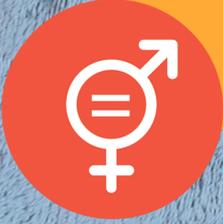




**LIVRO**
DE RECEITAS
CHEF
CRIS

RECEITAS PARA QUEM MORA NA CIDADE
E QUER LEVAR SUAS HABILIDADES NA
COZINHA PARA OUTRO NÍVEL!

O que você irá encontrar neste livro?

De comida boa, bonita e barata todo mundo já ouviu falar. Mas e de comida de baixo impacto climático? Este livro é para quem mora na cidade, gosta de se aventurar na cozinha mesmo com a vida corrida e quer levar suas habilidades gastronômicas para OUTRO NÍVEL!

Aqui você encontrará todas as receitas - e mais algumas! - da primeira temporada do Chef Cris, uma série de vídeo-receitas que apresenta de forma divertida práticas de alimentação saudável para as pessoas e para o planeta.

As receitas foram criadas por organizações de mulheres das cinco regiões do Brasil, que fazem parte do movimento de economia solidária.

Pratos principais, acompanhamentos, sobremesas e bebidas, tudo com ingredientes regionais!

Gostoso, né? Mas apesar de todo mundo gostar de comida no prato, MUITA gente não tem. Por isso, aqui você também encontrará receitas de ativismo. Isso mesmo, vamos compartilhar formas de contribuir para o tal do desenvolvimento sustentável. Um desenvolvimento que pensa nas pessoas, no planeta, na prosperidade, na paz e nas parcerias. É com isso que o Brasil e outros 192 países se comprometeram quando assinaram a Agenda 2030, um compromisso que além de uma declaração de princípios, estabeleceu 17 objetivos a serem cumpridos até o ano de 2030. O roteiro está pronto. Bora junto?!

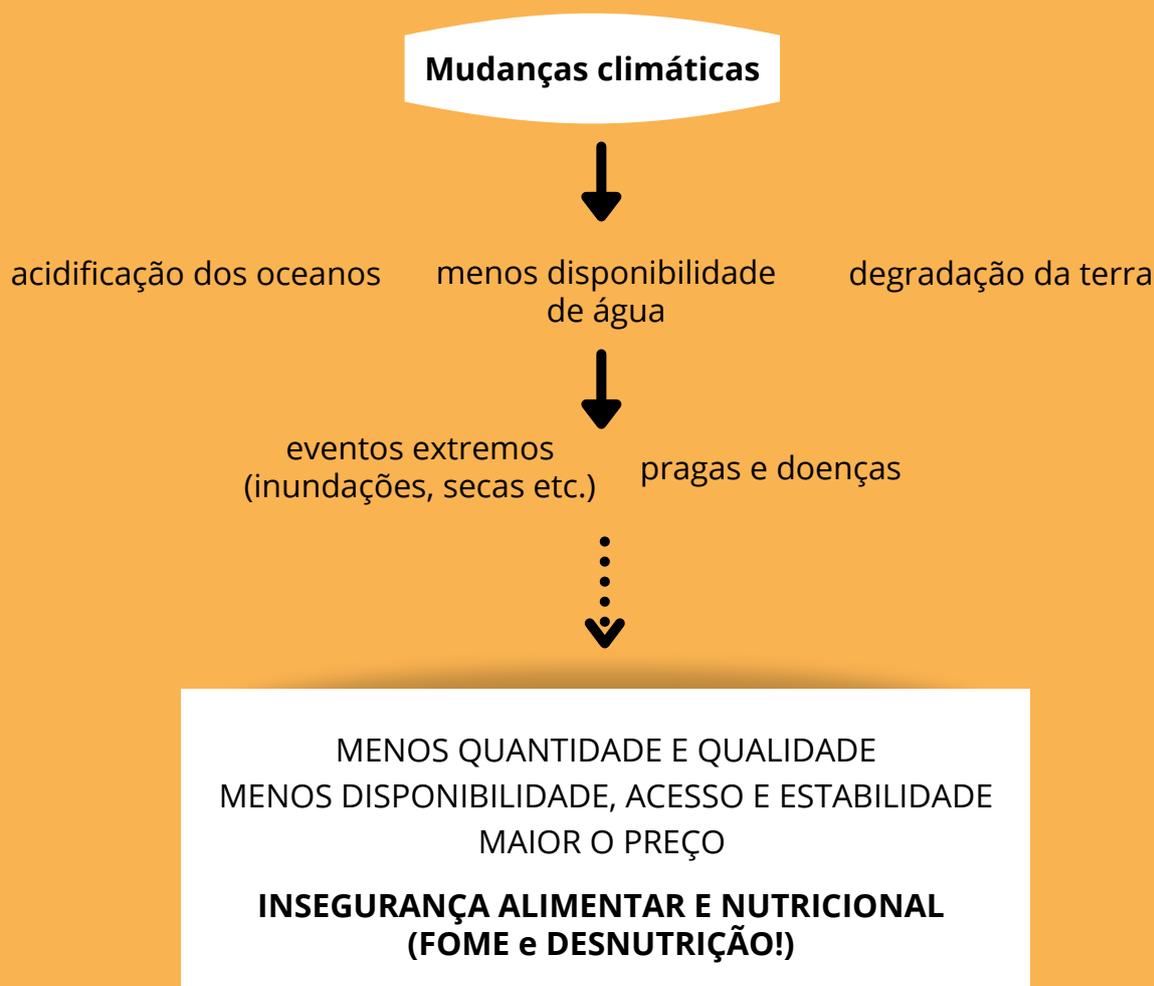


Você sabe de onde vem sua comida?

Alimentos mais frescos, menos processados e que não percorrem quilômetros e mais quilômetros até chegarem a sua casa: essa é a receita para uma alimentação boa para você, para o planeta e para seu bolso. Que deveria ser mais estimulada. 😊

É fato que a vida na cidade pede praticidade, mas a agropecuária industrial em larga escala, o excesso de consumo de alimentos industrializados e a enorme importação, infelizmente, geram práticas agressivas para as pessoas e para a natureza.

