


Comida de Quintal



Sabor e Sustentabilidade



Claudiana Maria da Silva Leal

Doraci Ferreira Tavares

Joselí Maria da Silva

Maria de Fátima Alves Figueiredo

ORGANIZAÇÃO



editora **IFPB**



Comida de Quintal

Sabor e Sustentabilidade



Claudiana Maria da Silva Leal

Doraci Ferreira Tavares

Joselí Maria da Silva

Maria de Fátima Alves Figueiredo

ORGANIZAÇÃO



editora **IFPB**

JOÃO PESSOA, 2026



4.0 Internacional

Esta licença permite o download e o compartilhamento da obra desde que sejam atribuídos créditos ao(s) autor(es), sem possibilidade de alterá-la ou utilizá-la para fins comerciais.



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA

REITORA

Mary Roberta Meira Marinho

PRÓ-REITORA DE PESQUISA INOVAÇÃO E PÓS-GRADUAÇÃO

Silvana Luciene do Nascimento Cunha Costa

PRÓ-REITOR DE ENSINO

Neilor Cesar dos Santos

PRÓ-REITORA DE EXTENSÃO E CULTURA

Maria José Batista Bezerra de Melo

PRÓ-REITORA DE ASSUNTOS ESTUDANTIS

Anna Clara Feliciano Mendonça

PRÓ-REITORA DE ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS

Maria Cleidenedia Morais Oliveira

DIRETOR EXECUTIVO DA EDITORA IFPB

Carlos Danilo Miranda Regis

CAPA e DIAGRAMAÇÃO

Adino Bandeira

REVISÃO TEXTUAL

Joselli Maria da Silva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Ficha catalográfica elaborada na Editora IFPB por Valmira Perucchi CRB/15 – 240

C733 Comida de quintal: sabor e sustentabilidade / Claudiana Maria da Silva Leal, Doraci Ferreira Tavares, Joseli Maria da Silva e Maria de Fátima Alves Figueiredo (Orgs.) – João Pessoa: Editora IFPB, 2026.

130 p.: il. Color.

ISBN: 978-65-87572-92-5 (e-book)

1. Alimentação saudável. 2. Sustentabilidade. 3. Aproveitamento integral dos alimentos. 4. Educação ambiental. 5. Gastronomia sustentável. I. Leal, Claudiana Maria da Silva. II. Tavares, Doraci Ferreira. III. Silva, Joseli Maria da. IV. Figueiredo, Maria de Fátima Alves.

CDU: 641

“Alimenta-te para viver, sem a gulodice que
leva o homem a viver para comer.

Morre-se mais de excesso ou de alimentação
irregular do que pela falta de pão.

O exagero e desperdícios de uns respondem
pela falta e escassez na mesa de outros.

O alimento é bênção para a existência
corporal, mas as complexas misturas e
extravagantes apresentações constituem
paixão injustificável ou vício pernicioso.

Usa o alimento com sabedoria e frugalidade
para viveres por longos anos com saúde ideal.”

Joanna de Ângelis

Sumário

Apresentação.....	9
Origem do Instituto Estelar.....	11
O município de Alagoa Grande	13
Desenvolvimento Sustentável	18
Projeto Comida de Quintal.....	20

PARTE I	
SAUDABILIDADE ALIMENTAR	26

CAPÍTULO 1	
Benefícios Nutricionais.....	27
1 ABÓBORA.....	27
2 BANANA VERDE.....	28
3 BATATA DOCE.....	28
4 BETERRABA (<i>Beta Vulgaris</i>).....	29
5 CAJU	30
6 CLITORIA TERNATEA.....	30
7 CENOURA.....	31
8 FEIJAO-FAVA	32
9 MACAXEIRA	32
10 MELANCIA	33
11 TAIOBA (<i>Xantosoma sagittifolium</i>).....	33

CAPÍTULO 2	
Aproveitamento integral dos alimentos	34

CAPÍTULO 3	
Boas Práticas: higienização dos insumos	38

CAPÍTULO 4	
Receitas da Comida de Quintal	40

4.1. Melancia e Jerimum	41
--------------------------------------	-----------

4.1.1 Arroz Rico	41
------------------------	----

4.1.2 Suco Vermelho.....	42
--------------------------	----

4.1.3 Macarrão da Dora	44
------------------------------	----

4.1.4 Doce de Entrecasca de Melancia	46
--	----

4.1.5 Petisco da Fá.....	47
--------------------------	----

4.1.6 Torta Claumarão.....	49
----------------------------	----

4.2 Cebola e Macaxeira.....	53
------------------------------------	-----------

4.2.1 Tempero Nutri.....	53
--------------------------	----

4.2.2 Ovos Temperados.....	54
----------------------------	----

4.2.3 Purê de Macaxeira	55
-------------------------------	----

4.2.4 Pão de Macaxeira ou de Inhame	56
---	----

4.3 Banana e Abacaxi	58
-----------------------------------	-----------

4.3.1 Salada Tropical	58
-----------------------------	----

4.3.2 Carne de Panela.....	59
----------------------------	----

4.3.3 Farofa de Festa	61
4.3.4 Suco de Melina.....	63
4.4 Batata Doce e Cebola	64
4.4.1 Pão Artesanal de Cebola	64
4.4.2 Pão Artesanal de Batata Doce	66
4.4.3 Pão de Batata Doce	68
4.5 Macaxeira, Proteína Texturizada de Soja (PTS) e Feijão-Fava.....	70
4.5.1 Torta com Recheio de Proteína Texturizada de Soja.....	70
4.5.2 Brigadeiro de Macaxeira	72
4.5.3 Brigadeiro de Feijão-Fava	74
4.5.4 Nhoque de Feijão-Fava.....	75
4.5.5 Pão de Feijão-Fava.....	76
4.6 Caju.....	78
4.6.1 Suco da Polpa de Caju.....	78
4.6.2 Pão com recheio de Carne de Caju.....	79
4.7 Macaxeira e Abóbora	82
4.7.1 Pão de Macaxeira.....	82
4.7.2 Pão de abóbora	83

4.8 Bouganville e Clitória.....	85
4.8.1 Tapiocas Coloridas	85
4.9 Banana Verde	89
4.9.1 Moqueca de Banana Verde	89
4.10 Batata Doce e Coco.....	91
4.10.1 Bolo de Batata Doce com Coco	91
4.11 Hambúrgueres de Feijões.....	93
4.11.1 Hambúrguer de Feijão Carioquinha (ou preto).....	93
4.11.2 Hambúrguer de Feijão-Fava com Legumes....	94
4.11.3 Hambúrguer de Fava.....	96
4.12 COLABORAÇÃO COLETIVA	99
4.12.1 Ação Coletiva, Receita Torta Claumarão.....	99
4.12.2 Etapas da Oficina.....	101
CAPÍTULO 5	
Culminâncias Degustativas	104
CAPÍTULO 6	
Oficinas de Gestão de Resíduos Domésticos	106

6.1 Gestão de Resíduos Orgânicos	106
6.1.1 Compostagem Direta, Sem Revolvimento.....	106
6.2 Reciclagem de Óleo Usado de Cozinha.....	110
6.2.1 Regras de Proteção Individual	110
6.2.2 Sabão em Barra	111
6.2.3 Sabão Líquido.....	113
Voluntários EsteLAR	115
Convite aos Leitores	122
Organizadoras do livro Comida de Quintal.....	124
Referências	126

Apresentação

Este livro dialoga com receitas nutritivas, executadas no “Projeto Comida de Quintal”, cuja produção teve como propósito treinar pessoas interessadas em atender a pelo menos alguns dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030. Consideramos, pois, a erradicação da pobreza e da fome, saúde e educação de qualidade, igualdade de gênero, redução das desigualdades e trabalho decente. O Projeto se concentra, então, em conteúdos de uma gastronomia inclusiva e saudável, destinada às famílias e profissionais da área alimentícia com reaproveitamento integral dos alimentos, sendo suas receitas elaboradas e executadas de forma simples e econômica. O treinamento ou capacitação foi feito por meio de oficinas ministradas por voluntários do Instituto EsteLAR para as comunidades de Alagoa Grande-PB. O propósito do projeto nesta situação justificou a elaboração do Livro **Comida de Quintal: sabor e sustentabilidade**.

A proposta incentiva a utilização cotidiana de preparações naturais e sustentáveis, especialmente entre famílias que cultivam hortas domésticas, as quais, mesmo sem terem noção clara disso, contribuem para o equilíbrio ambiental.

Assim, falar em Comida de Quintal evoca um forte apelo às responsabilidades que acarretam bem-estar às

gerações futuras, propósito do Instituto EsteLAR, que entende a educação ambiental como aspecto fundamental para a segurança e bem estar da humanidade.

Origem do Instituto Estelar

O Instituto EsteLAR nasceu da tese de doutorado da Engenheira Civil, Claudiana Maria da Silva Leal, professora titular, aposentada, do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), *Campus João Pessoa*, onde trabalhou por 30 anos – desde 2016, mantém vínculo com o IFPB, sendo professora voluntária.

O projeto EsteLAR nasceu do forte apelo às ações direcionadas ao saneamento básico, preservação e consciência ambiental e, em especial, à gestão dos resíduos sólidos. O desenvolvimento e a conclusão da pesquisa na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), intitulada *Proposta de implantação de diretrizes sustentáveis para gestão dos resíduos sólidos em municípios de pequeno porte: uma pesquisa-ação em Alagoa Grande-PB*, resultou, na partilha com voluntários, na fundação do Instituto EsteLAR, organização sem fins lucrativos, voltada à educação e sustentabilidade, com o objetivo de atender à maior carência socioambiental, com perspectiva de trabalho diferenciada desde a sua origem.

O EsteLAR funciona na Rua Antônio Teodósio de Paiva, nº 1197, Bairro Manoel Francisco da Silva, Alagoa Grande-PB. Seus recursos e manutenção dependem

do voluntariado (pessoas de valor incalculável, alguns residentes na cidade de Alagoa Grande e outros na cidade de João Pessoa), de doações, projetos e editais aprovados. Sua infraestrutura exemplifica desenvolvimento sustentável.

Trata-se, portanto, de uma Organização Não Governamental (ONG), regulamentada desde 8 de fevereiro de 2021, na cidade de Alagoa Grande-PB.



Sede do Instituto EsteLAR,
em Alagoa Grande-PB. Fonte:
Acervo da Instituição (2023).

O município de Alagoa Grande

O município está localizado no Brejo do Estado da Paraíba (região intermediária entre o sertão e o litoral); encontra-se a 112 km de distância da capital, João Pessoa, possui 26.062 habitantes (IBGE, 2022), em uma área de 320,558 km², clima tropical, com média pluviométrica anual de 967,9 mm e uma temperatura média anual de 25,1° C. Destaca-se, na economia, pela produção de feijão-fava, sendo o maior produtor no Estado, com um PIB de 300,1 milhões de reais, total do qual 53,5% são advindos da administração pública, 30,8% de serviços, 10,5% da agropecuária e 5,3% da indústria (IBGE, 2022).



A cidade possui muitos atrativos na área da cultura, pela sua história, e avança com o empreendedorismo turístico cultural, ecológico e educativo. Vale a pena conhecer, visitar e pesquisar todos os recantos da cidade, a exemplo do Quilombo, dos engenhos, dos museus, do teatro, do Centro Histórico e da beleza dos morros no entorno da cidade e da lagoa que deu origem ao nome da cidade, a Lagoa do Paó. Evidenciamos, ainda, espaços urbanos com pegadas ecológicas pelas suas características de ecoturismo.

São muitos os pontos turísticos e culturais do município, citaremos alguns:

1. Quilombo Caiana dos Crioulos – apresenta uma comunidade quilombola, aberta a visitas guiadas para rodas de conversas sobre a história do quilombo, a luta pela liberdade e a importância da cultura negra. As visitas são agraciadas com apresentações de capoeira e coco de roda locais, agendadas previamente – uma aula de cultura negra e suas tradições. E tem mais: um restaurante com a gastronomia, artesanato e cardápio regionais de preparação da equipe da Organização de Mulheres Negras de Caiana (OMNC).

2. Engenho Gregório – oferece recepção calorosa com um *tour* guiado; é uma grande oportunidade de ver de perto o processo de produção da cachaça, desde a plantação da cana-de-açúcar até o envase. Além de conhecer a história do engenho, assiste-se aos desafios da produção artesanal e conhece-se sua importância para o mercado local.

3. Engenho Volúpia – a visita ao Engenho Volúpia contempla inúmeras degustações da variedade da cachaça e das iguarias de seu restaurante regional; some-se a essa experiência de sabores a oportunidade de ouvir experientes guias turísticos os quais apresentam a importância da história e do patrimônio cultural que a cidade oferece bem como a história local e o processo de fabricação da cachaça tipo exportação, pela sua excelência de sabor e qualidade.

4. Museu Margarida Maria Alves – apresenta equipamento arquitetônico cultural, da época, preservado e dedicado, ou seja, foi a residência e cena do assassinato, em 1983, dessa líder camponesa. A história de Margarida foi de luta por justiça trabalhista e social; os registros dessa luta estão em todos os espaços da casa, hoje museu local cujo acervo conta com fotos, documentos e objetos pessoais da líder.

5. Memorial Jackson do Pandeiro – o espaço oportuniza uma condução pela vida e obra do homem que foi homenageado como o “Rei do Ritmo” da música brasileira. Muitas curiosidades são evidenciadas ao longo da visita e do filme exibido, contando toda a história e trajetória do ícone da música, nascido em Alagoa Grande.

6. Teatro Santa Inês – propicia visitas para que o público conheça a história da sua construção e aprecie sua encantadora arquitetura. Trata-se do terceiro teatro mais antigo da Paraíba, um importante patrimônio cultural da cidade.

7. Lagoa do Paó – corpo hídrico no centro da cidade, é seu cartão postal dada a belíssima paisagem que se desenha aos olhos dos passantes. Os primeiros habitantes indígenas habitavam à beira da lagoa e a nomearam Lagoa do Paó (“uma nesga que rasga”).

