Festival de Receitas

SESC SP

O Programa Mesa Brasil SESC SP e o Festival de Receitas

Criado em 1994 pelo SESC São Paulo, e ampliado para todo o Brasil em 2003 pelo Departamento Nacional do SESC, o Mesa Brasil SESC é uma iniciativa permanente de ação social e educativa que integra empresas, instituições sociais e voluntários. Tem por objetivo contribuir para a diminuição do desperdício de alimentos e da má alimentação, estabelecendo uma conexão entre empresas que doam alimentos e instituições que recebem essas doações. Junto às instituições sociais beneficiadas, desenvolve uma série de atividades educativas sobre higiene, conservação, preparo de refeições e variadas formas de se evitar o desperdício de alimentos.

Quando se fala em aproveitar, não desperdiçar, ou não desprezar alimentos, utilizam-se conceitos que, se bem compreendidos, podem se transformar em atitudes. Atitudes estas que agregarão valor nutricional às refeições preparadas. Uma boa cozinha é aquela na qual nada é desperdiçado. Às vezes não percebemos, mas na nossa cozinha há muita coisa indo para o lixo sem necessidade.

Esses são alguns hábitos tradicionais da população brasileira, que normalmente, não utiliza cascas, talos e folhas, que podem ser aproveitados para preparar alimentos deliciosos e nutritivos. Infelizmente, este costume não leva em conta o valor nutricional de alguns alimentos, ou seja, a quantidade de vitaminas, sais minerais e proteínas que estão concentradas nas cascas e folhas e, em alguns casos, até em quantidade maior que na parte costumeiramente utilizada.

O aproveitamento integral dos alimentos significa economia, e possibilita também experimentar novas opções de receitas, implementando assim outro fator importante, a variação do cardápio.

Com o objetivo de intensificar as ações educativas já desenvolvidas junto às instituições sociais credenciadas no Mesa Brasil SESC SP, especialmente aquelas relacionadas ao aproveitamento integral dos alimentos, o SESC São Paulo, em parceria com a Arno, por meio do seu Projeto de Responsabilidade Social, iniciou uma série de oficinas culi-

nárias para o desenvolvimento de novas receitas com o aproveitamento integral de alimentos. Dentro deste contexto, e com o objetivo de motivar ainda mais a prática do aproveitamento integral, foi lançado o Festival de Receitas, envolvendo as instituições sociais participantes destas oficinas.

As receitas enviadas por manipuladores de alimentos e equipes de cozinha dessas instituições sociais foram analisadas sob os critérios de aproveitamento integral, criatividade, economia, valores nutricional e calórico, apresentação visual, características sensoriais e facilidade de preparo. Dez receitas foram premiadas, e o conjunto das 29 receitas enviadas deu origem a esta publicação.

Então, mãos à obra. Coloque em prática as receitas com aproveitamento integral de alimentos. Você economiza, varia o cardápio, agrega valor nutricional à sua alimentação, e ainda contribui para a diminuição do desperdício de alimentos em nosso país.

Responsabilidade Social Arno

A preocupação com Responsabilidade Social já existe na ARNO desde 1999 com campanhas promocionais que viabilizaram a doação de alimentos para comunidades carentes e projetos sociais próprios que foram ganhando força ao longo dos anos, tornando-se reconhecidos pelo Instituto Ethos, pela ONU e pela Presidência da República.

Pertencente ao francês Groupe SEB (maior fabricante de eletroportáteis do mundo) a Arno vem se tornando uma das empresas brasileiras com grande ênfase no desenvolvimento social.

Baseada no conceito "diga não ao desperdício", a Empresa desenvolve ações de combate à fome e ao uso inadequado de recursos naturais.

APRENDENDO NA PRÁTICA

Tem como objetivo ensinar formas simples de melhor aproveitar frutas, verduras e legumes. O projeto utiliza um teatro de bonecos que simbolizam os alimentos e tem como clientela crianças de 6 a 12 anos de escolas, creches e instituições. As crianças recebem um gibi com jogos, brincadeiras e uma pesquisa para identificar as frutas e hortaliças mais consumidas em suas casas. Com base nos resultados é feito um livrinho de receitas ensinando como melhor aproveitar esses alimentos.

