



Cartilha

# Boa Alimentação em Tempos de Covid-19



Realização:



**EcoViamão**

Núcleo de Estudos em  
Agroecologia e Produção Orgânica



**INSTITUTO FEDERAL**

Rio Grande do Sul  
Campus Viamão

# Créditos

Projeto realizado com recursos parciais do Edital IFRS nº 23/2020.  
Apoio a Projetos de Extensão Voltados  
ao Enfrentamento do Coronavírus (Covid-19).

## Realização

EcoViamão - Núcleo de Estudos em Agroecologia e Produção Orgânica  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul  
IFRS - *Campus Viamão*

## Coordenação

Claudio Fioreze - EcoViamão/IFRS

## Elaboração

Katia Cilene de Almeida - Educadora Ambiental  
Marcia Leone Rocha da Perciuncula - Nutricionista

## Editoração e projeto gráfico

Oberti Ruschel

## Revisão

Alessandra Nevado

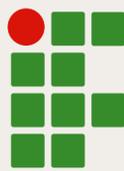
## Imagens

Katia Cilene de Almeida  
Marcia Leone Rocha da Perciuncula  
e internet

Viamão, agosto de 2020.



**EcoViamão**  
Núcleo de Estudos em  
Agroecologia e Produção Orgânica



**INSTITUTO FEDERAL**  
Rio Grande do Sul  
Campus Viamão





## Apresentação

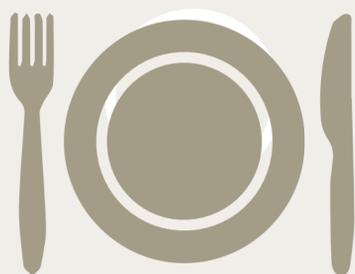
**Olá! Boa nutrição, ótima saúde!**

Com objetivo de promover saúde preventiva para todos, o IFRS - Campus Viamão e Programa EcoViamão convidam você a repensar a alimentação e nutrição como uma ponte direta ao fortalecimento da imunidade do nosso corpo. Ter entendimento sobre alimentação de qualidade, é uma necessidade e um direito. Aqui você terá orientações de como escolher alimentos saudáveis e de baixo custo, com dicas culinárias e receitas práticas e fáceis de fazer.

A ideia é ter mais qualidade na alimentação diária, através da variedade, aproveitamento integral e harmonização dos ingredientes em seus preparos. Partiremos da realidade de nossa comunidade, onde é comum o consumo de alimentos provenientes de “cestas básicas”, que oferecem ingredientes insuficientes para uma alimentação adequada.

São orientações para melhorar a sua nutrição, introduzindo mais cor e sabor no seu prato, aumentando assim sua disposição, seu conhecimento, sua alegria e sua saúde. Em tempos de combate aos efeitos e causas da pandemia da Covid-19, esta cartilha é um convite para você e a sua família terem um dia a dia alimentar mais agradável, prazeroso e econômico.

**Aproveite, experimente e compartilhe!**



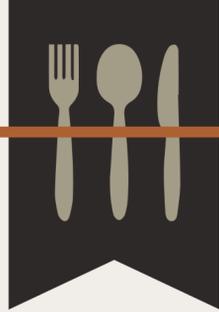


## Sumário

- 05** | A Covid-19 não é uma “gripezinha”... cuidem-se muito!
- 06** | Alimentação saudável ou... comer é um ato político!
- 07** | Saiba como aproveitar ao máximo os alimentos!
- 08** | Qual deve ser a base da nossa alimentação?
- 09** | O que devemos evitar? **ULTRAPROCESSADOS!**
- 10** | PANC - Plantas Alimentícias não Convencionais

## *Receitas*

- 13** | Arroz colorido
- 15** | Feijoada com legumes
- 17** | Mix de farinhas multiuso
- 19** | Massa fantasia
- 21** | Cuscuz
- 23** | Pirão com cúrcuma
- 25** | Salada da terra
- 27** | Quibebe de moranga com casca
- 29** | Pão integral



- 31 | Granola**
- 33 | Arroz integral com cúrcuma**
- 35 | Refogado crocante multicolor**
- 37 | Farofa**
- 39 | Pão de farinha de milho escaldado**
- 41 | Rosca de batata-doce da tia Lourdes**
- 43 | Maionese de milho**
- 45 | Hambúrguer Verde Viver**
- 47 | Requeijão de raízes**
- 49 | Cuca fácil com Ora-pro-nóbis**
- 51 | Suco PANC**
- 53 | Chips de entrecasca de aipim**
- 55 | Salada de folhas de beterraba**
- 57 | Lasanha de entrecasca de aipim**
- 59 | Molho vermelho**

**60 | Aproveite o tempo em casa para adquirir bons hábitos culinários**

**61 | Mais dicas!**

**62 | Entre o real e o ideal:  
o POSSÍVEL!**

**63 | Referências**





## **A Covid-19 não é uma “gripezinha”... cuidem-se muito!**

Em 11 de março de 2020, a Covid-19 foi caracterizada como uma pandemia (doença que se espalha por várias partes do mundo ao mesmo tempo). Nesta doença, causada pelo novo coronavírus, SARS-CoV-2, os sintomas variam muito. Podem nem aparecer ou podem até evoluir para problemas múltiplos graves.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o surto da doença causada pela Covid-19 constitui uma emergência de saúde pública de importância internacional – o mais alto nível de alerta da organização.

No Brasil, o grande grupo de risco é formado por indivíduos com 60 anos ou mais (30 milhões), pessoas com baixa imunidade, pressão alta, diabetes, câncer, doenças pulmonares, neurológicas ou renais, fumantes, cardíacos e obesos (1 em cada 5 pessoas), que podem desenvolver a forma mais grave da doença, com mais dificuldade de se recuperar. A obesidade por si só, causa um estado de inflamação crônica no corpo e facilita o ataque de vírus pela queda da imunidade.

Para você ter mais anticorpos e assim ficar mais resistente, seu sistema imunológico precisa ser estimulado: dormir bem, fazer exercícios, cuidar das emoções e alimentar-se adequadamente!

Suas escolhas devem se basear na saúde, no bem estar e na qualidade de vida. Afinal temos somente um corpo, e é com ele que iremos até o fim, vivendo bem e com saúde individual, familiar e comunitária.

# Alimentação saudável ou... comer é um ato político!

A alimentação adequada e saudável depende de um conjunto de práticas que incluem respeito ambiental e cultural a partir dos agentes de uma cadeia alimentar, que começa no produtor até finalmente chegar ao nosso prato. Quanto mais curto esse caminho, melhor para nossa saúde e a do planeta!

Nós, enquanto consumidores, impulsionamos o mercado da alimentação através de nossas escolhas. É importante adquirir nossa alimentação de agricultores familiares agroecológicos. Eles produzem de forma orgânica (sem venenos, nem aditivos químicos) e com respeito à natureza. Assim estaremos promovendo a dignidade humana, a cooperação, a biodiversidade e principalmente, nossa saúde.