8. Centro Histórico – área em que se podem apreciar a arquitetura colonial e os casarões antigos, que preservam a memória da cidade. Um deslumbrante desfile de edificações tombadas.

9. Igreja Matriz de Nossa Senhora da Boa Viagem – equipamento arquitetônico que mistura estilos clássico, gótico e barroco, reminiscências do século XIX. É um marco urbano, localizado no ponto elevado do centro da cidade; trata-se de um monumento de valor religioso, patrimônio histórico e cultural da cidade.

10. O Cruzeiro – localizado no Morro do Cruzeiro, em um bairro de comunidade socialmente carente de recursos, onde moram cortadores de cana, sem escolaridade. É uma rota religiosa e social com escalada em degraus, os quais dão acesso à edificação de um crucifixo para romarias. O bairro é caracterizado pela carência social e dificuldade de acesso.

11. Bistrô Maria da Pá Virada Bistrô e Rocinha Urbana – a cidade tem o grato privilégio de ofertar um restaurante e casa de eventos que funcionam interligados ao espaço da Rocinha Urbana. Ambos comercializam o que produzem. Há visitas em uma bodega que expõe artefatos antigos e diversas cachaças.

12. Instituto EsteLAR – recebe visitas agendadas, tendo como pauta a transferência de conhecimentos sobre a Agenda 2030, Desenvolvimento Sustentável, os quais são vivenciados na própria infraestrutura da sede da Instituição. A visita, guiada, se dá a seus pontos de destaque: a redução do consumo de energia por ventilação e iluminação naturais, a delimitação de área com muro vegetado por **bouganvilles**, consumo não nobre de água pluvial, tratamento de esgoto ecológico, por zona de raízes e círculo de bananeiras e arquitetura sustentável, com uso múltiplo de ambientes e materiais reutilizáveis; ainda reaproveita materiais de construção e mobiliários. Seu jardim é formado de árvores frutíferas que contribuem para a alimentação nutritiva. Cumpre acrescentar que, além da apresentação dos projetos desenvolvidos na Instituição, ao final da visita, se agendado, pode-se participar da oficina do projeto Comida de Quintal e degustar um cardápio inclusivo.

Desenvolvimento Sustentável

O termo *desenvolvimento sustentável* nos remete à satisfação de necessidades sociais que garantam dignidade à vida, sem comprometimento do equilíbrio dos recursos naturais.

Estamos, a cada dia, de frente às consequências das mudanças climáticas, a exemplo das altas temperaturas, enchentes e queimadas e a desnutrição das crianças por todo o planeta Terra; também vemos claramente o desequilíbrio ambiental no aumento do nível do mar e a invasão das águas salgadas e misturadas com esgotos pelo continente, fenômenos que também se dá com as águas pluviais. Uma catástrofe continuada, anunciada e crescente junto à população.

Como poderíamos reduzir essas calamidades?

Citamos alguns exemplos de processos e procedimentos sustentáveis simples, que já ajudariam a evitar tantos impactos climáticos ou, pelo menos, um clima habitável:

- plantio contínuo e massivo de árvores;
- destinação adequada dos resíduos sólidos;

- implantação da educação ambiental para todos, nas escolas, fazendo parte de seu currículo, incluindo a contenção de consumo inconsciente;

- reutilização de materiais e equipamentos em todas as escalas do mercado econômico;

- mudança dos sistemas de energia de combustíveis fósseis para renováveis, em prazo mais curto.

O Instituto EsteLAR defende a educação em todas as esferas escolares e profissionais, apelando, principalmente, para os cuidados com as áreas mais vulneráveis e de menos recursos naturais.

Projeto Comida de Quintal

Com o intuito de atingir os objetivos da Instituição para implantação da Agenda 2030, o EsteLAR aprovou o Programa Pensar e Agir, composto pelos Projetos Comida de Quintal (1), Composta EsteLAR (2), Bazar Educativo (3), Escuta Fraternal (4) e Espalhe Amor (5).

E foi o projeto Comida de Quintal que deu origem a este livro **Comida de Quintal: Sabor e Sustentabilidade**. Nesta edição, relatamos a experiência da sustentabilidade alimentar e de diversas ações do desenvolvimento sustentável interligadas, a partir da realização de oficinas de beneficiamento integral dos alimentos funcionais e saudáveis.

Os participantes tiveram a oportunidade de aprender a utilizar todas as partes comestíveis e nutritivas dos ingredientes produzidos no quintal – frutas, legumes, verduras, grãos e raízes –, utilizando cascas, entrecasas, polpa, flores e sementes.

A ideia central foi a de orientar as pessoas quanto ao fato de que, em seu quintal, havia a solução para se ter uma alimentação nutritiva, saudável, de baixo custo, mantendo-se o equilíbrio ambiental e a nutrição. Os participantes – crianças e adultos – tinham o papel de, antes de conhecerem

o seu preparo, degustar os diversos pratos. Essa foi uma fase essencial, pois evitou pré-julgamentos e favoreceu a identificação das características organolépticas dos alimentos (sabor, cor, textura, aroma). Após essa etapa de degustação, foram realizadas treze oficinas de gastronomia sustentável do Projeto Comida de Quintal, na sede do Instituto EsteLAR.

Faremos, a seguir, uma breve exposição dos projetos que se entrelaçaram com o Projeto Comida de Quintal:

1 PROJETO COMPOSTA ESTELAR

O projeto Composta Estelar foi lançado na oficina número 6, intitulada Gestão de Resíduos Sólidos e Compostagem. Nessa oficina, já se engajaram 10 famílias, com 15 participantes. Cada uma delas construiu as suas composteiras para o descarte dos seus resíduos orgânicos da cozinha e da limpeza do quintal.

A proposta do projeto foi alcançar a coleta seletiva, orientando sobre a separação dos resíduos provenientes do lar de cada um, com possibilidades de geração de renda.

Após essa oficina, foram feitas algumas visitas *in loco*, ou seja, nas residências dos participantes, para se acompanhar a manutenção das composteiras construídas em seus quintais. A metodologia teve ainda uma estratégia motivacional: receber um ingresso para o sorteio de uma bicicleta ao final do ano letivo de 2023.

O acompanhamento dessa oficina ficou sob a responsabilidade da voluntária Claudiana Leal, coordenadora do projeto. O resultado foi a produção e armazenamento de adubo até o início de 2024, segundo D. Maria das Neves, uma das participantes.

A continuidade do projeto se faz necessária para a construção de hortas que devem gerar os ingredientes para a manutenção do projeto Comida de Quintal e do ciclo da sustentabilidade.

2 PROJETO ESPALHE AMOR

Para comemorar o seu aniversário, a voluntária Maria da Guia convidou amigos e parentes para festejar e agradecer a Deus pela vida que se renova. Entre os convidados, estava a Presidente do EsteLAR, que, além de participar da confraternização nessa feliz data, também apresentou, a pedido da aniversariante, o Instituto e o Projeto Comida de Quintal ao grupo presente.

Depois desse momento, Maria da Guia, em sintonia com o projeto institucional, apresentou o projeto *Espalhe Amor*, de sua criação. Este consistia na doação de material escolar, calçados e vestimentas para as crianças participantes do Projeto Comida de Quintal. A ideia era que os convidados se tornassem padrinhos e madrinhas, doando esse material, de modo a ajudar essas crianças a se manterem na escola.

O Espalhe Amor idealizou a troca de cartinhas entre a criança – que deveria escrever que material escolar gostaria de ganhar – e seu padrinho ou madrinha,

respondendo ao afilhado ou à afilhada. Esse projeto surtiu grande efeito, motivando a frequência das crianças no Projeto Comida de Quintal. As doações dos kits foram entregues pelo Instituto; as crianças ficaram felizes com essa ponte fortalecida entre a comunidade e a escola, uma ação motivadora para a educação formal.

3 PROJETO ESCUTA FRATERNA

Durante o 1º semestre de 2023, deu-se início ao atendimento individualizado de algumas pessoas das comunidades Usina Tanques, Barreira e Assentamento Severino Cassimiro, todas localizadas no município de Alagoa Grande-PB, com o propósito de ajudá-las a enfrentar algumas dificuldades de ordem afetiva ou emocional. Tratava-se de escutar com atenção essas pessoas, para lhes dar a oportunidade de, por meio da fala, exteriorizar seus sentimentos e possíveis formas de reflexão e mudanças comportamentais que viessem a lhes beneficiar no convívio com a família, amigos, colegas de trabalho e consigo mesmas, primordialmente.

Essa demanda se deu pelas solicitações de Agentes Comunitárias de Saúde (AGCs), as quais, em contato direto e constante com as pessoas das comunidades, constataram suas dores psíquicas, pediram o apoio do EsteLAR. Após reunião com a presidente do Instituto e com a voluntária Joseli Silva, as AGCs apresentaram as situações mais pontuais e, acordado o apoio com o EsteLAR, fizeram uma pré-seleção desses casos. Abriram-se 10 (dez) vagas para esse Projeto. Fez-se um convite a essas pessoas, um cadastro pessoal e se organizou um atendimento quinzenal,

na sede do EsteLAR. No total, foram 9 (nove) pessoas em atendimento. Como se trata de um Projeto com grande demanda, este tem caráter de continuidade.

4 PROJETO BAZAR EDUCATIVO

A função do projeto Bazar Educativo foi a de motivar uma frequência maior que 75% nas oficinas, de modo a estimular o envolvimento dos participantes com os cursos oferecidos pelo EsteLAR. A “moeda” de negociação era justamente a comprovação dessa participação efetiva, com produtividade; assim, os participantes que cumpriam essa exigência recebiam um vale-prêmio e o trocavam por artefatos do bazar. Cumpre dizer que todos os artefatos do Bazar foram doações de muitas pessoas da cidade de Alagoa Grande e de João Pessoa.

Em suma, o Bazar EsteLAR não promove vendas, mas, sim, a troca de um item de seus itens por uma frequência ou atividade ou participação nas aulas/oficinas. O ganho efetivo é a educação do participante do projeto.

Acompanhe nossa história e, quando quiser, junte-se a nós!¹

1

@inst.estelar

“É impressionante o número de pessoas no Brasil e no mundo que têm abdicado do consumo de alimentos de proteína animal sem prejuízos à saúde, gerando benefícios ao meio ambiente”

André Trigueiro

PARTE I

SAUDABILIDADE ALIMENTAR



Benefícios Nutricionais

Neste capítulo, trataremos dos benefícios que os alimentos utilizados em nossa produção gastronômica podem nos oferecer, contribuindo para uma alimentação sustentável.

1 ABÓBORA

A abóbora é um alimento que deve fazer parte de uma alimentação saudável, principalmente pelo seu elevado valor nutritivo. Segundo Zhou *et al.* (2014 *apud* Boschi, 2015, p. 9), este fruto se destaca “pela sua importância como fonte de pectina, sais minerais, α - e β -caroteno, luteína, vitaminas A e C, fibras e minerais [...]. São também atribuídas à abóbora outras funções bioativas, como antidiabética, anti-hipertensiva, antibacteriana e antioxidante”.

2 BANANA VERDE

Citando Aurore e colaboradores (2009) e Zandonadi (2009), Guimarães e Mulder (2021, p. 733), afirmam que a banana apresenta em torno de 100 kcal por 100 gramas de polpa e, mesmo pobre em proteínas e lipídios, seus teores superam os de outras frutas, como maçã, pera e pêssigo. As autoras, ainda com base em Zandonadi (2009), esclarecem que os sais minerais potássio, fósforo, cálcio, sódio, magnésio, além do ferro, manganês, iodo, cobre, alumínio e zinco são encontrados em maior quantidade no fruto ainda verde. As principais vitaminas presentes na banana são a vitamina C, vitamina A, vitamina D, vitamina E e vitaminas do complexo B (tiamina, riboflavina e niacina).

3 BATATA DOCE

Originária da América Central e do Sul, é um tubérculo que pode ser consumido cozido, frito, assado, em forma de purê, em forma de farinhas etc. Segundo Duarte (2024), a batata-doce (*Ipomea batatas L. Lam*), bastante cultivada na América Tropical, é uma hortaliça tuberosa de fácil cultivo e adaptação em várias regiões, por ser também resistente à seca e ter baixo custo de produção. Além disso, é rico em carboidratos, vitaminas E, A e do complexo B, as quais são essenciais para atletas que visam ao aumento na massa muscular e a uma dieta saudável.

4 BETERRABA (*Beta Vulgaris*)

Diversas pesquisas têm mostrado o valor nutricional da beterraba, inclusive das partes menos aproveitadas – como as folhas e talos. Entre essas pesquisas está a de Gayardo (2015 *apud Santos et al.*, 2021, p. 3), que cita: “O consumo de todas as partes da beterraba é de extrema importância, pois eles [elas] irão garantir inúmeros benefícios à saúde”. O mesmo autor acrescenta que “a beterraba apresenta muitos minerais e vitaminas em sua composição, como: pró-vitamina A, vitamina B1, B2, B5, C, potássio, sódio, fósforo, cálcio, zinco, ferro e manganês, além de possuir pectina, celulose e hemicelulose, que são boas fontes de fibras dietéticas (Gayardo, 2015 *apud Santos et al.*, 2021, p. 3).

Santos *et al.* (2021) também cita Bassi (2014) cujo estudo os benefícios do consumo da beterraba, uma vez que auxilia na redução da pressão arterial, atuando, também, como um ótimo antioxidante natural – logo agindo contra o envelhecimento celular – e reduzindo o risco de alguns tipos de câncer.

Ainda sobre o consumo de todas as partes desse vegetal, Santos *et al.* (2021, p. 3) reproduzem as orientações de Veronezi e Jorge (2012) sobre a necessidade de se estimular a prática de aproveitamento integral dos alimentos, principalmente os de origem vegetal, pois, tal procedimento, além de abranger questões econômicas, contribui para o enriquecimento alimentar, com refeições nutricionais a um custo reduzido, também é uma das soluções para os problemas ambientais de acúmulo de resíduos no mundo.

