm proteínas de alto valor biológico, além de minerais e vitaminas. No entanto, o consumo em excesso, principalmente de carnes vermelhas e processadas, tem sido associado a doenças crônicas.

O consumo de carne pelo brasileiro ultrapassa as recomendações do Guia Alimentar para População Brasileira. Segundo dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares em 2008, consumimos cerca de 152g carne/dia. Dados do município de São Paulo (Inquérito de Saúde de São Paulo) também mostram consumo de 150g/dia.

A partir dessas informações, elaborou-se o projeto "Segunda Sem Carne na FSP".

Aline Martins de Carvalho,  
coordenadora do projeto "SSC  
na FSP", concede entrevista à



Ouçã!





# 3. DiaSemCarne

Após um ano de intervenções, decidiu-se mudar o nome do projeto e escopo, passando a chamá-lo de “Dia Sem Carne”, desvinculando-o do projeto da ONG Segunda Sem Carne, uma vez que o projeto de extensão não tinha cunho vegetariano e sim de redução do consumo excessivo de carne.

Assim, em 2013, mudou-se o nome e com a votação dos alunos escolheu-se um novo logo (usado até 2015).





O escopo do projeto também mudou, uma vez que a SAS decidiu rever os projetos feitos no restaurante e suspendeu as intervenções.



Assim o objetivo do Dia Sem Carne era promover informações sobre o impacto do consumo excessivo de carne na saúde e meio ambiente dentro e fora da Universidade.

De 2013 a 2015, o Dia Sem Carne fez publicações semanais na página do Facebook, no site ([www.diasemcarne.com.br](http://www.diasemcarne.com.br)) e instagram, além de palestras e atividades em parcerias listadas a seguir.



1) Parceria com o Departamento de Alimentação Escolar da Prefeitura de São Paulo, na qual foram desenvolvidos material

PROJETO DE EXTENSÃO  
Dia Sem Carne  
Faculdade de Saúde Pública da USP

Olô Bixo/Bixetell!

Parabéns! Você ingressou na melhor Universidade  
Você passou por mais uma etapa de sua vida,  
Na Universidade, você terá diversos  
projetos e atividades participando-se aqui é essencial  
Mas se considerarmos para participar de  
este DIA SEM CARNE, que tem o  
objetivo de reduzir o consumo de carne e seus impactos na sa

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO  
FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA  
R. DE ASSIS BRASIL, 150 - COXIPUEVA  
05508-900 - SÃO PAULO

**Dia Sem Carne** Envia carta de  
recepção aos calouros  
dos cursos de Nutrição  
e Saúde Pública!

# Dia Sem Carne no DAE

O Departamento de Alimentação Escolar - DAE - da Prefeitura de São Paulo reuniu seus técnicos (agrônomos, médicos veterinários e nutricionistas) para assistirem a palestra ministrada por Aline Martins de Carvalho (coordenadora do projeto Dia Sem Carne):

"Consumo de carne: impacto na saúde e no meio ambiente".

As palestras ocorreram nos dias 24 de maio e 7 de junho e caracterizam-se como ponto de partida da parceria DSC - DAE.

fique atento às novas informações!



didático para crianças, pais e funcionários, e palestras para os profissionais do Departamento de Alimentação Escolar sobre os impactos na saúde do consumo excessivo de carne.



2) Parceria com o Centro de Referência para prevenção e controle de doenças associadas à Nutrição - CRNutri, na qual foram feitos uma atividade educativa em comemoração ao dia do nutricionista e um grupo temático sobre o consumo excessivo de carne, ambos abertos para comunidade, alunos e funcionários da Faculdade de Saúde Pública da USP.



Esta última parceria resultou na publicação de mais um artigo publicado na Revista de Cultura e Extensão da USP<sup>4</sup> (<http://www.revistas.usp.br/rce/article/view/108261/106568>).



O Dia Sem Carne participou como a única equipe brasileira do prêmio português AUA (Angelini University Award) para práticas de nutrição, ficando entre os finalistas. O vídeo enviado contou os objetivos do projeto, assim como as atividades desenvolvidas e o que se espera de mudanças no hábito alimentar da população a partir das ações do projeto.



## **Dia Sem Carne realiza palestra na Secretaria Estadual de Educação - SP**



O projeto também ofereceu palestras para Centro de Estudos Emílio Ribas e para Secretaria Estadual de Educação.

## **Dia Sem Carne realiza palestra no Centro de Estudos Emílio Ribas**



Foram realizados exercícios com orientação profissional

O Dia Sem Carne também fez parceria com o grupo Horta da Faculdade de Saúde Pública da USP para plantar mudas, além de palestras, como o evento com a participação da diretora da FSP, Helena Ribeiro, falando sobre o impacto

ambiental da produção de carne bovina.

Foram dadas entrevistas sobre o projeto e sobre o impacto do consumo excessivo de carne na saúde e meio ambiente para CBN, Rádio Estadão, Jovem Pan, TV USP, Rádio USP, Jornal do Campus, Jornal da USP, Jornal da Cultura, JC Debate, Globo Repórter, O Globo.

O Dia Sem Carne conseguiu um financiamento da Pró reitoria de Cultura e Extensão da USP para gravação do documentário: “E a mistura?” que tem como tema o consumo excessivo de carne no



## Consumo de Carne: Impacto na Saúde e no Meio Ambiente

# 16 de outubro

### Programação:

13h – 13h30: Credenciamento

13h30 – 14h: Espaço Segunda Sem Carne na FSP

14h – 15h30: Consumo consciente de carne e  
relação com a saúde

15h30 – 16h: Intervalo

16h – 17h30: Impacto ambiental e alternativas  
sustentáveis para a produção de carne

### Informações e Inscrições:

[www.segundasesmcarneausp.yolasite.com](http://www.segundasesmcarneausp.yolasite.com)

+ ingresso de alimento não perecível!

\* Os certificados serão enviados por email



Local: Anfiteatro Paula Souza – Faculdade de Saúde Pública  
Av. Dr. Arnaldo, 715 (metrô Clínicas)



## Dia sem Carne e Horta da FSP fazem intervenção no Dia do Meio Ambiente



município de São Paulo e conta com entrevistas com profissionais, alunos de pós-graduação e professores da USP, nutricionista do IDEC (Instituto de Defesa do Consumidor), integrante do Movimento Slow Food Brasil, entre outros.

Além disso, o documentário mostra o dia de um aluno da USP, o que ele come normalmente e sua relação com a carne. Também foram gravadas cenas em que o aluno preparava receitas sem carne com o que ele tinha na geladeira, além de cenas com a elaboração de receitas no laboratório de técnica dietética da USP. O documentário está em fase de edição.

O projeto também desenvolveu um “quiz” sobre o consumo de carne. Responda as questões a seguir e confira as respostas no final do livro!







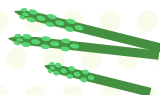
## 4. Quiz! Teste seus conhecimentos!

1) Quais os tipos de carne que apresentam menos gordura saturada?

Carnes vermelhas

Carnes brancas

Carnes processadas





2) Quantas vezes por dia  
recomenda-se consumir carne?

Nenhuma  
Uma

Duas  
Sempre que quiser

3) Qual é a quantidade ideal  
de carne por refeição?

50g/dia  
80g/dia

120g/dia  
200g/dia





4) Qual é a porcentagem de brasileiros que consomem mais que a recomendação do Ministério da Saúde?

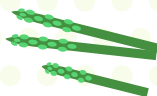
50%  
70%

80%  
30%

5) Qual é a forma de preparo mais indicada para o preparo das carnes?

Cozido  
Assado

Grelhado  
Frito





## 6) Qual é o problema de consumir muita carne?

Faz mal para saúde

Faz mal para o meio ambiente

Pode fazer mal para saúde e pro meio ambiente

Carne é um alimento saudável

## 7) Qual é a quantidade de CO<sub>2</sub> emitida pela produção de 1 kg de carne de boi?

23kg CO<sub>2</sub>

34kg CO<sub>2</sub>

56kg CO<sub>2</sub>

44kg CO<sub>2</sub>



## 8) Quais são as melhores opções para se substituir a carne?

Leite e derivados  
Verduras

Pão e cereais  
Feijões







# 5. Materiais

Durante esses anos, o projeto desenvolveu diversos materiais e aqui você encontra alguns infográficos comentados, receitas e depoimentos.

5.a. Receitas

5.b. Infográficos

5.c. Depoimentos





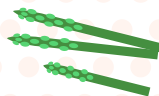
# 5.a. Receitas

Strogonoff vegetariano .....	42
Hamburger de feijão preto com quinoa .....	44
Parantha - Pão indiano .....	45
Pão de Cenoura .....	47
Abóbora assada com especiarias .....	48
Panquecadedabanacomaçúcar.....	49
Torta salgada com recheio de sobras de verduras e legumes ....	50
Bolo salgado .....	51
Abacates assados e recheados .....	52
Arroz com especiarias .....	54
Batatas com cúrcuma, limão e coco .....	55
Batata Suíça .....	56
Quibe Assado de Legumes .....	57
Quiche de tofu com legumes .....	58
Pastel de forno com legumes .....	60
Pimentões recheados com quinoa .....	62
Nhoque de abóbora e Ricota .....	64
Fettuccine com manjeriço e queijo brie .....	65
Dal de Lentilhas e Legumes .....	66
Pizza de quinoa .....	68
Ratatouille .....	69
Sopa Cremosa de Alho-Poró com Leite de Coco .....	70
Sufê de Chuchu .....	71
Macarrão com molho de beterraba .....	73
Polpetone Recheado .....	75
Lasanha com Creme de Tofu, Brócolis e Palmito .....	76





Risoto de soja, rúcula e tomate seco .....	78
Lentilhas à Italiana .....	79
Gratinado de Inhame .....	80
Bolinho grelhado de espinafre .....	81
Escondidinho 3 queijos .....	82
Cogumelos com molho azedo .....	83
Caponata .....	84
Omelete com batatas .....	85
Biscoitos de goiaba .....	86
Bolo de banana com canela .....	87
Bolo integral de cacau com pistache .....	88
Bolo de Figo .....	89
Maçã com especiarias .....	90
Geleia de kiwi .....	91
Muffins de abóbora com gengibre .....	92
Capuccino Gelado .....	94
Bolo de milho com coco .....	95
Cuscuz de tapioca .....	96
Curau .....	97
Chá de amendoim .....	98
Caldo de Jerimum .....	99
Suco Verde .....	100
Sorvete de caqui .....	101
Suco de melancia e maracujá .....	102
Cupcake de cenoura.....	103



# Strogonoff vegetariano



## Ingredientes:

- 02 dentes de alho
- 01 cebola pequena
- 02 colheres de sopa de óleo
- 1/4 de abóbora Kabocha
- 01 tomate médio
- 01 berinjela grande
- Sal a gosto
- Cheiro verde picado a gosto
- 01 caixinha de creme de leite



## Sugestão de acompanhamentos:

- Arroz Integral;
- Feijão Carioca;
- Mandioca;
- Salada de Alface Roxa.







Preparo:

Frite o alho e a cebola em 2 colheres de óleo. Refogue a abóbora picada em cubos médios com tomate e sal a gosto. Adicione 1/2 xícara de água para o cozimento da abóbora;



Quando a abóbora estiver levemente macia, adicione a berinjela picada em cubos médios. Deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 15 minutos com tampa;



Quando os legumes estiverem macios, adicione o cheiro verde fresco picado e misture;



Para finalizar, adicionar o creme de leite e misture.

# Hambúrger de feijão com quinoa

## Ingredientes:

1/2 xícara de chá de quinoa em flocos



1 colher de chá de azeite de oliva

1 cebola roxa pequena



3 dentes de alho picados

500 gramas de feijão preto cozido escorrido

2 colheres de sopa de extrato de tomate

1 ovo grande

2/3 de xícara de chá de milho cozido



1/2 xícara de chá de coentro picado

1 colher de sopa de chiles chipotles picados  
(ou outra pimenta de sua preferência)

1 1/2 colher de chá de cominho em pó

1 xícara de chá de aveia em flocos



## Preparo:

1. Aqueça o óleo em uma panela pequena e refogue, em fogo médio a cebola e o alho até murcharem. Tempere com uma pitada de sal.

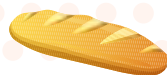
3. Cubra a mistura com filme plástico e leve à geladeira por, pelo menos, 6 horas.



