

UMA INICIATIVA:
"THE BETTER
TOMORROW PLAN"



STOP HUNGER



Uma iniciativa Sodexo

sodexo



Baixe um leitor QR
no seu celular e
fotografe o código.



RECEITAS SUSTENTÁVEIS

2

sodexo





USE A CRIATIVIDADE,
NÃO DESPERDICE!

A seguir, apresentaremos receitas sustentáveis elaboradas especialmente por Chefs de cozinha, com o objetivo de sensibilizar as pessoas em relação ao desperdício de alimentos e à redução de resíduos orgânicos e não-orgânicos.

**Reduzir o desperdício significa
aumentar as possibilidades!**

VAMOS PRATICAR?

10 COISAS QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS:

1. Por ano, uma a cada três toneladas da comida produzida mundialmente é perdida ou desperdiçada, o equivalente a 1,3 bilhão de toneladas/ano.
2. Países ricos e pobres desperdiçam na mesma proporção, mas de forma diferente: nos subdesenvolvidos, cerca de 40% é perdido na colheita e no transporte. Já nos países desenvolvidos, o mesmo percentual é desperdiçado no consumo.
3. Os consumidores dos países industrializados desperdiçam quase a mesma quantidade de alimentos (222 milhões de toneladas) que a produção total da África Subsaariana (230 milhões de toneladas).

4. Enquanto cada consumidor norte-americano ou europeu desperdiça de 95 a 115kg de alimentos por ano, na África Subsaariana e no sudeste asiático somente 6 a 11kg são jogados fora anualmente pelo consumidor.
5. No sudeste da Ásia, as perdas na colheita de arroz podem chegar a 80% da produção.
6. A quantidade de comida perdida ou desperdiçada, anualmente, equivale a mais da metade da colheita anual de cereais (2.3 bilhões de toneladas em 2009/2010).
7. A perda de comida significa desperdício de outros recursos, como água, terra, energia, mão de obra e capital, sem contar a emissão de gases de efeito estufa.
8. Nos Estados Unidos, 30% de toda a comida, equivalente a 48,3 bilhões de dólares, é desperdiçada todos os anos.
9. Já os consumidores do Reino Unido jogam no lixo 32% da comida que compram: são 6,7 milhões de toneladas de comida todos os anos.
10. No Brasil, a estimativa é que desperdiçamos o equivalente a 39 mil toneladas por dia, quantidade suficiente para alimentar 19 milhões de brasileiros com as três refeições básicas.



SER SUSTENTÁVEL É ACREDITAR NO MUNDO.

ACREDITAMOS...

... no desenvolvimento integrado entre
o social, o ambiental e o econômico;

... em um futuro melhor,
mais justo e próspero;

... na necessidade de promover
uma mudança de atitude.

... que há um longo caminho a ser
percorrido para que o homem
tenha total **consciência**
do seu papel no planeta.

... no **poder da informação**
para encurtar esse caminho.

FONTE: EcoD - Especial Meio Ambiente 2013

ÍNDICE

BEBIDAS

CHÁ DE CASCA DE MAÇÃ COM GENGIBRE	8
SUCO DE CASCA DE MELÃO COM HORTELÃ	10

SALGADOS

SOPA CREME DE ABÓBORA COM CASCA E TALOS	12
SOPA DE FUBÁ COM TALOS	14
SALADA DE SOJA EM GRÃO COM TALOS	16
SALADA MAIONESE DE BATATA COM CASCA	18
TORTA MADALENA DE CARNE MOÍDA COM TALOS	20
ENSOPADO DE CARNE COM CASCA DE MELANCIA	22
KIBE DE ABÓBORA COM RICOTA	24
PANQUECA SUSTENTÁVEL DE CARNE MOÍDA COM TALOS	26
OMELETE NUTRITIVO COM TALOS	28
FRICASSÉ DE FRANGO COM TALOS	30
MACARRÃO ESPAGUETE AO ALHO E AZEITE COM TALOS	32
QUIBEBE RÚSTICO	34
FAROFÁ VERDE COM BACON	36
ARROZ À GREGA SUSTENTÁVEL	38
QUICHE DE FRANGO COM FOLHAS DE CENOURA	40

DOCES

GELADINHO DE ABACAXI	42
BOLO DE CASCA DE BANANA	44
BRIGADEIRO DE CASCA DE MAÇÃ COM CAPIM SANTO	46
MANJAR DE BETERRABA	48
DOCE DE CASCA DE MELANCIA	50