Para melhorar sua alimentação procure fazer suas compras diretamente com os produtores:

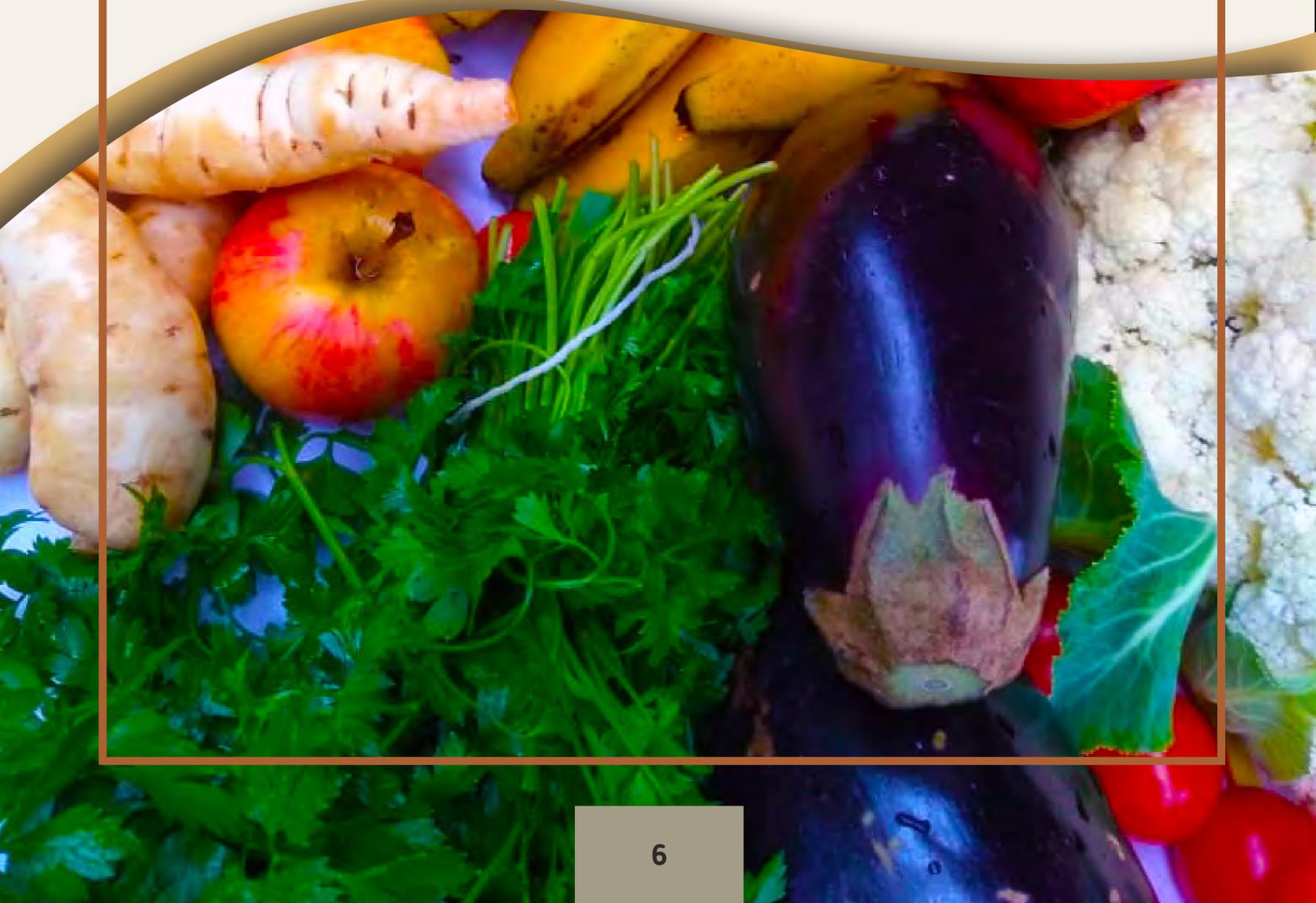
**Procure e frequente as Feiras Orgânicas, ou chame tele-entrega.  
Conecte-se com os agricultores familiares e sua sabedoria...  
a cada encontro haverá um novo aprendizado!**

**Acesse:**

<http://www.emater.tche.br/site/fevaf/fornecedores/>

<https://feirasorganicas.org.br/comidadeverdade/>

**Organize grupos de compra de alimentos saudáveis.  
Viamão é grande produtor de hortaliças e arroz orgânico.**





## **Saiba como aproveitar ao máximo os alimentos!**

### **1 - Na feira!**

Peça ao produtor as folhas e ramas descartadas (de cenoura, beterraba, couve-flor, brócolis, repolho, rabanete...). Normalmente os agricultores as levam de volta por não serem vendidas. Aproveitar esses produtos é valorizar o alimento e contribuir ecologicamente com o planeta, pois água, insumos e trabalho foram investidos para que essas plantas chegassem na feira. Pense nisso!

### **2 - Na geladeira!**

Acondicione bem os alimentos para durarem mais. Revise diariamente as gavetas e vá usando primeiro o que já está lá a mais tempo. Faz diferença no bolso e na saúde.

### **3 - No preparo!**

O que não puder ser usado numa receita servirá para outra. Os alimentos podem ser aproveitados integralmente, não tendo necessidade de descascar ou descartar, sejam talos, cascas ou sementes: beterraba, cenoura, repolho, salsa, agrião, moranga, chuchu, couve, alho-poró, pimentão, aipim (a entrecasca é ótima), banana, maracujá e todos os demais legumes, frutas e verduras. Faça o suficiente, mas se tiver sobras do almoço, podem render novas receitas no jantar.

### **4 - No prato!**

Não se sirva além do que for comer, experimente de tudo, mas em pequenas porções. Ensine isso às crianças!

### **5 - No lixo zero!**

Aproveite para fazer uma bela composteira e nutrir também sua horta da casa ou canteiros do apartamento!



## Qual deve ser a base da nossa alimentação?

**Simples! É o que se chama de comida de verdade!**

Os alimentos in natura, legumes, frutas, verduras, grãos e cereais, preferencialmente orgânicos que não sofreram alterações, são os que estão mais perto de sua configuração original. São os ingredientes frescos, integrais, que ainda mantêm suas características nutricionais e sensoriais que farão parte das refeições.

Esses alimentos, quando consumidos na safra, são mais disponíveis, baratos e saborosos, pois estão de acordo com os ciclos da natureza. Também podemos utilizar os alimentos minimamente processados, raízes ou tubérculos lavados ou ainda grãos secos, descascados, empacotados ou transformados em farinha.

Quanto ao preparo culinário, podemos dizer que para se preparar uma refeição saborosa e nutritiva precisamos pensar nas combinações e variações de sabores, texturas, quantidades e cores, porém de maneira simples e harmoniosa. Cada ingrediente escolhido vai ter um sabor diferente conforme o preparo.