2. Junte todos os ingredientes, exceto a quinoa, e processe para formar uma pasta. Misture a quinoa e acerte o sal.

4. Modele-os com as mãos. Asse ou grelhe numa frigideira com pouco óleo.

# Parantha - Pão indiano



## Ingredientes:

150g de farinha de trigo

Sal a gosto

Cerca de 100ml de água

Óleo

1 colher de sopa de curry

2 pitadas de garam masala

1 dente de alho cortado  
em lâminas finas



1/2 colher de café de  
gingibre fresco ralado

algumas folhas de coentro  
fresco picadas

200g de couve-flor picada

50g de ervilhas



## Preparo:

Coloque a farinha de trigo em uma tigela. Junte o sal. Adicione cerca de 100ml de água até formar uma massa bem macia. Deixe descansar por 10 minutos dentro da tigela coberta com um pano de prato úmido.

Prepare o recheio: aqueça o óleo em uma panela e adicione os temperos. Junte a couve-flor picada e as ervilhas e tampe a panela para que a couve-flor cozinhe. Não adicione água! O vapor será suficiente para cozinhar.



Reparta a massa em 6 porções e abra cada uma com o rolo até que se forme um círculo de cerca de 10 centímetros de diâmetro.



Acrescente cerca de 3 colheres de sopa do refogado bem no centro da massa já aberta.



Feche as pontas apertando bem as bordas para evitar que o “bolinho” se abra.



Com as bordas fechadas para baixo, passe o rolo por cima do “bolinho”. Não faça muita força nessa etapa.

Leve o pão para fritar numa frigideira antiaderente bem quente, sem óleo, até que comece a dourar. Vire o pão. Se desejar, pincele o lado já pronto com manteiga ou ghee (manteiga clarificada).

# Pão de Cenoura



## Ingredientes:

3 ovos

1 xícara de chá de leite morno

1 xícara de chá de óleo

1 colher de sopa de margarina

2 colheres de sopa de fermento biológico

1 colher de sopa rasa de sal

3 cenouras cozidas



1 kg de farinha de trigo aproximadamente



## Preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos a farinha de trigo.

3. Divida a massa do tamanho que preferir e enrole.



2. Acrescente a farinha de trigo, misture e deixe descansar por 1 hora.

4. Deixe descansar por mais 20 min já na forma untada e enfarinhada. Leve ao forno por 45 minutos.



# Abóbora assada com especiarias



## Ingredientes:

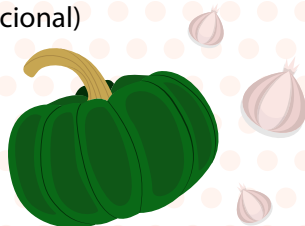
1/2 abóbora japonesa com casca fatiada em gomos

2 colheres de sopa de manteiga

2 colheres de sopa de açúcar mascavo

Especiarias de sua preferência a gosto

Alho com casca a gosto (opcional)



## Preparo:

Derreta a manteiga (pode ser no microondas).



Misture o açúcar mascavo e as especiarias e passe nas fatias de abóbora.

Disponha o alho na assadeira e leve para assar em forno médio até ficar macia (de 20 a 30 min).



# Panqueca de banana com açúcar



## Ingredientes:

### Massa da Panqueca:

- 1 copo de leite
- 1 copo de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de sal
- 2 ovos

### Recheio:

- 1 colher de sopa de manteiga ou margarina
- 4 a 5 bananas cortadas em rodelas
- 2 colheres de sopa de açúcar light culinário
- 1 colher de sopa de uvas passas (opcional)



## Preparo:

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e faça as panquecas em frigideira anti-aderente.



Derreta a manteiga e acrescente na frigideira as bananas, o açúcar e as passas. Abaix o fogo e deixe cozinhar até amolecer as bananas.

## Montagem

Coloque as bananas cozidas como recheio das panquecas e dobre ao meio ou como um envelope.

# Torta salgada com sobras de verduras e legumes

## Ingredientes:

### Massa:

- 1 xícara e meia de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento
- 3 ovos
- 2 xícaras de chá de leite
- 1 xícara de chá de óleo
- 1 xícara de chá de muçarela picad

### Recheio:

- 4 folhas de couve flor
- 4 folhas de escarola
- 4 ramos de cenoura
- 4 folhas de beterraba
- 3 tomates
- 1 dente de alho
- 1 cebola média
- sal e pimenta do reino a gosto



## Preparo:

### Recheio:

Picar todos os ingredientes, acrescentar o sal e a pimenta e refogar por 5 minutos. Reservar.

### Massa:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, derramar na forma a primeira camada e colocar o recheio, depois completar com o restante da massa. Levar ao forno pré aquecido, médio (180 - 200°C). A torta estará boa quando estiver douradinha.

# Bolo salgado



## Ingredientes:

Massa:



Pão de forma integral sem casca

Rúcula



Tomate fatiado



Recheio:

1 lata de atum

1 cenoura ralada



Uvas passas (opcional)



Salsa / cebolinha

1 maçã ralada (opcional)

2 colheres de sopa de maionese

2 colheres de sopa  
de iogurte natural



Preparo:

Misture os ingredientes do recheio, faça camadas de pão, recheio, rúcula e tomate, cubra com maionese.

Sugestão substituição:

Trocar o atum por peito de frango fatiado.

# Abacates assados e recheados



## Ingredientes:

- 2 abacates grandes, firmes, porém maduros
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1/4 colher (chá) de assafétida amarela em pó
- 1 colher (chá) de gengibre fresco cortado
- 1 xícara de tofu firme em cubos de 1,25cm
- 1 colher (chá) de óleo de gergelim
- 1 colher (sopa) de molho de pimenta malagueta
- 1 colher (sopa) de molho de soja doce
- 200mL de leite de coco
- 1 colher (chá) de amido de milho
- 1/2 xícara de ervilhas cozidas
- 1 colher (sopa) de suco fresco de limão
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de folhas de coentro frescas picadas



Modo de preparo:

Corte o abacate ao meio cuidadosamente, na horizontal. Gire para separar as duas metades. Retire o caroço. Com uma colher, retire a polpa do abacate, deixando uma borda de cerca de 1,25 cm. Corte a polpa em pedaços grandes.

Ligue o forno. Aqueça o azeite em uma frigideira, em fogo médio. Adicione a assafétida e refogue por alguns segundos. Adicione o gengibre e refogue por mais 1 minuto. Adicione o tofu e mexa cuidadosamente.

Quando o tofu estiver dourado, salpique o óleo de gergelim, o molho de gergelim e o molho de soja. Misture o leite de coco com o amido de milho, mexendo até que fique homogêneo. Adicione as ervilhas, o suco de limão, o sal, o coentro e misture bem.

Finalmente, adicione os pedaços de abacate, mexa para misturar e retire do fogo. Recheie as metades de abacate e coloque em uma assadeira. Leve ao forno médio por 10 minutos e sirva logo que o tirar.



# Arroz com especiarias



## Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz preto
- 1 xícara (chá) de arroz cateto
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola pequena bem picada
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 1/2 colher (chá) de cardomomo (triture as sementinhas)
- 1/4 colher (chá) de cravo em pó
- 1 xícara (chá) de castanha de caju
- 1/2 xícara (chá) de castanha-do-pará picadinha
- Sal a gosto



## Modo de preparo:

Cozinhe os dois tipos de arroz separadamente (na panela de pressão, o arroz preto leva 7 minutos e o cateto de 8 a 10 minutos).

Em outra panela, aqueça o azeite e refogue a cebola; adicione a canela, o cardomomo e o cravo, misturando até formar uma pastinha.

Em um recipiente, misture esta pastinha com o arroz e as castanhas e acerte o sal. Sirva com uma salada verde.



# Batatas com cúrcuma, limão e coco



## Ingredientes:

- 1 kg de batatas lavadas e cortadas ao meio
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto
- 2 colheres (chá) de cúrcuma em pó
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 6 dentes de alho
- 6 cebolas pequenas
- 1 pimentão verde picado
- 1 limão siciliano cortado em fatias grossas
- 3 colheres (sopa) de coco ralado



## Modo de preparo:

Ligue o forno a 220°C. Coloque as batatas em uma panela, cobrindo-as com água, sal a gosto e a cúrcuma. Deixe ferver e cozinhe por 5 minutos.

Escorra bem e deixe esfriar um pouco. Transfira as batatas para uma assadeira e regue-as com azeite de oliva e os demais ingredientes, mexendo-os delicadamente para envolver todos com as batatas.

Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos, mexendo e soltando as batatas, até que elas fiquem macias e crocantes. Sirva quente.

# Batata Suíça

## Ingredientes:

280 g de batata cozida e ralada  
(4 batatas grandes do tipo Binge)

1/2 xícara (café) de brócolis

1/2 xícara (café) de abobrinha

1/2 xícara (café) de champignon

1/2 xícara (café) de berinjela

1/2 xícara (café) de cenoura

1/2 xícara (café) de azeitona

1/2 cebola

Quanto baste de caldo de legumes



## Modo de Preparo:

Em uma panela adicione um fio de azeite doure a cebola, acrescente o caldo de legumes e a cenoura, deixando cozinhar por alguns minutos. Depois acrescente a berinjela, a abobrinha, o champignon e a azeitona e refogue.

Montagem: Em fogo alto, coloque metade da quantidade das batatas raladas em uma frigideira anti-aderente. Logo em seguida coloque o recheio. Como uma panqueca, feche com a outra metade das batatas raladas. Despeje um fio de óleo de canola por toda beirada da frigideira.

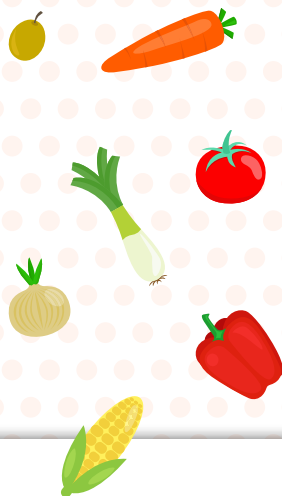
Deixe por aproximadamente 7 minutos. Após este tempo, com o auxílio de uma outra frigideira, vire o lado da batata e deixe também por 7 minutos. Sirva quente.

Fonte: Site Cantinho Vegetariano

# Quibe Assado de Legumes

## Ingredientes:

- 250 g de trigo para quibe
- 3 cenouras sem casca raladas
- 1 tomate grande picado
- 1 cebola média picada
- 1 xícara de cebolinha picada
- 3 colheres (sopa) de salsa picada
- 1 xícara de hortelã picada
- 1 lata de milho
- 1 xícara de ervilhas frescas
- 1 xícara de azeitonas verdes sem caroço
- 3 colheres (sopa) de pimentão vermelho picado
- 3 dentes de alho amassados e fritos
- 1 colher (sopa) de alcaparras
- 1 xícara de maionese
- 1 colher (sopa) de orégano
- Sal a gosto



## Modo de Preparo:

Lave bem o trigo em água corrente e coloque-o de molho por uma hora. Escorra e esprema para ficar bem seco.

Misture todos os ingredientes, unte uma assadeira de vidro com azeite e coloque a massa.

Aperte bem com as mãos. Asse em forno quente por aproximadamente 30 minutos e sirva.

# Quiche de tofu com legumes

Ingredientes:

## MASSA

- 2 copos farinha de trigo integral
- 1/3 copo de azeite
- 1/3 copo de água gelada
- Sal

## RECHEIO DE VEGETAIS

- 3 cenouras
- 1/2 brócolis
- 1 alho-poró
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de sal

## CREME

- 2 caixas de tofu
- 1 limão
- Shoyu
- Orégano
- Azeite
- Sal



Modo de Preparo:

### MASSA

Preaqueça o forno à 200°C. Misture a farinha integral, o sal, a água gelada e o azeite até ficar como uma massa de empadão. Não use as mãos para não transmitir calor pra massa. Cubra um pirex ou forminhas individuais com a massa. Asse a massa por dez minutos. Depois retire do forno e reserve.

### RECHEIO DE VEGETAIS

Refogue o alho-poró no azeite até murchar. Adicione a cenoura e o brócolis e tempere com sal. Acrescente o shoyu, tampe a panela e deixe cozinhar até os vegetais ficarem al dente (entre cinco e oito minutos).

### CREME

Para o creme de tofu, misture todos os ingredientes no processador e bata até ficar homogêneo. Misture o creme de tofu com os vegetais com uma colher e recheie a massa da torta. Coloque no forno e deixe assar por mais dez minutos. Se quiser o recheio mais cremoso, deixe menos tempo no forno e misture menos vegetais e mais creme.