DIGA NÃO AO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

Mais de 300 mil crianças atendidas em 450 escolas/instituições em São Paulo, Rio de Janeiro e Belo Horizonte.

A PADARIA DO VOVÔ

Objetiva a inclusão social das pessoas da terceira idade, tornando-as aptas a gerar renda e economia doméstica, atualizando seus conhecimentos e integrando-as à sociedade contemporânea, através de oficinas de culinária com receitas de pães diversos, salgados e doces utilizando o aproveitamento integral de alimentos. A principal atribuição da Empresa é potencializar educadores e voluntários com informações sobre panificação para as oficinas culinárias.

DIGA NÃO AO DESPERDÍCIO DA TERCEIRA IDADE

2.000 agentes multiplicadores foram capacitados e já atingiram cerca de 60.000 pessoas.

CLUBE DO PÃO T-FAL

Projeto especial para grupos de executivos e formadores de opinião que têm a oportunidade de "colocar a mão na massa" fazendo pães para serem doados a instituições beneficentes indicadas pelos próprios participantes. O Clube funciona nas unidades Casa Gourmet Arno e em locais parceiros recebendo pessoas que doam 2 horas de seu concorrido tempo em prol dessa ação social.

DIGA NÃO AO DESPERDÍCIO DO TALENTO VOLUNTÁRIO

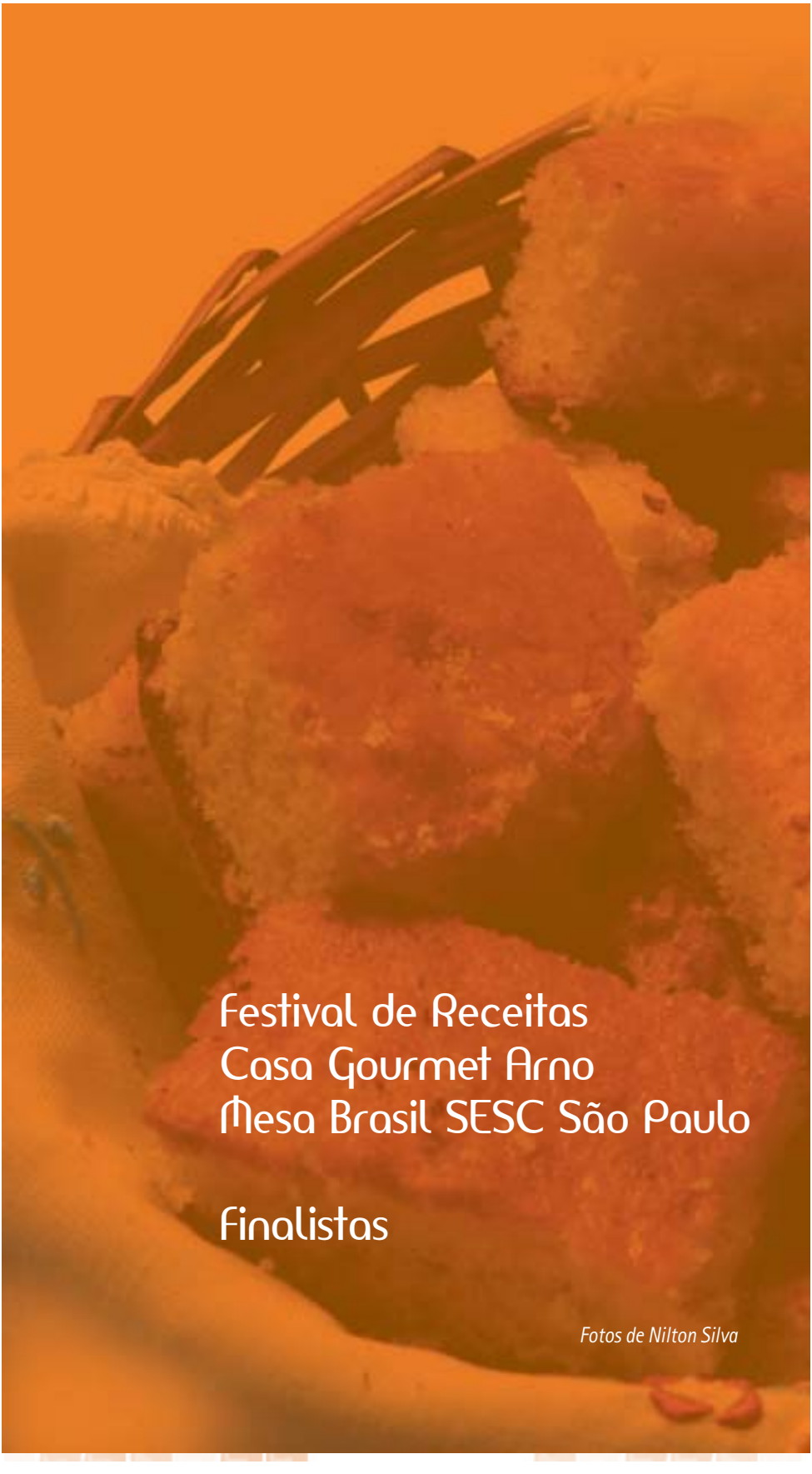
O Clube conta com mais de 1.500 "sócios" e doou mais de 20.000 pães para instituições de São Paulo, Rio de Janeiro e Belo Horizonte.