Os alimentos podem ser servidos crus, refogados, cozidos ou assados no ponto certo, e temperados na medida (nem de mais, nem de menos) para manterem suas melhores características. Escolha sempre ingredientes naturais. Experimente também plantar seus próprios temperos em casa!

**Cor + frescor + sabor = Saúde no seu prato!**

# O que devemos evitar? ULTRAPROCESSADOS!

Segundo o *Guia alimentar para a população brasileira*, os produtos alimentícios industriais chamados ultraprocessados devem ser evitados. Além de pobres em fibras, causam déficit nutricional e favorecem diabetes, obesidade, diversos tipos de cânceres e doenças cardiovasculares (hipertensão).

São eles: vários tipos de biscoitos empacotados, recheados ou não, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados para o desjejum matinal, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, sopas, macarrão e temperos ‘instantâneos’, molhos, salgadinhos “de pacote”, refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados, bebidas energéticas, produtos congelados e prontos para aquecimento como pratos de massas, pizzas, hambúrgueres, extratos de carne de frango ou peixe empanados do tipo nuggets, salsichas e outros embutidos, pães de forma, pães para hambúrguer ou cachorro-quente, pães doces e produtos panificados cujos ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.

“

*Apesar de práticos, muito aceitos pelo paladar da maioria da população e facilmente encontrados para vender, o consumo desses produtos prejudica a saúde.*

”





## PANC - Plantas Alimentícias não Convencionais

Termo cunhado pelo professor Valdely Kinupp no livro de mesmo nome, são aquelas plantas consideradas “matinhos”, “ervas daninhas” ou “inço” mas, já sabiam nossas avós, podemos comer.

No Brasil, nossa alimentação muitas vezes é monótona, normalmente limitada a agricultura convencional que oferece um pouco mais de 100 variedades. Porém somos o país que detém a maior diversidade botânica do mundo, há mais de 3.000 espécies de plantas com potencial alimentício. É a grande biodiversidade que nasce espontaneamente em lavouras, quintais ou mesmo nas frestas das calçadas (são a beldroega - *Portulaca oleracea*, chicória do mato - *Eryngium foetidum*, alho tropeiro - *Nothoscordum gracile*, ora-pro-nóbis - *Pereskia aculeata*, malvaisco - *Malva viscosa*, lanterna chinesa - *Abutilon striatum* e tantas outras).

Também pode-se chamar Panc, as partes comestíveis e normalmente desprezadas, das plantas convencionais (casca de banana, casca de moranga, entrecasca do aipim, folhas de cenoura e beterraba, entre outras)

Para identificar, procure pesquisar sempre pelo nome científico da planta. Assim será possível (re)conhecer as Panc na feira orgânica e nos terrenos com vegetação. Converse com seus parentes mais velhos e descubra novos nutrientes e sabores que vão enriquecer sua alimentação!



# Receitas

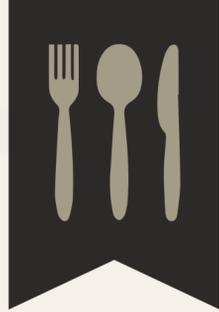
Partimos da cesta básica, acrescentamos ingredientes frescos para enriquecer sua alimentação, fortalecer seu corpo e aguçar seu paladar!

Optamos por escolhas simples, saborosas e criativas. Sugerimos outras maneiras de comer o mesmo de sempre e nos aventuramos por novos sabores, inclusive algumas Panc! Pesquise e experimente!

Descubra o valor dos temperos naturais: cúrcuma, gengibre, alho, orégano, tomilho, cebolinha, salsa, manjericão, alecrim, limão, cebola, cominho, páprica, alho-poró, canela...

*Você vai se surpreender com  
o que os alimentos podem  
fazer pela sua saúde!*





# Arroz colorido

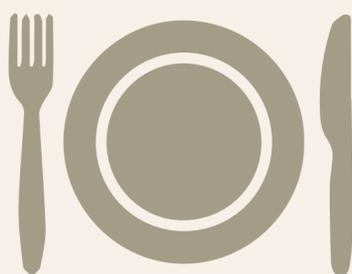
## Ingredientes

- ✓ 1 xícara de arroz cozido (pode ser aproveitamento),
- ✓ 1 xícara de talos e folhas variados picados (cenoura, beterraba, couve-flor, brócolis, repolho, rabanete outro),
- ✓ 1/2 xícara de cenoura com casca, moranga com casca ou outro legume picado,
- ✓ 1 colher de sobremesa de azeite,
- ✓ Folhas de cenoura (ou de outros legumes) picadas,
- ✓ 1 pitada de sal,
- ✓ Alho,
- ✓ Cebola.

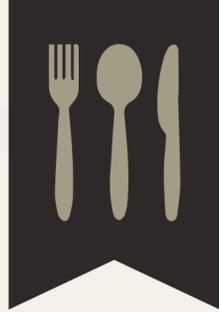


## Modo de fazer

Refogar a cebola no azeite e acrescentar todos os ingredientes exceto o arroz, mexendo para não queimar. Quando estiver cozido agregar ao arroz quente. Caso queira estilo “carreteiro de legumes” refogue rapidamente os legumes, junte o arroz pré-cozido e finalize o cozimento com tudo junto na mesma panela).



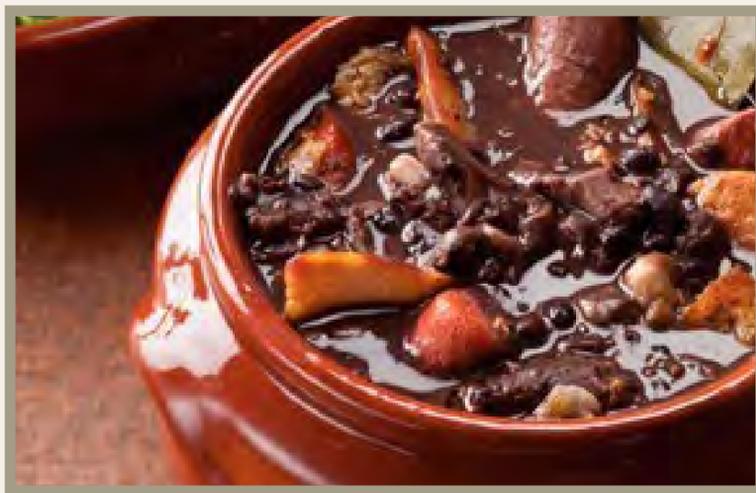




# Feijoada com legumes

## Ingredientes

- ✓ 4 xícaras de feijão cozido com caldo,
- ✓ 1 cebola picada,
- ✓ 1 dente de alho picado,
- ✓ 2 xícaras de legumes picados (moranga, vagem, cenoura, batata doce, batata, ou outros disponíveis),
- ✓ 1 colher de chá de páprica defumada,
- ✓ 1 colher de sopa de óleo,
- ✓ Sal,
- ✓ Tomilho,
- ✓ Alecrim,
- ✓ Salsa,
- ✓ Cebolinha verde.