CHÁ DE CASCA DE MAÇÃ COM GENGIBRE

INGREDIENTES

4 maçãs (somente a casca)
5g de gengibre
1L de água



5 porções de 200ml

MODO DE PREPARO

Lavar as maçãs muito bem antes de descascá-las. Retirar as cascas e colocar de molho em água fria para infusão. Descascar o gengibre, cortar em tiras finas e acrescentar às cascas. Levar ao fogo. Quando levantar ferver, abaixar o fogo e deixar apurar por cerca de 10 minutos. Coar e servir.

SUCO DE CASCA DE MELÃO COM HORTELÃ

INGREDIENTES

- 1 melão (somente a casca)
- 10 folhas de hortelã
- 1L de água
- 1 limão (somente o suco)
- 1 xícara (chá) de açúcar



5 porções de 200ml

MODO DE PREPARO

Aferventar a casca do melão. Depois de cozida, escorrer e reservar a água e as cascas separadamente.

Colocar a água no liquidificador e completar até 1 litro.

Acrescentar as cascas de melão, açúcar, o suco de limão e a hortelã. Bater bem, coar e servir gelado.



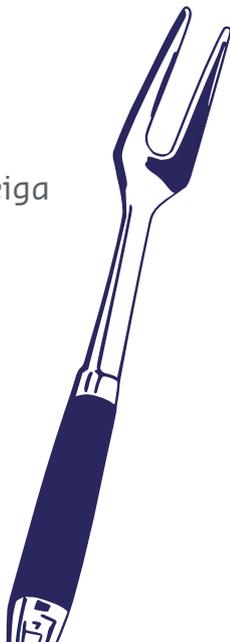
SOPA CREME DE ABÓBORA COM CASCAS E TALOS

INGREDIENTES

1 abóbora japonesa
1 cebola
1 dente de alho picado
3 colheres (sopa) de manteiga
3 xícaras (chá) de talos
(agrião, rúcula, salsa)
Sal a gosto



10 porções



MODO DE PREPARO

Refogar, na manteiga, a cebola cortada em cubinhos e acrescentar a abóbora com casca cortada em cubos. Depois de refogada, cobrir com água e deixar ferver em fogo baixo por 30 minutos ou até que a abóbora fique bem macia.

Deixar a abóbora esfriar um pouco e bater no liquidificador até que se forme um creme homogêneo. Finalizar com os talos frescos picados de agrião, rúcula e salsa. Temperar as sementes da abóbora com um pouco de sal e torrar no forno pré aquecido a 120° C por aproximadamente 40 minutos, servir como aperitivo.

SOPA DE FUBÁ COM TALOS

INGREDIENTES

1 e ½ xícara (chá) de fubá
2 colheres (sopa) de margarina
1 xícara (chá) de talos
(couve manteiga, brócolis e couve-flor)
1 xícara (chá) de talos
(rúcula, agrião, salsa)
½ xícara (chá) de cebola
2 dentes de alho
sal a gosto



10 porções

MODO DE PREPARO

Diluir o fubá em água fria: para 1 e ½ xícara de fubá utilizar 1 e ½ a 2 litros de água. Cortar os talos, devidamente higienizados, em rodela bem finas. Mergulhar em água fervente até que estejam cozidos. Escorrer e reservar. Cortar a cebola em cubos e dourar com o alho na margarina, mexendo sempre. Acrescentar aos poucos a água fervente e o fubá diluído. Deixar cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 30 minutos. Ajustar o sal e juntar os talos pré-cozidos.



SALADA DE SOJA EM GRÃOS COM TALOS

INGREDIENTES

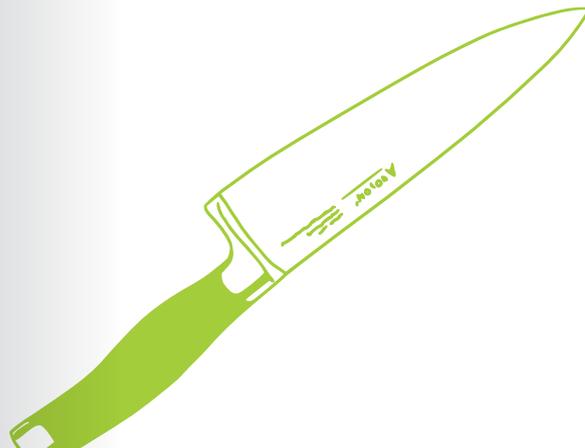
2 xícaras (chá) de soja em grãos
1 xícara (chá) de talos
(espinafre, beterraba, agrião, rúcula)
1 cebola
1 tomate salada
1 colher (sopa) de azeite
sal a gosto