### FINALIZAÇÃO

Retire do forno e deixe esfriar. Em seguida, desenforme e sirva.

# Pastel de forno com legumes



## Ingredientes:

### MASSA

- 1 copo de farinha de trigo integral
- 1/2 copo de farinha de trigo branca
- 1/3 de copo de ghee
- 4 colheres (sopa) de água
- Gergelim preto
- 1 colher (sopa) de chia
- 1 colher (chá) de sal

### RECHEIO

- 3 copos de palmito
- 1 copo azeitona preta sem caroço
- 1 colher (sobremesa) de araruta
- Água
- 1 colher (sobremesa) de orégano
- 1/2 cebola
- 3 colheres de azeite





Modo de preparo:

#### RECHEIO

Pique a cebola e refogue no azeite. Junte o palmito cortado em cubos e as azeitonas picadas.

Mexa e acrescente o orégano, o sal e a água. Dilua a araruta com um pouco de água e adicione à panela, mexendo em fogo médio. Desligue o forno e deixe esfriar.

#### MASSA

Coloque as farinhas, o sal e a chia em uma tigela e misture. Adicione o ghee e misture mais.

Despeje a água lentamente e amasse ligeiramente até formar uma massa homogênea e que desgrude da mão.

Abra a massa com o rolo de macarrão e corte em forma de disco.

Recheie com o refogado e feche bem passando a carretilha ou com um garfo. Coloque os pastéis em forma untada e enfarinhada e leve ao forno médio, a 180°C, para assar por cerca de 30 minutos. Em seguida, é só servir.

# Pimentões recheados com quinoa



## Ingredientes:

- 3/4 xícara de quinoa crua
- 1 xícara de feijão preto
- 1 1/2 xícara de espinafre
- 1 cebola cortada em cubos
- 4 dentes de alho picado
- 1 colher sopa cominho
- 2 latas de tomate cozido
- 3 cenouras raladas
- 3 a 4 pimentões
- 1 1/2 xícara de queijo ralado (opcional)
- Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo:

Lave e cozinhe a quinoa seguindo as indicações do fabricante. Enquanto isso, cozinhe separadamente o feijão e o espinafre.

Em uma frigideira, refogue a cebola cortada em cubos por 5 minutos. Adicione o cominho e o alho e refogue por mais 1 minuto. Acrescente o espinafre e os tomates da lata escorridas, reserve o molho da lata.

Cozinhe por 5 minutos. Adicione o feijão, a quinoa e as cenouras. Aqueça durante alguns minutos e tempere a gosto.

Corte os pimentões no meio e tire os sementes e as partes brancas com uma colher. Preencha os pimentões com a mistura de quinoa.

Forre uma assadeira com o molho de tomate da lata, coloque na assadeira os pimentões recheados e polvilhe em cima um pouco de queijo ralado e molho.

Cubra com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 350 °C por mais ou menos 1 hora.

Depois, tire o papel alumínio e deixe por mais 15 minutos. Retire do forno, deixe descansar por 5 minutos e sirva.

# Nhoque de abóbora e ricota

## Ingredientes:

- 1,5kg de abóbora sem casca
- 500 g de ricota passada pela peneira
- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 colher de chá de sal



## Modo de preparo:

Cozinhe a abóbora no vapor, até que fique macia. Escorra, amasse-as com um garfo e coloque-as em uma peneira para escorrer o excesso de líquido.

Em um pote misture a abóbora, a ricota, a farinha de trigo integral e o sal, até obter uma mistura homogênea.

Enrole a massa em tiras compridas e corte-a em pequenos pedaços.

Em uma panela, leve ao fogo 5 litros de água com sal. Quando ferver, coloque as porções da massa, com o auxílio de 2 colheres, na água fervente.

Quando os nhoques subirem, retire-os com uma escumadeira e coloque-os em um refratário.

Cubra-os com o molho de sua preferência e sirva.

# Fettuccine com manjeriçãoe

Ingredientes:



- 4 tomates grandes, sem sementes e picados
- 2 dentes de alho picados
- 1 1/2 xícara (215 g) de queijo brie cortado em cubos
- 3/4 xícara de manjeriçãoe fresco picado
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino moída na hora
- 300 g de macarrão fettuccine
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado



Modo de preparo:

Em uma tigela grande, juntar os tomates, o alho e o manjeriçãoe, tudo picado, além do queijo brie, do azeite, do vinagre, do sal e da pimenta. Misturar bem os ingredientes e deixá-los repousar em temperatura ambiente.

Em uma panela grande com água fervente e sal, cozinhar o fettuccine por cerca de 12 minutos, em fogo alto, até ficar al dente. Escorrer o fettuccine, levá-lo de volta à panela e misturá-lo com o molho.

Mexer bem até o queijo brie derreter e estar aquecido por completo. Salpicar com queijo parmesão ralado e servir a seguir.

# Dal de Lentilhas e Legumes



## Ingredientes:

3 cebolas cortadas em pétalas

3 dentes de alho picados

azeite de oliva (o suficiente para o refogado)

1 fatia fina de gengibre

1 colher de chá de cúrcuma

1 colher de chá de cominho em pó

1/2 colher de chá de canela em pó

1/2 colher de chá de cardamomo em pó

pimenta preta moída na hora a gosto

sal a gosto

Alimentos da safra de outono (abóbora, batata doce, beterraba, abobrinha, berinjela, inhame, mandioquinha, chuchu etc)

4 xícaras de chá de lentilhas verdes demolhadas por cerca de 3 horas





Modo de preparo:

Corte a cebola em pétalas e refogue no azeite até que fique transparente.

Acrescente o alho picado e espere dourar.

Junte as especiarias (gingibre, cúrcuma, cominho, canela, cardamomo e pimenta) e deixe que soltem todos os seus aromas e sabores no refogado.

Junte os legumes picados em cubos (se preferir combinar legumes corte em cubos observando os tempos de cozimento de cada um), lentilha e acrescente água suficiente para cozinhar tudo (cerca de 2 dedos acima do volume de vegetais).

Tampe a panela e espere ferver até que os legumes estejam macios (cerca de 10 minutos). Acerte o sal.

Sirva com arroz branco.

# Pizza de quinoa

## Ingredientes:

- 130g de quinoa branca
- 60g de pó de farinha de aveia
- 5 ml de azeite extra virgem
- Sal
- Tomate cereja a gosto
- Rúcula a gosto
- Cogumelos em óleo a gosto



## Modo de Preparo:

Lave a quinoa em uma peneira de malha fina, em seguida, cozinhe em uma panela com água e sal por aproximadamente 20 minutos em fogo médio.

Coloque a quinoa aquecida no liquidificador junto com o pó de farinha de aveia e o azeite e controlar tudo para obter uma massa compacta.

Pré-aqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga.

Com as mãos formar uma pizza grande ou 2 brotos de pizza.

Recheie a pizza com tomate e rúcula lavados e cortados e cogumelos em óleo bem drenados. Asse por cerca de 20 minutos e sirva.

# Ratatouille



## Ingredientes:

1 abobrinha cortada em rodela fina

1 berinjela cortada em rodela fina

2 tomates cortados em rodela fina

Sal

Pimenta do reino

Azeite para regar

Para o molho:

5 tomates picados, sem pele e sem

sementes

1 dente de alho picado



1/2 cebola picada

1/2 xícara (chá) de azeite

Alecrim

Manjeriçã

Tomilho

Sal

Pimenta-do-reino



## Modo de Preparo:

**Molho:** Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente os tomates e deixe refogar por 5 minutos.

Acrescente o sal, a pimenta do reino, as ervas aromáticas picadas (alecrim, manjeriçã e tomilho) deixe apurar por 1 minuto. Tire do fogo e leve tudo ao processador até formar um creme. Retorne o molho à panela e deixe apurar mais um pouco, para ficar mais cremoso.

**Montagem:** Em um refratário coloque uma camada do molho. Alternadamente coloque as rodela de tomate, berinjela e abobrinha. Tempere com sal e pimenta, regue com azeite e cubra com papel manteiga do tamanho do refratário, formando uma tampa. Leve ao forno a 200°C por aproximadamente 40 minutos ou até os legumes ficarem macios.

# Sopa Cremosa de Alho-Poró com Leite de Coco

## Ingredientes:

- 1 vidro de leite de coco
- 2 medidas do vidro de leite de coco de água
- 2 batatas médias
- 1 mandioquinha média
- 1 talo de alho poró picado
- Sal, salsinha, cebolinha e pimenta a gosto



## Modo de Preparo:

Coloque o leite de coco em uma panela junto com a água e deixe ferver.

Adicione a batata, mandioquinha e deixe aproximadamente 2-3 minutos, adicione o alho poró, salsinha, cebolinha, sal e pimenta e cozinhe até as batatas estarem macias.

Deixe esfriar e bata a preparação no liquidificador.

Volte a preparação para a panela, deixe apurar.

Sirva quente com torradas.

# Suflê de Chuchu



Ingredientes:

3 Colheres de sopa de queijo parmesão ralado

2 Colheres de sopa de amido de milho

1/2 Unidade de cebola ralada

800 g de chuchu cortado

1 Colher de sopa de creme vegetal

1 Colher de chá de fermento em pó

3 Unidades de gema de ovo

3 Unidades de clara de ovo

1 Colher de sopa de azeite de oliva

1/2 Xícara de chá de leite desnatado

2 Colheres de sopa de salva picada



### Modo de Preparo:

Preaqueça o forno em uma temperatura de 180 ° a 200°. Higienize os chuchus, corte-os ao meio tire a parte branca do centro, descasque, corte em cubos, tempere com sal e cozinhe no vapor ou em água fervente.

Após bem cozidos amasse-os com um garfo, reserve.

Refogue a cebola no azeite e reserve. Bata as gemas na batedeira, junte o creme vegetal, o amido, o queijo, o leite, o fermento, desligue e acrescente o chuchu, a cebola, a salsa, mexa bem, por último junte delicadamente as claras.

Coloque em uma forma própria para suflê ou em um refratário alto untado com creme vegetal, leve ao forno por aproximadamente 30 minutos.

# Macarrão com molho de beterraba



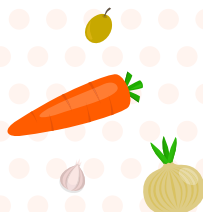
Ingredientes:

## MACARRÃO

- 1 copo de farinha de trigo integral
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo branca
- 2 ovos
- Queijo parmesão
- 1 pitada de sal

## MOLHO

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 3 cenouras
- 1/2 beterraba grande
- 1/2 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã (ou de arroz)
- 2 colheres (sopa) de shoyu
- 3 copos de água
- 1 colher (sobremesa) de orégano seco
- 1 folha de louro
- 1 pitada de noz-moscada
- 1/2 xícara manjericão
- 2 colheres (chá) de sal





Modo de Preparo:

### MACARRÃO

Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Deixe descansar por dez minutos. Abra a massa na máquina própria para macarrão.

Passe na máquina novamente para cortar no formato desejado para a massa.

Cozinhe na água fervente com sal e azeite. Deixe ferver por sete a dez minutos e escorra com a ajuda de uma peneira ou escorredor de macarrão. Coloque um fio de azeite para não grudar. Sirva com o queijo ralado.

### MOLHO

Pique as cenouras e a beterraba. Aqueça o azeite em uma panela de fundo grosso em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e cozinhe, mexendo de vez em quando, por cinco minutos, até que as cebolas fiquem translúcidas.

Adicione a cenoura, a beterraba, a água, o orégano, a folha de louro, sal, manjerição, uma pitada de noz-moscada e tampe a panela. Deixe ferver. Em seguida, abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos, até que os vegetais estejam bem macios.

Em seguida, retire as folha de louro e bata a mistura em um triturador de alimentos ou um liquidificador e ajuste o tempero se necessário. Depois, sirva com o macarrão.

# Polpetone Recheado

Ingredientes:



Para a massa:

250 g de PTS fina já hidratada

1 cebola picada em cubinhos

3 dentes de alho triturados

1 xícara de farinha de aveia

Farinha de trigo até dar liga

1/2 xícara de shoyuSal e pimenta-do-reino a gosto



Para o recheio:

400 g de tofu firme

Suco de 1 limão

Sal, levedo de cerveja e cebolinha a gosto



Modo de Preparo:

**Massa:** Em uma panela refogue até dourar o alho e a cebola, acrescente a PTS, o shoyu e a pimenta do reino. Coloque em uma tigela e deixe esfriar. Acrescente a farinha de aveia e aos poucos vá acrescentando a farinha de trigo até conseguir formar bolinhas.