"Ih, lá vem o drama..." Gente, é sério. Estamos vivendo uma **CRISE** climática e a crise tem relação direta com a nossa comida. Olha só:



"Tá, e o que isso significa?" Significa que a cadeia de produção de alimentos precisa mudar e a forma como consumimos e nos alimentamos nas cidades, também.

É nas cidades onde a maioria da população vive e é nas cidades onde precisamos mudar nossa relação com a comida. Ainda bem que cada vez mais pessoas acreditam que é importante entender a origem dos alimentos e como eles são produzidos e estão dispostas a agir para que todo mundo possa comer comida de VERDADE.

Os momentos das nossas refeições são cheios de significados. É quando nos reunimos e compartilhamos sentimentos e experiências. É um momento de muito afeto; e o afeto também é importante para nossa saúde. Aproveitem este livro, ele foi feito com muito afeto! 😊



@climaxbra



YouTube @climaxbra

O que é uma alimentação de Baixo Impacto Climático?

Uma alimentação de baixo impacto climático é aquela que consome alimentos que geram pouca emissão de gases de efeito estufa (GEE) em suas etapas de produção, embalagem e transporte. Esses gases são aqueles que, quando liberados no ar, se acumulam na troposfera e retêm o calor do sol, conseqüentemente, aquecendo o planeta. Esse aquecimento é o famoso aquecimento global, que é uma mudança NÃO NATURAL no clima do planeta. Por isso, as mudanças climáticas não são aquela variação que acontece sempre. É o aumento da temperatura do planeta como um todo e do padrão do comportamento do clima típico de cada lugar, o que gera, entre outras coisas, os eventos extremos.

"Mas, afinal, quais são esses gases, minha gente?"

Os principais GEE são:

- Dióxido de Carbono (CO₂)
- Metano (CH₄)
- Óxido Nitroso (N₂O)
- Hexafluoreto de Enxofre (SF₆)
- Hidrofluorcarbonos (HFCs)
- Perfluorcarbonos (PFCs)

"Entendi, mas por que eu tenho que me preocupar com isso?"

Lembra do gráfico lá do começo? É isso: a forma de produção que predomina no Brasil e no mundo intensifica as mudanças climáticas e as mudanças climáticas diminuem a produção de alimentos. Aí, safras não crescem ou são destruídas, pragas aumentam, inundações não permitem o transporte dos alimentos e por aí vai. E tem mais, o preço do que você compra aumenta. Para completar, pesquisas têm mostrado que qualidade e valor nutricional dos alimentos diminuem com maiores concentrações de CO₂.

"Hmmm...mas a produção e consumo de alimentos realmente tem algum efeito sobre a mudança do clima?"

Sim. O nosso sistema alimentar global, hoje, é responsável por ¼ dos gases de efeito estufa, sendo que o que mais gera emissão é:

- O desmatamento ilegal, que acontece para "abrir espaço" para a agricultura (principalmente a monocultura) e para a criação de gado, acabando com unidades de conservação, expulsando povos indígenas e tradicionais de suas terras e perpetuando seu genocídio;
- A digestão das rações dos bovinos, caprinos e ovinos;
- O processo químico do esterco animal e das plantações de arroz em larga escala;
- A queima dos combustíveis fósseis utilizados nos maquinários agrícolas, na produção de fertilizantes e no transporte de alimentos.

Se a gente pensar por setor, no Brasil, os três setores que mais geram GEE são mudança de uso da terra e florestas, agropecuária e energia.

"Ah legal... Mas, fora papo de química, como eu sei se um alimento é de baixo impacto climático?"

A gente confessa que tem um tanto de coisa para considerar, mas fizemos uma lista básica para nos ajudar a fazer escolhas mais conscientes:

Escolha bem o que você consome

- Diminua o consumo ou não consuma carne. Além de sua produção muitas vezes estar vinculada ao desmatando ilegal, a indústria da carne consome muita energia e água. Evite especialmente as carnes bovinas e de carneiro, animais que mais geram CH₄. Os pescados, camarões, lagostas etc. geram impactos climáticos relativamente baixos, porém a pesca industrial não só queima combustível fóssil, como já está superexplorando o nível máximo de sustentabilidade dos rios e oceanos. Se consumir, prefira comprar de pequenos produtores com práticas artesanais e tradicionais.
- Diminua o consumo ou não consuma leite animal e produtos laticínios porque eles geram alta emissão de GEE, pelos mesmos motivos da carne.
- Diminua o consumo ou opte por comprar variedades de arroz que emitem menos GEE. Apesar de ser um alimento que comemos direto e reto, sua produção industrial em larga escala, infelizmente, gera muitas emissões.
- Diminua o consumo ou não consuma alimentos processados e ultraprocessados. Além de fazerem mal à saúde, geram grandes quantidades de resíduos e requerem muita energia e água para serem fabricados. Exemplos: enlatados, congelados e caldo de legumes pronto!
- Não compre alimentos transgênicos (geneticamente modificados). A produção desses alimentos se baseia principalmente em monoculturas, uma das causas da diminuição do húmus do solo, o que resulta no aumento de emissões de CO₂. A soja e o milho são grandes exemplos de grãos que têm variedades transgênicas produzidas em larga escala. Por isso, não adianta ter alimentação vegetariana ou vegana e comer transgênicos. 😊

- Pense na hora de escolher seu óleo. Pelas razões que acabamos de apresentar, a produção dos óleos de soja e milho são as que mais emitem GEE. O óleo de canola (quando não é transgênico) e o azeite de oliva (quando não é importado) geram menos emissões. O óleo de coco é considerado por muita gente uma boa opção pelo aspecto da saúde, mas temos que prestar atenção na forma como ele é extraído. O mesmo vale para o azeite de dendê (ou óleo de palma). Se a extração for predatória para as pessoas e o meio ambiente, sai fora!
- Se possível, compre alimentos orgânicos, aqueles produzidos sem agrotóxicos. Os agrotóxicos não só poluem solos e águas, mas também são prejudiciais à saúde. Seu corpo e o planeta agradecem!
- Ao comprar castanhas ou mel busque saber se elas não vêm de uma extração predatória. O mel, principalmente, precisa ser de apicultura sustentável. As abelhas são essenciais para nossa sobrevivência e estão ameaçadas!
- Diversifique seu cardápio, existem mais de 30.000 plantas comestíveis conhecidas, incluindo as PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais)! E não se esqueça de buscar orientação para que sua mudança alimentar te garanta todos os nutrientes necessários. 🍷
- A gente poderia continuar a lista, mas o mais importante é você se informar sobre a procedência dos seus alimentos.