10 porções

MODO DE PREPARO

Cozinhar a soja em grãos até ficar macia e reservar. Cortar os talos em rodela bem finas. Em uma panela com água fervente, colocar os talos por aproximadamente 3 minutos e reservar. Cortar o tomate e a cebola em cubos pequenos e reservar. Depois misturar tudo em uma travessa, temperar com azeite e sal e servir.



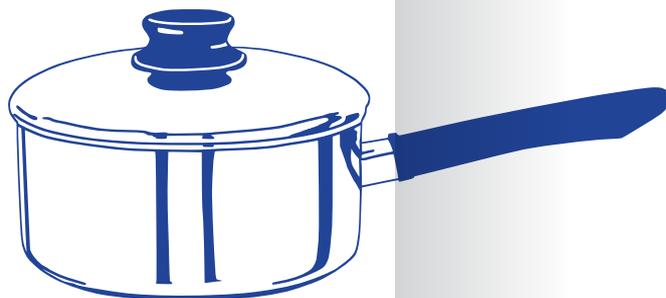
SALADA MAIONESE DE BATATA COM CASCA

INGREDIENTES

1Kg de batata in natura
200g de maionese
50g de mostarda
1 colher (sopa) de salsa
1 colher (sopa) de azeite
sal a gosto



10 porções



MODO DE PREPARO

Higienizar as batatas ainda com casca, utilizar uma escova se necessário. Cortar as batatas em cubos médios, colocar em uma panela com água e sal e cozinhar até ficarem macias. Escorrer, dispor em travessas rasas e levar para resfriar.

MOLHO: Misturar a maionese, a mostarda, o sal, a salsa picada e o azeite.

Quando estiverem frias, misturar o molho cuidadosamente à salada.

TORTA MADALENA DE CARNE MOÍDA COM TALOS

INGREDIENTES

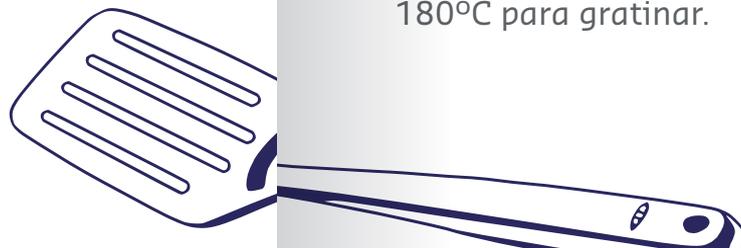
1Kg de batata
1 xícara (chá) de leite
1 colher (sopa) de manteiga
1Kg de carne moída
1 xícara (chá) de talos
(beterraba, agrião, espinafre, salsinha)
2 colheres (sopa) extrato de tomate
50g de queijo parmesão ralado
2 colheres (sopa) de óleo de soja
1 cebola
1 dente de alho
sal a gosto



10 porções

MODO DE PREPARO

Cozinhar a batata com a casca até ficar bem macia, quase desmanchando. Picar a cebola em cubos pequenos e refogar com o alho em um pouco de óleo. Acrescentar a carne moída e cozinhar até secar. Adicionar os talos picados e o extrato de tomate. Cozinhar por mais alguns minutos. Ajustar o sal. Fazer um purê com a batata, o leite morno e a manteiga, ajustar o sal. Numa travessa, colocar uma camada de purê, uma de carne moída e finalizar com outra camada de purê. Acrescentar o queijo ralado e levar ao forno a 180°C para gratinar.