**Recheio:** Com um garfo esprema o tofu, coloque todos os outros ingrediente e misture bem.

**Finalização:** Pegue uma porção da massa e forme uma bola. Abra em formato de hambúrguer e com uma colher coloque o recheio, feche novamente a bola e reserve. Frite os polpetones em fogo médio (130°) e sirva em seguida com um molho de sua preferência.

# Lasanha com Creme de Tofu, Brócolis e Palmito

## Ingredientes:

Para o molho de tomates:

10 tomates grandes

Alho picado a gosto

Manjeriçã fresco a gosto

Sal

Azeite



Para o creme de tofu:

500 g de tofu (se desejar uma camada mais grossa, coloque mais tofu)

8 dentes de alho

1/2 copo de leite

Azeitonas picadinhas a gosto

Manjeriçã a gosto

Sal

Azeite



Para o recheio de brócolis e palmito:

1 vidro de palmito (550 g)

2 xícaras de brócolis cozido

1 xícara de champignon cortado em lâminas

8 dentes de alho bem picadinhos

1/2 caldo de legumes

Sal

Azeite



### Modo de Preparo:

#### Molho:

Bata os tomates no liquidificador até ficar homogêneo, reserve. Refogue o alho no azeite, quando dourar acrescente o molho de tomates batido, acerte o sal e deixe apurar em fogo médio por aproximadamente 30 minutos.

Caso o molho fique muito “líquido” deixe apurar mais alguns minutinhos. Acrescente as folhas de manjeriço fresco e regue um pouco de azeite, reserve.

#### Creme de tofu:

Bata bem o tofu no liquidificador com um pouco de azeite e manjeriço a gosto. Em uma panela refogue o alho no azeite, quando dourar acrescente o creme de tofu batido e as azeitonas picadas. Coloque aos poucos o leite até atingir a textura desejada, nem muito mole e nem muito duro. Acerte o sal e reserve.

#### Recheio de brócolis e palmito:

Refogue o alho no azeite, quando dourar acrescente o palmito picado, brócolis e o champignon. Acrescente o caldo de legumes e verifique se é necessário colocar mais sal, deixe cozinhar em fogo baixo por 5 minutos e reserve.

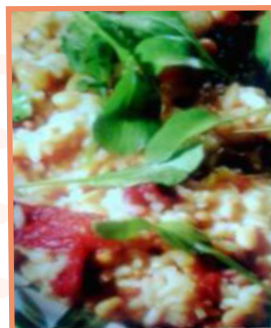
#### Montagem:

Em um refratário grande, salpique um pouco de molho na base, coloque uma camada de massa e salpique novamente mais molho. Despeje o refogado de brócolis e palmito, cubra com a massa novamente e mais uma camada de molho. Acrescente o creme de tofu, cubra com a massa e despeje o restante do molho. Leve para assar em fogo médio, 255°C, até a massa ficar macia.

# Risoto de soja, rúcula e tomate seco

## Ingredientes:

- 350g de arroz arbório
- 200g de soja em grãos cozida em água e escorrida
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 1/2 L de caldo de legumes
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 200g de tomate seco
- 1 colher (sopa) de cebola
- 1/2 xícara (chá) de vinho branco seco
- 1 maço de rúcula



## Modo de Preparo:

Refogue a cebola com o azeite e 2 colheres de manteiga. Junte o arroz e refogue por 2 minutos. Adicione o vinho branco e deixe-o evaporar em fogo alto.

Quando a mistura estiver quase fervendo, junte aos poucos o caldo. Deixe cozinhar por 10 minutos e acrescente a soja.

Mexa por mais 7 minutos. Retire o risoto do fogo, adicione o tomate seco, o restante de manteiga e o queijo ralado.

# Lentilhas à Italiana



## Ingredientes:

- 1 1/2 xícara de chá de lentilha cozida
- 3 colheres de sopa de azeite
- sal a gosto
- 1 colher sopa mostarda
- coentro a gosto
- 5 tomates cereja
- 1/4 pimentão amarelo
- 5 azeitonas



## Modo de Preparo:

Numa taça, mistura o azeite, o sal, a mostarda, o coentro cortado fininhos, os tomates cereja cortados em quartos, o pimentão cortado em cubinhos, as azeitonas e as lentilhas.

Envolve bem o molho com as lentilhas; deixe descansar cerca de 15 minutos para os sabores se misturarem bem.

Está pronto a servir!

# Gratinado de Inhame



## Ingredientes:

500g de inhame descascado, cozido e cortado em rodelas

Sal a gosto

1/2 xícara (chá) de manteiga

1 colher (sopa) de orégano

300g de muçarela em fatias

1 lata de creme de leite com soro

1/4 de xícara (chá) de leite

1 colher (sopa) de farinha de trigo

1 e 1/2 colher (sopa) de queijo parmesão ralado



## Modo de Preparo:

Coloque a metade do inhame no fundo de um refratário e tempere com sal. Derreta a manteiga, adicione orégano e salpique o inhame com metade dessa mistura.

Coloque uma camada de muçarela, o restante do inhame, a manteiga temperada e a outra metade da muçarela. Misture o creme de leite e a farinha de trigo.

Despeje sobre o inhame, salpique com sal, polvilhe o queijo parmesão ralado e leve ao forno até que o queijo que está por cima fique dourado.



# Bolinhogrelhado de espinafre



## Ingredientes:

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 maço de espinafre abafado, espremido e picado
- 1 xícara (chá) de aveia flocos finos
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 3 claras
- 1 colher (café) de fermento químico em pó
- sal e noz-moscada a gosto



## Modo de Preparo:

Aqueça bem uma frigideira e refogue a cebola e o alho no azeite. Junte o espinafre e refogue-o por alguns instantes.

Transfira-o para uma tigela, adicione a aveia e misture bem. Junte então os demais ingredientes e torne a misturar. Divida a massa em 15 porções iguais e achate-as como um hambúrguer de 5 cm de diâmetro.

Aqueça uma frigideira antiaderente e frite os bolinhos dos dois lados até ficarem dourados.

Sirva em seguida.

# Escondidinho de 3 queijos



## Ingredientes:

- 500g de mandioca
- 2 L de água
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite fresco
- 1 xícara (chá) de queijo coalho ralado
- 1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso
- 1/3 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 xícara (chá) de queijo-manteiga



## Modo de Preparo:

Em uma panela, cozinhe a mandioca na água com o sal. Escorra, retire os fios centrais, esprema bem e leve ao fogo. Junte o creme de leite e misture até ficar bem homogêneo. Reserve.

Em uma tigela, misture bem o queijo coalho, queijo-manteiga e o requeijão cremoso até formar uma pasta.

Em ramequins, arrume uma camada de purê, outra de mistura de queijo, e complete com um pouco mais de purê e polvilhe o parmesão.

# Cogumelos com molho azedo



## Ingredientes:

- 6 1/2 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho picado
- 1 1/2 xícara (chá) de cogumelos-de-paris
- 1 1/2 xícara (chá) de shiitake
- 15 cebolas-pérola
- 1 colher (sopa) de páprica picante
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- Sal a gosto
- Suco de 2 limões



## Modo de Preparo:

Leve uma frigideira ao fogo com o azeite e refogue o alho por 2 minutos. Acrescente os cogumelos, o shiitake e as cebolas, fritando por 3 minutos e tire do fogo.

Junte a páprica, o creme de leite, cozinhe por 3 minutos e tire do fogo.

Acerte o sal. Acrescente o suco de limão, misture e sirva.

# Caponata

## Ingredientes:

- 2 Berinjelas (médias) cortadas em cubos
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras finas
- 1/2 talo de aipo
- 4 tomates maduros picados
- 2 cebolas cortadas em 8 partes
- 3 colheres (sopa) de alcaparras
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas pretas picadas
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de vinagre branco
- 1/2 xícara (chá) de pinholes ou amêndoas torradas
- Sal
- Óleo para fritar
- Folhas de manjeriço fresco para decorar



## Modo de Preparo:

Aqueça o óleo numa panela e frite as tiras de pimentão e os cubos de berinjela. Escorra o excesso de gordura em papel toalha e reserve. Em seguida, prepare o molho: frite a cebola, adicione o aipo, as alcaparras e as azeitonas picadas e deixe dourar. Acrescente os tomates e espere levantar fervera. Acrescente as berinjelas e os pimentões. Polvilhe com açúcar e junte o vinagre.

Tampe a panela e mantenha com fogo baixo por mais alguns minutos até que a berinjela e os pimentões estejam cozidos. Por último, acrescente os pinholes ou amêndoas. Acerte o sal.

# Omelete com batatas



## Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 batatas médias picadas em cubinhos
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto
- Salsinha a gosto



## Modo de Preparo:

Em uma panela cozinhe a batata com um pouco de água e sal até ficarem macias. Escorra a água e reserve as batatas.

Em um prato fundo, bata os ovos, junte a cebola, o alho, a batata cozida, o sal e a pimenta do reino. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo e despeje essa mistura. Em fogo baixo, aguarde até dourar por baixo.

Para dourar a parte de cima, tampar a panela com um prato grande e virar a panela no prato. Daí, é só colocar, com cuidado, a omelete na panela novamente e aguardar até dourar esse lado.

Espetar com um garfo para ver se está bem firme. Então é só desligar o fogo e enfeitar com a salsinha picadinha.

# Biscoitos de goiaba



## Ingredientes:

- 2 unidades (cascas) de goiabas (80 g)
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo (330 g)
- 1 xícara de chá de açúcar (138 g)
- 3 colheres de sopa de margarina (75 g)

## Modo de Preparo:

Pique a casca em tirinhas e reserve.

Em uma vasilha, misture a farinha, o açúcar e a margarina. Amasse até formar uma massa homogênea, misture bem as casquinhas bem picadas, molde os biscoitinhos em formato arredondado e leve para assar em forno médio pré-aquecido até dourar.

Rendimento: 430 g

Porção: 54 g (3 unidades)

Número de porções: 24 porções



# Bolo de banana com canela



## Ingredientes:

- 3 Bananas pratas maduras
- 3 ovos
- 1/4 de xícara de chá de óleo
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de sobremesa de canela em pó
- 1 pitada de sal
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico

## Modo de Preparo:

Bater no liquidificador: as bananas, os ovos, o óleo, o açúcar, o sal e a canela. Em uma vasilha, misturar, sem bater, a farinha de trigo peneirada com fermento.

Colocar em uma forma untada e enfarinhada e levar ao forno pré aquecido em temperatura moderada até dourar. Servir polvilhado com açúcar e canela em pó.



# Bolo integral de cacau com pistache



## Ingredientes:

2 ovos

2 xícaras de chá de água morna

1/2 xícara de chá de mel mais 1 colher sopa para pincelar

1/2 xícara de chá de óleo vegetal mais um pouco para untar

1 xícara de chá de farinha de trigo integral mais um pouco para untar

1 xícara de chá de farinha de trigo

1/2 xícara de chá de cacau em pó

1 colher sopa de fermento químico em pó

1 xícara chá pistache picado

2 maçãs pequenas picadas em cubos pequenos

Palitos de dente

## Modo de Preparo:

Preaqueça o forno a 180° C. Em um recipiente, coloque os ovos, a água, o mel e o óleo, misture bem. Peneire as farinhas e o cacau e adicione-os à mistura.

Adicione por último o fermento e o pistache. Unte uma forma pequena com óleo e polvilhe farinha, despeje a massa e asse de 30 a 40 minutos em fogo médio, ou até dourar.

Aguarde esfriar, pincele o mel e corte o bolo em cubos pequenos. Em cada palito, espete 1 cubo de maçã e 1 cubo de bolo. Sirva.

# Bolo de Figo



## Ingredientes:

- 500 g de açúcar
- 500 g de farinha de trigo
- 4 claras de ovo
- 4 gemas de ovo
- 3 colheres (chá) de fermento químico em pó
- 1 xícara (chá) de figo seco moído
- 1 colher (chá) de canela-da-china em pó
- 2 colheres (sopa) de melaço
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- quanto baste de leite



## Modo de Preparo:

Bata muito bem as gemas com o açúcar, a manteiga e o melaço.

Em seguida, misture o leite aos poucos, e depois a farinha com o fermento.

Por último, incorpore as claras batidas em neve.

Coloque a massa numa forma untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo.

Leve para assar em forno médio, preaquecido.