5 CAJU

O caju é constituído pelo pedúnculo floral ou pseudofruto que representa a parte succulenta e carnosa, apresentando cores que variam do amarelo ao vermelho. Seu verdadeiro fruto é a castanha, a qual contém amêndoas no interior das cascas, aderidas ao pedúnculo (Sousa *et al.*, 2021).

Os estudos de Sousa *et al.* (2021) também mostraram diferentes composições de nutrientes prevalentes nas partes comestíveis do caju, ou seja, seu pseudofruto e a castanha. O pseudofruto do caju apresenta altos teores de ácido ascórbico, vitamina diretamente ligada à prevenção de doenças como o escorbuto, além de ser potente antioxidante, promovendo o retardo do envelhecimento celular (Mazzetto, Lomonaco; Mele, 2009 *apud* Sousa *et al.*, 2021).

Conforme Sousa *et al.* (2021), segundo o *United States Department of Agriculture* (USDA, 2008), a castanha de caju é uma alternativa de fonte protéica vegetal na dieta. A castanha crua é fonte de minerais como, ferro, fósforo, magnésio, cálcio, potássio e selênio, das vitaminas E, K, B6 e C.

6 CLITORIA TERNATEA

Atualmente, tem havido procura por alimentos funcionais, ou seja, aquelas que fornecem benefícios além do valor nutricional básico, com compostos bioativos que modulam funções corporais de forma benéfica, conforme

esclarecem Oliveira *et al.* (2024) Lim *et al.* (2021) e Bortolini *et al.* (2022). Entre esses alimentos, está a *Clitoria Ternatea*, também conhecida como ervilha-borboleta, planta que tem despertado interesse devido às suas aplicações potenciais na indústria alimentícia, farmacêutica e medicinal (Oguis *et al.*, 2019 *apud* Oliveira *et al.*, 2024).

Com base em Pa'ee *et al.* (2018), Oliveira *et al.* (2024) acrescentam que a *C. ternatea* possui compostos bioativos, que oferecem propriedades antivirais, anti-inflamatórias, antialérgicas e cardiovasculares preventivas. O extrato dessa planta também apresenta propriedades antimicrobianas, analgésicas, diuréticas, antidiabéticas, entre outras (Mukherjee *et al.*, 2008 *apud* Oliveira *et al.*, 2024).

7 CENOURA

A cenoura (*Daucus carota L.*), hortaliça pertencente ao grupo das raízes tuberosas da família *Apiaceae*, vem sendo considerada um dos vegetais mais cultivados no Brasil (Silva *et al.*, 2016). Do ponto de vista nutricional, segundo esses autores, “a cenoura contém carboidratos “disponíveis”; fibras alimentares; proteínas; lipídios; minerais (cálcio, magnésio, potássio, sódio, fósforo, manganês, ferro, cobre e zinco); vitamina C; e carotenoides, com destaque para o β -caroteno (pró-vitamina A)”. Com todo esse potencial, vale a pena investir no plantio e no consumo dessa hortaliça.

8 FEIJÃO-FAVA

A dissertação de Nascimento (2016), que trata de diversos aspectos relacionados ao feijão-fava, já faz uso dos estudos de Baginskya *et al.* (2013); Duenas *et al.* (2015); Tosha e Yadab (2010); Vazquez *et al.* (2015); e Wang *et al.* (2010) os quais informam que as sementes dessa planta leguminosa, em geral, apresentam alto teor e excelente valor nutricional, riqueza de fibras e de nutrientes que promovem vários benefícios para a saúde humana, devido à significativa presença de carboidratos, proteínas, vitaminas, minerais, ferro, cálcio e baixo teor de gordura. Além disso, são consideradas uma fonte de antioxidantes naturais. O consumo do feijão também pode combater doenças cardiovasculares e doenças degenerativas das células humanas (Chen *et al.*, 2015 *apud* Nascimento, 2016).

9 MACAXEIRA

A mandioca é uma rica fonte de amido e de fibra alimentar. O amido é o principal componente da raiz da mandioca e pode representar até 80% do seu peso seco (Zhu, 2015). Além disso, a mandioca possui amido resistente, uma fração da fibra alimentar com propriedades nutricionais (Zhao *et al.*, 2018; Gong *et al.*, 2023). A mandioca também contém quantidades significativas de minerais como potássio, cálcio, fósforo e ferro, todos essenciais para uma boa nutrição (Visse *et al.*, 2018; Zhu, 2015). Por fim, a mandioca é naturalmente isenta de glúten (Tappiban *et al.*, 2019); portanto, é uma opção adequada para indivíduos com doença celíaca ou sensibilidade ao glúten.

10 MELANCIA

Segundo as investigações de Silva (2021), com base em dados da EMBRAPA (2016) e em estudos de Ferrari *et al.* (2013), melancia (*Citrullus lanatus*), originária da África, da família *Cucurbitaceae*, é um fruto de grande aceitação popular, devido a seu sabor agradável e custo acessível, exercendo considerável papel na organização social e econômica em diversas regiões do Brasil.

A melancia é composta por 93% de água, fornecendo diversos compostos como o licopeno, carotenoides, vitaminas A, C e do complexo B e l-citrulina, um aminoácido não essencial (Almeida, 2003; Rimando, 2005; USDA, 2014 *apud* Silva, 2024). Como indicado por Shanely *et al.* (2016 *apud* Silva, 2024), essa composição nutricional confere à melancia função natural de aumentar a capacidade antioxidante total no organismo.

11 TAIOBA (*Xantosoma sagittifolium*)

Essa planta é originária da América do Sul; suas folhas são altamente nutritivas e devem ser consumidas sempre cozidas.

Segundo Jackix (2013 *apud* Charpinel *et al.*, 2020), a taioba pertence à família das aráceas, originária da América Tropical, e possui valor nutritivo considerável dados seus elevados teores de proteínas, fibras, ácido ascórbico, cálcio e ferro em suas folhas; seu teor energético, entretanto, é baixo. A folha fresca apresenta oxalato de cálcio, o qual deve ser eliminado antes do consumo, por meio de cozimento.

Capítulo 2

Aproveitamento integral dos alimentos²

O aproveitamento integral de alimentos parte de um método que visa à utilização total dos componentes dos alimentos no preparo de refeições, incluindo, além da polpa, partes não convencionais, tais como cascas, sementes e talos de legumes e verduras. Essa forma de utilização aumenta o fornecimento de nutrientes das preparações e favorece a sustentabilidade, além de diminuir o seu desperdício.

No Brasil, o uso do aproveitamento integral de alimentos surgiu no ano de 1963, para o combate à fome e às carências nutricionais, principalmente para os grupos mais vulneráveis aos desníveis sociais, como gestantes e crianças, segundo o artigo “Aproveitamento integral dos alimentos: alimentos alternativos de baixo custo com alto valor

2 SILVA, P. A. P. C., SOUZA, R. M. de, SOUZA, S. M. de; LUCAS, L. E. dos S. (2022). Aproveitamento Integral dos Alimentos: alimentos alternativos de baixo custo com alto valor nutricional na melhoria da qualidade de vida da população carente. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, 8 (10), 1466-1479. <https://doi.org/10.51891/rease.v8i10.7249>.

FIGUEIREDO, M. F. A. **Sobras podem fazer a diferença no prato de milhões de cidadãos**. Jornal UNIÃO. João Pessoa-PB, 18 de abril de 2021.

nutricional na melhoria da qualidade de vida da população carente” (Silva *et al.*, 2022).

No mesmo artigo acima citado, argumenta-se que sobras podem fazer a diferença no prato de milhões de cidadãos (Figueiredo, 2021). Se uma nova postura quanto às sobras que se desperdiçam fosse abordada e assumida, muitas pessoas não teriam de passar por sofrimentos relacionados à fome e ou à desnutrição. Dados da Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO) apontam que cerca de 820 milhões de habitantes do planeta não têm o suficiente para comer. Enquanto isso, o relatório mais recente do Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA) e do Programa de Ação em Resíduos e Recursos (*Waste and Resources Action Programme – WRAP*)³, lançado no Reino Unido no ano 2000, mostrou que 913 milhões de toneladas de alimentos são desperdiçados no globo. O número, que constitui o Índice de Desperdício de Alimentos 2021, equivale a 17% da produção total de comida jogada no lixo em 2019. O estudo foi realizado em 54 países e divulgado em importantes veículos da mídia internacional, como a BBC de Londres. Além de estarrecedor, o levantamento mostra quão desigual é a atual sociedade humana. A maior parte do desperdício (61%) vem do lar de cada família, enquanto 26% estão no setor de serviços de alimentos, e 13% vêm do comércio.

3 Disponível em: <https://ois.sebrae.com.br/boaspraticas/programa-de-acao-em-residuos-e-recursos/#:~:text=O%20programa%20foi%20criado%20porque,trariam%20benef%C3%ADcios%20ambientais%20e%20econ%C3%B4micos>. Acesso em: 26 mar. 2024.

As pessoas precisam “acordar” para o desperdício de alimentos, tendo em vista que grande parte desse mau uso vem das residências, seja pela aquisição desnecessária, pelo armazenamento errado, pelo preparo e consumo inadequado ou, simplesmente, pelo não aproveitamento integral (Figueiredo, 2021).

“O alimento é sagrado, considerado uma das primeiras necessidades básicas do ser humano, mas não temos cuidado desse assunto como convém. Evitar o desperdício de alimentos é dever de cada um, pois vejo a cadeia alimentar como uma aliança com Deus e com a natureza”. “Recebemos o alimento e devolvemos ao solo o adubo, assim não teríamos fome, e haveria harmonia e sustentabilidade no mundo (Figueiredo, 2021, sic).

O descaso para “essa desordem” tem afetado as áreas da saúde, do social, da economia, da política e do meio ambiente. O impacto desse descaso são a fome, a degradação e desequilíbrio ambiental, mais custos para tratamentos de saúde, para os quais se requer uma parcela substancial de recursos do país, sem falar nas consequências na dignidade humana. As formas de se evitar o desperdício de comida envolvem uma série de processos que começam na educação escolar e familiar, planejamento sobre segurança alimentar, conscientização do dever do cidadão e o reaproveitamento dos insumos de subsistência nutricional (Figueiredo, 2021).

“É necessário o envolvimento consciente de todos e união dos setores públicos e privados em um só objetivo: estratégias para evitar o desperdício e erradicar a fome no Brasil. Produzimos alimentos suficientes para todos, basta organizar a cadeia alimentar, um esforço global” (Figueiredo, 2021).

PARTE II

OFICINAS DE SUSTENTABILIDADE



Capítulo 3

Boas Práticas: higienização dos insumos

Para a realização de nosso projeto gastronômico, seguimos o que versa o Ministério da Saúde, Agência de Vigilância Sanitária, Resolução N. 216, de 15 de setembro de 2004, que dispõe sobre o Regulamento Técnico de Boas Práticas para serviços de Alimentação, no que se refere às condições higiênico-sanitárias.

Antes de usar os alimentos, É IMPRESCINDÍVEL:

- Lavar os legumes e verduras, em água corrente, utilizando uma esponja, bucha vegetal ou escova, que não tenham sido usadas em outras lavagens, para retirar as sujidades.
 - Retirar as partes manchadas e ou machucadas.
 - Para sanitizar, deixar os legumes, por 15 minutos, em solução de 1 litro de água, acrescida de 1 colher de sopa de água sanitária a 2% de cloro.
 - Enxaguar em água corrente e escorra.

Após a sanitização dos alimentos, já se pode começar a organizar as receitas, fazer pratos lindos e deliciosos e agradecer-se a si, à família, aos amigos... e comemorar o privilégio da boa e farta mesa.

Capítulo 4

Receitas da Comida de Quintal⁴

4 Esta seção apresenta as receitas/produtos que fazem parte do Projeto Comida de Quintal, cujo objetivo principal é conscientizar as pessoas das comunidades mais vulneráveis ao consumo sustentável e econômico, favorecido pela cultura de insumos em seu próprio quintal. Dessa forma, não havendo qualquer interesse financeiro ou mercadológico, não exige que se contemplem dados técnicos como rendimento (número de porções) ou tempo de preparo.



4.1. Melancia e Jerimum

4.1.1 Arroz Rico

Maria de Fátima Alves Figueiredo

INGREDIENTES

- 02 xícaras (chá) de arroz;
- 04 xícaras (chá) de água;
- ¼ de xícara (chá) de casca de melancia ralada (parte verde);
- 01 xícara (chá) de casca de abóbora ralada;
- 01 cebola pequena picadinha;
- 02 dentes de alho ralados;
- 02 colheres de azeite ou óleo de soja;
- 1/2 pimentão picadinho;
- 01 tomate picadinho;
- 01 pimenta de cheiro, picadinha;
- 1 colher de sobremesa de açafrão;

- Coentro picadinho (a gosto);
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.

Acrescente as cascas de melancia, a abóbora, o pimentão e o arroz. Despeje a água fervente. Mexa bem. Tempere com sal e deixe cozinhar.

Após secar a água, junte ao cozimento a pimenta de cheiro, o tomate e o cheiro verde. Mexa delicadamente. Sirva quente.

4.1.2 Suco Vermelho

Maria de Fátima Alves Figueiredo

INGREDIENTES

- ½ melancia pequena, em cubos (parte vermelha), aproximadamente 1kg, sem sementes⁵ e sem casca;
- 2 colheres (sopa) de gengibre fresco, descascado e picado;

5 Reserve as sementes para utilizar no Petisco da Fá, receita da página ***.

- 2 limões verdes, cortados com a casca e sem sementes;
- Açúcar a gosto.

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata somente a melancia; coe e reserve o resíduo, para utilizar em outra receita⁶.

Devolva o suco da melancia ao liquidificador, junte o limão, o açúcar (a gosto) e o gengibre. Usar o recurso pulsar do liquidificador, para ir batendo aos poucos.

Passo o suco por uma peneira fina. Sirva gelado.