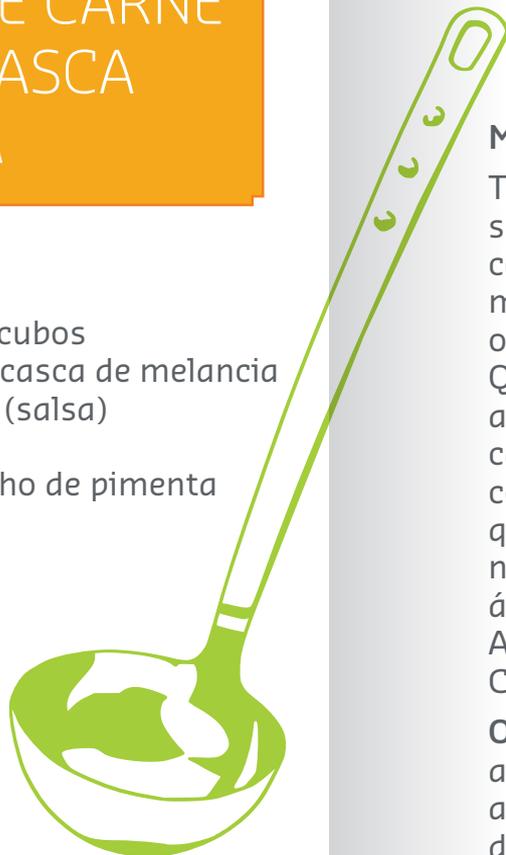
ENSOPADO DE CARNE COM ENTRESCASCA DE MELANCIA

INGREDIENTES

1,2Kg de músculo em cubos
1 xícara (chá) de entrecasca de melancia
1 xícara (chá) de talos (salsa)
1 folha de louro
1 colher (sopa) de molho de pimenta
óleo a gosto
cebola à gosto
alho a gosto
caldo de carne
sal a gosto



10 porções



MODO DE PREPARO

Temperar a carne com alho e sal. Refogar a carne com a cebola picada, a entrecasca da melancia cortada em cubos e os talos de salsa picados. Quando começar a dourar, adicionar o louro, o caldo de carne e água suficiente para cobrir a carne. Cozinhar até que a carne fique macia. Se necessário, adicionar mais água durante o cozimento. Adicionar o molho de pimenta. Colocar numa travessa.

OBS.: Entrecasca da melancia é a parte branca localizada entre a polpa vermelha e a casca dura e verde.

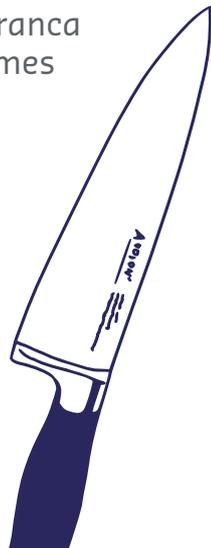
KIBE DE ABÓBORA COM RICOTA

INGREDIENTES

250g de trigo para quibe
1 abóbora japonesa
1 maço de hortelã
250g de ricota
1/2 xícara de uva passa branca
1 tablete de caldo de legumes
2 colheres de azeite
1 cebola
alho triturado a gosto
sal a gosto



10 porções



MODO DE PREPARO

Corte a abóbora ao meio e retire as sementes e a casca. Rale a casca e reserve. Corte a abóbora em cubos e cozinhe em água com sal até ficar bem macia. Escorra e faça um purê (pode amassar com o garfo ou bater na batedeira). Corte a cebola em cubinhos e refogue com o alho. Adicione o purê e misture bem. Hidrate o trigo com o caldo de legumes diluído em água quente. Escorra o excesso de líquido do trigo e misture ao purê de abóbora e à casca ralada. Junte com o hortelã picado e ajuste o sal. Unte uma assadeira com óleo e cubra até a metade com a massa. Tempere a ricota com sal, azeite e uvas passas, espalhe sobre a massa e cubra com o restante da massa. Asse em temperatura média (140º) por aproximadamente 30 minutos ou até dourar. Finalize com folhas de hortelã.

PANQUECA SUSTENTÁVEL DE CARNE MOÍDA COM TALOS

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de talos
(salsa lisa, couve manteiga, brócolis,
espinafre, agrião, beterraba)
2 xícaras (chá) de leite
2 ovos
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (chá) margarina com sal
500g de carne moída
1 cebola
3 tomates molho picados
2 colheres (sopa) de extrato de tomate
1 dente de alho
sal a gosto
queijo parmesão ralado a gosto



10 porções

MODO DE PREPARO

MASSA: Em uma panela com água fervente, colocar 1 xícara dos talos cortados em rodela finas, por 3 minutos. Retirar e escorrer. No liquidificador, bater com o leite até ficar homogêneo. Peneirar se necessário. Voltar a massa para o liquidificador e acrescentar os ovos, a farinha, sal e margarina e reservar.