Não queremos NADA de desmatamento, veneno e condições de trabalho indignas!

Escolha bem onde você faz suas compras

- Compre de produtores e agricultores familiares locais. Com menos tempo de transporte até você, o produto chega mais fresco a sua mesa e com menos emissões de GEE. Além disso, você contribui com práticas de trabalho justo e economia solidária. A renda obtida pela venda direta é maior. E mais, ao contrário do que muita gente pensa, a maior parte dos alimentos que a gente consome vem da agricultura familiar, a mais afetada pelas mudanças climáticas.
- Dê preferência para as produções agroecológicas, agroflorestais e de comunidades tradicionais e indígenas extrativistas. Suas práticas têm em sua base a integração e a proteção da natureza.
- Evite importados. Não adianta ser um produto super sustentável se ele veio lá de longe queimando um monte de combustível fóssil. O mercado global tende a padronizar os alimentos e muitas vezes a gente esquece nossas culturas alimentares. Quer um exemplo? É só ver que os grandes mercados do Brasil prestigiam mais a batata inglesa do que nossas variedades de batata-doce, aipim, inhame e cará.
- Tente plantar alimentos em casa e colaborar com hortas comunitárias próximas dos lugares que você frequenta.

Refleta sobre embalagens e descarte

- Priorize a compra de produtos sem embalagem.
- Use sua própria embalagem ou reutilize embalagens no momento da compra.
- Destine as embalagens recicláveis para a reciclagem.
- Procure utilizar todas as partes dos alimentos, incluindo cascas, talos, sementes etc.

- Faça a compostagem de resíduos orgânicos.
- Faça o descarte correto de óleos e gorduras vegetais. Nunca jogue no ralo da pia ou no vaso sanitário. Além de poluir, a decomposição do óleo produz CH₄.

"Socorro é muita coisa!"

Sim, não é uma equação fácil. Ter que pensar no que faz bem em um país que tem milhões de pessoas passando fome e não garante a segurança alimentar e nutricional é um exercício que exige dedicação.

São várias realidades e vivemos em um contexto de desigualdade. Por isso, faça o que puder e vamos fazer em conjunto! Temos que mudar nossos hábitos individuais, mas também EXIGIR MUDANÇAS do governo e das empresas.

Só assim a gente vai conseguir ter uma alimentação de baixo impacto climático e garantir comida no prato e qualidade de vida para todo mundo, sem deixar NINGUÉM PRA TRÁS.

Coloque em prática o que você aprendeu por aqui e compartilhe essas informações. Assim, conseguimos cuidar da gente e deixar um planeta melhor para quem vem depois de nós. Foco no exercício, a gente precisa e vale a pena! 🍃



@climaxbra



YouTube @climaxbra



RECEITAS

REGIÃO NORTE



Ecochef Luizi Viana | Manaus - AM

Luizi Viana é gastrônoma de formação e merendeira de profissão. Apaixonada pela comida cabocla, ribeirinha e indígena da Amazônia, se identifica como ecochef e é ativista do movimento Slow Food e do Fórum Amazonense de Economia Solidária. Possui um empreendimento na AgroUfam, feira agroecológica que acontece dentro da Universidade Federal do Amazonas, onde comercializa pratos de comidas regionais e orgânicas. Em sua barraca, recebe estudantes de gastronomia para acompanharem a montagem dos pratos e conhecerem os produtos da sociobiodiversidade amazônica, com o objetivo de aproximar quem cozinha de quem produz.



BOLINHO DE TAPIOCA COM JACA VERDE

Rendimento: Aproximadamente 20 bolinhos médios (variável de acordo com o tamanho de sua preferência)

Tempo de preparo: 1 hora

Ingredientes

- 250g de farinha de tapioca granulada
- 1 ½ xícara de leite vegetal de sua preferência
- 50g de óleo de palma ou óleo de côco
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo ou 1 de açúcar demerara
- ½ colher de sopa de sal + sal a gosto
- 300g de jaca verde desfiada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- ½ cebola média ou grande
- 2 dentes de alho
- 2 pimentas de cheiro ou 2 pimentas doce
- Urucum ou açafrão-da-terra a gosto
- Cheiro verde a gosto
- Folha de bananeira (opcional)

BOLINHO DE TAPIOCA COM JACA VERDE

Modo de fazer

Em uma panela, aqueça o leite de coco, o óleo de palma (ou óleo de coco), o açúcar e o sal. Não precisa deixar ferver, é só até ficar quente. Coloque a tapioca granulada em uma tigela e despeje o líquido aquecido por cima. Deixe descansar a mistura por 30 minutos e mexa de vez em quando para a tapioca hidratar. Reserve.

Em uma frigideira, coloque o azeite de oliva e refogue a cebola, o alho, a pimenta e o colorau (ou açafrão-da-terra). Após refogar, acrescente a jaca desfiada, misturando até incorporar os temperos. Finalize com cheiro verde e sal a gosto. Deixe a jaca temperada esfriar e, em seguida, misture com a tapioca hidratada.

Quando estiver bem misturado, faça bolinhas e coloque em uma forma forrada com as folhas de bananeiras. Caso você não use as folhas, coloque direto na forma. Não precisa untar.

Pré-aqueça o forno a 180° e asse de 15 a 20 minutos, ou até dourar.

Dicas

Na jaca desfiada, você pode acrescentar PANCs e outros temperos, conforme sua região. O alho, por exemplo, você pode substituir por nirá.

Existem várias pimentas de cheiro, escolha a que você mais gostar. Esse é um nome comum para pimentas que têm muito aroma e pouca picância.

Outros nomes para o urucum: colorau ou falso-açafrão.

Outros nomes para o açafrão-da-terra: cúrcuma, turmérico, raiz-de-sol, açafrão-da-índia, açafroa, gengibre amarelo.

Outro nome para o óleo de palma: azeite de dendê.