6 Esse resíduo pode ser utilizado para fazer o molho do Macarrão da Dora, descrito na próxima receita.



4.1.3 Macarrão da Dora

Maria de Fátima Alves Figueiredo

INGREDIENTES

- 1 pacote de macarrão.
- 1 xícara (chá) de resíduo do suco de melancia;
- 3 xícaras (chá) de tomate picado;
- 1 xícara (chá) de cebola picada;
- 2 colheres (sopa) de óleo ou azeite;
- 1 dente de alho amassado ou picado;
- 1 colher de sopa de colorau;
- 1 pimentão picadinho;
- 3 pimentas de cheiro, picadinhas;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Bata a polpa⁷ (parte vermelha) da melancia, sem as sementes, no liquidificador.

Reserve o resíduo da peneira para preparo do molho.

Não descarte o suco resultante. Você pode servi-lo com limão e gelo.

Cozinhe o macarrão até o ponto *al dente*, ou seja, ainda firme (não pode ser bem cozido). Em uma panela, aqueça o óleo ou azeite e acrescente a cebola picada, o alho, os tomates e o resíduo da melancia que foi reservado.

Deixe apurar. Acrescente o sal. Despeje o molho sobre o macarrão cozido. Sirva quente.

7 Se você fez o suco vermelho (receita anterior), já terá o resíduo da melancia para fazer o molho.



4.1.4 Doce de Entrecasca de Melancia

Maria de Fátima Alves Figueiredo

INGREDIENTES

- 8 xícaras (chá) de entrecasca de melancia (parte branca), em cubinhos;
- 4 xícaras (chá) de açúcar cristal ou refinado;
- 4 unidades (pequenas) de canela em pau;
- 2 limões;
- Cravo-da-índia a gosto.

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque o suco de um limão, os cubinhos de melancia e leve ao fogo, com água suficiente para cobri-los, até ferver. Escorra e reserve-os.

Em outra panela, coloque o suco do outro limão, as 2 xícaras (chá) de água, junte o açúcar, a canela e o cravo. Misture e leve ao fogo baixo até ferver e diluir o açúcar, formando uma calda fina.

Coloque os cubinhos de melancia na calda e cozinhe, mexendo de vez em quando, até a calda engrossar. Sirva gelado.

4.1.5 Petisco da Fá

Maria de Fátima Alves Figueiredo

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de sementes de abóbora e ou de melancia;
- 1 colher (sopa), rasa, de óleo ou azeite de oliva;
- Sal e orégano a gosto;
- Páprica defumada ou picante (opcional);
- Alho desidratado granulado a gosto (opcional).

MODO DE PREPARO

Coloque as sementes em uma peneira, para evitar que caiam no ralo da pia, e lave-as em água corrente.

É necessário retirar o mesocarpo das sementes de abóbora, ou seja, os fios ou tripas⁸ que as envolvem.

8 Cozinhe os fios (tripas) da semente da abóbora. Bata no liquidificador. Aproveite esse creme no preparo de molhos ou sopas.

Seque todas as sementes com um pano de prato limpo, perfix ou papel toalha⁹.

IMPORTANTE: para a torra, separe as sementes da abóbora das sementes de melancia. As sementes de melancia, por serem pequenas, queimam mais rapidamente do que as de abóbora.

Use uma panela e torre as sementes até ficarem sequinhas¹⁰.

Se preferir, dispense a panela e pré-aqueça a *airfryer* ou o forno por 5 minutos a 200° C.

Depois de torradas as sementes, tempere a quantidade que será consumida, com sal, alho, páprica e o azeite. Misture bem e sirva.

9 Caso não vá fazer uso imediato, você pode secar as sementes ao sol.

10 As sementes torradas, sem temperos, podem ser utilizadas na granola ou podem ser trituradas no liquidificador, peneiradas e guardadas em recipiente hermeticamente fechado etc. O resíduo retido na peneira pode ser utilizado em farofas; o produto resultante do peneiramento pode ser aproveitado como enriquecimento nutricional de mingaus, sopas etc.



4.1.6 **Torta Claumarão**

(ABÓBORA OU FAVA)

Claudiana Maria da Silva Leal

RECHEIO

INGREDIENTES

- 1 litro de leite de coco;
- 2 xícaras (chá) de tomates picados;
- 1 xícara (chá) de cebola picada;
- 1 xícara (chá) de pimentão picado;
- 1 xícara (chá) de coentro picado;
- 1 xícara (chá) de pimenta de cheiro picadinha, sem sementes;
- 1 colher (sopa) de colorau;
- 2 xícaras (chá) de cenoura picadinha;
- 1 xícara (chá) de beterraba picadinha;
- 3 xícaras (chá) de chuchu picadinho;
- 4 colheres (sopa) de sopa de óleo ou de azeite;
- 2 colheres (sopa) de alho ralado;
- 3 xícaras (chá) de cebolas cortada em tirinhas;

- ¼ de xícara (chá) de água;
- 2 colheres (sopa) de maisena;
- Sal a gosto.

MASSA

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de óleo ou azeite;
- 1 xícara (chá) de leite de coco;
- 3 ovos médios inteiros (clara e gema);
- 4 xícaras (chá) de abóbora ou fava escorrida, cozida e amassada;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo com fermento;
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela picado;
- Sal a gosto;
- 1 xícara (chá) de caldo de legumes, à base das cascas dos legumes desta receita.

MODO DE PREPARO DO CALDO DE LEGUMES

Depois de higienizar os legumes, utilize as cascas e raízes e coloque-as em uma panela. Tempere com sal, alho e pimenta. Leve ao fogo para ferver. Passe no liquidificador, coe e reserve.

Separe a polpa para o recheio da torta.

RECHEIO

MODO DE PREPARO

Em fogo médio, coloque em uma panela, o leite de coco, os tomates, as cebolas, o pimentão, o coentro, a pimenta de cheiro (todos já picadinhos), o colorau e o sal, mexendo sempre até ferver.

Reserve esse molho de coco para receber o refogado de legumes.

Refogue, por 3 minutos, no óleo ou no azeite quente, a cebola, depois acrescente o alho e refogue por mais 2 minutos. Em seguida, acrescente a beterraba e continue refogando por 4 minutos. Acrescente a cenoura, refogando por mais 3 minutos. Ao final, coloque o chuchu e refogue por mais 1 minuto. Verifique se estão cozidos, porém firmes (*al dente*). Tampe e reserve.

Coloque no molho de coco todos os vegetais que foram refogados, mexa e acerte o sal.

Em um $\frac{1}{4}$ de xícara de água, acrescente 2 colheres (sopa) de maizena. Mexa bem. Junte essa mistura ao recheio, aos poucos, até que este fique bem cremoso. Mexa, com delicadeza, até esfriar e reserve.

MASSA

MODO DE PREPARO

No liquidificador, coloque primeiro os ingredientes líquidos (óleo ou azeite, caldo de legumes, leite de coco, ovos) e bata até a mistura ficar homogênea.

Em seguida, acrescente, aos poucos, os ingredientes pastosos (queijo e jerimum).

Coloque essa mistura liquidificada em uma tigela funda e acrescente, aos poucos e peneirando-a, a farinha de trigo, para incorporá-la bem à massa.

Acerte o sal. Reserve.

Unte uma forma de 45 cm de diâmetro por 8 cm de altura¹¹ com gordura (óleo, margarina, manteiga) e farinha.

Coloque metade da massa na forma, depois, o recheio, uniformemente, e, em seguida, a outra metade da massa, cobrindo todo o recheio.

Leve ao forno a 230° C, por 30-40 minutos, em forno pré-aquecido.

Sirva fria. Essa torta pode ser servida como prato principal ou como lanche, acompanhada de sucos.

11 A forma redonda garante que a massa seja cozida integral e uniformemente, evitando que o centro da massa fique mal cozido. Para esta receita, o ideal seria uma forma com furo no meio.



4.2 Cebola e Macaxeira

4.2.1 Tempero Nutri

(CASCAS DA CEBOLA E DO ALHO)

Jarluce Alves Gomes da Silva

INGREDIENTES

- Cascas de 1 kg de cebola;
- Cascas de 1 kg de alho;
- 1 pitada de orégano e 1 pitada de alecrim;
- 2 folhas de louro pequenas ou 1 folha grande.

MODO DE PREPARO

Desidrate as cascas de cebola e alho ao sol.

Coloque as cascas desidratadas em uma forma, com os demais ingredientes, e leve ao forno para secar.

Ainda quente, triture tudo no liquidificador.

Reserve esse tempero para nutrir e saborizar outras receitas.



4.2.2 Ovos Temperados

Jarluce Alves Gomes da Silva

INGREDIENTES

- 1 ovo;
- 1 colher (sopa) de água;
- 1 pitada de tempero Nutri (receita 4.2.1 acima);
- 2 gotas de molho de alho (opcional);
- 1 colher (chá) de manteiga derretida;
- Coentro picadinho a gosto;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira, coloque a água e a manteiga; quando ferver, coloque os demais ingredientes e mexa bem. Ao final, espalhe o coentro por cima.

4.2.3 Purê de Macaxeira

Jarluce Alves Gomes da Silva

INGREDIENTES

- 1 kg de macaxeira cozida;
- 3 colheres (sopa) de manteiga;
- 2 cebolas grandes raladas;
- Coentro picado a gosto;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Retire os talos da macaxeira e descarte-os; amasse os pedaços, fazendo um purê e reserve. Refogue a cebola na manteiga até dourar.

Coloque o purê no refogado por 10 min, mexendo para não grudar no fundo da panela, e acerte o sal. Espalhe o coentro e sirva quente.



4.2.4 Pão de Macaxeira ou de Inhame

(SEM TRIGO E SEM LEITE)

Eline Campos

INGREDIENTES

- 200 g de macaxeira cozinhada;
- 150 g de farinha de arroz;
- 90 g de amido de milho;
- 40 g de polvilho doce;
- 5 g de goma xantana¹²;
- 30 g de açúcar;

12 A *goma xantana* é um aditivo alimentar utilizado na fabricação de diversos produtos. Inicialmente, ela é um tipo de carboidrato proveniente de uma bactéria não patogênica, chamada *Xanthomonas Campestris*. Após um processo industrial, ela é transformada em uma espécie de pó branco pronto para uso. [...] *é utilizada como espessante, emulsificante e estabilizante* na preparação de receitas e na fabricação de diversos tipos de produtos.

Além disso, o ingrediente também é bastante usado como alternativa ao glúten, pois desenvolve a liga e a textura necessárias para a preparação de pães, por exemplo. Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/materias/materia-20820>. Acesso em 16 set. 2025.



- 2 ovos;
- 40 g de óleo de coco ou outro;
- 300 ml de água;
- 10 g de fermento biológico seco;
- 5 g de sal.

MODO DE PREPARO

Misture o fermento biológico com 50 ml de água para fazer a esponja. Em uma tigela, misture as farinhas e a goma xantana e reserve. Bata, no liquidificador, a macaxeira, o açúcar, os ovos, o óleo e $\frac{2}{3}$ da água. Despeje sobre as farinhas e mexa bem até obter uma massa lisa e homogênea. Adicione mais água se for preciso. Junte a esponja do fermento e mexa para uniformizar. Cubra com um pano e deixe fermentar. Quando dobrar de volume, abaixe a massa, transfira para uma forma untada e polvilhada e aguarde crescer. Polvilhe gergelim ou aveia por cima se desejar. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30-40 minutos.



4.3 Banana e Abacaxi

4.3.1 Salada Tropical

Maria de Fátima Alves Figueiredo

INGREDIENTES

- 1 maço de folhas de alface americana, picadas;
- 1 manga média cortada em cubos;
- 1 cenoura pequena ralada;
- 1 xícara (chá) de uvas, cortadas ao meio, sem as sementes (opcional);
- 2 xícaras (chá) de abacaxi cortado em cubos;
- 3 xícaras (chá) de repolho roxo ou branco, ralado ou cortado em tirinhas;
- 2 tomates médios, cortados em cubos.

MOLHO

- 1 copo de iogurte natural (opcional);
- 2 colheres (sopa) de suco de limão;
- 1/2 xícara (chá) de folhas de hortelã inteiras;
- 4 colheres (sopa) de azeite;
- Orégano a gosto.

MODO DE PREPARO

Misture tudo e tempere com o molho.

4.3.2 **Carne de Panela**

Maria de Fátima Alves Figueiredo

INGREDIENTES

- Cascas de 12 bananas maduras (pacovan);
- 6 colheres (sopa) de óleo ou azeite;
- 3 cebolas grandes picadas;
- 2 pimentões médios picados;
- 5 tomates médios picados;
- 8 pimentas de cheiro picadinhas, sem sementes;
- 1 molho de coentro, picadinho;
- 3 colheres (sopa) de colorau;
- 5 dentes de alho, picadinhos, amassados ou ralados;

- Suco de 3 limões (médios);
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Higienize as bananas.

Faça uma solução com 2 litros de água e o suco dos limões.

Descasque as bananas e coloque as cascas na solução. Reserve a fruta para outra receita.

Corte as cascas em tiras, uma a uma, mantendo-as na mesma solução, para não oxidarem, ou seja, não fiquem escuras.

Em uma panela, coloque o óleo ou azeite, para refogar a cebola e o alho.

Acrescente a esse refogado as tiras das cascas e deixe no fogo até ficarem macias, com aparência de carne seca.

Acrescente o pimentão, o tomate, a pimenta de cheiro, o coentro e a cebolinha e mexa bem.

Acerte o sal e sirva quente.



4.3.3 Farofa de Festa

Maria de Fátima Alves Figueiredo

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de farinha de mandioca;
- 2 xícaras (chá) de proteína texturizada de soja;
- 500 ml de óleo (de soja ou de coco¹³) ou de azeite de oliva, para fritar a proteína texturizada de soja;
- 1 banana madura, picada;
- 1 pimentão, picado;
- 1 cebola pequena, picada;
- 3 dentes de alho, picado ou amassado;
- 6 colheres (sopa) de óleo (de soja ou de coco) ou de azeite de oliva, para refogar a cebola e o alho;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- Pimenta de cheiro a gosto;
- Colorau a gosto;
- Sal a gosto;

13
óleo.