RECHEIO: Cortar o restante dos talos em rodela finas, colocar em uma panela com água fervente por 3 minutos. Retirar e escorrer. Refogar com a cebola e o alho. Acrescentar a carne moída e o extrato de tomate e misturar até que esteja totalmente incorporada. Acertar o sal.

MOLHO: Dourar a cebola e o alho, misturar os tomates picados e acrescentar o extrato. Ferver até apurar. Ajustar o sal. Fritar a massa e recheá-la. Colocar as panquecas em uma travessa e regar com o molho. Polvilhar com o queijo parmesão.

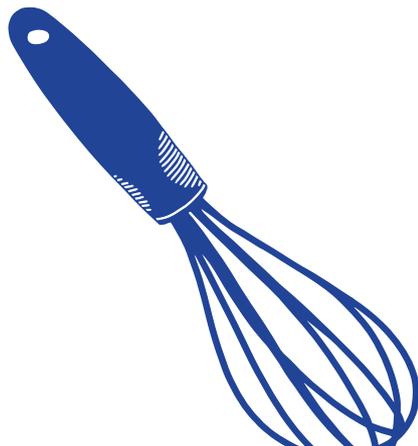
OMELETE NUTRITIVO COM TALOS

INGREDIENTES

5 ovos
1/2 xícara (chá) de talos
(salsa lisa, couve manteiga, brócolis,
espinafre, agrião, beterraba)
1/4 tomate molho in natura
óleo de soja a gosto
1/4 cebola
sal a gosto



5 porções



MODO DE PREPARO

Corte os talos em rodela bem finas e coloque em uma panela com água fervente, por aproximadamente 3 minutos. Retire e escorra. Pique o tomate e reserve. Refogue a cebola picada até dourar e misture todos os ingredientes ao ovo batido com sal.

OPÇÕES DE PREPARO:

Na frigideira em fogo baixo ou na chapa em fogo médio, cozinhe 60ml (uma concha) de um lado, vire e cozinhe do outro até começar a dourar.

FRICASSÉ DE FRANGO COM TALOS

INGREDIENTES

- 1,2Kg de peito de frango
- 1 xícara (chá) de talos (salsa lisa, couve manteiga, brócolis, espinafre, beterraba, agrião)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de margarina
- 1L de leite integral
- 60g de queijo mussarela
- 60g de batata palha
- 1 dente de alho
- 1 cebola
- 1 colher (sopa) sal
- 3 cravos
- 1 folha de louro



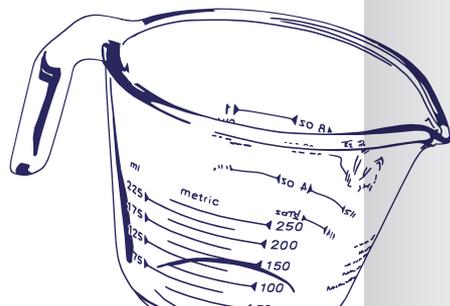
10 porções

MODO DE PREPARO

Cozinhar o frango na água com sal e desfiar. Cortar os talos em rodelas bem finas e colocar em uma panela com água fervente, por aproximadamente 3 minutos. Retirar e escorrer.

MOLHO BECHAMEL: Aquecer o leite com a cebola pique (descascada, com três cravos e uma folha de louro espetados). Em outra panela, derreter a margarina em fogo brando, adicionar a farinha e cozinhar por alguns minutos mexendo sempre formando o roux*. Adicionar o leite morno aos poucos, mexendo sempre até engrossar. Acrescentar os talos pré-cozidos no molho, acrescentar o frango desfiado e acertar o sal. Colocar numa travessa e acrescentar o queijo ralado por cima. Levar ao forno para gratinar. Finalizar com batata palha.

*Roux: nome do espessante feito com partes iguais de farinha e margarina.