SUCO DE CUBIU (MANÁ-CUBIU)

Rendimento: 1,5 litro

Tempo de preparo: 20 minutos

Ingredientes

- 3 cubius grandes e maduros
- 1 litro de água
- Gelo suficiente para encher uma tigela
- Ingrediente para adoçar a gosto

Modo de fazer

Coloque a água para ferver e descasque os frutos. Prepare um recipiente com uma peneira em cima. Assim que a água começar a ferver, corte os frutos ao meio e retire as sementes sobre uma peneira para captar o suco que sai da bolsa que envolve as sementes (placenta). Reserve.

Após a retirada das sementes, leve os frutos imediatamente à água fervente para que não escureçam (oxidem). Depois de 3 minutos, retire os frutos e dê um choque térmico colocando-os em uma tigela com água gelada/gelo (branqueamento).

Bata os frutos no liquidificador com a mesma água da fervura. Adicione o suco que saiu da placenta e estava reservado. Adoce a gosto e deixe esfriar.

SUCO DE ACEROLA COM VINAGREIA

Rendimento: 500ml

Tempo de preparo: 5 minutos

Ingredientes

- 100g de acerola ou polpa de acerola
- 8 folhas de vinagreira
- 400ml de água
- Ingrediente para adoçar a gosto

Modo de fazer

Bata tudo no liquidificador e adoce a gosto.

Se usar o fruto, é necessário coar. Se usar a polpa, não é necessário.

Dicas

A vinagreira também é conhecida como hibisco, por causa do seu nome científico *Hibiscus sabdariffa*. Tanto as folhas, como a flor são usadas para diversas receitas.



REGIÃO NORDESTE



Shirlei Silva e Sara Mendes | Jaguaribe - CE

Shirlei Silva, entusiasta da alimentação crudívora, e Sara Mendes, artesão e chefe de cozinha, são integrantes da Rede Cearense de Socioeconomia Solidária. A rede é um movimento sociopolítico que visa integrar a produção, o comércio justo, o consumo responsável, as finanças solidárias e a vivência comunitária como um sistema harmônico, interdependente e autogestionário. Tem como missão influenciar nas políticas públicas, oferecer espaço democrático para a divulgação de pensamentos e experiências sobre a socioeconomia solidária e criar redes entre produção e consumo solidário.

MOQUECA DE CAJU

Rendimento: 2 a 3 porções

Tempo de preparo: 1 hora

Ingredientes

- 6 cajus ou o bagaço de 12 cajus
- 10 a 20 castanhas de caju inteiras (conforme preferência)
- 600ml de leite de coco (de preferência do coco fresco)
- 2 xícaras de caldo de legumes natural
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva com urucum ou óleo de dendê
- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão verde
- 4 dentes de alho
- 1 cebola média
- 2 pimentas de cheiro
- Alho poró a gosto
- Açafrão-da-terra a gosto
- Coentro a gosto
- Ervas finas a gosto
- Sal a gosto



MOQUECA DE CAJU

Modo de fazer

Prepare o caldo de legumes ou descongele, caso tenha preparado antes. Pique os pimentões em tiras. Reserve.

Lave bem os cajus e corte-os ao meio. Após cortar, esprema um pouco para tirar o excesso de líquido e ficar mais a carne dos frutos. Pique em cubinhos e reserve.

Amasse os dentes de alho e pique bem a cebola, o alho poró e a pimenta de cheiro. Em seguida, coloque tudo em uma panela junto com as castanhas inteiras e refogue no azeite de oliva com urucum (ou no azeite de dendê). Após refogar, adicione os pimentões, o caldo de legumes, o açafraão-da-terra, o coentro e as ervas finas. Mexa e refogue novamente até tudo ficar bem refogado. Adicione o leite de coco, as castanhas, o caju, misture bem e deixe apurar por alguns minutos.

Dicas

Para fazer azeite de oliva com urucum, coloque a semente ou o pó a gosto em um recipiente e misture.

É possível substituir o caju pela banana da terra, também fica uma delícia.

Existem várias pimentas de cheiro, escolha a que você mais gostar. Esse é um nome comum para pimentas que têm muito aroma e pouca picância.

Outros nomes para o açafraão-da-terra: cúrcuma, turmérico, raiz-de-sol, açafraão-da-índia, açafroa, gengibre amarelo

Outros nomes para urucum: colorau ou falso-açafraão.

FAROFA MOLHADA DE MACAXEIRA CRUA

Rendimento: 5 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

Ingredientes

- 1kg de macaxeira crua
- 1 tomate (o tipo que você mais gostar)
- 2 bananas maduras (o tipo que você mais gostar)
- 1 pimentão maduro (cor da sua preferência)
- Cheiro verde a gosto
- Pimenta de cheiro a gosto
- Alho poró a gosto
- Suco de limão e sal a gosto
- 1 fio de azeite de oliva

Modo de fazer

Corte a macaxeira e bata no liquidificador até ficar totalmente líquida. Coe o líquido em um saco de voal e reserve o caldo.

Junte a massa que sobrou no voal com as bananas e um fio de azeite e amasse com um garfo.

Em seguida, agregue os temperos picados bem fininhos e amasse tudo junto. Esprema um pouco do limão e ajuste o sal.

Dicas

Sim, esta é uma receita crua, ela não vai ao fogo em nenhum momento. 😊

Outros nomes para macaxeira: mandioca, aipim, castelinha, uaipi, maniva, maniveira.

PAÇOCA DE CENOURA

Rendimento: 20 porções

Tempo de preparo: 20 minutos

Ingredientes

- 500g de farinha de mandioca fina
- 3 cenouras
- 1 cebola grande
- 4 dentes de alho
- 1 xícara de óleo de azeite de oliva
- Orégano a gosto
- Sal a gosto

Modo de fazer

Rale a cenoura, pique a cebola e amasse os dentes de alho. Em uma panela, coloque o azeite de oliva, o alho e a cebola e refogue bem. Acrescente a cenoura e o sal e refogue novamente até a cenoura dourar.

Aos poucos, adicione a farinha e, em seguida, o orégano. Misture bem até que a farinha fique crocante.

Dicas

Acerte a farinha para que a paçoca não fique seca demais, nem encharcada.

Em outras regiões a paçoca pode ser conhecida como farofa, mas no nordeste são duas coisas diferentes, e originalmente ela é feita no pilão!