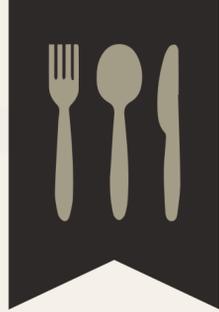


## Modo de fazer

Em uma panela refogar a cebola com o sal, óleo e a páprica até ficar transparente. Acrescentar os legumes mais demorados de cozinhar (moranga, batatas e cenoura). Refogar mexendo sempre, para não queimar. Quando estiverem quase cozidos, acrescentar os legumes restantes, os temperos e o feijão. Se necessário, ponha um pouco mais de água e deixe ferver por mais 5 minutos. Sirva quente.







# Mix de farinhas multiuso

## Ingredientes

- ✓ 1/2 xícara de farinha de trigo,
- ✓ 1/2 xícara de farinha de milho,
- ✓ 1/2 xícara de farinha de mandioca.



## Modo de fazer

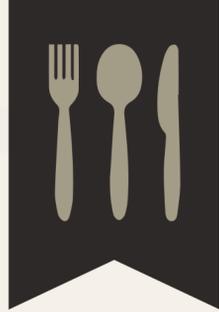
Tostar todas as farinhas em fogo baixo até sentir cheiro de biscoito.

## Como consumir

Pode ser usado de diversas maneiras: acrescentado ao leite para preparação de mingau; como base para farofa, se temperado com sal; consumido com leite frio ou com frutas picadas (ou amassadas); ou ainda junto com iogurte natural.







# Massa Fantasia

## Ingredientes

- ✓ 1/3 de um pacote de massa,
- ✓ 1/2 xícara de talo de folha de couve, espinafre (ou outro) picado,
- ✓ 1/2 xícara de talos de brócolis picado,
- ✓ 1 cenoura picada,
- ✓ 1 folha de cenoura com talo picada,
- ✓ 1 cebola pequena,
- ✓ 1 dente de alho,
- ✓ 1 colher de sopa de óleo.

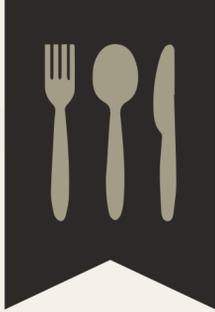


## Modo de fazer

Cozinhar a massa em água fervente, escorrer e reservar. Refogar a cebola no óleo e acrescentar os outros ingredientes. Mexer por 5 minutos e misturar na massa incorporando todos os ingredientes suavemente.



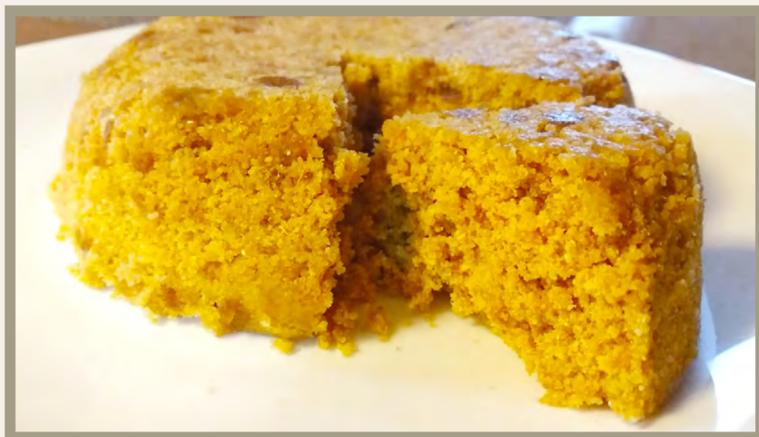




# Cuscuz

## Ingredientes

- ✓ 2 xícaras de farinha de milho,
- ✓ 1 xícara de farinha de mandioca,
- ✓ 1 xícara de água,
- ✓ Sal.



## Modo de fazer

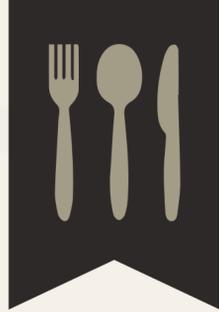
Juntar todos os ingredientes secos em uma tigela. Colocar água aos poucos e misturar com as mãos até ficar uma massa úmida. Colocar no cuscuzeiro e levar ao fogo para cozinhar por aproximadamente 20 minutos. Estará pronto quando ficar compacto, sem esfarelar.

### Se não tiver cuscuzeiro:

Use o escorredor de macarrão forrado com um pano limpo. Encaixe em uma panela com água, de modo que água fique de 2 à 3 dedos abaixo do escorredor. Cozinhe por 20 minutos.







## *Pirão com cúrcuma*

### Ingredientes

- ✓ 1 xícara de água fervente,
- ✓ 1/3 de xícara de farinha de mandioca,
- ✓ 1 colher de chá de cúrcuma (açafraão da terra),
- ✓ Cebola,
- ✓ Alho,
- ✓ 1 colher de chá de azeite,
- ✓ 1 pitada de sal.

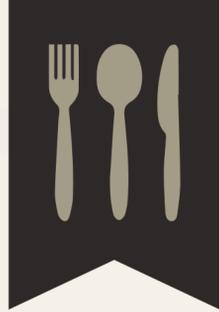


### Modo de fazer

Refogar a cebola no azeite e acrescentar a cúrcuma e a água fervente. Retirar do fogo e polvilhar a farinha batendo com um garfo até dar a consistência de pirão.







# Salada da terra

## Ingredientes

- ✓ Raízes, tuberculos ou legumes. (aipim, mandioquinha, batata ou legumes variados),
- ✓ Manjericão picado,
- ✓ Sal,
- ✓ Limão,
- ✓ Folhas verdes (rúcula, radiche, almeirão, salsa, azedinha ou outra disponível),
- ✓ Azeite.

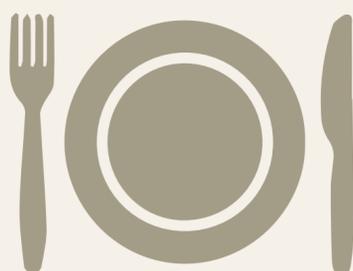


## Modo de fazer

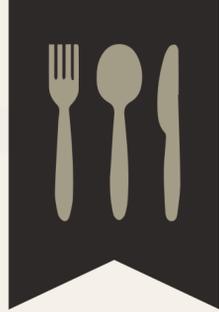
Cozinhe os legumes espetando com um garfo de vez em quando para não passar do ponto (não deve ser cozido demais), escorra, espere esfriar e pique em pedaços.

Misture as folhas rasgadas.