ESPAGUETE AO ALHO E AZEITE COM TALOS

INGREDIENTES

500g de macarrão espaguete
2 xícaras (chá) de talos (salsa, couve,
brócolis, espinafre, agrião, beterraba)
50ml de azeite
2 colheres (sopa) alho picado
sal a gosto



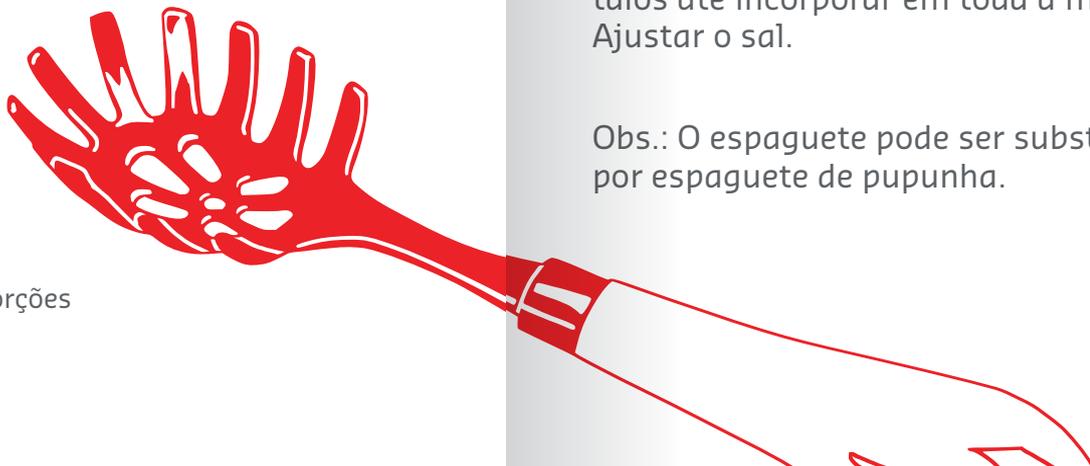
10 porções

MODO DE PREPARO

Cortar os talos em rodelas bem finas. Em uma panela com água fervente, cozinhar os talos por aproximadamente 6 minutos, ou até estarem macios. Retirar e escorrer. Triturar o alho e fritar no azeite até estar levemente dourado. Retirar do fogo e reservar. Quando estiver morno acrescentar os talos pré-cozidos. Acertar o sal e reservar.

Cozinhar a massa em água fervente com sal até estar al dente. Colocar em uma travessa e misturar o azeite com alho e talos até incorporar em toda a massa. Ajustar o sal.

Obs.: O espaguete pode ser substituído por espaguete de pupunha.



QUIBEBE RÚSTICO

INGREDIENTES

1 abóbora japonesa
1/2 xícara (chá) de cebola em cubos
2 colheres (sopa) de alho picado
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de salsa picada
1 pitada de açúcar
sal a gosto



10 porções



MODO DE PREPARO

IMPORTANTE: Higienizar a abóbora antes de processar. Se necessário, usar uma escova plástica para retirar as impurezas. Cortar a abóbora em cubos médios de aproximadamente 2cm e cozinhar até ficar desmanchando.

Desmanchar as partes que ainda ficarem inteiras. Fritar o alho no azeite até dourar, acrescentar a cebola cortada em cubos e refogar por mais alguns minutos. Colocar parte da salsa picada e temperar o quibebe com o refogado, sal e açúcar. Colocar numa travessa e finalizar com salsa picada.

FAROFA VERDE COM BACON

INGREDIENTES

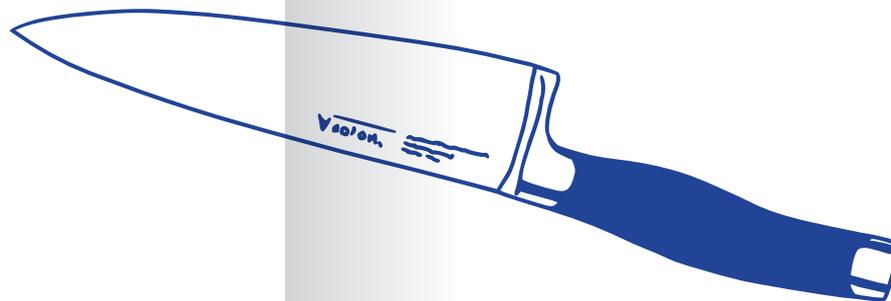
1 xícara (chá) de talos (agrião, salsa,
couve, brócolis, couve-flor)
150g de bacon
300g de farinha de mandioca torrada
1 colher (sopa) de alho triturado
2 colheres (sopa) de óleo de soja
1 cebola
sal a gosto



10 porções

MODO DE PREPARO

Picar os talos em rodelas bem finas. Cortar a cebola em cubinhos e o bacon em tirinhas. Dourar o bacon no óleo, acrescentar a cebola, o alho e os talos. Acrescentar a farinha de mandioca, mexendo sempre. Ajustar o sal e arrumar em uma travessa.