O óleo de coco é mais saudável que qualquer outro tipo de

- Uvas passas a gosto;
- Se preferir, pode acrescentar frutas cristalizadas, maçãs picadas e ovos cozidos.

MODO DE PREPARO

Coloque a proteína texturizada de soja em uma panela e acrescente o óleo em quantidade suficiente para cobrir e fritar toda a soja.

Quando a proteína estiver dourada, retire-a do óleo com uma escumadeira. Reserve.

Em uma panela¹⁴, coloque as 6 colheres de óleo ou de azeite e a cebola.

Quando a cebola começar a expandir seu cheiro, acrescente o alho e deixe refogar por 2 ou 3 minutos, no fogo médio, até começar a dourar.

Acrescente as bananas picadinhas nesse refogado.

Acrescente a farinha de mandioca, peneirada¹⁵, e os demais ingredientes e mexa bem, por último acrescente cheiro verde e uvas passas para decorar. Sirva quente ou em temperatura ambiente.

14 Use uma panela grande, de aproximadamente 40 cm de diâmetro.

15 Se a farinha for grossa, o ideal é que seja peneirada.

4.3.4 Suco de Melina

Maria de Fátima Alves Figueiredo

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de casca de abacaxi, cortadas em pedaços pequenos;
- (Reserve a polpa para consumo direto ou reserve para uso em saladas);
- 5 xícaras (chá) de água;
- 1 maço de hortelã picado;
- Suco de 1 limão pequeno, com casca, sem semente;
- Açúcar (ou adoçante) a gosto.

MODO DE PREPARO

Higienize o abacaxi e o limão.

Bata tudo no liquidificador. Coe, acrescente gelo e sirva.



4.4 Batata Doce e Cebola

4.4.1 Pão Artesanal de Cebola

Maria José de Oliveira Lima Félix

INGREDIENTES

- 2 ovos;
- 3/4 xícara (chá) de óleo;
- 1 colher (sobremesa) de sal;
- 1 colher (sopa) de açúcar;
- 1 xícara (chá) de água morna;
- 1 cebola grande (ou 2 pequenas), em pedaços;
- 15 g de fermento biológico seco;
- 1 kg de farinha trigo;
- 1 colheres (sopa) de orégano (opcional).

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos (clara e gemas juntas), o óleo, a água, o sal e a cebola. Reserve esse líquido.



Em uma vasilha, misture parte do trigo (1kg) com o fermento e o orégano. Faça uma cavidade no meio dessa mistura, para ali colocar o líquido reservado. Misture tudo. Sove a massa até desgrudar das mãos.

Modele os pães e deixe fermentar até dobrar de tamanho.

Separe a gema de um ovo, misture com uma colher de água e bata bem, até obter um líquido homogêneo. Utilize essa mistura para pincelar os pães. Reserve a clara para outra receita. Enquanto isso, pré-aqueça o forno a 180° C. Após pincelados, leve os pães ao forno, por aproximadamente 30 minutos ou até ficarem douradinhos.



4.4.2 Pão Artesanal de Batata Doce

Maria José de Oliveira Lima Félix

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de batata doce cozida e amassada;
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de leite morno;
- 2 colheres (chá) de fermento biológico seco;
- 2 colheres (chá) de açúcar;
- 1 colher (sopa) de manteiga em temperatura ambiente;
- 2 ovos;
- 1 colher (chá) de sal;
- Farinha de trigo para polvilhar a bancada.

MODO DE PREPARO

Numa tigela pequena, misture o fermento e o açúcar com $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de leite morno até dissolver. Deixe descansar por cerca de 5 minutos, até começar a espumar.

Numa tigela grande, misture a farinha com o sal. Acrescente a batata doce e misture bem, abra um buraco no centro da massa e junte o fermento dissolvido. Numa tigela pequena quebre 1 ovo e então junte aos ingredientes - se ele estiver estragado você não perde a receita. Misture com uma espátula, do centro para a borda, para incorporar. Acrescente o restante do leite morno aos poucos, misturando bem com a mão.

Assim que a farinha tiver absorvido os líquidos, junte a manteiga e amasse bem - parece que vai dar certo, a manteiga demora para ser absorvida pela massa, mas é assim mesmo, continue amassando. Aperte, amasse, estique e amasse novamente até ficar com a textura macia e úmida (marque 10 minutos no relógio). Se preferir, sove a massa na bancada ou na batedeira, com o gancho.

Modele uma bola, volte a massa para a tigela e cubra com um pano de prato. Deixe descansar por 1 hora, em temperatura ambiente, ou até dobrar de tamanho.

Unte, com manteiga, uma assadeira grande (cerca de 30 cm x 40 cm - se preferir, utilize uma assadeira antiaderente).

Assim que a massa tiver crescido, transfira-a para a bancada e modele os pães. Para isso, corte a massa em 10 porções e enrole cada uma no tamanho de bola de tênis, transfira para assadeira untada, deixando espaço entre cada um para crescer e achate levemente a superfície - isso serve para que

os pães cresçam de maneira mais uniforme. Cubra com o pano de prato e deixe crescer por mais 40 minutos.

Quando faltar 20 minutos para dar o tempo de crescimento do pão, pré aqueça o forno a 200° C (temperatura média).

Numa tigela pequena, quebre o outro ovo. Junte 2 colheres (chá) de água e misture bem com um garfo. Com um pincel, passe a mistura de ovo batido sobre os pães.

4.4.3 Pão de Batata Doce

(SEM TRIGO E SEM LEITE)

Maria José de Oliveira Lima Félix

INGREDIENTES

- 150 g de batata doce;
- 200 g de farinha de arroz;
- 90 g de amido de milho;
- 60 g de polvilho doce;
- 5 g de goma xantana;
- 1 ovo;
- 50 ml de óleo vegetal;
- 20 g de açúcar demerara (ou comum);
- 6 g de sal;

- 1 colher de sopa de vinagre de maçã (opcional)
- 250-300 ml de água
- 10 g de fermento biológico seco.

MODO DE PREPARO

Misture o fermento biológico com 50 ml de água para fazer a esponja. Em uma tigela, misture as farinhas e a goma xantana e reserve. Bata, no liquidificador, o batata doce, o açúcar, o ovo, o óleo e 200 ml de água. Despeje sobre as farinhas e mexa bem até obter uma massa lisa e homogênea. Adicione mais água se for preciso. Junte a esponja do fermento e mexa para uniformizar. Cubra com um pano e deixe fermentar. Quando dobrar de volume, abaixe a massa, transfira para uma forma de pão untada e polvilhada e aguarde crescer. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30-40 minutos.



4.5 Macaxeira, Proteína Texturizada de Soja (PTS) e Feijão-Fava

4.5.1 Torta com Recheio de Proteína Texturizada de Soja

Maria de Fátima Alves Figueiredo

RECHEIO

INGREDIENTES

- 500 g de soja;
- 2 litros de água, para hidratar a soja;
- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de óleo ou azeite;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho picados ou amassados;
- 3 pimentas de cheiro, sem sementes, picadas;
- 1 pimentão picado;
- Suco de 2 limões médios;
- Cheiro verde a gosto;

- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto.

MASSA

INGREDIENTES

- 500 ml de leite integral (ou de coco);
- 3/4 de xícara (chá) de óleo ou azeite;
- 3 ovos;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo¹⁶;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- Queijo ralado a gosto(opcional);
- Orégano e sal a gosto.

RECHEIO

MODO DE PREPARO

Coloque a proteína de soja em água e deixe ferver por 15 minutos, para hidratá-la. Depois, lave a soja em água corrente e escorra. Esprema com as mãos, para retirar todo o excesso de água. Depois de espremida, acrescente o suco de limão.

Numa panela, coloque o óleo ou o azeite e a cebola. Quando a cebola começar a cheirar, acrescente o alho e refogue; junte a esse refogado todos os demais ingredientes, inclusive a soja. Mexa bem. Desligue o fogo e reserve.

16 A farinha de trigo pode ser substituída por farinha de aveia ou de arroz.

MASSA

MODO DE PREPARO

Bata, no liquidificador, em velocidade baixa, o leite, o óleo (ou azeite) e os ovos (clara e gema juntas). Acrescente, aos poucos, a farinha de trigo, o sal e, por último, o fermento. Misture delicadamente.

Em uma forma untada e polvilhada com farinha de trigo, despeje metade da massa e coloque o recheio.

Cubra com o restante de massa; espalhe queijo ralado e orégano¹⁷.

Leve ao forno preaquecido (180° C) até dourar.

4.5.2 **Brigadeiro de Macaxeira**

Maria de Fátima Alves Figueiredo

LEITE CONDENSADO CASEIRO

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de leite em pó integral;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- ½ xícara (chá) de água morna.

¹⁷ Se preferir, você também pode usar o tempero Nutri (ver receita 4.2.2).

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata a água e o açúcar; depois acrescente o leite em pó. Bata mais um pouco até formar um creme. Reserve.

MASSA DO BRIGADEIRO INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara (chá) de macaxeira;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó;
- 5 colheres (sopa) de chocolate granulado.
- 1 pacote de forminhas para brigadeiro.

MODO DE PREPARO

Cozinhe a macaxeira, escorra, retire os talos e amasse. Reserve.

Em outra panela, derreta a manteiga, acrescente o leite condensado caseiro, o chocolate em pó e a macaxeira. Misture até que forme uma massa homogênea. Leve ao fogo e mexa até que a massa se desprenda do fundo da panela. Desligue o fogo. Deixe esfriar, modele em bolinhas e role-as pelo granulado. Coloque-as nas forminhas.

4.5.3 Brigadeiro de Feijão-Fava

Renata Eça e Claudiana Leal

INGREDIENTES

- 100 g de chocolate 50% em pó;
- 230 g de fava cozida e escorrida e amassada;
- 150 g de coco fresco ralado e triturado;
- 60 g de açúcar;
- 10 g de café coado e frio, bem concentrado;
- 40 g de farinha de aveia;
- 2 g de baunilha líquida;
- 1 g de canela em pó
- 50g de chocolate granulado ou colorido ou coco ralado fino.

MODO DE PREPARO

Coloque tudo na panela e leve ao fogo médio, mexendo sempre até o ponto de brigadeiro. Deixe esfriar e enrole em forma de bolinhas. Pode cobrir com chocolate granulado ou colorido ou coco ralado fino. Sirva em forminhas.



4.5.4 Nhoque de Feijão-Fava

Renata Eça e Claudiana Leal

INGREDIENTES

- 300 g de purê de fava;
- 60 g de farinha de trigo;
- 1 ovo;
- Noz-moscada a gosto;
- Sal;
- Pimenta do reino;
- 20 g de queijo parmesão ralado fino;
- Farinha de trigo para abrir a massa.

MODO DE PREPARO

Misture, na mão, o purê de fava ainda morno com a farinha de trigo, a gema, a pimenta, noz-moscada e o sal. Modele a massa e corte os *gnocchis*. Cozinhe em água fervente salgada. Quando os *gnocchis* subirem à superfície da água, estão prontos. Sirva com molho de tomates caseiro ou molho da sua preferência.



4.5.5 Pão de Feijão-Fava

(SEM TRIGO E SEM LEITE)

Eline Campos

INGREDIENTES

- 200 g de fava cozinhada sem sal;
- 150 g de farinha de arroz;
- 90 g de amido de milho;
- 70 g de polvilho doce;
- 5 g de goma xantana;
- 20-30 g de açúcar ou 50 g de mel;
- 2 ovos;
- 50 g de óleo ou azeite;
- 250-300 ml de água;
- 10 g de fermento biológico seco;
- 6 g de sal.

MODO DE PREPARO

Misture o fermento biológico com 50 ml de água para fazer a esponja. Em uma tigela, misture as

farinhas, a goma xantana, o açúcar e reserve. Bata, no liquidificador, a fava, os ovos, o óleo e $\frac{2}{3}$ da água. Se desejar um pão mais macio, coe para separar o resíduo produzido pela casca da fava. Despeje sobre as farinhas e mexa bem até obter uma massa lisa e homogênea. Adicione mais água se for preciso. Junte a esponja do fermento e mexa para uniformizar. Cubra com um pano e deixe fermentar. Quando dobrar de volume, abaixe a massa, transfira para uma forma untada e polvilhada ou fracione em forminhas de pão menores e aguarde crescer. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30-40 minutos.



4.6 Caju

4.6.1 Suco da Polpa de Caju

Luciana Trigueiro de Andrade

INGREDIENTES

- 1 kg de caju;
- 2 litros de água gelada;
- Açúcar ou adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO

Retire as castanhas do caju e reserve-as para outra receita.

No liquidificador, coloque os caju e acrescente água em quantidade suficiente para cobri-los. Bata bem e peneire. Reserve o resíduo (fibra do caju) peneirado para outra receita.

Acrescente ao suco a água gelada e adoce a gosto. Servir bem geladinho.



4.6.2 Pão com recheio de Carne de Caju

Luciana Trigueiro de Andrade

INGREDIENTES DO PÃO

- 800 g de farinha de trigo;
- 8 g de sal;
- 4 colheres (sopa) de açúcar;
- 4 colheres (sopa) de leite em pó;
- 20 g de fermento biológico;
- 2 ovos;
- 1/2 xícara (chá) de óleo;
- 300 ml de água morna.

MODO DE PREPARO

Misture os sólidos (deixando o fermento por último);

Acrescente os líquidos e sove a massa por 15 minutos;

Modele em formato de pão;

Recheie (receita a seguir) e deixe descansar em forma untada, por aproximadamente 30 minutos;

Asse em forno pré-aquecido a 180°C, por cerca de 20 minutos.

Sirva o pão recheado, acompanhado do suco de caju que foi usado para fazer o recheio.