ALICE

Um alerta ao desperdício de água. O conceito do projeto é simples: "Água: Liberdade Inteligente, Consumo Eficiente"; "ALICE", portanto. Somos livres para utilizar a água, porém, fazendo-o de forma inteligente, teremos um consumo muito mais eficiente, gerando economia e preservando nosso maior bem natural. Como possuímos uma grande linha de lavadoras, colocamos no interior das embalagens os gibis do projeto contendo informações de como melhor aproveitar a água em casa, principalmente na lavanderia. O gibi possui uma pesquisa para aproximar cada vez mais a marca Arno de seus consumidores.

DIGA NÃO AO DESPERDÍCIO DE ÁGUA

Já foram encartados 280.000 gibis em embalagens de lavadoras.



Festival de Receitas
Casa Gourmet Arno
Mesa Brasil SESC São Paulo

Finalistas

Fotos de Nilton Silva

Cocada de Beterraba com Cenoura

Instituição social: Centro de Educação Infantil Primeiros Passos
Autora: Berenice Antonio da Silva
Função: cozinheira

Berenice, que é cozinheira há dois anos, sente-se realizada quando prepara alimentos que as pessoas gostam. Para ela, as oficinas de aproveitamento integral são muito importantes, pois ela aprende sobre o assunto, e depois passa essas informações para as mães das crianças atendidas na creche onde trabalha, e também para as educadoras do local. Em sua casa também desenvolve receitas onde utiliza o aproveitamento integral de alimentos, e foi então que, após fazer um suco de beterraba com cenoura, resolveu aproveitar os resíduos e desenvolver uma receita para o Festival de Receitas proposto pelo Mesa Brasil SESC SP e a Arno. Berenice só não podia imaginar que sua cocada de beterraba com cenoura seria a primeira colocada.

Cocada de Beterraba com Cenoura

(primeiro fazer o suco)

60 minutos

40 minutos

20 porções

255 kcal/ porção

Ingredientes do suco

6 cenouras
8 beterrabas
1 litro de água
Açúcar a gosto

Modo de preparo do suco

Coloque no liquidificador a cenoura, a beterraba e a água e bata. Em seguida peneire a mistura e reserve as fibras que ficarem na peneira.
Suco: No líquido que é retirado, colocar mais água (cerca de 500ml) e adoçar a gosto.

Ingredientes para a cocada

1 pacote de 100 gramas de coco ralado
1 kg de açúcar (aproximadamente)
Fibras reservadas

Modo de preparo da cocada

Coloque os ingredientes em uma panela em fogo médio. Cozinhe, mexendo sempre até que a cocada desprenda do fundo da panela.
Retire do fogo e deixe esfriar.
Modele as cocadas com uma colher ou com as mãos.