Tempere com sal, um pouco de azeite, limão e tempero verde. Se quiser pode acrescentar um pouco da maionese de milho (pág. 43).







# Quibebe de moranga com casca

## Ingredientes

- ✓ 1/2 moranga com casca picada,
- ✓ 1 pitada de sal,
- ✓ 1 pitada de açúcar,
- ✓ 1 colher de farinha de mandioca,
- ✓ 1 xícara de água para cozinhar,
- ✓ Tempero verde,
- ✓ Tomilho.

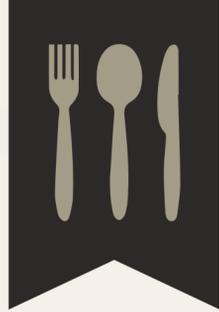


## Modo de fazer

Coloque a moranga para cozinhar na água. Quando estiver cozida, retire do fogo. Esmague a moranga com um garfo até desmanchar bem. Misture os demais ingredientes (menos o tempero verde) e leve ao fogo novamente por 5 minutos. Sirva quente, acompanhado do tempero verde. Pode ser usado também para recheio de lasanha (pág. 57), tortéi ou para passar no pão.







# Pão integral

## Ingredientes

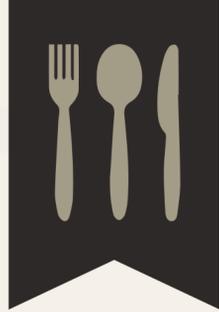
- ✓ 1kg farinha integral,
- ✓ 2 colheres de sopa de açúcar mascavo,
- ✓ 1 colher de sopa de fermento biológico,
- ✓ 1/2 xícara de água morna para ativar o fermento,
- ✓ 1/2 xícara de água fervente para hidratar as sementes,
- ✓ 1 colher de sopa de semente de abóbora,
- ✓ 1 colher de sopa de gergelim,
- ✓ 1 colher de sopa de linhaça,
- ✓ 1 colher de sopa semente de girassol,
- ✓ 1 colher de sopa de chia,
- ✓ 1 colher de sobremesa de sal,
- ✓ 3 colheres de sopa de óleo,
- ✓ 2 e 1/3 xícara de água morna ou fria.



## Modo de fazer

Em uma tigela colocar a farinha e fazer um buraco no meio, acrescentar ali o açúcar, e o fermento e a água. Aguarde uns 5 minutos. Coloque o restante dos ingredientes. Acrescente água aos poucos conforme for mexendo. Sove a massa até ficar lisa (se preferir a massa mais mole ajuste a quantidade de água). Cubra com um pano e reserve em lugar aquecido até dobrar de tamanho. Modele os pães e disponha na forma untada e enfarinhada com espaço entre eles. Espere levedar e asse em forno preaquecido. Para saber se está levedado, corte um pedacinho da massa e coloque dentro de uma xícara com água, se subir está pronto para assar. O ponto de cozimento pode ser conferido inserindo uma faca, se sair limpa, sem grumos, o pão está pronto.





# Granola

## Ingredientes

- ✓ 400g de aveia em flocos grossos ou laminada,
- ✓ 1/2 xícara de ameixa seca picada,
- ✓ 1/2 xícara de uvas passas,
- ✓ 1/2 xícara de castanhas ou nozes ou amêndoas picadas,
- ✓ 1/2 xícara de semente de girassol,
- ✓ 1/2 xícara de gergelim, linhaça e gérmen de trigo,
- ✓ 3 colheres de sopa de canela em pó,
- ✓ 3 colheres de sopa de óleo de coco.

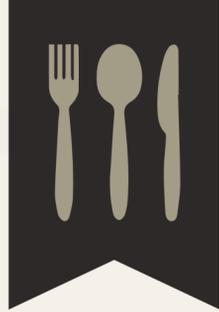


## Modo de fazer

Misture todos os ingredientes em uma tigela. Divida em pequenas porções leve cada porção ao fogo baixo mexendo sempre até ficar crocante. Retire da panela e coloque em uma forma grande. Espere esfriar e guarde em pote fechado.







# Arroz integral com cúrcuma

## Ingredientes

- ✓ 2 xícaras de arroz integral cateto,
- ✓ 5 xícaras de água para o cozimento,
- ✓ 1 dedinho de cúrcuma,
- ✓ Sal.

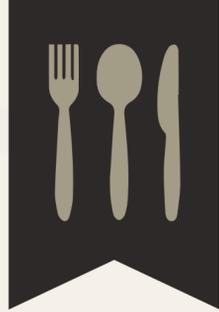


## Modo de fazer

Deixar o arroz de molho durante 2 horas pelo menos. Lavar com as mãos, escorrer, colocar o sal e a cúrcuma e colocar pra ferver com as 5 xícaras de água. Quando levantar fervura, baixar o fogo e cozinhar até que fique macio. Se precisar, acrescente mais água e cozinhe mais um pouco. Sirva quente.







# Refogado crocante multicolor

## Ingredientes

- ✓ 1/4 de repolho roxo (ou branco),
- ✓ 1 de cenoura,
- ✓ 1 cebola,
- ✓ 1 tomate,
- ✓ 1 espiga de milho,
- ✓ 1 pimentão pequeno,
- ✓ Sal,
- ✓ 2 colheres de sopa de azeite,
- ✓ Gengibre e canela (ou outros temperos a gosto).



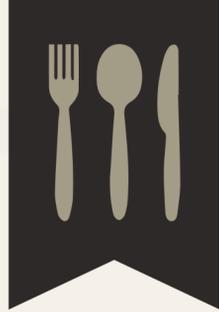
## Modo de fazer

Pique grosseiramente os legumes, separados. Reserve.

Em uma frigideira grande ou panela, aqueça o azeite, coloque a cenoura, a cebola, o sal e os temperos. Refogue por 5 minutos, mexendo de vez em quando. Acrescente os demais ingredientes, refogue por mais 5 minutos e sirva quente.







# Farofa

## Ingredientes

- ✓ 1/2 xícara de farinha de mandioca,
- ✓ 1/2 xícara de talos e/ou folhas de beterraba, rabanete ou cenoura picados,
- ✓ 1/2 xícara de talos de brócolis ou couve flor picados,
- ✓ 1 cenoura picada,
- ✓ Cebola,
- ✓ 1 pitada de sal,
- ✓ 1 colher de sopa de azeite.

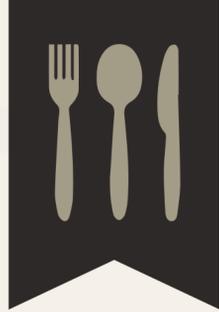


## Modo de fazer

Refogar a cebola no azeite e acrescentar os demais ingredientes, exceto a farinha. Mexer por um ou dois minutos. Colocar a farinha e continuar mexendo até dourar.