RECHEIO DE CARNE DE CAJU

INGREDIENTES

- 1 kg de caju;
- Água filtrada;
- 3 tomates picados (aproximadamente 2 xícaras (chá));
- 1 cebola picada (aproximadamente 1 xícara (chá));
- 2 dentes de alho picados ou amassados;
- 1 pimentão picado (aproximadamente 1 xícara (chá));
- 4 pimentas de cheiro picadas, sem sementes (aproximadamente ½ xícara (chá));
- 4 colheres (sopa) de óleo ou de azeite;
- 4 colheres (sopa) de extrato de tomate;
- Sal, coentro, pimenta do reino, orégano, manjeriço e cebolinha a gosto.

MODO DE PREPARO

Retire as castanhas do caju e reserve-as para outra receita.

No liquidificador, coloque os caju e acrescente água em quantidade suficiente para cobri-los. Bata bem e peneire. Reserve o suco.

Em uma panela com água, coloque o resíduo (a fibra do caju) que ficou na peneira e cozinhe por 5 minutos. Escorra e esprema para retirar todo o líquido. Volte essa mistura ao fogo, para garantir que fique bem enxuta. Reserve.

Numa panela, coloque o óleo (ou azeite) e a cebola. Quando a cebola começar a cheirar, acrescente o alho e refogue em fogo baixo; junte a esse refogado os legumes. Adicione a esse refogado a carne de caju, aos poucos. Mexa até incorporar. Coloque os temperos e sal a gosto.

Corte os pães que você produziu conforme a receita acima e preencha-os com este recheio.



4.7 Macaxeira e Abóbora

4.7.1 Pão de Macaxeira

Marinalva das Neves Loureiro

INGREDIENTES

- 1 kg de farinha de trigo;
- 500 g de macaxeira;
- 20 g de sal;
- 140 g de açúcar;
- 30 g de fermento biológico seco;
- 80 g de gordura;
- 600 ml de água;
- 50 g de leite em pó;
- 120 g de ovos.

MODO DE PREPARO

Cozinhe a macaxeira até ficar bem mole. Faça um purê e reserve. Na masseira, misture os secos.



Adicione a água, a gordura e a macaxeira. Misture até dar ponto de véu de noiva¹⁸. Retire da masseira e deixe descansar por 20 minutos.

Modele e pincele com a gema.

Fornear a 190°C, por 15 minutos.

4.7.2 Pão de abóbora

Marinalva das Neves Loureiro

INGREDIENTES

- 800 g farinha de trigo;
- 20 g sal;
- 40 g açúcar;
- 15 g fermento biológico seco;
- 80 g gordura (manteiga/margarina/óleo);
- 300 ml de água;

18 O ponto de véu é o estágio em que a rede de glúten está completamente formada e a massa pode ser esticada, sem se quebrar, até formar uma camada fina.

- 200 g de abóbora;
- 40 g leite em pó;
- 1 ovo para pincelar.

MODO DE PREPARO

Cozinhe a abóbora no vapor ou no micro-ondas. Faça um purê e reserve;

Na bancada, misture ingredientes secos. Adicione a água, a gordura e a abóbora. Misture até dar ponto de véu.

Deixe a massa descansar por 15 minutos. Passado esse tempo, modele os pães.

Em um local fechado (armário) ou coberto com um pano, deixe os pães fermentarem por 1 hora e 30 minutos ou até dobrar de volume. A seguir, pincele com a gema.

Fornear a 190°C por 15 minutos.



4.8 Bouganville e Clitória

4.8.1 Tapiocas Coloridas

Claudiana Leal, Andreia Fernandes e Guto Ferreira

INGREDIENTES

- 500 g de goma de tapioca;
- Tintura de flores comestíveis (*bouganville* e *clitória*)¹⁹;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Utilize apenas as brácteas (parte colorida), lave-as só com água. Leve-as ao fogo até ferver. Deixe essa infusão descansar por aproximadamente 10 minutos. Depois coe e reserve.

¹⁹ Para 500 g de goma, também é possível utilizar 300 ml de suco concentrado (beterraba, cenoura, taioba ou couve), para colorir as tapiocas.

CLITÓRIA TERNATEA (FADA AZUL)

Utilize apenas as pétalas (partes azuis), lave-as só com água, macere (amasse) e leve-as ao fogo até ferver. Utilize pouca água para obter uma cor mais forte. Deixe essa infusão descansar por aproximadamente 10 minutos. Depois coe e reserve.

MASSA

Dissolva bem a goma na tintura de flores e deixe repousar por 24 horas, na geladeira, em recipiente fechado.

Escorra o líquido e coloque um pano de prato limpo sobre a goma, ainda no recipiente, já corada, até que fique levemente hidratada. Peneire a goma e tempere com sal a gosto.

Distribua 2 colheres (de sopa) da goma peneirada em frigideira (18 cm de diâmetro), pré-aquecida. Recheie a gosto e sirva ainda quente.

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de berinjelas assadas e sem pele;
- 2 colheres (sopa) de óleo ou azeite;
- Mistura de temperos secos (pimenta do reino, alho, sal) a gosto;
- 3 colheres (sopa) de coentro picados;
- 2 colheres (sopa) de cebolas picados;

- 1 colheres (sopa) de pimentão picados;
- 2 colheres (sopa) de tomates picados;
- 2 colheres (sopa) de pimenta de cheiro picadinha.

MODO DE PREPARO

Em uma assadeira (forma), untada com óleo ou azeite, coloque 2 berinjelas (aproximadamente 200 g cada uma), perfuradas por um garfo, para assar por 15 minutos, em forno pré-aquecido a 200° C, ou até estarem cozidas. Ainda quente, retire a pele das berinjelas e amasse a polpa até formar uma pasta. Acrescente os temperos secos, mexa bem. Em seguida, misture os demais ingredientes, mexendo tudo até ficar uma massa uniforme. Reserve para rechear as tapiocas.

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de abacate sem casca amassados no garfo;
- 2 colheres (sopa) de azeite;
- Mistura de temperos secos (pimenta do reino, alho, sal) a gosto;
- 3 colheres (sopa) de coentro picado;
- 2 colheres (sopa) de cebolas picadas;
- 1 colheres (sopa) de pimentão picados;
- 2 colheres (sopa) de tomates picados;
- 2 colheres (sopa) de pimenta de cheiro picadinha.

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, coloque a polpa amassada do abacate. Misture os temperos secos e mexa bem; acrescente os demais ingredientes, mexa até ficar uniforme. Reserve para rechear as tapiocas.

RECHEIO 3 (BRIGADEIRO DE MACAXEIRA)

Utilize a receita 4.5.2, da página 44, para obter uma tapioca com recheio doce



4.9 Banana Verde

4.9.1 Moqueca de Banana Verde

Claudiana Maria da Silva Leal

INGREDIENTES

- 1 litro de leite de coco;
- 3 tomates picados;
- 2 cebolas picadas;
- 1 pimentão picado;
- 1 molho de coentro picado;
- 6 pimentas de cheiro sem sementes, picadas;
- 2 colheres (sopa) de colorau;
- 6 bananas da terra, verdes, cortadas ao meio;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Coloque em uma panela, fogo médio, leite, tomates, cebolas, pimentão, coentro e pimenta de cheiro, colorau e sal. Mexa até ferver. Reserve esse molho.

Coloque no molho as bananas, sem mexer quando levadas ao fogo. Verifique se todos os vegetais e as bananas estão cozidos.

Acerte o sal e sirva quente.



4.10 Batata Doce e Coco

4.10.1 Bolo de Batata Doce com Coco

Maria de Fátima Estrela

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 500 g de batata doce;
- 200 ml de leite de coco (ou uma xícara de chá cheia);
- 200 g de coco ralado (ou uma xícara de chá cheia);
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo²⁰;
- 5 ovos;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó.

MODO DE PREPARO

20 A farinha de trigo pode ser substituída por farinha de aveia ou de arroz.

Cozinhe as batatas doce, descasque-as e amasse-as. Reserve.

Bata no liquidificador, por três minutos, os ovos, o açúcar, o leite de coco, o coco e a manteiga. Depois, despeje numa bacia e acrescente a batata doce amassada e a farinha de trigo. Misture bem.

Por último, acrescente o fermento e mexa levemente.

Leve para assar em forma untada e polvilhada com farinha de trigo²¹, em forno pré-aquecido, em temperatura de 180°C até dourar.

21 *Idem* nota acima.



4.11 Hambúrgueres de Feijões

4.11.1 Hambúrguer de Feijão Carioquinha (ou preto)

Claudiana Maria da Silva Leal

INGREDIENTES

- 2 xícaras de batatas doce, cozidas e amassadas;
- 2 xícaras de feijão cozidos e amassados, sem caldo;
- 3/4 de xícara de farinha de mandioca;
1 xícara de cebola picada;
- 1 colher de sopa de alho amassado;
½ xícara de coentro picado;
- 1 colher de sopa de ervas (alecrim, orégano,
hortelã miúdo, manjeriço);
- 1 colher de sopa de pimenta de cheiro;
- 1 colher de chá de pimenta com cominho;
- 6 colheres de sopa de farinha de milho (cuscuz).

MODO DE PREPARO

Higienize as mãos, os utensílios e ingredientes;

Misture batata doce, feijão, farinha de mandioca e todos os temperos formando uma massa.

Faça bolinhas de mesmo tamanho dessa massa e forme os hambúrgueres.

Em seguida, empane os hambúrgueres e embale-os, para serem congelados por 2h no mínimo.

Aqueça o óleo e frite os hambúrgueres. Também pode assá-los no forno.

Sirva com salada e molho, a gosto, para lanche ou prato principal.

4.11.2 Hambúrguer de Feijão-Fava com Legumes

Claudiana Maria da Silva Leal

INGREDIENTES

- ½ xícara de (chá) de óleo, azeite ou manteiga *ghee*;
- 1 cebola fatiada fina (120 g);
- 30 g de alho ralado (3 dentes grandes);
- 300 g de fava seca cozida *al dente*, escorrida e amassada com um garfo ou processador;
- 1 beterraba ralada (150 g);

- 50 g de aveia em flocos grossos;
- 150 g de farinha de milho;
- ½ xícara de (chá) de farinha de mandioca;
- 5 colheres de (sopa) de coentro picado;
- 1 colher de (sopa) páprica defumada;
- 1 colher de (sopa) de orégano;
- 1 colher de (chá) de gengibre ralado;
- ½ colher de sopa de azeite;
- 1 pitada de pimenta do reino;
- 1 colher de (chá) de molho de pimenta;
- 3 colheres de levedura nutricional ou parmesão ralado;
- 4 pães de hambúrguer cortados ao meio e levemente tostados.

MODO DE PREPARO

No dia anterior:

1: coloque 100 g de fava seca para demolhar por 8-12h – nesse período, faça lavagens a cada 2 horas.

2: refogue, por 1 (um) minuto, em um fio de azeite quente, uma cebola picada ou ralada e acrescente 3 dentes de alho ralado; acrescente 300 ml de água e cozinhe em panela de pressão por 12 minutos.

Após resfriar, escorra o caldo, pese e amasse.

1. Aqueça uma panela em fogo médio-alto, com um fio de óleo. Refogue a cebola até ficar translúcida, junte o alho e refogue por mais 1 (um) minuto.
2. Em uma panela funda, junte o refogado aos demais ingredientes e misture tudo até obter homogeneizar a massa, cubra e leve à geladeira – deixe ali por 15 minutos.
3. Divida a massa em quatro partes e modele cada uma em discos.). Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto e regue com um fio de óleo. Frite os hambúrgueres por 3 minutos de cada lado. Se for necessário, tempere levemente com sal e acrescente pimenta-do-reino (a gosto).
4. Monte os sanduíches com o pão, o hambúrguer, fatias de queijo, rodela de cebola e tomate, folha de alface e maionese.
5. Servir quente, em prato de sobremesa, envolto em guardanapo no saquinho plástico. Rende 4 (quatro) unidades.

4.11.3 **Hambúrguer de Fava**

Claudiana Maria da Silva Leal e Renata Eça

INGREDIENTES

- 340 g de fava cozida e escorrida;
- 400 g de cebola fatiada fina, em meia lua;

- 30 g alho amassado;
- 60 g de pimentão defumado ou refogado picadinho;
- 200 g de beterraba crua ralada;
- 3 g da mistura de pimenta do reino e calabresa;
- 5 g da mistura de páprica doce e defumada;
- 2 g de fumaça em pó;
- 200 g de farinha de arroz ou de aveia;
- 90 g de quinoa demolhada por 5 min;
- 3 g de levedura nutricional;
- 5 g de sal;
- 15 pães para hambúrguer;
- 150 g de maionese verde;
- 100 g de manteiga;
- 150 g de azeite ou óleo vegetal;
- 300 g de queijo prato fatiado;

MODO DE PREPARO

Refogue metade da cebola e caramelize, reserve.

Na mesma panela, refogue alho e pimentão, em um fio de azeite ou óleo.

Coloque no liquidificador ou processador a fava, a quinoa, a outra metade da cebola e demais ingredientes, formando uma massa consistente.

Faça bolas para moldar os hambúrgueres nas mãos e frite-os em panela antiaderente quente ou chapa untada em óleo. Antes de fritar, leve-

os ao congelador por 2 horas para firmar os hambúrgueres. Pode congelar de 2 a 3 dias.

A montagem inicia com o pão aquecido na chapa ou panela antiaderente para hambúrgueres, a maionese passada no pão, o hambúrguer quente, o queijo e uma porção de cebola caramelizada.

Embrulhe os hambúrgueres em papel manteiga cortado em quadrado, tamanho guardanapo, depois passe o papel filme. Por fim, coloque-os nos saquinhos de papel pardo ou marrom para mantê-los aquecidos.

4.12 COLABORAÇÃO COLETIVA

4.12.1 Ação Coletiva, Receita Torta Claumarão²²

Claudiana Maria da Silva Leal

Depois de vistas tantas receitas atrativas, precisamos destacar o valor das atitudes e ações cordiais, de cooperação e união das pessoas, todas concorrendo para um só objetivo.