Legenda

Tempo de preparo | Tempo de cozimento | Rendimento | Calorias

Geléia de Semente de Mamão

Instituição social: Creche Jardim Castelo – Ação Social de Ermelino Matarazzo
Autora: Marisa Aparecida da Silva Nunes
Função: cozinheira

Marisa está sempre buscando inovações para seu trabalho. Cozinheira há dois anos, gosta de criar novas receitas, onde faz questão de aproveitar todas as partes possíveis dos alimentos e colocar em prática tudo que aprende nas oficinas culinárias que participa. A geléia de semente de mamão é um ótimo exemplo disso. A poupa da fruta foi consumida in natura, a casca utilizada em uma receita de doce, e a semente, virou essa criativa receita de Marisa.

Para Marisa, é uma grande satisfação ver as crianças se alimentando bem com as receitas que prepara.

Geléia de Semente de Mamão

50 minutos

30 minutos

12 porções

115 kcal/ porção

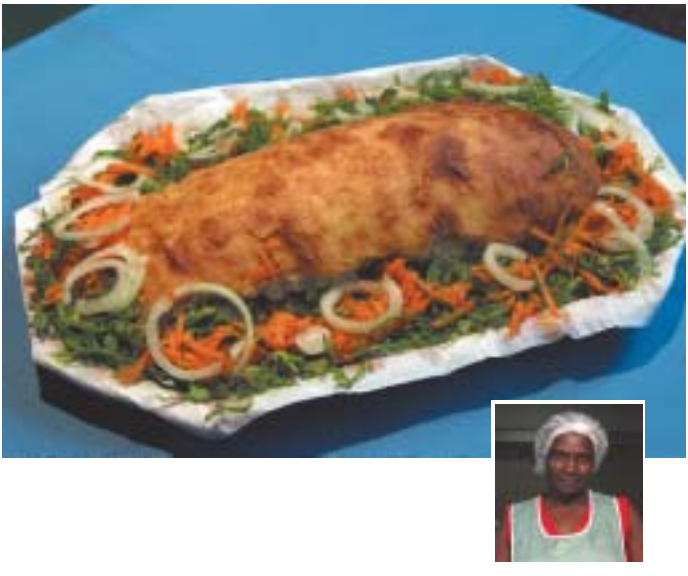
Ingredientes

3 xícaras (chá) de sementes de mamão
$2^{1/2}$ xícaras (chá) de açúcar
1 xícara (chá) água

Modo de preparo

Coloque as sementes em uma panela, cubra com água e leve para cozinhar por 15 minutos. Escorra a água, coloque as sementes no liquidificador e acrescente a xícara de água da receita. Bata, depois peneire. Coloque o líquido coado em uma panela, acrescente o açúcar e leve ao fogo, mexendo de vez em quando até engrossar. Guarde em vidro tampado.

Rocambole de Arroz recheado com Talos



Instituição social: Núcleo Sócio-educativo Vista Alegre
Autora: Maria de Lourdes dos Santos Cortes
Função: cozinheira

Maria de Lourdes conta que depois que passou a freqüentar as oficinas culinárias de aproveitamento integral de alimentos, não desperdiçou mais folhas e talos de verduras. Há treze anos trabalhando como cozinheira na mesma instituição, ela diz que trabalha com muita dedicação e procura sempre melhorar suas receitas. Maria de Lourdes já fazia o rocambole de arroz, utilizando sobras do alimento, e incrementou ainda mais a receita com recheio de talos, para inscreve-la no Festival de Receitas. Com isso, conseguiu a terceira colocação.

Rocambole de Arroz recheado com Talos

40 minutos

20 minutos

10 porções

260 kcal/ porção

Ingredientes da massa

2 xícaras (chá) de arroz cozido
2 xícaras (chá) de leite
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1/2 xícara (chá) de óleo
3 ovos
1 colher (sopa) de fermento em pó
2 colheres (sopa) de queijo ralado

Ingredientes do recheio

1 xícara (chá) de talos variados picados

Modo de preparo da massa

Bata todos os ingredientes no liquidificador.
Unte uma assadeira retangular, coloque a massa e leve para assar por 20 minutos.
Depois de assado vire a massa em um pano úmido, recheie com os talos picados e enrole ainda quente.