# Pão de farinha de milho escaldado

## Ingredientes

- ✓ 2 xícaras de farinha de milho,
- ✓ 1 xícara de farinha de trigo,
- ✓ 1 colher de sopa fermento biológico,
- ✓ 1 xícara de leite fervente,
- ✓ 150 ml de água,
- ✓ 1/2 xícara de açúcar,
- ✓ 1 pitada de sal,
- ✓ 3 colheres de sopa de óleo,
- ✓ 1 ovo.

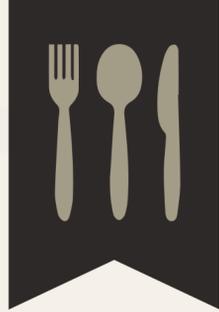


## Modo de fazer

Em uma tigela, misture a farinha de milho com o leite fervente e mexa com colher. Acrescente 100 ml de água, o ovo e continue mexendo. Espere esfriar um pouco, coloque a farinha de trigo e por cima o fermento. Junte 50 ml de água morna e espere 5 minutos. Misture o restante dos ingredientes e bata com colher ou mão por 5 à 10 minutos até que a massa fique bem lisa. Coloque em forma untada e enfarinhada e espere dobrar de volume. Leve ao forno preaquecido até que doure.







# Rosca de batata-doce da tia Lourdes

## Ingredientes

- ✓ 3 e 1/2 xícaras de batata doce cozida e amassada,
- ✓ 1/2 xícara de farinha de trigo,
- ✓ 1 pitada de sal,
- ✓ 1 ovo inteiro,
- ✓ 1 colher de sopa de Fermento químico em pó.

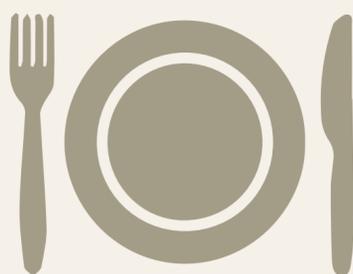


## Modo de fazer

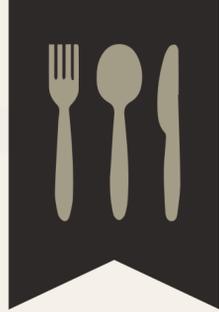
Misturar e amassar todos os ingredientes até que fique bem homogêneo. Untar a superfície de trabalho e as mãos com gordura. Modelar as roscas de maneira bem suave, pois a massa é quebradiça. Também pode ser feito em forma de bolinhos pequenos.

Preaqueça o forno.

Disponha as roscas em uma forma untada e enfarinhada e asse em temperatura média até dourar.







# Maionese de milho

## Ingredientes

- ✓ 3 espigas de milho verde,
- ✓ 1/2 colher de chá de sal,
- ✓ 2 colheres de sopa de azeite,
- ✓ Tempero verde bem picado,
- ✓ 1/2 cebola picada,
- ✓ 1 colher de suco de limão,
- ✓ 1 pedaço pequeno de aipim  
(ou outra raiz). Servirá para dar cremosidade.



## Modo de fazer

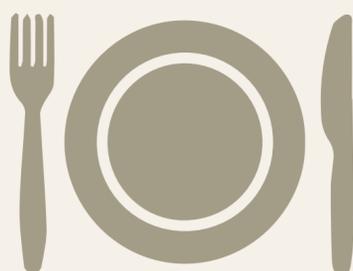
Com uma faca pequena de serra, retire os grãos da espiga. Reserve.

Em uma panela refogue a cebola com o azeite e o sal, junte os grãos de milho e cozinhe por 5 a 10 minutos.

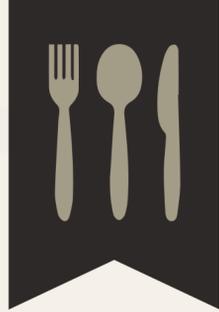
Desligue, junte pedaço de aipim (ou outra raiz) picada e leve ao liquidificador, mixer ou processador por 1 ou 2 minutos.

Coloque em uma vasilha, misture com o tempero verde, o suco de limão e sirva.

Fica uma pastinha deliciosa para substituir maionese em saladas, no pão ou em torta fria. Essa receita pode ser feita também substituindo o milho por cenoura, brócolis, couve flor ou talos de legumes.







# Hambúrguer Verde Viver

## Ingredientes

- ✓ 1 xícara de feijão, arroz, lentilha ou outro grão, cozido e escorrido,
- ✓ 1 xícara de legumes ou talos bem picados,
- ✓ 1/2 xícara de cebola bem picada,
- ✓ 1/2 xícara de farinha de mandioca,
- ✓ Alecrim, orégano, cominho, sal e páprica (ou temperos disponíveis) a gosto,
- ✓ Farinha de milho para empanar.



## Modo de fazer

Esmague com um garfo (ou bata no processador, mixer ou liquidificador) os grãos cozidos. Coloque os demais ingredientes (menos a farinha de milho) e misture. Se ficar muito mole, coloque mais farinha de mandioca, se muito duro, água. Molde os hambúrgueres e empane na farinha de milho.

### No forno:

Em forma untada com azeite, disponha os hambúrgueres e asse até dourar.

### Na frigideira antiaderente:

Aqueça a frigideira, coloque 1 colher de azeite para untar, disponha os hambúrgueres e deixe no fogo até dourar. Vire e doure o outro lado.







# Requeijão de raízes

## Ingredientes

- ✓ 2 xícaras de raiz (inhame, aipim, ou outra),
- ✓ 1 colher de sopa (não muito cheia) de polvilho azedo,
- ✓ Orégano ou outro tempero a gosto,
- ✓ 1 colher de suco de limão,
- ✓ Sal,
- ✓ 1/2 xícara de azeite.

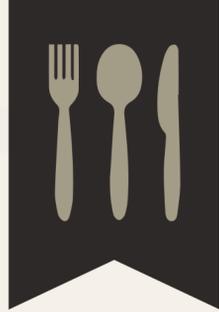


## Modo de fazer

Cozinhar as raízes, escorrer e amassar bem com um garfo, misturando com 1/2 xícara de água do cozimento. Acrescentar o polvilho azedo, o azeite, tempero e o sal. Levar novamente ao fogo, até que mexendo a mistura desgrude facilmente do fundo da panela. Retirar do fogo. Juntar o limão e está pronto (serve para recheio de torta fria, lasanha, ou direto para comer na fatia de pão. Deve ser guardado em vidro fechado, na geladeira).







# Cuca fácil com Ora-pro-nóbis

## Ingredientes

- ✓ 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo integral (ou branca),
- ✓ 1/2 xícara de açúcar mascavo (ou branco),
- ✓ 4 colheres de sopa de azeite,
- ✓ 1 pitada de sal,
- ✓ 1 ovo ou 20 folhas pequenas de ora-pro-nóbis (se tiver certeza da identificação) bem picadas e batidas com 2 colheres de sopa de água,
- ✓ 1 colher de sopa de fermento químico em pó,
- ✓ Canela em pó.