REGIÃO CENTRO-OESTE



Casa de Biscoitos da Dindinha | Goiânia e Niquelândia - GO

A Casa de Biscoitos da Dindinha é um empreendimento articulado em rede, que cria receitas de quitandas com aproveitamento de frutos e castanhas do cerrado. A casa faz um resgate de receitas antigas das matriarcas das comunidades tradicionais e quilombolas. A Casa de Biscoitos da Dindinha, foi criada em setembro de 2010 e participa de várias ações que visam melhorar a segurança alimentar e nutricional das comunidades locais. A ideia é replicar nas comunidades de baixa renda que precisam de uma alimentação saudável de baixo custo que ao mesmo tempo gere renda. São 15 mulheres negras que desenvolvem as atividades e atualmente têm mais de vinte e cinco produtos.



BOLO DE BANANA E CASTANHA DE BARU

Rendimento: Até 20 pedaços

Tempo de preparo: 40 minutos

Ingredientes

- 4 bananas bem maduras (de qualquer tipo, mas o ideal são as mais doces)
- 200ml de leite de coco
- 200g de uvas passas sem caroço
- 100g de castanha de baru
- 1 colher de chá de raspas de laranja
- 300g de farinha de aveia
- 100g de amido de milho
- 100g de farinha trigo integral
- 1 colher de sobremesa de bicarbonato
- 250g de óleo de coco ou óleo / creme vegetal

BOLO DE BANANA E CASTANHA DE BARU

Modo de fazer

Bata as castanhas de baru até elas virarem uma farinha. Tire a farinha do liquidificador e coloque em um recipiente. Reserve.

No liquidificador vazio, adicione o leite e o óleo de coco ou creme vegetal, as bananas, as uvas passas e o bicarbonato de sódio. Bata grosseiramente.

Despeje a massa em uma tigela e junte as farinhas uma a uma até formar uma massa fofa.

Unte a forma conforme sua preferência e asse em forno pré-aquecido a 180° de 25 a 30 minutos.

Dicas

É possível substituir as farinhas e as castanhas conforme seu gosto e sua região.

O creme vegetal não é a gordura hidrogenada que é vendida nos mercados convencionais, viu?!

A dica é procurar a gordura ou o óleo vegetal da sua região produzido pela agricultura familiar, como o óleo de babaçu, utilizado pela Casa de Biscoitos da Dindinha.



REGIÃO SUDESTE



Buffet Amigos da Xica | Ribeirão das Neves - MG

O Buffet amigos de Xica é um empreendimento formado por mulheres vítimas de violência doméstica focado na geração de renda para que suas associadas não voltem para seus agressores. Ele trabalha com o aproveitamento integral e nutricional dos alimentos, sem conservantes e corantes, buscando a melhora da qualidade de vida. Além disso, promove a equidade de gênero e os direitos das mulheres e meninas por meio de oficinas e da divulgação local sobre as agendas da economia solidária e do desenvolvimento sustentável. O empreendimento faz parte do Fórum Mineiro de Economia Solidária (Regional Metropolitana) e sua fundadora, Xica da Silva, da coordenação do Fórum Brasileiro de Economia Solidária.

GUISADO DE ORA-PRO-NÓBIS COM MAMÃO VERDE

Rendimento: 1 porção

Tempo de preparo: 15 minutos

Ingredientes

- 1 molho de ora-pro-nóbis
- 1 mamão verde pequeno
- 2 dentes de alho (ou a gosto)
- 2 colheres de sobremesa de azeite de oliva
- Sal a gosto
- 250ml de água

Modo de fazer

Lave bem as folhas de ora-pro-nóbis e deixe secar.

Corte as folhas do tamanho que preferir e reserve.

Descasque o mamão dentro de uma vasilha com água e dispense a casca. Corte a carne do mamão em pequenas tiras e tire as sementes. Lave bem até sair todo o leite.

Em uma panela, frite o alho no azeite e coloque o mamão para refogar. Mexa para dar uma primeira refogada e, em seguida, adicione a água para continuar refogando.

Quando o mamão estiver quase macio, coloque as folhas de ora-pro-nóbis cortadas e abafe por 2 minutos. Finalize com sal.



DOCE DE ABÓBORA COM COCO

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 50 minutos

Ingredientes

- 1/2 kg de abóbora (pode ser de qualquer tipo, mas preferencialmente a moranga)
- 1/2 xícara de açúcar mascavo ou 1/3 de açúcar demerara.
- 50g de coco ralado
- 1 pitada de sal
- Canela a gosto

Modo de fazer

Descasque a abóbora no ralador grosso para aproveitar a casca posteriormente.

Corte em pedaços e cozinhe com 3 xícaras de água. Assim que cozinhar bem, coloque o coco ralado, o açúcar e a canela a gosto. Sirva gelado.

SALADA DE CASCA DE ABÓBORA

Rendimento: 2 porções

Tempo de preparo: 5 minutos

Modo de fazer

Para aproveitar a casca da abóbora com que você fez o doce, refogue por 3 minutos a casca ralada.

Escorra e tempere com 2 colheres de azeite oliva e suco de meio limão. Acrescente sal, cheiro verde, salsinha, cebolinha ou o tempero de sua preferência a gosto.

Outro nome para a abóbora: jerimum

REGIÃO SUL



Fórum Gaúcho de Economia Popular Solidária | Vale dos Sinos - Rio Grande do Sul

Fórum Gaúcho de Economia Popular Solidária é formado por empreendimentos econômicos solidários (EES), entidades de apoio e de representação de EES, representantes da gestão pública, movimentos sociais e redes de EES. Se subdivide em 11 fóruns microrregionais e dezenas de fóruns de economia solidária municipais. O fórum tem mais de 2.000 EES mapeados que produzem mais de 500 produtos diferentes. A receitas do projeto Chef Cris foram criadas pelos seguintes EES: Aesol - Associação de Empreendimentos de Economia Solidária de São Leopoldo / Grupo Mãos Unidas; Cooperativa Alternativa de Alimentos Vida Saudável; Encontro de Sabores; Grupo de Consumo Responsável Araçá / Energia Vital Produtos Biocêntricos; e Grupo Pé por Pé.