Quiche de aproveitamento de legumes e folhas

Instituição social:
Creche Aconchego
Autora: Luciene Silva da Hora
Função: auxiliar de limpeza

Apesar da função de auxiliar de limpeza, sempre que tem uma oportunidade, Luciene auxilia nos trabalhos da cozinha da creche. Ela adora cozinhar, criar receitas e decorar pratos, e tem muita satisfação em oferecer suas preparações para as pessoas.

Quando soube do Festival de Receitas, Luciene não pensou duas vezes. Enviou uma de suas criações - o quiche com aproveitamento de legumes e folhas.

Quiche de aproveitamento de legumes e folhas

80 minutos

55 minutos

8 porções

264 kcal/ porção

Ingredientes da massa

1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
2 gemas
Sal a gosto
3 colheres (sopa) de margarina
3 colheres (sopa) de água

Ingredientes do recheio

2 colheres (sopa) de óleo
2 dentes de alho picado
1/2 cebola picada
2 tomates bem maduros picados
3 xíc. de vagem picada
3 xíc. de casca de batata (lavada e picada)
3 xíc. de folhas de acelga
1/2 xícara (chá) de água
Sal a gosto
Obs: Os legumes e folhas podem ser substituídos

Ingredientes do creme de queijo

2 ovos
1/2 xícara (chá) de leite
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de preparo da massa

Misture a farinha, as gemas, o sal, a margarina e por último a água. Amasse bem até obter uma massa homogênea. Abra a massa sobre o fundo de uma assadeira com a ajuda de um rolo e filme plástico, deixando a borda.
Leve para pré-assar por mais ou menos 15 minutos.

Modo de preparo do recheio

Em uma panela coloque o óleo e refogue o alho com a cebola. Acrescente os legumes, as folhas, a água e o sal e cozinhe por 10 minutos aproximadamente. Deixe esfriar. Coloque o recheio sobre a massa já pré-assada. Reserve.

Modo de preparo do creme de queijo

Bata os ovos no liquidificador, acrescente o leite e o queijo parmesão ralado. Despeje sobre o recheio e leve ao forno já aquecido e deixe assar até o creme de queijo dourar, aproximadamente por 45 minutos.

Bolinho de Casca de Manga

Instituição social:
Creche Irmã Natividade
Autora: Ezenilda Bonfim de Abreu
Função: cozinheira

44 anos. Esse é o tempo que Ezenilda é cozinheira. Mesmo depois de tantos anos, ela continua dedicando-se ao máximo a essa profissão que adora, procurando sempre criar novas receitas. Com toda essa experiência, Ezenilda já sabe bem como aproveitar integralmente os alimentos, mas participa sempre das oficinas para reciclar seus conhecimentos. Com o Festival de Receitas, a creche testou várias receitas, e elegeu o bolinho de Ezenilda como uma das receitas representantes.

Bolinho de Casca de Manga

30 minutos

10 minutos

30 porções

210 kcal/ porção

Ingredientes

2 xícaras (chá) de casca de manga
2 colheres (sopa) de margarina sem sal
4 xícaras (chá) de leite
4 ovos inteiros
1 pitada de sal
2 xícaras (chá) de açúcar
5 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa bem cheia) de fermento em pó

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, com exceção da farinha e do fermento.
Coloque em uma tigela, misture a farinha e por último o fermento.
Pegue a massa com uma colher e frite em óleo quente.

Patê de casca de berinjela e talo de espinafre

Instituição social:
Creche Irmã Natividade
Autora: Ivone Juarez Pereira dos Santos
Função: cozinheira

Além do bolinho de Ezenilda, outra receita foi escolhida pelos funcionários da Creche Irmã Natividade para participar do Festival – um patê desenvolvido pela cozinheira Ivone, que há 14 anos trabalha na instituição como cozinheira.