# Maçã com especiarias

## Ingredientes:

- 1 maçã fuji
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 pitada de canela em pó
- 1 pitada de gengibre em pó
- noz-moscada ralada na hora
- 1 pote de iogurte de consistência firme



## Modo de Preparo:

1. Sob água corrente, lave bem a casca da maçã. Numa tábua, corte a maçã ao meio, no sentido do comprimento, e cada metade, em 4 pedaços. Retire o miolo com as sementes e despreze.
2. Numa tigela de vidro, junte a maçã, o mel, a canela, o gengibre e a noz-moscada. Misture delicadamente com uma colher.
3. Cubra a tigela com filme e, com uma faquinha, faça um furo no centro para que o vapor saia durante o cozimento.
4. Leve para o micro-ondas para cozinhar por 5 minutos em potência alta. Transfira para um pote de vidro e sirva com o iogurte.

# Geleia de kiwi



## Ingredientes:

1 maçã

5 kiwis

1/2 xícara de chá de açúcar



## Modo de Preparo:

Retire a casca e as sementes da maçã, e rale na parte menor do ralador. Retire a casca e pique o kiwi em pedaços médios.

Junte todos os ingredientes em uma panela e cozinhe em fogo baixo até o kiwi amolecer (aproximadamente 20 min).

Deixe esfriar.

Caso prefira uma geleia mais cremosa passe o preparo pelo espremedor de batatas.

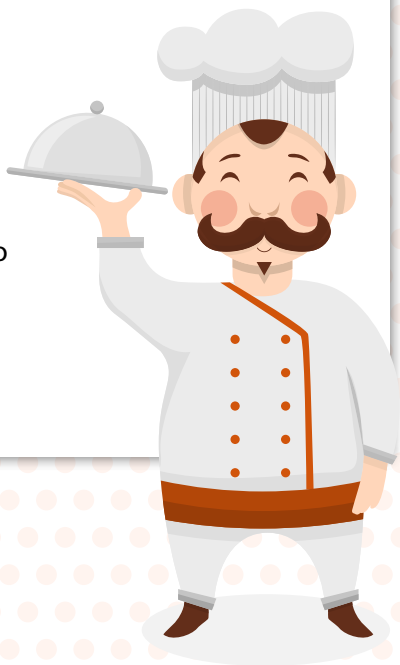
Após esfriar armazene em geladeira em um pote esterilizado e bem fechado.

# Muffins de abóbora com gengibre



## Ingredientes:

- 225 g de abóbora sem casca, sem semente e cortada em cubos
- 1 e 1/2 xícara (200 g) de farinha de trigo
- 2 colheres de (chá) de fermento em pó
- 1/2 xícara (100 g) de açúcar
- 1/4 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 1/2 colher (chá) de gengibre em pó
- 1/2 colher (chá) de noz-moscada
- 1/2 colher (chá) de cravo em pó
- 3/4 xícara (180 ml) de leite semidesnatado
- 1 ovo batido
- 1 colher (sopa) de manteiga derretida



### Modo de Preparo:

Preaqueça o forno a 200 °C. Unte uma forma com capacidade para 12 muffins ou use formas de empada.

Se preferir, forre com forminhas de papel. Em uma panela, cozinhe a abóbora com água suficiente para cobri-la.

A abóbora deve cozinhar em aproximadamente 20 minutos.

Depois de cozida, escorra e bata no processador de alimentos. Em uma vasilha grande, misture a farinha de trigo, o fermento em pó, o açúcar, o sal e as especiarias.

Em uma vasilha de tamanho médio, misture cuidadosamente o leite, os ovos e o óleo.

Adicione a abóbora, que deve estar na consistência de um purê.

Misture a abóbora junto com a farinha de trigo e as especiarias.

Ponha a massa na forma para muffin, preenchendo cada espaço até 3/4 da sua capacidade. Asse os muffins por 20 minutos.

# Capuccino Gelado



## Ingredientes:

- 1 colher chá de café solúvel
- 1/2 xícara chá de leite desnatado quente
- 1 colher sopa de cacau em pó
- 1 pitada de canela em pó
- 1 colher chá de açúcar mascavo
- 3 cubos de gelo
- Noz moscada a gosto – opcional



## Modo de Preparo:

Dissolva o café solúvel no leite quente e deixe esfriar.

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Se desejar, salpique noz moscada antes de servir.



# Bolo de milho com coco



## Ingredientes:

- 3 unidades de ovo
- 5 xícaras (chá) de leite
- 40 g de queijo ralado
- 1 1/2 xícaras (chá) de preparado para polenta
- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 1 pacote de coco ralado
- 1 colher (sopa) de margarina
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) de fermento químico em pó

## Modo de Preparo:

Bater no liquidificador os ovos, leite, o queijo ralado, o preparado para polenta, o açúcar e o coco ralado.

Em seguida, adicionar o restante dos ingredientes aos poucos no liquidificador. Bater mais um pouco.

Assar em uma forma untada e polvilhada. Depois de frio cortar em quadrados pequenos.

# Cuscuz de tapioca



## Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de farinha de tapioca hidratada
- 1 vidro de leite de coco
- 1 copo de leite de girassol ou leite
- 1/4 de xícara de água
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de chá de coco fresco ralado



## Modo de Preparo:

Misturar a farinha de tapioca com o sal. Levar os líquidos e o açúcar para ferver, despejar sobre a tapioca e misturar bem.

Aguardar esfriar, despejar o coco ralado por cima e levar para a geladeira por 1 hora ou mais.

# Curau



## Ingredientes:

- 4 espigas de milho
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 vidrinho ou caixinha de leite de coco
- água
- 1 pitada de sal
- canela

## Modo de Preparo:

Raspar as espigas de milho com uma faca até retirar todo milho da espiga. Bater o milho no liquidificador com o leite de coco e o açúcar. Acrescentar água aos poucos até virar um suco de milho espesso. Coar o suco de milho em uma peneira apertando com a colher ou com as mãos até tirar todo o caldo.

Colocar em uma panela e cozinhar em fogo baixo até engrossar, mexendo sem parar. Desligar quando começar a aparecer o fundo da panela e ficar com consistência cremosa. Despejar em tacinhas e colocar na geladeira até endurecer. Servir gelado com pitadinhas de canela.

# Chá de amendoim



## Ingredientes:

- 1 litro de leite
- 1 lata de leite condensado
- 2 xícaras de amendoim sem casca
- 1 colher de canela em pó



## Modo de Preparo:

Triturar o amendoim no liquidificador. Colocar o leite em uma panela, adicionar o amendoim triturado, o leite condensado e a canela em pó.

Deixar ferver por cerca de 10 minutos.

# Caldo de Jerimum



## Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de óleo de girassol
- 1 colher (sopa) de alho
- 1 e 1/2 kg de abóbora (jerimum) bem madura, descascada e sem sementes, cortadas em cubos
- Sal a gosto
- 1 xícara (chá) de leite

## Modo de Preparo:

Coloque o óleo em uma panela e doure o alho. Em seguida, refogue a abóbora e depois cubra com água.

Acrescente o sal e deixe cozinhar por alguns minutos, até a abóbora ficar mole. Retire a abóbora e reserve o caldo.

Bata a abóbora no liquidificador e misture-a ao caldo. Acrescente creme de leite somente na hora de servir.

# Suco Verde



## Ingredientes:

- 3 folhas de couve
- Suco de 3 laranjas
- 1 colher (sobremesa) de linhaça
- 1 banana prata
- 4 pedras de gelo



## Modo de Preparo:

Higienize a couve. Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Rendimento: 2 copos de 240 mL.

# Sorvete de caqui



## Ingredientes:

- 4 caquis
- 2 xícaras (café) de leite
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 2 claras



## Modo de Preparo:

Lave bem os caquis e corte-os ao meio. Bata no liquidificador os caquis e o leite. Bata as claras em neve e adicione o açúcar aos poucos enquanto bate.

Despeje o caqui batido sobre as claras e misture rapidamente. Ponha na forma de sorvete e leve ao congelador.

Quando começar a gelar, transfira a massa para uma tigela e bata até ficar bem cremoso.

Não deixe esquentar, para isso coloque pedras de gelo em torno da tigela. Volte ao congelador, espere gelar e sirva.



# Suco de melancia e maracujá

Ingredientes:

1/4 de melancia em pedaços médios

1 maracujá grande

3 pedras de gelo



Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes. Coe e sirva.

Rendimento: 6 copos de 200 mL.

# Cupcake de cenoura

## Ingredientes:

- 2 cenouras médias
- 1/2 xícara de chá de óleo
- 2 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 colher de sobremesa de bicarbonato
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 garrafinha de leite de coco

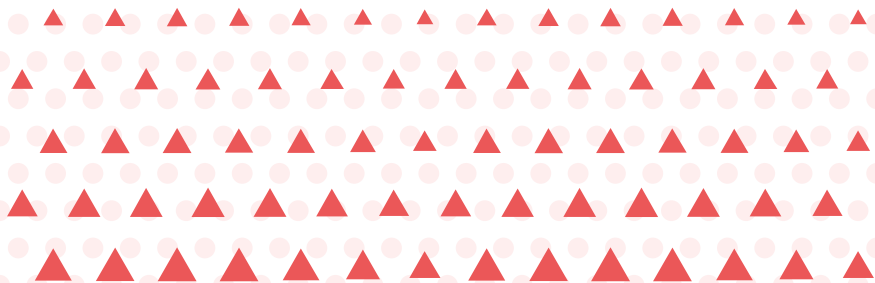
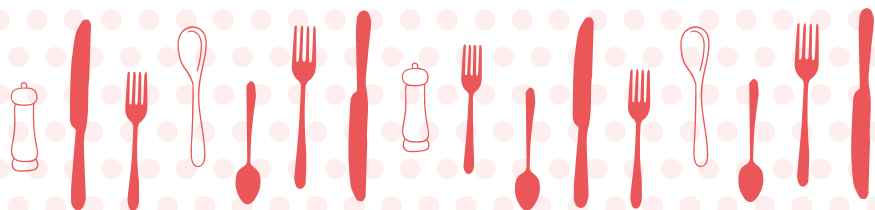
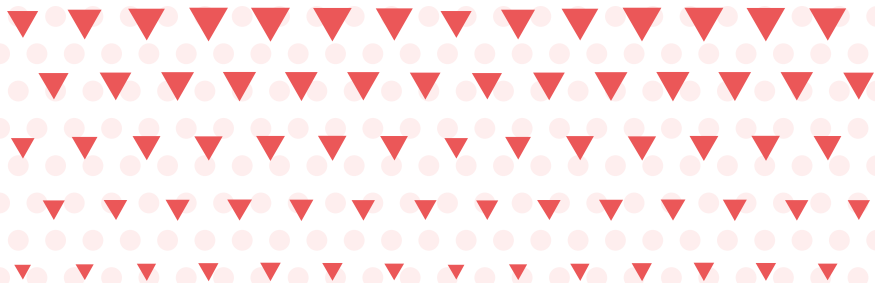


## Modo de Preparo:

Bata no liquidificador a cenoura e o óleo. Quando estiver quase tudo processado adicione o leite de coco e bata um pouquinho (20 segundos). Misture todos os ingredientes secos em uma vasilha funda.

Adicione a mistura de cenoura, leite de coco e óleo. Misture bem.

Preencha as forminhas de papel com 3/4 da sua capacidade e leve ao forno pré aquecido a 180° por 35-40 minutos. Rende 12 bolinhos. Caso queira fazer um único bolo grande, lembre de untar e enfarinhar a forma.



## 5.b. Infográficos

Abaixo seguem alguns dos infográficos produzidos e comentados.

A carne pode ser classificada de várias maneiras, de acordo por exemplo, com sua procedência e processamento. As carnes vermelhas são as carnes de bovinos, búfalos, ovinos, caprinos, suínos, equídeos e coelhos.

As carnes processadas são aquelas cujas características originais foram modificadas para aumentar o prazo de validade e/ou alterar o sabor, por meio de algum tipo de processamento, como defumação, cura, salga ou adição de conservantes (salsicha, linguiça, salame, nuggets, frios, etc)<sup>5</sup>.

O consumo elevado de carne vermelha e processada tem sido relacionado a doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, câncer e diabetes tipo 2<sup>6,8</sup>. Por isso, o consumo desse tipo de carne não deve exceder 500 gramas por semana (aproximadamente 70g por dia, equivalente a 1 bife pequeno)<sup>8</sup>.