PESTO DE PINHÃO

Tempo de preparo: 1 hora

Ingredientes

- 1 xícara de azeite de oliva
- 1 xícara de pinhão
- 1 xícara de molho de tomate (feito em casa!) com manjericão a gosto
- 1 dente de alho
- Sal a gosto

Modo de fazer

Cozinhe o pinhão e tire as cascas. Triture o pinhão, mas não deixe formar um purê.

Após triturar, amasse ou pique o dente de alho e adicione ao purê junto com o azeite e o molho de tomate. Misture bem.

Dica

É possível fazer sem o molho de tomate e usar apenas o manjericão e o alho.





CUQUINHA DE BERGAMOTA

Rendimento: Até 20 pedaços

Tempo de preparo: 50 minutos

Ingredientes

Massa:

- Gomos de três bergamotas grandes
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- 3/4 de xícara de chá de suco de bergamota
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- 1 xícara de chá de leite vegetal ou água
- 3 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada hidratadas em 6 colheres de água
- 1 colher de café de canela em pó
- 1/4 de colher de café de noz-moscada
- 1/2 de colher de café de raspas de casca de bergamota

Farofa:

- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de chá açúcar mascavo
- 1 colher de café de canela em pó (opcional)
- 1 colher de chá raspas de casca de bergamota
- 50g de óleo de coco em temperatura ambiente

CUQUINHA DE BERGAMOTA

Modo de fazer

Farofa:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes com as mãos e reserve.

Massa:

Descasque as bergamotas, pique os gomos e reserve. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Adicione os gomos de bergamota e misture para incorporar na massa.

Coloque a massa em uma forma retangular untada e, em seguida, espalhe a farofa por cima da massa. Asse em forno pré-aquecido a 180° por 35 minutos.

Dicas

O ponto da massa de cuca é uma massa intermediária entre massa de pão e massa de bolo. Se for preciso, acrescente mais líquido.

Para fazer a farinha de linhaça, basta bater no liquidificador os grãos.

Você pode substituir a bergamota por uma fruta da sua região.

Outros nomes para a bergamota: mexerica, laranja-mimosa, mandarina, fuxiqueira, poncã, manjerica, laranja-cravo, mimosa. Todas elas são variações da tangerina.



MANTEIGA DE BANANA VERDE

Rendimento: Aproximadamente 500g

Tempo de preparo: 40 minutos

Ingredientes

- 4 bananas verdes médias (qualquer tipo)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 maço de cheiro verde
- Manjeriço ou orégano a gosto
- 1 dente de alho
- 1/2 limão taiti ou limão-cravo
- 5 folhas de ora-pro-nóbis
- 1/2 colher de chá de sal

MANTEIGA DE BANANA VERDE

Modo de fazer

Lave as bananas e tire os cabinhos. Corte em 2 ou 3 partes mantendo a casca. Unte uma panela com óleo para a nódia (grude) da banana verde não grudar no fundo e nas laterais. Cubra a panela de água e ferva até a casca começar a abrir. Deixe descansar uns 2 minutos e coloque as bananas ainda quentes no liquidificador com uma concha de água da fervura.

Adicione todos os temperos, o azeite de oliva e esprema o limão. Bata bem até ficar cremoso.

Caso a manteiga fique dura, acrescente mais 1 concha de água da panela e bata bem.

Após bater, coloque a manteiga em potes e deixe-os abertos para esfriar. Quando esfriar, tape bem.

Para uma consistência bem firme ou dura como a manteiga tradicional, coloque na geladeira.

Dicas

Você pode mudar os temperos e temperar a manteiga de acordo com seu gosto e região. O principal é a base.

Outros nomes para o limão-cravo: limão-rosa, limão-cavalo, limão-égua, limão-francês, limão-capeta, limão-china, limão-vinagre, limão tambaqui, limão-bergamota.

BOLO DE FAROFA DE PINHÃO

Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento: Até 20 pedaços

Ingredientes

½ xícara de óleo de coco

1 xícara de açúcar demerara

2 xícaras de farinha flocada de milho

1 xícara de água quente

1 colher de café de fermento químico

1 colher de sopa de chia hidratada em 4 colheres de água

2 bananas picadas (de qualquer tipo, desde que maduras e macias)

½ xícara de chocolate em pó

½ xícara de farofa de pinhão

Modo de Fazer

Bata no liquidificador o óleo de coco, o açúcar, a chia e a farofa de pinhão. Em seguida, adicione a água quente e deixe a massa descansar por 3 minutos.

Após descansar, coloque a farinha flocada e bata novamente. Acrescente o fermento e mexa apenas para incorporar na massa.

Asse em forno pré-aquecido a 180° por 35 minutos.

PÃO DE ORA-PRO-NÓBIS COM ERVAS

Rendimento: 1 pão

Tempo de preparo: 2 horas

Ingredientes

- 1 xícara de água fervendo
- 3 cebolas médias
- 1 xícara de óleo de sua preferência
- 2 colheres de sopa rasas de açúcar demerara
- ½ maço de cheiro verde
- 2 colheres de orégano
- 1 ramo de manjericão
- 3 dentes de alho
- 1 colher de chia hidratada em ½ xícara de chá de água
- 1 colher de café de sal
- 3 tabletes de fermento biológico
- 1 cenoura cozida
- 1 pimentão (cor da sua preferência)
- 20 folhas de ora-pro-nóbis
- 800g de farinha de trigo integral

PÃO DE ORA-PRO-NÓBIS COM ERVAS

Rendimento: 1 pão

Tempo de preparo: 2 horas

Modo de fazer

Pique os ingredientes que for necessário picar. Coloque a água fervente nas cebolas e, em seguida, acrescente os demais ingredientes, exceto a farinha de trigo, na ordem da lista de ingredientes. Bata tudo no liquidificador.

Despeje a massa em uma tigela e adicione a farinha até dar ponto. A massa deve ser sovada até soltar das mãos.

Deixe descansar até dobrar de tamanho (cerca de 20 minutos).

Em seguida, modele o pão no formato de sua preferência (sua cor ficará esverdeada).

Deixe descansar mais alguns minutos e leve ao forno pré-aquecido a 180° por 45 minutos.