Ivone não só aplica os conhecimentos adquiridos nas oficinas culinárias em seu trabalho e em sua casa, como acredita que em muitos talos, folhas e cascas se encontram mais nutrientes do que na própria poupa de alguns alimentos.

Ivone diz que se sente realizada com a profissão que escolheu, porque tem muito amor no que faz.

Patê de casca de berinjela e talo de espinafre

30 minutos

20 minutos

20 porções

45 kcal/ porção

Ingredientes

1 dente de alho picado
1 cebola grande picada
3 colheres (sopa) de azeite
2 xícaras (chá) de casca de berinjela
2 xícaras (chá) de talo de espinafre
1/2 colher (sopa) de sal

Modo de preparo

Refogue no azeite o alho e a cebola. Acrescente as cascas de berinjela, o espinafre, o sal e deixe cozinhar por 15 minutos.
Retire do fogo e bata no liquidificador. Sirva quente ou frio.

Bolo "Clara e Luz"

Instituição: CEI Nossa Senhora da Assunção – Obras Sociais São Mateus
Autora: Maria da Luz

O bolo Clara e Luz é uma receita duas vezes criativa. Primeiro, porque aproveita integralmente claras de ovos, uma das doações de alimentos recebidas pelo Mesa Brasil SESC SP e entregue em instituições sociais. Segundo, porque surgiu por conta de uma outra receita que deu errado.

Maria da Luz estava preparando um suspiro. Mas teve que parar por conta de um problema técnico no equipamento que estava utilizando. Porém, com sua experiência de dez anos como cozinheira e sua criatividade, ela nunca desperdiçaria as claras que estava batendo. Abriu a geladeira, olhou a despensa, juntou outros ingredientes às claras um pouco batidas, e criou o bolo. A receita não só foi aprovada pelas crianças e funcionários da instituição, como foi enviada para o Festival de Receitas.

Bolo "Clara e Luz"

65 minutos

45 minutos

12 porções

255 kcal/ porção

Ingredientes

3 xícaras (chá) de claras
$1^{1/2}$ xícara (chá) de açúcar
1 pitada de sal
2 cenouras médias batidas no liquidificador
1 xícara (chá) de óleo
1 colher (café) de baunilha
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

Bata as claras em neve (tiradas do freezer e colocadas na geladeira na véspera para descongelar). Acrescente o açúcar aos poucos sempre batendo. Adicione o sal, a cenoura, o óleo, a baunilha, a farinha de trigo peneirada e o fermento. Misture tudo (sem a batedeira).
Coloque em uma forma média untada e enfarinhada, leve ao forno pré-aquecido em temperatura média, por aproximadamente 45 minutos.

Torta de Palmito (falso)

Instituição social: Lar Madre Regina Associação Congregação de Santa Catarina
Autora: Maria da Conceição de Jesus

Maria da Conceição acumula experiência de já ter trabalhado com pastorais, onde se utilizam todas as partes dos alimentos nas cozinhas. Para ela que é educadora, disseminar a conscientização para a diminuição do desperdício e o aproveitamento integral dos alimentos é muito importante.

Como gosta muito de cozinhar, aproveitou o Festival de Receitas e enviou a receita da torta de palmito "falso", que utiliza parte da casca da mandioca no lugar do palmito. Uma receita saborosa, criativa e muito econômica.

Torta de Palmito (falso)

60 minutos

45 minutos

10 porções

278 kcal/ porção

Ingredientes da Massa

2 xícaras (chá) de leite
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
3 ovos
1 xícara (chá) de óleo
50 gramas de queijo ralado
1 colher (sopa) de fermento em pó

Ingredientes do Recheio

2 colheres (sopa) de margarina
1 cebola média picada
1 dente de alho picado
1 pimentão verde picado
2 tabletes de caldo de carne
1 Kg de casca de mandioca (só a parte branca)
cheiro verde a gosto

Modo de preparo

Recheio: Refogue na margarina a cebola, o alho, o pimentão e o caldo de carne, coloque a casca de mandioca e refogue até ficar macia. Reserve.
Massa: Coloque os ingredientes no liquidificador e bata até formar um creme.
Unte uma forma média e coloque a massa, o recheio e leve ao forno médio por cerca de 40 a 45 minutos.