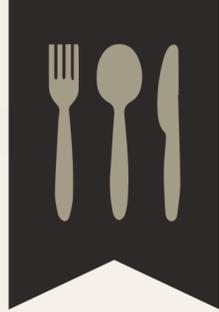


## Modo de fazer

Misturar todos os ingredientes numa tigela, mexer com colher e finalizar esfarelando com as mãos. Colocar a mistura em forma untada e enfarinhada (sem apertar), regar com 1/2 xícara de suco ou água e polvilhar canela. Se desejar, pode cobrir com frutas picadas (ou polpa de maracujá com sementes) antes de levar ao forno. Assar em forno médio préaquecido por aproximadamente 30 minutos.







# Juço Panc

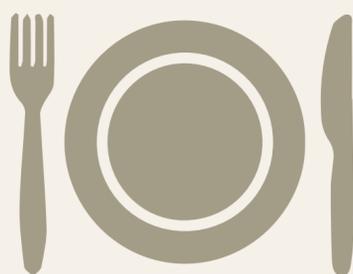
## Ingredientes

- ✓ 1 laranja ou bergamota sem sementes e sem casca,
- ✓ 3 flores de malvaisco ou hibisco (vermelha, aparece na foto desta receita),
- ✓ 3 flores de flor lanterninha japonesa (amarelo com vermelho, aparece na foto desta receita) ou de abóbora,
- ✓ 1 banana com casca,
- ✓ 1 folha verde (salsa, couve, folha de cenoura ou outra),
- ✓ 1/3 de copo de água.

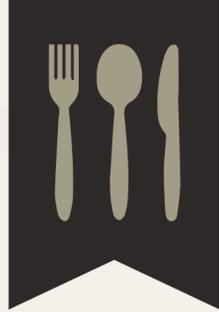


## Modo de fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 minutos e sirva logo a seguir.







# *Chips de entrecasca de aipim*

## Ingredientes

- ✓ Entrecasca de aipim (a parte branca entre a raiz de aipim e a casca marrom),
- ✓ Água para cozinhar,
- ✓ Sal,
- ✓ Azeite,
- ✓ Alecrim, orégano ou outro tempero fresco, a gosto.



## Modo de fazer

Cozinhe a entrecasca na água até que fique possível de furar com um garfo. Escorra e reserve.

### No forno:

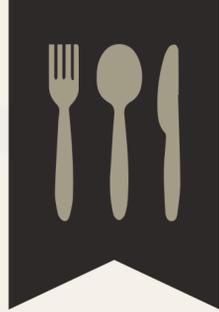
Em forma untada com azeite, disponha a entrecasca em tirinhas. Pincele com azeite, coloque os temperos e asse até dourar. Sirva quente.

### Na frigideira antiaderente:

Unte a frigideira com azeite, disponha a entrecasca em tirinhas temperadas e deixe no fogo até dourar. Vire para dourar o outro lado. Sirva quente.







# Salada de folhas de beterraba

## Ingredientes

- ✓ Folhas de beterraba, brócolis ou de cenoura (beldroega ou chicória do mato, se tiver certeza da identificação),
- ✓ Sal,
- ✓ Azeite,
- ✓ Limão.



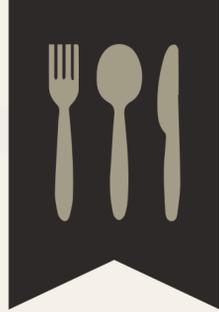
## Modo de fazer

Num prato, enrole as folhas formando um charutinho para facilitar o corte. Com uma faca afiada, corte o charutinho em fatias o bem fininhas.

Coloque em uma tigela, tempere com sal, azeite e limão. Decore com algumas folhas inteiras e 1 fatia de limão. Sirva a seguir.







# Lasanha de entrecasca de aipim

## Ingredientes

*Para a massa:*

- ✓ entrecasca de aipim cozida (parte entre a casca marrom e a raiz),

*Para o recheio:*

- ✓ Maionese de milho (pág. 43),
- ✓ Molho vermelho (pág. 59),
- ✓ Requeijão de raízes (pág. 47),
- ✓ Quibebe (pág. 27).



## Modo de fazer

Em uma forma ou prato refratário, comece arrumando as entrecasas de aipim cozido no fundo. Vá alternando com os recheios. Coloque por último o requeijão de raízes e o molho vermelho. Leve ao forno para gratinar e sirva quente acompanhado de salada de folhas de beterraba (pág. 55).







# Molho vermelho

## Ingredientes

- ✓ 1 alho-poró com talo e folhas (ou alho tropeiro se tiver certeza da identificação),
- ✓ 2 xícaras de talo de beterraba bem picado,
- ✓ 1 dedinho de gengibre,
- ✓ Sal,
- ✓ Óleo para refogar,
- ✓ 10 gotas de limão.



## Modo de fazer

Refogar o alho-poró picado no óleo com sal e gengibre, juntar os talos de beterraba, sempre mexendo. Cozinhar até que estejam macios (cerca de 5 min). Desligar o fogo, juntar as gotas de limão e servir.





## Aproveite o tempo em casa para adquirir bons hábitos culinários

Faça um planejamento quinzenal de compras para cozinhar em casa.

Mantenha a geladeira e a cozinha limpas e organizadas. Será mais prazeroso cozinhar num lugar higiênico e favorável.

### Comece pelo básico

Observe como pessoas de hábitos saudáveis cozinham, seja na internet ou ao vivo. Preste atenção aos detalhes, pegue dicas e faça perguntas.

### Manter horários regulares

As refeições são importantes para seu organismo e para a sua família. Comer junto com pessoas da casa, à mesa, dando atenção especial ao momento, num ambiente sem TV ligada e tranquilo, é fundamental!

### Detalhe

*Aos poucos diminua:*

- Sal e gordura, pois eleva o risco de doenças cardiovasculares.
- Açúcar, porque aumenta a incidência de cáries e provoca obesidade e doenças crônicas.

# **Mais dicas!**

## **Cozinhe em casa**

Resgatar os bons hábitos alimentares, explorar receitas, envolver toda a família, comer junto, ensinando as crianças a importância e o gosto pela boa alimentação.

## **Não coma em frente à TV ou ao computador**

Pois distraídos com as telas, não percebemos a velocidade, a qualidade e nem a quantidade ingerida, o que acarreta em problemas de saúde. Para piorar, se exibem ali conteúdos que aguçam o paladar, estimulando o apetite por guloseimas que não são nada saudáveis.

## **Evite o alimento industrializado**

Mas se for consumi-lo procure saber da empresa qual é o seu compromisso social e suas ações em relação ao meio ambiente.