**Carnes processadas são:**

Salgadas      COM adição de conservantes      carnes defumadas      curadas

- hambúrguer, bacalhau, peito de porco etc

**O CONSUMO ELEVADO DE CARNE VERMELHA E PROCESSADA AUMENTA O RISCO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES E CÂNCER**

**Quanto posso comer?**  
A RECOMENDAÇÃO MÁXIMA É DE 70G POR DIA.

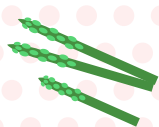
**EQUIVALE A MENOS DE 1/4 DO PRATO!**

Para mais informação, receitas saudáveis, artigos científicos etc acesse: [diaoemcarne.yolasite.com](http://diaoemcarne.yolasite.com)

Referência: World Cancer Research Fund, 2007

As carnes processadas são aquelas cujas características originais foram modificadas para aumentar o prazo de validade e/ou alterar o sabor, por meio de algum tipo de processamento, como defumação, cura, salga ou adição de conservantes (salsicha, linguiça, salame, nuggets, frios, bacon, hambúrguer, bacalhau etc)<sup>8</sup>.

Além de contribuir significativamente com o consumo de gordura saturada, a carne processada comumente contém sódio, nitritos e nitratos, que podem elevar o risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares e câncer<sup>6,8</sup>.





# CARNES PROCESSADAS E SEUS MALEFÍCIOS

*Texto por: Márcio Simões, Dietista-RN*

**O que são?** São carnes com conservantes, salgadas, defumadas, curadas, etc

Ex:

NUGETS



PEITO DE PERU



SALSICHA



BACON

LINGUIÇA



SALAME



BACALHAU

HAMBÚRGUER



Possuem alto teor de:



sódio(sal)

nitritos



nitratos



salgada

Estas substâncias podem **AUMENTAR** o risco

de doenças do coração e câncer de estômago

GORDURA  
SATURADA E  
SÓDIO



NITRITOS  
E  
NITRATOS



2010 AND CHANGE

REFERÊNCIA: WORLD CANCER RESEARCH FUND, 2007. GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2006



Consumir diariamente todos os grupos de alimentos é fundamental quando o objetivo é ter uma alimentação saudável.

Assim, quando se pensa na montagem de um prato é bom ter sempre em mente um modelo fácil e que auxiliará nas principais refeições: legumes e verduras variadas devem ocupar metade do prato; a outra metade deve ser dividida entre os carboidratos (arroz, macarrão, batata, mandioca, etc.) e as proteínas<sup>9</sup>.

Quando fala-se em proteínas, temos as carnes, feijões, ervilha, soja, lentilha, ovo.

Variar os alimentos, além de tornar as refeições mais saudáveis, tornam-nas muito mais gostosas.





A alimentação escolar do Município de São Paulo adere à prática de não oferecer carne em alguns dias letivos por mês.



Em setembro de 2013 por exemplo, 88 mil quilos de carne deixaram de ser consumidos, o que representa uma área equivalente a 200 mil campos de futebol que não foi devastada para produção da carne. Dessa forma, contribui-se com os objetivos do Programa Nacional de Alimentação Escolar, como a formação de hábitos alimentares saudáveis, com mais de 900 mil alunos sendo beneficiados diretamente, e há menor impacto no ambiente<sup>10</sup>.



## Benefícios da Alimentação Escolar Sem Carnes

em São Paulo - SP

**POR MÊS:**

- 88 mil quilos de carne  mês de referência: setembro/2013
- 200 mil campos de futebol de área devastada 
- 937 mil alunos beneficiados 

adaptado por Nicolle S D Reis



  
Dia Sem Carne

# Você sabia?

A produção de carne afeta gravemente o meio ambiente:

A Cada 1 kg de carne bovina produzida São gerados 44kg de CO<sub>2</sub> Isto equivale a um carro percorrendo 250 Km !!!



Ajude a reduzir este impacto consumindo menos carne!

sustentarea@gmail.com  
www.sustentarea.com.br



Faça sua parte!



O excesso de carne interfere negativamente no meio ambiente, pois sua produção promove desmatamento, efeito estufa, poluição das águas, redução da biodiversidade, ocupação de muito espaço de terra. Para a produção de 1kg de carne bovina são gerados aproximadamente 44 kg de gases do efeito estufa, o equivalente a quantidade de CO<sub>2</sub> produzida por um carro percorrendo quase a distância de 250km. Portanto, a redução do consumo de carne contribui para minimizar o impacto ambiental?



## Alimentos da época: PRIMAVERA



Abacaxi



Jabuticaba



Alcachofra



Tomate



Alho-poró



Acerola



Coco-verde



Aspargo



Nabo



Almeirão



Caju



Melancia



Berinjela



Pepino



Brócolis



Manga



Melão



Beterraba



Pimentão



Rúcula

Safra é a época em que o alimento mais produz e que atinge o auge da sua qualidade. Nesse período os alimentos são mais bonitos e nutritivos, usam menos agrotóxicos e são mais baratos.

Optar pelos alimentos de época é sempre uma boa escolha.

Fonte: CEAGESP

**Alimentos da época: Verão**

Dia Sem Carne

 Fruita do conde	 Jaca	 Abóbora	 Quiabo	 Alface
 Abacaxi	 Figo	 Beterraba	 Abobrinha	 Repolho
 Carambola	 Ameixa	 Milho	 Pepino	 Cebolinha
 Abacate	 Goiaba	 Tomate	 Pimentão	 Rúcula



Fonte: CEAGESP

**Alimentos da época: Outono**

Dia Sem Carne

 Goiaba	 Jaca	 Abóbora	 Batata doce	 Alho-poró
 Caqui	 Pera	 Beterraba	 Abobrinha	 Almeirão
 Carambola	 Kiwi	 Berinjela	 Inhame	 Erva doce
 Abacate	 Mexerica	 Mandioca	 Chuchu	 Couve





Um estudo realizado em 2008 com mais de mil pessoas em São Paulo, estimou que 13 milhões de toneladas de equivalentes de CO<sub>2</sub> foram liberados devido ao consumo de carne bovina.

Se o paulistano consumisse a quantidade de carne recomendada pelo Ministério da Saúde, a emissão diária seria quase metade da emissão estimada.

O estudo concluiu que houve um alto consumo de carne bovina, assim como alta emissão de gases de efeito estufa.

A redução de consumo poderia restringir pela metade os gases emitidos, além de diminuir o risco para doenças crônicas<sup>11</sup>.



# VOCÊ SABIA?

Devido ao consumo  
**EXCESSIVO** de  
**CARNE BOVINA**  
os paulistanos emitiram

**13**

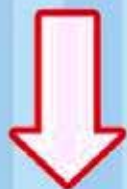
MILHÕES de  
TONELADAS

de

**CO<sub>2</sub>**

só em 2008

Se seguissem a  
recomendação  
do Ministério  
da Saúde



Reduziriam  
a emissão  
**PELA METADE**

**Faça sua parte!**



**Dia Sem Carne**

Fonte: Carvalho et al, 2013 Revista Segurança Alimentar e Nutricional

# VOCÊ SABIA?

Para **PREVENIR O CÂNCER**  
recomenda-se consumir no  
máximo **500g de CARNE**  
**VERMELHA e PROCESSADA**  
por semana



Dia Sem Carne

**75%**

dos **PAULISTANOS CONSOMEM**  
**ACIMA** dessa **RECOMENDAÇÃO**

Fontes: WCRF, 2007. Carvalho et al., 2014.

O World Cancer Research Fund, maior autoridade do mundo em pesquisa de prevenção ao câncer relacionado à dieta, peso e atividade física, recomenda que o consumo de carne vermelha e processada não deve exceder 500 gramas por semana (aproximadamente 70g por dia, equivalente a 1 bife pequeno)<sup>8</sup>.



Em estudo realizado em São Paulo com adolescentes, adultos e idosos em 2003 e 2008, foi observado consumo excessivo de carne vermelha e processada por aproximadamente 75% das pessoas, principalmente entre os adolescentes.



Em 2003 o consumo médio diário de carne vermelha e processada foi 100 gramas por dia, e em 2008 foi 113 gramas por dia<sup>12</sup>.



## COMO DEVO COMER CARNE?



**Carnes brancas**



**Carnes vermelhas  
e processadas**



O Ministério da Saúde e outros órgãos competentes recomendam quantidades para o consumo saudável de carnes. Tão importante quanto essa informação, no entanto, são as orientações sobre a qualidade dessas carnes:

Deve-se dar preferência às carnes brancas, já que a quantidade de gorduras presentes nesse tipo é menor do que nas carnes vermelhas.

O preparo das carnes também deve ser alvo de alguns cuidados: sempre retirar a gordura aparente (capa de gordura, pele do frango e do peixe) antes do preparo. Preferir as preparações cozidas, evitando a adição de óleos. Cuidar para que a carne não seja muito bem passada, formando uma crosta preta, que pode ser prejudicial à saúde<sup>13</sup>.



**Retire as gorduras  
aparentes**



**Evite adicionar óleos  
nas preparações**



**Evite carnes muito  
bem passadas**



**Dia Sem Carne**



# VOCÊ SABIA?

É recomendada a ingestão por dia de

**400g** de **frutas**, **verduras** e **legumes**\*

Exemplos de quantidade de 1 porção em gramas:

 <b>Abacaxi</b> 1 fatia <b>130g</b>	 <b>Mamão</b> 1/2 unid. <b>140g</b>	 <b>Mexerica</b> 1 unid. <b>150g</b>	 <b>Maçã</b> 1 unid. <b>130g</b>	 <b>Melancia</b> 2 fatias <b>290g</b>
 <b>Brócolis</b> 4 e 1/2 col. de sopa <b>60g</b>	 <b>Rúcula</b> 15 folhas <b>80g</b>	 <b>Abóbora</b> 1 e 1/2 col. de sopa <b>50g</b>	 <b>Espinafre</b> 3 colheres de sopa <b>60g</b>	 <b>Tomate</b> 4 fatias <b>80g</b>

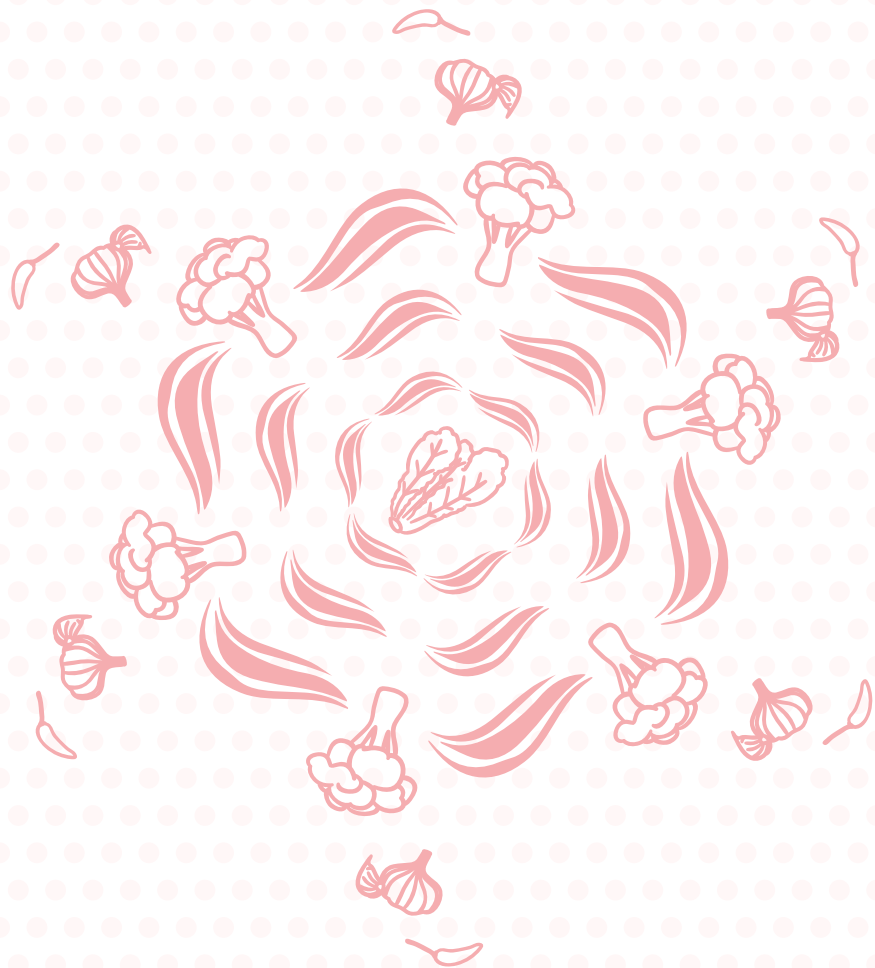
\*Excluído batatas e outros tubérculos

Fonte: OMS/FAO, 2002

A Organização Mundial da Saúde recomenda a ingestão diária de 400g de frutas, legumes e verduras<sup>14</sup>. Esses alimentos são fontes de fibras, vitaminas e minerais essenciais para a manutenção da saúde e prevenção de doenças<sup>15</sup>. O Brasil é um país com uma diversidade imensa de hortaliças que podem fazer parte de um cardápio variado e nutritivo.