Bolo de limão com casca

Instituição social: Núcleo Sócio-educativo João Paulo I
Autora: Milza Ferreira da Silva
Função: cozinheira

Milza é cozinheira há 27 anos. Com toda essa experiência, ela consegue pensar em novas receitas a partir de outras que já existem. Foi assim que aconteceu quando Milza criou o bolo de limão com casca. Ela já conhecia a receita do bolo de laranja com casca. Então, mudou alguns ingredientes, quantidades, e testou a receita, que tem um segredo para não amargar – tirar a película central do limão.

Milza tem grande paixão pelo trabalho que desenvolve, e um motivo de alegria para ela é quando suas receitas são bem aceitas pelos assistidos da instituição. O bolo de limão com casca foi aprovado por todos.

Bolo de limão com casca

40 minutos

30 minutos

12 porções

425 kcal/ porção

Ingredientes

1 1/2 limão com casca
1 xícara (chá) de óleo
3 ovos
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

Bata o limão com casca e cortado em rodelas, com o óleo e os ovos no liquidificador.
Após bater coar. Depois acrescente a farinha de trigo, o açúcar e bata novamente. Por último, acrescente o fermento. Unte uma forma com margarina e farinha, coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido.

Dica: retire a sementes e a película branca central para não amargar.

Mussaká de legumes

Instituição social:
Creche Nair Salgado
Autora: Therezinha Chaim Abud
Função: diretora

Therezinha adora uma cozinha. Isso é um ótimo diferencial para sua função de diretora da creche, pois ela sugere, incentiva e apóia a criação de receitas e o aproveitamento integral dos alimentos na cozinha da instituição.

O mussaká, um prato típico grego, ficou bem mais econômico e saudável com as adaptações que Therezinha fez na receita original. Isso porque ela eliminou a fritura e o excesso de óleo da receita, e acrescentou legumes utilizados integralmente e talos de verduras.

Mussaká de legumes

80 minutos

40 minutos

12 porções

215 kcal/ porção

Ingredientes

8 batatas grandes
4 berinjelas médias
2 colheres (sopa) de óleo ou azeite
Sal, pimenta, orégano, alho, cebola a gosto
2 xícaras (chá) de pontas de abobrinha ou 1 de abobrinha grande
2 cenouras médias
2 xícaras (chá) de talos de repolho ou folhas, sobras de legumes, cortados e bem picados
1 tablete de caldo de legumes (opcional)
2 colheres (sopa) de molho de tomate

Ingredientes do molho branco

2 colheres (sopa) de manteiga
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
Sal a gosto
1 litro de leite

Modo de preparo

Lave bem e descasque as batatas e as berinjelas. Reserve as cascas.
Corte as batatas e berinjelas no sentido do comprimento e leve ao fogo em água e sal, até ficar ao dente. Retire da água e coloque para escorrer bem.
Em uma panela aqueça o óleo/azeite, refogue o alho, a cebola e os legumes picados, refogue bem e acrescente o molho de tomate. Reserve.
Prepare o molho: Em outra panela, coloque a manteiga, a farinha, o sal e 1/2 litro do leite no liquidificador e bata bem. Leve ao fogo para engrossar, mexa sempre para não empelotar. Quando começar a ferver, acrescente o restante do leite e deixe ferver novamente.
Montagem: Unte uma forma média com manteiga, forre com uma camada de batatas. Coloque em seguida uma parte do refogado e jogue o molho branco. Faça uma camada de berinjelas, coloque um pouco do refogado, molho branco. Faça camadas alternadas de batata, berinjelas e termine com batatas, jogue molho branco por cima e leve para gratinar por mais ou menos 20-30 minutos. Sirva com arroz branco.

Dica: Aperitivo feito com as cascas: passe as cascas das batatas e berinjelas na farinha de trigo e frite em óleo bem quente. Deixe escorrer no papel toalha.