PÃO DE TAPIOCA COM AIPIM

Rendimento: 10 pãezinhos (variável de acordo com o tamanho de sua preferência)

Tempo de preparo: 1 hora

Ingredientes

- 500g de farinha de tapioca
- 300g de aipim
- 5g de sal
- Caldo cozimento do aipim

Modo de fazer

Torre a farinha de tapioca.

Cozinhe o aipim e utilize o caldo do aipim para umedecer a farinha torrada. Em seguida, acrescente o aipim amassado, a farinha umedecida e o sal. Misture. Faça bolinhas e leve ao forno pré-aquecido a 180^o por 45 minutos.

Dicas

Você pode acrescentar na massa temperos ou sementes conforme sua região.

Outros nomes para o aipim: mandioca, macaxeira, castelinha, uaipi, maniva, maniveira.

DICAS PARA SUBSTITUIR INGREDIENTES

Quando a receita tem ingredientes mais caros

- Considere fazer outras receitas com produtos da época.
- Considere usar o que pode ser cultivado na sua casa.
- Se você pode comprar, considere o custo-benefício: É mais caro, mas o ingrediente é mais saudável e com menos impacto climático, usado em pequena quantidade, ou é uma receita que não você não faz sempre.

Arroz

- Arroz de couve-flor (ou outro legume). Receita fácil e mais barata que outros grãos.
- Trigo sarraceno ou cevadinha. Tende a ser mais caro, mas o preço varia de região para região.
- Quinoa e amaranto. São mais caros e pouco produzidos no Brasil. Vale atentar para o avanço da produção nacional. Já existem cultivos adaptados para o cerrado brasileiro!
- Procure saber mais sobre a produção de arroz agroecológico no Brasil, ela já existe e cada vez dá melhores resultados!

Açúcar cristal e refinado

- Mascavo: Açúcar que tem o menor processamento.
- Demerara: Açúcar pouco processado.
- Açúcar Light e Cristal orgânicos: Um tem menos gordura e o outro é cultivado sem agrotóxico, mas continuam sendo muito processados.
- Melado de cana e Mel: Só se vier de produção sustentável.

DICAS PARA SUBSTITUIR INGREDIENTES

Frutas secas

Muitas frutas secas são importadas, então considere comprar as orgânicas produzidas no Brasil ou faça sua própria fruta seca! Há várias receitas na internet e é bem fácil.

Ovo

1 ovo pode ser substituído por:

- 1 banana amassada média (mais ou menos 75g).
- 1/4 de xícara de maçã cozida e amassada.
- 2 colheres de sopa a 1/4 de xícara de abacate.
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio e 1 colher de sopa de vinagre branco.
- 1/4 de xícara de abóbora bem cozida.
- 1 colher de sopa de linhaça triturada ou de sementes de chia hidratada em 3 colheres de sopa de água. Ao hidratar, aguarde pelo menos 5 minutos para absorver a água. Se não quiser as sementes, coe tudo e use apenas a goma que se formar.
- 1/4 de xícara de iogurte vegano, de preferência com sabor neutro para não alterar o sabor da receita.
- 3 colheres de sopa do cozimento do grão-de-bico (aquafaba).



RECEITAS DE ATIVISMO

Desenvolvimento sustentável não é chatice. É compromisso e está assinado pelo Brasil e mais 192 países. Um textão daqueles importantes, que se chama Agenda 2030 e tem 17 objetivos a serem cumpridos até o ano de 2030. Além disso, tem o Acordo de Paris, também assinado pelo Brasil e outros países para frear a crise climática. Precisamos fazer a nossa parte, mas principalmente EXIGIR ação dos governos e PRESSIONAR as empresas para que elas também façam sua parte. Aqui umas receitinhas para nos ajudar. 😊

SANDUÍCHE DE CONSELHOS, FÓRUNS E PLANOS

Modo de fazer

- Conheça os conselhos, fóruns e planos nacionais, estaduais e municipais sobre alimentação e clima e pressione os governos para sua implementação.
- Se informe sobre a situação do Conselho e do Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, e do Plano Nacional de Mudanças Climáticas.
- Participe ou acompanhe as atividades do Fórum de Mudanças Climáticas e Justiça Social, do Fórum Brasileiro de Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional e do Fórum Brasileiro de Economia Solidária.
- Apoie campanhas contra a fome e em favor da segurança alimentar e nutricional.

Ingredientes

Onde descobrir a situação dos conselhos, fóruns e planos:

- Sites e atividades próprias e de ministérios e secretarias.

Dicas de grupos para você acompanhar:

- Grupo de Trabalho da Sociedade Civil para a Agenda 2030 (<https://gtagenda2030.org.br>)
- Observatório do Clima (<https://www.oc.eco.br>)
- Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável (<https://alimentacaosaudavel.org.br>)
- Pela Cidadania (<https://pelacidadania.org.br>)

CALDO ANTI-DESPERDÍCIO

Modo de fazer

- Faça receitas que utilizem todas as partes dos alimentos: polpas, folhas, talos, cascas, sementes.
- Sobrou algo? Use para fazer produtos naturais para pele ou limpeza que usam partes de alimentos.
- Continua sobrando? Bora fazer compostagem!
- E os resíduos sólidos? Encaminhe o que der para reciclagem e descarte corretamente óleos e lixo eletrônico. Nada de jogar óleo no ralo da pia ou largar o liquidificador queimado no meio da rua!
- Pressione o governo para efetivar a Estratégia Intersetorial para a Redução de Perdas e Desperdício de Alimentos.
- Apoie campanhas contra o desperdício e em favor da alimentação saudável e sustentável.

Ingredientes

Onde achar receitas:

- Na boa e velha internet, mas melhor ainda é perguntar para as nossas mais velhas. Vós, mães, vizinhas...têm muito conhecimento do nosso lado!

Como compostar:

- Dá pra comprar, mas também dá pra fazer. Balde, terra, serragem e minhoca!

Dicas de grupos e projetos para você acompanhar:

- Movimento Slow Food (<https://slowfoodbrasil.org>)
- Xepa Ativismo (www.instagram.com/xepaativismo)
- O Joio e o Trigo (<https://ojoioeotrigo.com.br>)
- Articulação Nacional de Agroecologia (<https://agroecologia.org.br>)
- Almanaque do campo (www.almanaquedocampo.com.br)

VITAMINA DE CAMPANHAS

Modo de fazer

- Invente um programa ao ar livre.
- Chama os contatinhos!