Ter sempre uma salada e um acompanhamento com legumes e verduras nas refeições principais e fazer das frutas o lanche entre elas é uma estratégia importante para alcançar a recomendação.



## 5.c. Depoimentos



Adriana Carrieri



Conheci o Dia Sem Carne no segundo ano da graduação por contato com amigas que participaram de todo o processo de idealização do projeto. Aos poucos fui me envolvendo e percebendo a importância que ele tinha para a universidade e para a sociedade como um todo, até que me tornei uma super fã e comecei a participar ativamente!

O Dia Sem Carne é um projeto de extensão de grande importância para a nossa formação como nutricionistas porque é completo, abrange desde a pesquisa científica até o desenvolvimento de preparações culinárias, pouco abordadas ao longo da graduação. Por isso, sempre digo que o projeto trouxe muitas mudanças na minha vida, pois além de enriquecer minha formação técnica, também promoveu mudanças de hábitos alimentares na minha casa, como a redução significativa no consumo de carne, por exemplo. E, de quebra, me proporcionou amizades muito queridas! É um projeto que marcou minha formação e, por isso, pretendo sempre acompanhar a trajetória brilhante que ele continuará tendo.





## Aline Martins de Carvalho Idealizadora do projeto



Desenvolvi o projeto no segundo ano do mestrado, devido aos resultados de minha pesquisa no GAC – Grupo de Avaliação do Consumo Alimentar. Verifiquei que o consumo excessivo de carne podia trazer prejuízos para as pessoas e para o planeta. Aos poucos fomos envolvendo alunos, funcionários, professores e outras instituições no projeto. Ele marcou minha formação, e tenho grande carinho pela sua trajetória. O envolvimento dos alunos me trouxe muita alegria, já que eles se dedicaram e abraçaram a causa como deles, principalmente no ano que estive fazendo pesquisa no exterior.

Hoje, considero o Dia Sem Carne um projeto de extensão de grande importância para formação dos alunos da FSP/ USP, além de ser interessante para sociedade, que recebe informações de qualidade obtidas na academia, ajudando na mudança de hábitos alimentares.



Acredito que ele tem um potencial de se expandir e trazer ainda mais adeptos já que alimentação saudável é tema fundamental na vida das pessoas.





## Dirce Maria Marchioni Orientadora do projeto



O SustentAREA se caracteriza como um grupo de extensão universitária ligado à um grupo de pesquisa da Faculdade de Saúde Pública da USP, que começou com a inquietação causada pelos nossos resultados de pesquisas, em especial no Município de São Paulo. Nossos achados demonstram a qualidade deficiente do consumo alimentar na população e a baixa adesão às recomendações para promoção da saúde. Entre os itens estudados no grupo de pesquisa, está o consumo de carne. Se por um lado a carne é um alimento rico em nutrientes importantes, o excesso de consumo pode ser deletério para a saúde. Nesse sentido, iniciamos um estudo, que foi tema do Mestrado da nutricionista Aline Carvalho, sob minha orientação. Os resultados nos impressionaram: 82% da população brasileira têm consumo além das recomendações. Assim, motivados por esta constatação e pelo desejo de informar e colaborar para mudança deste comportamento, a Aline propôs que tivéssemos alguma ação, iniciando com a comunidade da nossa faculdade. Buscamos o apoio do Segunda Sem Carne e foi implantado no nosso restaurante universitário uma segunda feira do mês a refeição seria servida sem carne. Com a coordenação da Aline e o entusiasmo e colaboração de alunos da graduação, como a Jessica, Mitie, Camila, Edilson, Jacqueline, Joyce, Nicole, Mayara, pudemos ampliar nossas ações e desenvolver o SustentAREA







## Bruna Menegassi

Conheci o projeto através da Aline Martins e de seu projeto de mestrado. Projetos como esse são importantes para alcançarmos o exercício do tripé pesquisa, ensino e extensão da Universidade. A extensão universitária permite extrapolar o ensino do ambiente acadêmico, levando-o à comunidade; da mesma forma, permite ao universitário (discente e docente) aprender com a comunidade.

O tema do Projeto Dia Sem Carne é de extrema relevância nos dias atuais e merece destaque na área da saúde pública.

Não há como participar de algum projeto do qual você não se identifique. Eu me apaixonei pela ideia do Dia sem Carne, porque eu pauto minha vida na moderação e uma delas é a moderação no consumo de carne. Conhecer os resultados da pesquisa da Aline Martins abriram ainda mais meus horizontes e conhecimentos sobre os prejuízos do consumo excessivo de carne, não só para a saúde, mas para o meio ambiente também. Apesar de ter me afastado do grupo em São Paulo para ser professora em Dourados, sempre acompanho os trabalhos do Projeto. A ideia agora é trazer o Dia Sem Carne para a Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD). Parabéns a toda a equipe pelos excelentes resultados. E que o Dia Sem Carne seja uma realidade na vida de muitos brasileiros, por uma saúde e um mundo melhor e mais sustentável.







## Camila Pereira



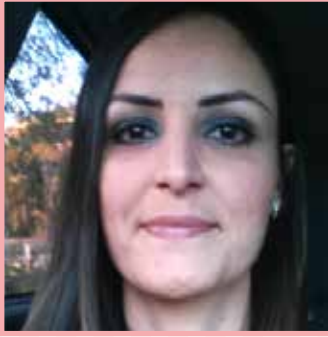
Eu conheci o projeto de extensão Dia Sem Carne através do Centro de Referência para a Prevenção e Controle de Doenças Associadas à Nutrição (CRNutri), local no qual desenvolvo atividades como Aprimoranda em Nutrição em Saúde Pública na FSP/USP.



O projeto é muito importante, pois mostra a importância de diminuir o consumo de carne, tanto para a nossa saúde quanto para o meio ambiente. O intuito é pregar uma alimentação equilibrada e saudável. Ao contrário do que muitas pessoas podem pensar, o objetivo não é ser contra o consumo de carne e sim do consumo excessivo.



Quando entendi que o intuito do grupo era diminuir o consumo excessivo de carne, a fim de promover uma alimentação adequada, passei a ter uma alimentação mais equilibrada. Não diminuí apenas o consumo de carne, comecei a variar mais a minha alimentação. Aprendi que podemos deixar a carne de lado às vezes e mesmo assim ter um prato saudável e muito gostoso.



## Camila Negrão



Conheci o projeto de extensão Dia Sem Carne quando ele ainda era só uma ideia da Aline Martins de Carvalho.

Fui convidada a participar das primeiras reuniões, em 2012, e permaneço como voluntária desde então.



O que me fez continuar no projeto foram as ideias inovadoras do uso de mídias digitais para alcançar a comunidade dentro e fora da Faculdade de Saúde Pública, trazendo à luz uma discussão de tamanha importância que é o consumo exagerado de carne.

Esse tema é de grande relevância para a saúde pública, mas parece não estar tão elucidado quanto se pensa.

Trabalhar as discussões de forma tão didática e criativa é, sem dúvida, um grande passo para a promoção de comportamentos alimentares.





## Camilla Catto

Conheci o projeto de extensão Dia Sem Carne através de uma veterana do curso de nutrição da USP, que me falou sobre. Me interessei muito pelo assunto, então procurei saber mais para me inscrever.

Considero o projeto muito importante, por levar muita informação ao público, sempre com dados científicos e fontes confiáveis, de maneira lúdica e didática através de infográficos, receitas e matérias sobre um assunto tão importante e, muitas vezes, ignorado que é o consumo excessivo de carnes e seus impactos. O diferencial do projeto é de não impor mudanças radicais, como parar de comer carne, mas sim mostrar que através da redução e do consumo consciente já fazemos muita diferença e trazemos muitos benefícios, tanto para a saúde como para o meio ambiente.



O projeto me ajudou muito a lidar com a temática de ingestão de carnes, pois sou vegana e tinha uma visão negativa da carne. Assim, percebi que trata-se de um bom alimento quando consumido dentro das recomendações e compreendi a importância de disseminar informações sobre o assunto de modo a conscientizar as pessoas sobre o consumo excessivo de carnes e seus diversos impactos, sem questionar nem impor, mas sim mostrar alternativas fáceis e aplicáveis no dia a dia, através de receitas, dicas de preparo das carnes, redução principalmente do consumo de carnes vermelhas e processadas, entre outros.





## Gabriel Higa

Conheço o projeto desde o início das atividades. Tive a oportunidade de acompanhar a evolução e estou sempre à disposição para colaborar caso seja necessário. Considero o Projeto muito importante.



Não por acaso vem crescendo em número de membros, como também em pessoas impactadas pelo trabalho de conscientização e educação promovido pelo Dia Sem Carne.

O consumo de carne em excesso tem consequências importantes em âmbito econômico, da saúde individual e para o meio-ambiente, principalmente no Brasil, que figura entre os principais países produtores e consumidores de carne no mundo.



O Projeto me impactou diretamente. Inicialmente imaginava que o objetivo principal seria tornar as pessoas vegetarianas, evitando que consumissem carne. Porém, entender seu propósito foi importante não só para que reduzisse o consumo de carne, como também me tornasse um disseminador do Projeto. Hoje, minha alimentação é menos repleta de carne, inclusive tem dias que não consumo. Uma prática que traz benefícios para minha saúde e para o meio-ambiente.



## Jéssica Levy



Conheci o projeto de extensão Dia Sem Carne na semana de recepção aos calouros na FSP em 2013.

Entrei no projeto em 2014. Desde então, sou membro e fã de carteirinha.



O Dia Sem Carne é um projeto de extensão que envolve o desenvolvimento e aperfeiçoamento de várias habilidades pessoais e acadêmicas.

Com o projeto, pude aprender mais sobre temas gerais e específicos de alimentação saudável, além de colocar em prática e ajudar pessoas na conscientização sobre a relação do consumo excessivo de carne e o impacto na saúde e no meio ambiente.



O Dia Sem Carne é um projeto que faz a diferença e deixa sua marca por onde passa.



## Joyce Godinho



Conheci a Aline antes do projeto Dia Sem Carne começar de fato, e tive o grande prazer de poder participar no comecinho do projeto como aluna de graduação, pude colocar um pouco das minhas ideias ali e também aprender muito com uma equipe super criativa, crítica e formada sobre o tema. Acho importante aproveitarmos a oportunidade que o projeto abre para discutirmos o consumo e a produção de carne no Brasil e no mundo, mas também irmos muito além e pensarmos como as formas de produção tanto de alimentos como de bens materiais em geral não tem se desenvolvido de maneira sustentável. E que as nossas saídas não passam apenas por questões individuais de consumo, mas por formas coletivas de pensar e desenvolver a sociedade de uma maneira mais justa e menos exploratória.



Sem dúvida trouxe muitas mudanças, aprendi muito com as pessoas que fizeram parte do projeto enquanto eu estava, pude dar os primeiros passos na pesquisa a partir do grande apoio que tive da Aline Martins, na época aluna de pós graduação da FSP.



Não digo que mudei meu comportamento alimentar, por que isso está para além da minha vontade individual, mas a partir do projeto pude pensar em outros fatores que envolvem as práticas alimentares, como a importância de ambientes alimentares saudáveis, da garantia do acesso a alimentos menos processados, livre de agrotóxicos e das políticas públicas que avancem nessa questão.



Kathia Mitie Takatu



Conheci o Dia Sem Carne em 2014, na semana de recepção aos calouros da FSP. Logo em seguida, entrei no projeto e o considero muito importante para todos que o conhecem.

O Dia Sem Carne procura conscientizar as pessoas sobre os impactos do consumo excessivo de carne à saúde e ao meio ambiente; assim, participando deste projeto, aprendo sobre como melhorar a minha alimentação e diversificá-la com alimentos da estação e receitas regionais brasileiras.



É também uma oportunidade para que eu possa desenvolver habilidades na criação de materiais para a divulgação do projeto e me divertir na cozinha, onde posso preparar e provar as receitas publicadas do DSC, além de poder compartilhá-las com o #DiaSemCarneAprova!, no Instagram.