Nesta oficina, as mulheres das comunidades viveram a experiência real e prática de produção da Torta Claumarão, focalizando no aprendizado mais prático para todas as participantes – uma mão na massa total e irrestrita.

Nessa ocasião, a oficina assumiu outra vertente, pois esta iniciativa teve 5 objetivos pontuais, uma vez que o nosso interesse foi de que o grupo pudesse:

1. vivenciar as boas práticas para manipulação dos alimentos da receita, conforme seção 3.1.1 Higienização dos insumos do quintal;
2. empregar regras de segurança do trabalho na cozinha;
3. conhecer as técnicas de disposição do material (*mise en place*) e de cortes dos legumes (*brunoise* e *julienne*);
4. aplicar o *mise en place* e as técnicas *brunoise* e *julienne*;
5. experienciar a construção do trabalho coletivo.

22 Os ingredientes e modo de preparo desta receita estão descritos na Oficina 01, Receita 3.3.1.

Esta oficina nasceu de uma proposta anterior à sua realização. Na ocasião, foi sugerido que as participantes trouxessem os ingredientes necessários à produção da Torta Claumarão. Embora essa torta já tivesse sido apresentada, conforme informado acima, percebeu-se a necessidade de que as participantes, de fato, a realizassem, utilizando os ingredientes de seu quintal e, elas mesmas, manipulassem esses alimentos, desde a higienização até a preparação final e o servir para degustação.

Tendo todas aceitado a proposta ou sugestão, foi construída uma lista dos ingredientes necessários à produção dessa iguaria.

Listados os ingredientes, cada uma das participantes informou o de que dispunha em seu quintal, comprometendo-se a levar o insumo necessário para participar da oficina planejada.

Preparação coletiva da torta. Fonte: acervo da autora.



4.12.2 Etapas da Oficina

Para começar a oficina, houve previamente:

- 1) alerta sobre prevenção de acidentes quanto ao uso de:

1.1 forno - nunca abrir o forno com o rosto diretamente exposto ao calor; usar luvas para retirar o recipiente, evitando queimaduras;

1.2 facas - mantê-las em armazenamento correto, com proteção nas lâminas.

É indispensável:

1.2.1 - evitar deixar as facas em recipientes com água e sabão, sob o risco de alguém, por distração ou não visualização, se machucar;

1.2.2 - não circular pela cozinha (ou qualquer outro ambiente) com facas na mão;

1.3 liquidificador - é necessário:

1.3.1 - antes de seu uso, se prevenir contra o risco de cortes nas mãos ao se manusearem as lâminas, seja na montagem seja na limpeza;

1.3.2 - manter o aparelho desligado até sua utilização;

1.3.3 – só ligar a tomada do liquidificador na energia DEPOIS de colocar todos os ingredientes no copo, tampá-lo e encaixá-lo no motor;

1.3.4 – se o conteúdo liquidificado estiver quente, deixá-lo a aproximadamente 10 cm abaixo da tampa, a fim de que não transborde durante o processamento.

- 2) orientação quanto à higiene pessoal, desde vestimentas limpas e adequadas (sem decotes grandes ou que deixam partes do corpo expostas – para evitar acidentes), corte das unhas e retirada de esmaltes, uso de adornos (cabelos presos e uso obrigatório de touca; retirada de relógios, anéis, pulseiras etc.);
- 3) higienização dos utensílios e ingredientes em todas as etapas descritas na receita, ou seja, desde a colheita dos insumos no quintal de cada uma das participantes.
- 4) foram apresentadas as definições e nomenclaturas, a exemplo dos termos *mise en place* (organização de todos os ingredientes em suas porções antes de iniciar a receita), *brunoise*, cortes dos legumes em cubinhos pequenos (0,3 cm x 0,3 cm x 0,3 cm) e *julienne*, cortes em tirinhas iguais, longas e finas (cortes ideais para saltar legumes em manteiga ou azeite).

- 5) recepção das participantes e seleção dos alimentos necessários à receita. À medida que as participantes chegavam, colocavam o ingrediente colhido de seu quintal, seguindo a ordem de produção da Torta Claumarão;
- 6) foram higienizados os legumes, para, a seguir, se realizarem os cortes adequados; depois, separadas as porções de cada ingrediente em recipientes, para se fazer o *mise en place*.

Ao final dessas etapas, as mulheres produziram a Torta Claumarão, degustaram-na e disseram de suas impressões, as quais foram registradas na Avaliação do Projeto. Veremos essa avaliação ao final deste livro.

Certificado Projeto Comida de Quintal. Fonte: acervo da autora.



Capítulo 5

Culminâncias Degustativas

Agora, vamos apresentar a última etapa do Projeto Comida de Quintal: Saboreando Resultados.

O momento de conclusão do projeto teve caráter avaliativo com ações integrativa e de fixação dos conteúdos.

Para esse momento, a organização do projeto em concordância com os participantes, listaram todas as receitas escolhidas com o desafio de, em suas casas, a produzirem aquela receita que comporia o cardápio de final de curso e de ano.

A atividade resultante das oficinas efetivou um grande encontro na sede do EsteLAR, abrilhantado pelo cardápio produzido e degustado por todos os presentes, uma confraternização com apresentação das crianças e entrega de presentes e livros educativos.

Assim, o cardápio avaliado foi também contemplado pelos sabores gastronômicos da: Torta Claumarão – Torta de proteína texturizada de soja – Bolo de batata doce com coco – Tapioca colorida (*bouganville*) – Arroz rico – Carne de

panela (cascas de bananas) – Pão de cebola – Brigadeiro de macaxeira – Purê de macaxeira.

Outras maravilhas da culinária natural também foram apreciadas no evento: saladas de frutas e de legumes, sucos naturais de frutas diversas, sacolé (dindim gourmet) e munguzá doce. Todos foram aprovados, em aclamação unânime, pela apresentação visual, aroma, sabor e textura.

O projeto Comida de Quintal, capacita e certifica os participantes. Aprender a fazer, fazendo, primando-se pelo sabor, saúde e sustentabilidade.

Capítulo 6

Oficinas de Gestão de Resíduos Domésticos

6.1 GESTÃO DE RESÍDUOS ORGÂNICOS

6.1.1 Compostagem Direta, Sem Revolvimento

Claudiana Maria da Silva Leal

MATERIAIS

- Resíduos Orgânicos Coloridos (ROC) – restos de alimentos (cascas de frutas e verduras – sem carne);
- Resíduos Orgânicos Verdes (ROV) – folhas e podas de jardim e hortas;
- Resíduos Orgânicos Marrons (ROM) – folhas secas de jardim, hortas e varrição;
- Ambiente com acesso a água;
- Delimitação do espaço que assegure circulação contínua de ar;
- Pá e enxada.

EXECUÇÃO

1. Fazer, no solo, uma vala de 2 metros de comprimento, por 50 centímetros de largura e 20 centímetros de altura.
2. Colocar os resíduos dispostos em camadas de 10 centímetros, cada uma, na ordem marrom (ROM), verde (ROV) e colorido (ROC) – verde (ROV) e marrom (ROM), ou seja, o ROC deve ficar totalmente confinado entre as duas camadas de ROV e ROM, sem deixar nada de fora, para não exalar qualquer odor dos ROCs;
3. Fechar a vala com uma camada fina de solo;
4. Manter a umidade controlada diariamente, em dias de sol, por 90 dias.

Rega da compostagem. Fonte: acervo da autora.



6.1.2 Compostagem em Contenção de 1m³, Sem Revolvimento

Claudiana Maria da Silva Leal

MATERIAIS

- Resíduos Orgânicos Coloridos (ROC) – restos de alimentos (cascas de frutas e verduras – sem carne);
- Resíduos Orgânicos Verdes (ROV) – folhas e podas de jardim e hortas;
- Resíduos Orgânicos Marrons – folhas secas de jardim, hortas e varrição;
- Ambiente com acesso a água;
- Delimitação do espaço que assegure circulação contínua de ar;
- Pá e enxada;
- 4 Caibros de 1,5 m;
- 4,5 m de tela de galinheiro;
- 20 fixadores tipo enforca gato.

EXECUÇÃO

1. Fazer, no solo, 4 escavações de 40 centímetros de profundidade, por 10 centímetros de largura e 10 centímetros de altura, para fixar os 4 caibros da estrutura de contenção (caixa de 1 metro de comprimento por 1 m de largura e 1 m de altura).

2. Envolver a estrutura com a tela de galinheiro²³, ponteadada com enforca gato ou arame, formando uma caixa de 1 metro cúbico.
3. Colocar os resíduos dispostos em camadas de 10 centímetros na ordem marrom (ROM), verde (ROV) e colorido (ROC) – verde (ROV) e marrom (ROM), ou seja, os ROCs devem ficar totalmente cobertos entre as duas camadas de ROV e ROM, sem deixar nada exposto, para não exalar cheiro dos ROCs e atrair insetos e animais.
4. Finalizar as etapas e reiniciá-las até completar toda a contenção, sendo sempre a camada final de ROM.
5. Manter a umidade controlada diariamente, em dias de sol, por 90 dias.

23

A tela de galinheiro pode ser substituída por pallet.

Composteira em maturação. Fonte: acervo da autora.





6.2 RECICLAGEM DE ÓLEO USADO DE COZINHA

Claudiana Leal e Monique Sousa

6.2.1 Regras de Proteção Individual

Antes de se produzir o sabão (em barra ou líquido), é necessário que se conheçam e se apliquem alguns conhecimentos para proteção contra acidentes na produção do sabão.

MATERIAL DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL

- 1 par de luvas de borracha (EPI);
- 1 máscara de pano (EPI);
- 1 par de sapatos fechados (EPI);
- 1 Calça (EPI);
- 1 Blusa de manga comprida (EPI).

PROCEDIMENTOS

Antes de iniciar o procedimento, usar os Equipamentos de Proteção Individual (EPIs). Para isso, é indispensável:

1. colocar luvas, óculos, máscaras (se estiver em lugar sem ventilação);
2. usar roupas que protejam o corpo (blusas de mangas compridas, calças compridas e sapatos fechados²⁴).

6.2.2 Sabão em Barra

Monique de Araújo Sousa

MATERIAIS

- 1 cabo de vassoura²⁵;
- 1 balde de plástico;
- 2 litros de óleo de cozinha usado;
- 280 g de soda cáustica em escamas – concentração 96% - 99%;
- 400 ml de água;
- Formas de plástico,

24 Sapatinhas não são indicadas. O calçado deve cobrir todo o pé.

25 É indispensável que se use um artefato longo para mexer a solução, a fim de se evitarem acidentes (queimaduras) nas partes superiores do corpo, em especial nos olhos.

EXECUÇÃO

1. Em um balde de plástico, misturar a soda cáustica com a água. Reservar por aproximadamente 40 minutos.
2. Após esse tempo, adicionar, aos poucos, porém sem parar, o óleo de cozinha usado.
3. Com o cabo de vassoura, misture a solução até ficar cremosa.
4. Quando a solução esfriar, colocar em formas de plástico e aguardar endurecer.
5. Caso se queira adicionar alguma fragrância, é recomendado 30 ml de essência²⁶, logo que esfriar, porém antes de endurecer.
5. Desenformar a mistura (sabão) e reservar em um local arejado.
6. O uso do sabão só é recomendado após três semanas da sua fabricação, ou seja, quando ocorre o processo completo de cura, ou seja, cumpriu todas as etapas da saponificação.

26 A essência não deve ser acrescentada à solução enquanto esta estiver quente, pois perde a sua eficácia, ou seja, seu aroma.



6.2.3 Sabão Líquido

Monique de Araújo Sousa

MATERIAL

- 1 cabo de vassoura;
- 1 balde de plástico;
- 200 ml de óleo de cozinha usado, sem gordura animal;
- 150 ml de álcool 70%;
- 60 g de soda cáustica em escama, concentração 96%-99%;
- 5 colheres (sopa) de açúcar;
- 150 ml de água;
- 1 litro de água quente;
- Água em temperatura ambiente até a consistência desejada.

EXECUÇÃO

1. Em um balde de plástico, misturar a soda cáustica com a água e reservar por aproximadamente 40 minutos.

3. Em outro recipiente de plástico, misturar o óleo e o álcool.
4. Após 40 minutos, unir as misturas aos poucos – óleo/álcool e soda cáustica/água -, mexendo até virar uma pasta.
5. Em seguida, acrescentar a água quente e o açúcar, cuidadosamente, para evitar queimaduras. Mexer até a mistura ficar líquida.
6. Caso se queira obter alguma fragrância, é recomendado adicionar 50 ml de essência, após 12 horas da fabricação. Passadas mais 12 horas do acréscimo da essência, já se pode guardar o sabão líquido em recipientes (galões, garrafas, baldes etc.).
7. Acrescentar água, aos poucos, mexendo sempre até adquirir a consistência desejada.
8. O uso do sabão só é recomendado após três semanas da sua fabricação, ou seja, quando ocorre o processo completo de cura, ou seja, cumpriu todas as etapas da saponificação.

Voluntários EsteLAR

Conheçam os voluntários envolvidos neste projeto, cujos nomes citamos abaixo, ao tempo em que agradecemos pela contribuição de todos, pois cada um, em sua parte, permitiu a execução do todo, transferindo e trocando conhecimentos e se doando, usando seu tempo livre ou doando algum recurso material em benefício dos assistidos pelo EsteLAR, ora seguindo a ciência, porém, sempre passando pela paixão ao próximo ou aportando suas ações no objetivo comum do EsteLAR: o Desenvolvimento Sustentável.

ANDREIA FERNANDES

Apoio à oficina de capacitação aos voluntários para a oficina de tapiocas coloridas.

AURÉLIO GABRIEL DE OLIVEIRA E SILVA

Apoio logístico para as oficinas de Gestão e Resíduos.

CLAUDIANA MARIA DA SILVA LEAL

Coordenadora do projeto Composta EsteLAR, oficina de torta, hambúrgueres e compostagens; educadora das crianças e apoio logístico a todas as oficinas.

DANYEL DA SILVA GOMES

Apoio logístico para as oficinas da Gestão e Resíduos.