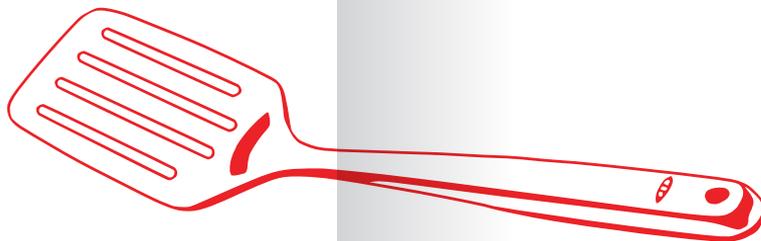
ARROZ À GREGA SUSTENTÁVEL

INGREDIENTES

500g de arroz branco
1 cenoura
1/2 pimentão verde
1/2 pimentão vermelho
1 xícara (chá) de talos de couve
1 cebola
1 colher (sopa) de alho triturado
2 colheres (sopa) de azeite



10 porções



MODO DE PREPARO

Cozinhar o arroz da maneira tradicional temperado com cebola e alho triturados. Ralar a cenoura bem lavada com a casca. Picar a cebola em cubos pequenos. Retirar as sementes dos pimentões e cortar em cubinhos. Cortar os talos de couve em rodela finas. Refogar os legumes e o alho no azeite, em fogo baixo para não dourar. Acrescentar ao arroz e misturar.

QUICHE DE FRANGO COM FOLHAS DE CENOURA

INGREDIENTES

350g de farinha de trigo
1 xícara (chá) de folhas de cenoura
5 ovos
1 xícara (chá) de frango cozido desfiado
1 xícara (chá) de leite longa vida
1 xícara (chá) de creme de leite fresco
200g de manteiga
1 cebola
1 colher (sopa) de alho triturado
80g de queijo parmesão ralado
1 colher (sopa) de óleo de soja
sal a gosto



10 porções

MODO DE PREPARO

MASSA: Misturar a farinha, a manteiga (cortada em cubinhos e gelada), 1 ovo e sal e trabalhar a massa com a ponta dos dedos até ligar bem. Fazer uma bola e deixar descansar na geladeira. Moldar a massa com a mão ou rolo e forrar a forma. Pré assar por cerca de 5 a 8 minutos, dependendo da forma (160°C pré-aquecido).

RECHEIO: Picar as folhas de cenoura e cozinhar na água fervente, até ficarem macias. Escorrer e colocar em água gelada para cessar a cocção. Escorrer bem e reservar. Refogar a cebola, o alho e o frango no óleo em fogo baixo, ajustar o sal e adicionar as folhas ao refogado.

CREME: Bater no liquidificador 4 ovos, o leite, o creme de leite, o queijo parmesão e o sal. Colocar o recheio sobre a massa pré-assada e derramar o creme sobre os talos. Assar no forno pré-aquecido a 160°C até a massa firmar. O tempo irá depender do tamanho da forma.

GELADINHO DE CASCA DE ABACAXI

INGREDIENTES

4 xícaras (chá) suco de casca de abacaxi
(casca de 1 abacaxi)

1L de água

4 colheres (sopa) de amido de milho

1/2 xícara (chá) de açúcar

1 caixa de gelatina de abacaxi

100g de coco ralado

1/2 maço de hortelã



10 porções



MODO DE PREPARO

Limpar as cascas do abacaxi, cortar e levar ao fogo para cozinhar com a água. Depois de cozida, bater no liquidificador e coar. Levar o suco ao fogo com o amido dissolvido, o açúcar e a gelatina de abacaxi. Misturar bem até engrossar. Distribuir em copinhos individuais e deixar gelar, de preferência de um dia para o outro. Finalizar com coco ralado e uma folha de hortelã.