Mayara Oliveira



Conheci o Dia Sem Carne através de materiais informativos e de pessoas que já eram membros.

Considero este projeto importante, pois como já é sabido existem muitas associações entre o consumo excessivo de carne e o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis, bem como um grande impacto da sua produção no meio ambiente.



Neste contexto, o projeto é muito importante no processo de conscientização da população como um todo.

A partir de todo o trabalho de conscientização que tem sido feito a respeito dos impactos do consumo excessivo da carne para a saúde e meio ambiente, eu consegui diminuir os dias da semana que consumo carne e diversificar a dieta com as receitas divulgadas na página do facebook.





Marcellus William



Conheci o Dia Sem Carne através de notícia no site da FSP/USP.



Considero esse projeto importante como forma de incentivar a mudança de comportamento no sentido de se ter melhor qualidade de vida e mais saúde.

Agora tenho a consciência e a intenção de pelo menos um dia por semana não comer carne, pois agora sei que o excesso de carne pode ser prejudicial ao organismo.

Nem sempre consigo, mas pelo menos já consegui substituir a carne vermelha por peixe ou frango na maioria dos dias da semana.



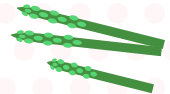


Camila Mayumi



Conheci o DSC na semana de recepção dos calouros de 2014.

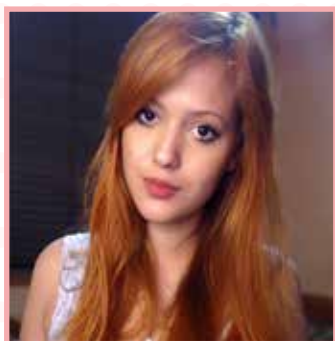
Já que vivemos em uma sociedade culturalmente carnívora, é importante ressaltar os males que tal desordem no consumo pode causar, não apenas diretamente na saúde do indivíduo, mas principalmente no impacto ambiental em si.



O projeto me fez conhecer o Departamento de Alimentação Escolar, logo no primeiro ano de faculdade. Além disso, as oficinas, as reuniões foram muito importantes para entender o funcionamento de um projeto de extensão universitário.

Em relação a prática alimentar, eu já era e continuo sendo vegetariana.





## Nicole Reis



Conheci o projeto através de uma apresentação na Semana de Recepção em 2013.



Fui membro do DSC por aproximadamente 1 ano, pois apoio a divulgação do que é e como obter uma alimentação saudável para as pessoas e o meio ambiente. A redução da carne é essencial para a prevenção de doenças crônicas e sustentabilidade através da redução do desmatamento, emissão de gases de efeito estufa, poluição e esgotamento da água doce etc.

Aprendi muito com as pesquisas necessárias para realização do material informativo, com os demais membros. Pude também ver o desenvolvimento e crescimento do Dia Sem Carne e participar de parcerias, como com o Depto de Alimentação Escolar do Município de São Paulo. Minha alimentação já era livre de produtos cárneos há 6 anos quando entrei no Projeto e tornou-se cada vez mais saudável, inclusive com a implantação de novas leguminosas e cereais.



Todas as pessoas com as quais eu comento do DSC mostram-se curiosas, pois, infelizmente, o assunto ainda é pouco difundido.



Paula Maximo



Conheci o projeto Dia Sem Carne através de um anúncio no site da Faculdade de Saúde Pública (FSP/USP).

Fiz a inscrição e comecei a participar das reuniões do grupo. Gostei muito da ideia do projeto, das pessoas e das atividades desenvolvidas (palestras educativas, eventos, workshops sobre educomunicação, etc.)



Eu considero esse projeto de extensão de extrema importância, pois propõe uma discussão multidisciplinar envolvendo diversos temas relevantes para a sociedade moderna como: saúde, nutrição, meio ambiente, sustentabilidade e qualidade de vida.

O conhecimento compartilhado no projeto me fez refletir sobre minha prática alimentar e buscar mudanças pessoais.



Além disso, ao participar do projeto envolvi meus familiares no preparo de receitas vegetarianas, enriquecendo o nosso cardápio diário.



Soraya Selem

Fiz mestrado com a Aline Martins de Carvalho e, na época, acompanhei e apoiei a idealização do projeto.

O Dia Sem Carne trouxe mais conhecimento sobre o tema, e me possibilitou auxiliar pessoas de uma maneira mais adequada quanto ao consumo de carne.

Traz uma discussão equilibrada e embasada cientificamente sobre um tema de extrema relevância para a saúde das pessoas, do meio ambiente e dos animais.

Quando participo de eventos científicos sobre alimentação e nutrição, costumo divulgar o projeto, e isso também desperta interesse dos participantes.





## Viviane Laudelino



Conheci o Dia Sem Carne no seu início, quando ainda se intitulava “Segunda Sem Carne”, no momento em que estava havendo uma aproximação com o restaurante da SAS da FSP para realizar treinamento com os funcionários para prepararem as receitas sem carne, que seriam servidas às segundas-feiras.



Nossas alunas do Programa de Aprimoramento Profissional se inseriram ao projeto na época, auxiliando no desenvolvimento de um vídeo de divulgação e da primeira versão do site e, com isso, começamos a participar na condição de CRNutri.



O projeto apresenta grande importância na vida do estudante universitário por incorporar ações que propiciem uma devolutiva à sociedade, trazendo à discussão sobre o consumo excessivo de carnes e seu impacto para a saúde, incluindo aspectos ambientais.

É possível que o aluno vivencie ações que permeiem a atuação do nutricionista inserido em um contexto de atuação bastante amplo e há um grande potencial para envolvimento de outros cursos da universidade. Com o acompanhamento do projeto, estou mais atenta à quantidade e à qualidade das refeições que preparo para a minha família. Também desenvolvi a criatividade para preparar refeições com menor quantidade de carnes, incluindo outros alimentos.







# Quiz! Respostas

R1: Carnes brancas têm menos gordura que as vermelhas e processadas. Dar preferência para cortes como peito, evitando coxa e pele do frango. As carnes processadas têm baixa quantidade de carne e alto teor de gordura para dar sabor e textura, além de ser associada ao aumento do risco de câncer de cólon e reto<sup>8,13</sup>.

R2: Pegadinha. Você pode comer quantas vezes quiser, mas depende da quantidade<sup>8</sup>.

R3: A recomendação antiga do Ministério da Saúde é 190kcal/dia de carne (incluindo todos os tipos de carne: boi, ave, porco e peixe, processadas ou não). Em gramas, depende do tipo de carne, pois elas variam segundo o teor de gordura do corte e tipo de carne. Mas em média são cerca 80g/dia (ou um bife pequeno ou 2 colheres sopa de atum ou 1 gomo de linguiça, etc). Há uma recomendação do World Cancer Research Fund para prevenção de cancer que é de até 500g/semana de carne vermelha e processada (cerca de 70g/dia de carne vermelha e processada)<sup>8</sup>.





R4: 80% dos brasileiros consomem acima da recomendação do World Cancer Research Fund. O tipo de carne mais consumida é a carne de boi, seguida da carne de aves. Comparando com o consumo mundial, verificamos que o Brasil consome mais carne vermelha e processada que todos os outros países estudados<sup>16,17</sup>.

R5: Cozido, uma vez que no grelhado, assado, churrasco e frito podem ser formadas substâncias potencialmente carcinogênicas, pois estes métodos proporcionam alta temperatura por longo tempo com chama direta na carne, o que forma aquelas crostas pretas de queimado. Uma forma de evitar a formação destas substâncias, é colocar limão e marinar a carne antes de grelhar/fritar/assar ou fazer churrasco<sup>16</sup>.

R6: Pode fazer mal pra saúde e pro meio ambiente. O consumo excessivo de carne, especialmente vermelha e processada aumenta o risco de doenças como doenças do coração e câncer. Além disso, para a produção de carne bovina gera desmatamento, redução da biodiversidade pela retirada das florestas, efeito estufa pela fermentação entérica, poluição das águas por dejetos dos animais, além de utilizar muitos hectares de terra. Pecuária é um dos setores que mais promove desmatamento na Floresta Amazônica<sup>1</sup>.

R7: 44kg. No Brasil, para a produção de 1kg de carne estima-se que são gerados a mesma quantidade de gases de efeito estufa de um carro percorrendo a distância de 250km<sup>2</sup>.

R8: Feijões, pois eles têm proteínas e ferro. Não esquecer de consumir feijões com frutas que tenham vitamina c, para melhorar absorção do ferro. A soja é a única do grupo dos feijões com todos os aminoácidos que precisamos consumir<sup>13</sup>.



## 6. Referências Bibliográficas

1. Carvalho AM. Tendência temporal do consumo de carne no município de São Paulo: estudo de base populacional - ISA Capital 2003/2008 [dissertação]. São Paulo: Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública; 2012.
2. Cedeberg C, Persson UM, Neovius K, Molander S, Clift R. Including carbon emissions from deforestation in the carbon footprint of Brazilian beef. *Environ Sci Technol* 2011; 45:1773-1779.
3. Lacerda B, Carvalho A, Martins J, Negrão C, Selem S, Fisberg R, Marchioni D. Segunda Sem Carne na Faculdade de Saúde Pública: um Projeto de Intervenção. *Rev Cult Ext USP*. 2013;10:113-119.
4. Carvalho A, Martins J, Negrão C, Selem S, Andrade S, Vieira V, Fisberg R, Marchioni D. Dia Sem Carne: Relato de um Projeto de Extensão. *Rev Cult Ext USP*. 2015;14:74-81.
5. Embrapa. Conhecendo a carne que você consome - qualidade da carne bovina. Campo Grande: Embrapa, 1999 [acesso em 07 de junho de 2016]. Disponível em: [https://www.agencia.cnptia.embrapa.br/Repositorio/qualidadecarnebovina\\_000fecp298c02wx5eo006u55t1jcnus5.pdf](https://www.agencia.cnptia.embrapa.br/Repositorio/qualidadecarnebovina_000fecp298c02wx5eo006u55t1jcnus5.pdf)
6. Micha R, Wallace SK, Mozaffarian D. Red and Processed Meat Consumption and Risk of Incident Coronary Heart Disease, Stroke, and Diabetes Mellitus: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Circulation*. 2010;121:2271-2283.
7. Hu J, La Vecchia C, Morrison H, Negri E, Mery L. Salt, processed meat and the risk of cancer. *Eur J Cancer Prev* 2011; 20:132-139.
8. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington DC: AICR, 2007.
9. Harvard T.H. Chan School of Public Health. Prato: Alimentação Saudável [internet]. Boston; 2016 [acesso em 07 de junho de 2016]. Disponível em: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/portuguese/>
10. Segunda Sem Carne. II Seminário Merenda Escolar Vegetariana reúne dezenas de prefeituras [internet]. São Paulo; 2013 [acesso em 07 de junho de 2016]. Disponível em: <http://www.segundasemcarne.com.br/2013/11/18/ii-seminario-merenda-escolar-vegetariana-reune-dezenas-de-prefeituras/>
11. Carvalho AM, Reis NS, Fisberg RM, Marchioni DML. A carne consumida em São Paulo: da recomendação ao impacto ambiental. *Revista Segurança Alimentar e Nutricional*. 2013; 20:136-140.
12. Carvalho AM, César CLG, Fisberg RM, Marchioni DM. Meat consumption in Sao Paulo – Brazil: Trend in the last decade. *PLoS ONE*. 2014;9(5):e96667.
13. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
14. World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003.
15. Reddy KS, Katan MB. Diet, nutrition and the prevention of hypertension and cardiovascular diseases. *Public Health Nutr* 2004;7:167-186.
16. Carvalho AM, Miranda AM, Santos FA, Loureiro APM, Fisberg RM, Marchioni DM. High intake of heterocyclic amines from meat is associated with oxidative stress. *Br J Nutr*. 2015;113:1301-1307.
17. Carvalho AM, Selem SSC, Miranda AM, Marchioni DM. Excessive red and processed meat intake: Relations with health and environment in Brazil. *Br J Nutr*. 2016;115(11):1-6.

Este é um livro que conta a história do projeto de extensão universitária da USP “Sustentarea A Rede Alimentar”, que visa melhorar o hábito alimentar da população, a fim de reduzir o risco de doenças crônicas e o impacto ambiental. Ele foi financiado por uma campanha de crowdfunding e teve apoio de mais de 100 pessoas.

Participe você também desta rede!

Agência Brasileira do ISBN  
ISBN 978-85-88848-22-1



9 788588 848221