## **Leia rótulos e etiquetas**

Ali está toda a lista de ingredientes de forma decrescente, ou seja, do mais ao menos presente no produto. Quanto menos saudável, mais o produto tem ingredientes de nomes complicados que muitas vezes nem sabemos do que se trata. Lembre-se que a embalagem é pensada para ser atrativa na hora da compra.



## Entre o real e o ideal: o POSSÍVEL!

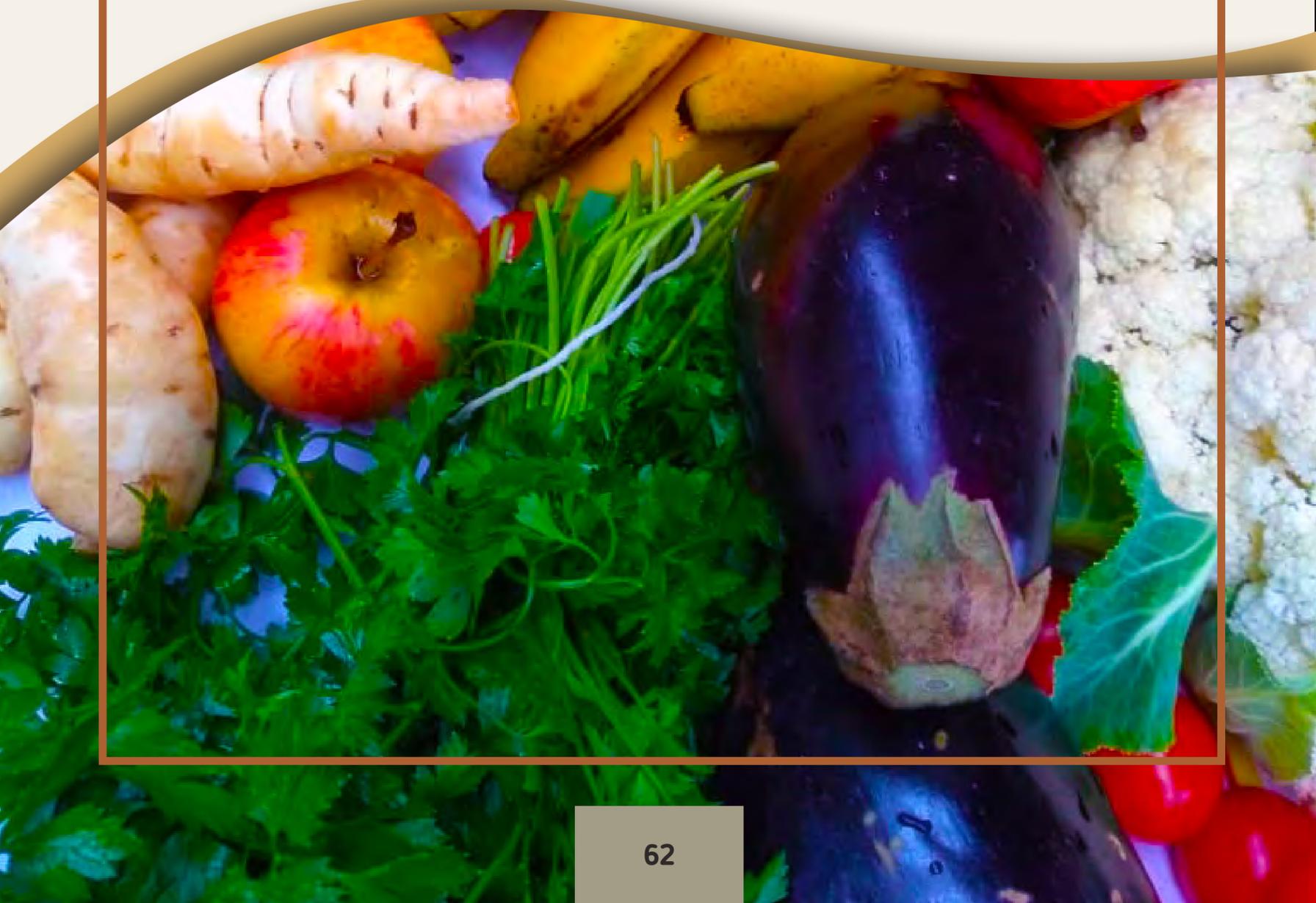
A realidade social em que vive a maioria da população brasileira, afeta diretamente a saúde das pessoas: sobrepeso, obesidade, doenças físicas e mentais de várias categorias são agravadas pela má alimentação e sedentarismo. Essa situação tem origem na falta de informações de qualidade e no consumo de praticidades artificiais alimentícias oferecidas pelo mercado.

As ações sociais que emergem no país em tempos de pandemia, quase sempre incluem distribuição de cestas básicas. São fundamentais para muitas famílias, porém, oferecem opções alimentares restritas, desbalanceadas e que não garantem segurança alimentar e nutricional adequada.

Precisamos de mudança de hábitos, diminuir os refinados (açúcar, arroz branco, e farinha branca) e escolher os integrais. Reduzir ou eliminar tabagismo e bebidas alcoólicas.

Para fortalecer nossa saúde, devemos ter como meta incluir em nossa alimentação ingredientes frescos (como frutas, verduras e legumes), de preferência orgânicos e/ou vindo da agricultura familiar local/regional.

Melhor ainda, é plantar nossa própria comida, mesmo que em pequenos espaços. Plante as sementes dos produtos comprados na feira orgânica e entenda como é produzir um alimento. Isto nos reconecta com a terra, nos faz refletir e nos proporciona muito mais qualidade de vida!

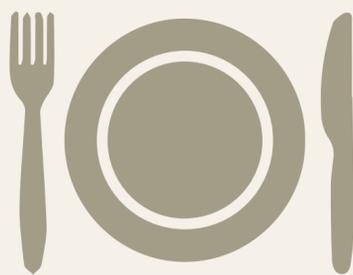


## Referências

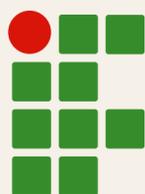
BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 210p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>. Acesso em: 22/7/2020.

KINUPP, V.F. **Plantas Alimentícias Não Convencionais da Região Metropolitana de Porto Alegre, RS.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2007. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/12870/000635324.pdf?sequence=1><https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acesso em: 23/7/2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em: 23/7/2020.



**EcoViamão**  
Núcleo de Estudos em  
Agroecologia e Produção Orgânica

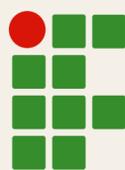


**INSTITUTO FEDERAL**  
Rio Grande do Sul  
Campus Viamão



**EcoViamão**

Núcleo de Estudos em  
Agroecologia e Produção Orgânica



**INSTITUTO FEDERAL**

Rio Grande do Sul  
Campus Viamão

**Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul  
IFRS - Campus Viamão**

Av. Senador Salgado Filho, 7.000 | Bairro Querência | CEP 94440-000 | Viamão/RS  
Facebook: @ifrs.viamao | Instagram: @ifrs.viamao