BOLO DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTES

4 bananas com as cascas
4 ovos
1/2 xícara (chá) de óleo de soja
2 colheres (sopa) de achocolatado em pó
3 xícaras (chá) de açúcar
1 colher (chá) de fermento em pó
2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1/4 de xícara (chá) de açúcar confeiteiro
2 colheres (sopa) de canela em pó



10 porções

MODO DE PREPARO

Lavar bem as bananas, descascar e reservar as cascas. Cortar as bananas em cubinhos e reservar. Bater no liquidificador o óleo, os ovos e as cascas de banana até virar um creme homogêneo. Em outro recipiente colocar a farinha, o açúcar, o achocolatado e 1 colher de canela. Misturar manualmente os ingredientes secos com o creme e os cubinhos de banana e, por último, acrescentar o fermento. Colocar em uma assadeira untada e assar a 160°C por aproximadamente 40 minutos. Finalizar com canela e açúcar de confeiteiro.

BRIGADEIRO DE CASCA DE MAÇÃ COM CAPIM SANTO

INGREDIENTES

1 lata de leite condensado
100g de chocolate branco
1 punhado de capim santo
1 colher (sopa) de manteiga
1/2 xícara (chá) de leite integral
1 xícara (chá) de casca de maçã verde
açúcar cristal para confeitaria



30 porções



MODO DE PREPARO

Lavar bem as cascas e o capim santo. Bater no liquidificador o leite, as cascas de maçã e o capim santo e coar (reservar uma parte sem coar e adicionar ao leite condensado). Levar ao fogo em uma panela média a manteiga, o leite condensado, o chocolate e o suco de capim santo coado. Mexer até que o brigadeiro solte do fundo da panela. Deixar esfriar para enrolar e passar no açúcar cristal.

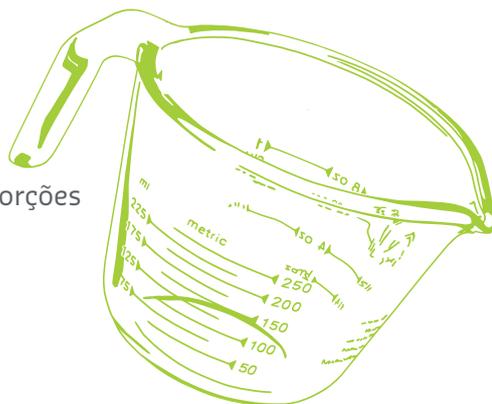
MANJAR DE BETERRABA

INGREDIENTES

- 600ml da água do cozimento da beterraba
- 1 colher (sopa) de suco concentrado de laranja
- 1 xícara (chá) de açúcar cristal
- 1 xícara (chá) de amido de milho



10 porções



MODO DE PREPARO

IMPORTANTE: A água do cozimento de beterraba pode ser gerada em forno a vapor ou panela. Higienizar muito bem a beterraba caso for cozinhá-la com a casca, utilizando uma escova plástica, se necessário. Misturar todos os ingredientes e levar ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Colocar em forma para pudim, previamente umedecida. Deixar esfriar e levar ao refrigerador. Desenformar depois de bem frio.

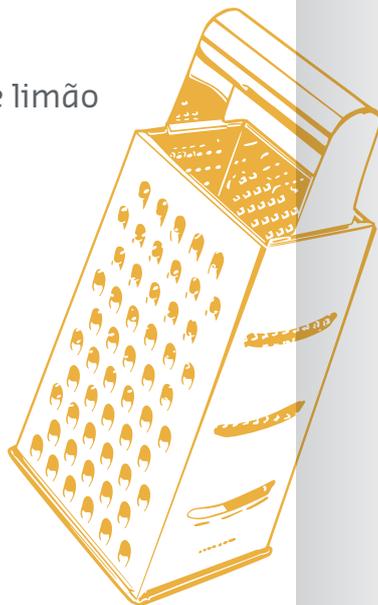
DOCE DE CASCA DE MELANCIA

INGREDIENTES

500g de entrecasca de melancia
1 xícara (chá) de açúcar
1 canela em pau
1 cravo
1 colher (chá) de suco de limão



10 porções



MODO DE PREPARO

Ralar toda a entrecasca da melancia. Colocar numa panela o açúcar com a mesma quantidade de água, o cravo, a canela e levar ao fogo até formar uma calda. Juntar a casca ralada à calda quando estiver fervendo e cozinhar até esta calda engrossar, mexendo sempre. Adicionar o suco de limão a gosto. Retirar os cravos e/ou canela em excesso. Manter somente alguns para enfeitar o doce. Refrigerar e porcionar.

OBS.: Entrecasca da melancia é a parte branca localizada entre a polpa vermelha e a casca dura e verde.