Ingredientes

Dicas de atividades:

- Colar lambe-lambes ou adesivos de campanhas pela cidade.
- Plantar árvores frutíferas ou jogar bomba de sementes em terrenos baldios.
- Participar de uma manifestação ou intervenção ativista.
- Criar uma horta comunitária!

BOLO DE PRODUÇÃO E CONSUMO SUSTENTÁVEL

Modo de fazer

- Liste feiras e produtores locais.
- Guarde a tabela de sazonalidade dos alimentos.
- Se informe sobre empresas com práticas nocivas às pessoas e ao meio ambiente e não compre delas. Manda email pro SAC e exponha mesmo!
- Pressione o governo para implementar o Plano de Ação para Produção e Consumo Sustentáveis e o Plano Agricultura de Baixa Emissão de Carbono.
- Apoie campanhas de proteção às terras indígenas e de povos tradicionais.

Ingredientes

- Tabela de sazonalidade de alimentos:
<http://www.fsp.usp.br/sustentarea/2019/04/25/sazonalidade>
- Mapa de feiras orgânicas:
<https://feirasorganicas.org.br/comidaverdade>

Dicas de grupos e projetos para você acompanhar:

- Parlametria (<https://parlametria.org>)
- Repórter Brasil (<https://reporterbrasil.org.br>)
- Campanha Permanente contra os Agrotóxicos e pela Vida (<https://contraosagrototoxicos.org>)
- Articulação dos Povos Indígenas do Brasil - APIB (<https://apiboficial.org>)
- Coordenação Nacional de Articulação de Quilombos - CONAQ (<http://conaq.org.br>)
- Movimento dos Pequenos Agricultores (<https://mpabrasil.org.br>)
- De Olho nos Ruralistas (<https://deolhonosruralistas.com.br>)

TORTA DE CLIMÃO

Modo de fazer

- Siga perfis com conteúdos informativos e educativos sobre alimentação e clima e compartilhe seu conteúdo!
- Produza seu próprio conteúdo criativo. Participe de desafios (#challenges) e arrase nas dancinhas.
- Crie grupo de estudos e faça trabalhos escolares ou universitários sobre segurança alimentar e nutricional e clima.
- Pressione o governo para que ele coloque em prática a Política Nacional de Educação Ambiental e o Programa Nacional de Educação Ambiental.
- Cause no grupo da família. ;)

Ingredientes

Dicas de grupos e projetos para você acompanhar:

- ClimaInfo (<https://climainfo.org.br>)
- Observatório da Alimentação Escolar - ÓAÊ (<https://alimentacaoescolar.org.br>)
- Associação Brasileira de Agroecologia (<https://aba-agroecologia.org.br>)

Dica de conteúdo:

- Fakebook Eco (<https://fakebook.eco.br/>)

REFERÊNCIAS

Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável: <https://brasil.un.org/pt-br/91863-agenda-2030-para-o-desenvolvimento-sustentavel>

Plataforma SEEG (Sistema de Estimativas de Emissões e Remoções de Gases de Efeito Estufa): <http://plataforma.seeg.eco.br>

Censo Agro 2017: <https://sidra.ibge.gov.br/pesquisa/censo-agropecuario/censo-agropecuario-2017>

Panorama da Segurança Alimentar e Nutricional na América Latina e Caribe (em espanhol): <http://www.fao.org/americas/publicaciones-audio-video/panorama/2020/es/>

Dietas Saudáveis a Partir de Sistemas Alimentares Sustentáveis - Comida, Planeta, Saúde: https://74ca6b36-53be-4db5-bb07-b19c950dec5e.filesusr.com/ugd/349c51_afedd8747ca94f7b89b3341d9f510ac1.pdf

Nota Informativa da Comissão EAT-Lancet para Cidades: https://74ca6b36-53be-4db5-bb07-b19c950dec5e.filesusr.com/ugd/349c51_56e6068eb2844ed88cb71de90cf97227.pdf

Guia alimentar para a população brasileira - Ministério da Saúde: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/folder/escolha_dos_alimentos.pdf

Suas perguntas sobre alimentação e mudança do clima, respondidas: <https://climainfo.org.br/2019/05/08/alimentacao-dieta-e-clima/> (Acesso em 27/05/2021)

Isto não é (apenas) uma livro de receitas: https://74ca6b36-53be-4db5-bb07-b19c950dec5e.filesusr.com/ugd/349c51_53b108352e37415bbaf5c05f52d93d00.pdf

FICHA TÉCNICA

Projeto Chef Cris

Realização: Clímax Brasil

Apoio: Grupo de Trabalho da Sociedade Civil para a Agenda 2030 e União Europeia

Parceria: Fórum Brasileiro de Economia Solidária

Produção e conteúdo: Alice Junqueira

Direção, atuação e edição de vídeo: Cristian Faria

Operador de Câmera: Rafael Fernandes

Desenvolvimento de Receitas:

Fórum Amazonense de Economia Solidária | Ecochef Luiz Viana

Rede Cearense de Socioeconomia Solidária | Shirlei Silva e Sara Mendes

Comissão pró-fórum estadual de Economia Solidária de Goiás | Casa de Biscoitos da Dindinha

Fórum Mineiro de Economia Solidária | Buffet Amigos da Xica

Fórum Gaúcho de Economia Popular Solidária | Grupo pé por pé, Aesol - Associação de empreendimentos de economia solidária de São Leopoldo, Grupo de Consumo Responsável Araçá, Cooperativa Alternativa de Alimentos Vida Saudável, Energia Vital, Encontro de Sabores

Agradecimentos: Xica da Silva, Claudia (Movimento popular planta e vida), Tatiane Valente



@climaxbra



YouTube @climaxbra

Assista às vídeo-receitas do Chef Cris em: www.youtube.com/c/ClímaxBra
Instagram Climax Brasil: www.instagram.com/climaxbra

Realização

Clímax Brasil

Apoio

Grupo de Trabalho da Sociedade Civil para a Agenda 2030



Financiado pela União Europeia