DAYENE THÁCIA PAULINO VENÂNCIO

Contabilidade voluntária.

DORACI FERREIRA TAVARES

Palestrante de nutrição e apoio às atividades do bazar educativo e nas oficinas.

EDJANE FERNANDES DOS SANTOS

Atividade de apoio na oficina de tapiocas.

EDNEIDE MARIA TAVARES

Atividade de apoio na higiene da infraestrutura.

ELINE CAMPOS

Ministrante de oficina de pães artesanais voluntária no projeto Comida de Quintal - 2025.

ESMERALDA CABRAL DA SILVEIRA

Apoio logístico no cadastro de pesquisa da Barreira para as matrículas do projeto, confecção dos cartazes de divulgação do Instagram, manutenção da página do Instituto e doações das garrafinhas de água e infraestrutura dos equipamentos audiovisuais.

ERIKA SIMONE COSTA RODRIGUES

Apoio ao Bazar Educativo, matrículas e acompanhamento da frequência da comunidade no projeto.

FELIPE QUEIROZ DA SILVA

Atividade de apoio lúdico na oficina macaxeira e soja.

FERNANDO ANTÔNIO GOMES DA SILVA

Apoio na oficina da gestão de resíduos orgânicos, palestra de educação ambiental e palestra sobre tinta ecológica.

FRANCISCA N. OLIVEIRA

Apoio logístico, doação de 20 kg de goma de mandioca (tapioca), para as participantes do Projeto Comida de Quintal - 2023.

GUSTAVO ALEXANDRE FERREIRA DA SILVA

Apoio na oficina de capacitação aos voluntários para a oficina de tapiocas coloridas.

IVONETE BRITO

Atividade nas oficinas de reciclagem do óleo.

JARLUCE ALVES GOMES DA SILVA

Nutricionista e apoio à oficina voluntária.

JOSEFA DE LOURDES DE SOUSA OLIVEIRA E SILVA

Atividade de apoio na oficina de tapiocas e no evento de encerramento do projeto Comida de Quintal.

JOSELÍ MARIA DA SILVA

Coordenadora do Projeto Escuta Afetiva - 2023 e revisora de todo material escrito.

JOSIELE DE BARROS SILVA

Monitora das crianças de 11 a 13 anos.

JOSINALDO DE JESUS GUIMARÃES

Monitora das crianças de 11 a 13 anos.

KARINE FARIAS DE LACERDA

Apoio logístico e visita às comunidades.

KATIANA GOMES DA SILVA SANTOS

Educadora das crianças de 5 a 7 anos.

LETÍCIA DE OLIVEIRA BENTO

Apoio logístico, cadastro de pesquisa da comunidade da Barreira para matrículas.

LINDALVA MARIA BATISTA ALEXANDRE

Atividade voluntária com o Bazar e apoio ao lanche das crianças.

LIANE PFEIFER DE VASCONCELLOS

Atividade voluntária com o Bazar e apoio ao lanche das crianças.

LUCIANA TRIGUEIRO ANDRADE

Ministrante voluntária da oficina de pão com carne vegetal e professora parceira no projeto De Mãos Dadas com a Comunidade do IFPB.

MARIA BARBOSA DA SILVA GONDIM

Atividade de apoio a oficina de tapiocas e no evento de encerramento do projeto Comida de Quintal 2023.

MARIA DA GUIA FERREIRA CELSO DE LIMA

Coordenadora do Projeto Espalhe Amor.

MARIA DE FÁTIMA ALVES FIGUEIREDO

Coordenadora do Projeto Comida de Quintal - 2023 e ministrante voluntária de oficina.

MARIA DE FÁTIMA ESTRELA

Ministrante voluntária de oficina e apoio no evento de encerramento do projeto Comida de Quintal - 2023.

MARIA JOSÉ DE OLIVEIRA LIMA FÉLIX

Ministrante voluntária de oficina de pães artesanais.

MARIA DE LOURDES DE FARIAS GRANJA

Apoio na oficina de pães de macaxeira e jerimum.

MARIA VITÓRIA DE ARAÚJO SOUZA

Doadora de insumos para o projeto Comida de Quintal - 2023.

MARCOS PIMENTEL

Engenheiro responsável pela construção e manutenção da sede da Instituição onde são executadas as oficinas 2021-2023.

MÁRCIA CRISTINA RORIGUES DE FARIAS

Apoio logístico; voluntária à frente da divulgação para captação de alunos para as oficinas.

MÁRCIA OLIVEIRA

Apoio logístico no cadastro de pesquisa da Barreira para as matrículas do projeto e patrocínio da página do Instituto.

MARINALVA DAS NEVES LOUREIRO

Ministrante voluntária da oficina de pães, parceira no projeto De Mãos Dadas com a Comunidade do IFPB-Cabedelo.

MARTA DE LÚCIA DE OLIVEIRA SILVA

Voluntária à frente das atividades do Bazar, apoio educativo com as crianças e no evento de encerramento do projeto Comida de Quintal.

MICHELINE CÉSAR

Apoio logístico, cadastro para as matrículas das pessoas da Barreira.

MONIQUE DE ARAÚJO SOUSA

Ministrante de oficina do sabão ecológico SOLUZ voluntária de Alagoa Grande-PB.

RENATA EÇA

Ministrante da oficina de abertura do projeto Comida de Quintal em 2025.

SEVERINO ANTÔNIO BIBIU DO JATOBÁ

Apoio logístico, visita à comunidade para cadastro.

SÔNIA MARIA SILVA

Apoio logístico, divulgação a captação de alunos para as oficinas, desde o cadastro até a matrícula, além do acompanhamento da Comunidade da Barreira e durante todo o programa Comida de Quintal.

TAYS EVELIN DA S. FARIAS

Educadora voluntária no acompanhamento das crianças de 8 a 10 anos.

ZÉLIA MARTINS

Apoio logístico, oficina de pães artesanais, cebola e batata doce.

Convite aos Leitores

Caso seu coração também tenha sido tocado, faça parte dessa turma do bem comum na próxima lista de voluntários do EsteLAR. Para tanto, inscreva-se pelo link https://docs.google.com/forms/d/158RzKLCiQUj7VWxKcoylE9l3F_rU-XcdfqrIzYmxT7k/edit e contribua para o Desenvolvimento Sustentável. Siga nosso Instagram: @inst.estelar. Nessa rede social, temos todas as informações e links para você se informar, conhecer nossas ações e se voluntariar. Você também pode entrar em contato conosco pelo nosso e-mail: institutoestelaradm@gmail.com.

“Estamos certos de que a alegria de se doar é maior do que a de receber, e juntos podemos ser gratos a Deus pela oportunidade de **AMAR E SERVIR**”.

Claudiana Maria da Silva Leal

Organizadoras do livro Comida de Quintal



Claudiana Maria da Silva Leal

Professora Titular do IFPB (aposentada e voluntária efetiva); Doutora em Engenharia Civil (UFRGS) para Gestão de Resíduos; Mestre em Engenharia de Produção (UFPB); Engenheira Civil (UFPB); Técnica em Edificações (IFPB-João Pessoa); Técnica em Restaurante e

Bar (IFPB-Areia); Alfabetizadora (BB Educar); Fundadora, foi Presidente, atualmente Vice-presidenta e Voluntária do Instituto EsteLAR; Pesquisadora sobre Desenvolvimento Sustentável, Espírita (FEPB), Ativista, Ambientalista e Vegetariana.



Doraci Ferreira Tavares

Nutricionista (UNIESP), com estudos centrados em Obesidade e Diabetes Tipo 2. Nutricionista de abordagem comportamental; Psicóloga Clínica Infantil (UFPB); Agricultora Orgânica.



Joselí Maria da Silva

Professora Titular (aposentada) do IFPB-JP. Secretária do Instituto EsteLAR. Estudante de Psicologia e de Psicanálise. Doutora em Linguística; Mestre em Língua Portuguesa; Especialista em Letras – Língua Portuguesa. Graduada em Letras (com habilitação em Língua Inglesa e Língua Francesa).



Maria de Fátima Alves Figueiredo

Licenciatura Plena em Economia Doméstica e mestrado em Educação Agrícola pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. Professora aposentada do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba. Voluntária da ONG EsteLAR (Alagoa Grande-PB); Técnica em Restaurante e Bar (IFPB-Areia).

Referências

BOSCHI, Keila. **Caracterização das Propriedades Químicas e Antioxidantes da Semente, Germinados, Flores, Polpa e Folha desenvolvida de Abóbora (Cucurbita pepo L.)**. Orientadoras: Elsa Cristina Dantas Ramalhosa; Aziza Kamal Genena. 2015. 74 f. Dissertação (Mestrado em Qualidade e Segurança Alimentar) - Escola Superior Agrária de Bragança-Portugal, 2015.

CHARPINEL, Weida Ketline Capucho Pinto *et al.* Investição da atividade antioxidante das folhas da taioba (***Xanthosoma sagittifolium***) e avaliação da aceitação sensorial do suco elaborado com a hortaliça e adicionado de laranja. **In:** CORDEIRO, Carlos Alberto Martins (org.). **Tecnologia de Alimentos: Tópicos Físicos, Químicos e Biológicos** - Volume 2. 1. ed. Guarujá, SP: Editora Científica Digital, 2020.

DUARTE, Lucas Sávio. **Uso da farinha da batata-doce (*Ipomoea batatas L. (Lam)*) para o enriquecimento nutricional de alimentos: confecção de barra de cereal**. Orientadoras: Renata Maria Rosas Garcia Almeida; Margarete Cabral do Santos Silva. 2024. 61 f. Trabalho de Conclusão de Curso – Monografia (Graduação em Engenharia Química) – Universidade Federal de Alagoas, 2024. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfefindmkaj/https://www.repositorio.ufal.br/bitstream/123456789/14390/1/Uso%20da%20farinha%20da%20batata-doce%20%28Ipomoea%20batatas%20L.%20%28Lam%29%29%20para%20o%20enriquecimento%20nutricional%20de%20alimentos%20confec%3a7%3a3o%20de%20barra%20de%20cereal.pdf>. Acesso em: 17 jan. 2026.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA (FAO). **Plataforma Técnica para a Medição e Redução das Perdas e Desperdício Alimentar** (TPFLW). 2024. Disponível em: <https://www.fao.org/platform-food-loss-waste/flw-events/international-day-food-loss-and-waste/en> Acesso em: 15 fev. 2026.

GUIMARÃES, Andressa Cardoso; MULDER, Alessandra Pinheiro. Banana verde e seu potencial terapêutico sobre o metabolismo glicídico: Revisão de literatura. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo. v. 15. n. 95. p.729-742. Jul./Ago. 2021. ISSN 1981- 9919. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/search/search?csrfToken=3100c3c572e09148f6ac20ba5366b3f2&query=Banana+verde+e+seu+potencial+terap%C3%AAutico+sobre+o+metabolismo+glic%C3%AD-dico%3A+Revis%C3%A3o+de+literatura>. Acesso em: 17 jan. 2026.

IBGE. **IBGE CIDADES**. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pb/alagoa-grande/panorama>. Acesso em: 15 fev. 2026.

NASCIMENTO, Ricardo de Sousa. **Qualidade, perfil de compostos fenólicos e potencial funcional de variedades de fava (*Phaseolus Lunatus L.*)**. Orientadora: Silvanda de Melo Silva. 2016. 82 f. Dissertação (Mestrado em Agronomia) - Centro de Ciências Agrárias. Universidade Federal da Paraíba, Areia, 2016.

OLIVEIRA, Veridiana de Almeida Flores de. Clitoria ternatea: compostos bioativos e seu potencial para elaboração de bebidas funcionais. **Revista Observatorio de La Economía Latinoamericana (OLEL)**, Curitiba, v. 22, n. 7, p. 1-22, 2024.

ISSN 1696-8352, DOI: 10.55905 Disponível em: <https://ojs.observatoriolatinoamericano.com › article>. Acesso em: 17 jan. 2026.

SANTOS, Mônica Lourdes Palomino de los *et al.* Características de consumo e aproveitamento integral da beterraba (**Beta Vulgaris**). **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 8, p. 79770-79780 aug. 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/34313>. Acesso em: 17 jan. 2026.

SILVA, Ana Carolina Bizinoto *et al.* Qualidade nutricional e físico-química em cenoura (*Daucus carota* l.) in natura e minimamente processada. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, e-ISSN 2238-913X; 2016; 11(2); 355-367. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br>. Acesso em: 16 jan. 2026.

SILVA, Ângela Elena da. **Efeitos do suco de melancia no desempenho esportivo e recuperação muscular**: uma revisão sistemática. Orientadora: Cybelle Rolim de Lima; Coorientador: Widemar Ferraz da Silva. 2021. 43 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Centro Acadêmico. Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 2021.

SOUSA, Thaynna Leocádio Trajano Lacerda *et al.* Aspectos nutricionais do caju e panorama econômico da Cajucultura. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 11, e229101119435, 2021. (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i11.19435>. Disponível em: <https://rsdjournal.org › rsd › article>. Acesso em: 16 jan. 2026.

O conteúdo que compõe este livro foi produzido a partir de oficinas com pessoas de comunidades em vulnerabilidade social do município de Alagoa Grande-PB, com o objetivo de implantar a Agenda 2030, desenvolvimento sustentável, segurança alimentar, fazendo uso de insumos que podem ser produzidos no quintal de suas casas e sem a inclusão de proteína animal. O livro ainda inclui atividades que contemplam educação ambiental para alguns Objetivos do Milênio, voltados à preservação do meio ambiente, gestão de resíduos sólidos domésticos, pela metodologia de oficinas de coleta seletiva, compostagem, reciclagem de óleo usado de cozinha, e aproveitamento integral dos alimentos. Todo o projeto foi desenvolvido pelos voluntários do Instituto EsteLAR, fundado na cidade paraibana, com forte apelo ao valor da alimentação saudável e inclusiva, sustentabilidade e oportunidades de geração de renda para as famílias ali envolvidas.

