

Caderno de receitas

HORTA COMUNITÁRIA DA FMUSP



**RECEITAS CASEIRAS INSPIRADAS
EM ALIMENTOS DA HORTA**

2020

HORTA COMUNITÁRIA DA FMUSP

AGRADECIMENTOS

A todos que enviaram receitas, e que tornaram possível a realização desse livro. Aos membros, voluntários e coordenadores da horta, que participam, colaboram e cuidam do projeto.

ELABORAÇÃO:

ADÉLCIA ALMEIDA
ESTUDANTE DE NUTRIÇÃO NA FSP-USP
BOLSISTA PUB

GUILHERME DE ALMEIDA
ESTUDANTE DE NUTRIÇÃO NA FSP-USP
BOLSISTA PUB

ORIENTAÇÃO:

PROFA. DRA. THAIS MAUAD
COORDENADORA DA HORTA FM-USP
DEPARTAMENTO DE PATOLOGIA FM-USP

INTRODUÇÃO

Durante a quarentena imposta pela pandemia de COVID-19 muitos de nós redescobrimos a cozinha! Nunca se fez tanto pão, nunca se publicou tanto sobre comida no Instagram e a Rita Lobo nunca foi tão popular!

E tudo isso é ótimo. Redescobrir que podemos preparar nosso alimento usando produtos frescos, orgânicos e locais é um grande avanço, principalmente para nossa saúde, mas também para o meio ambiente. Entender que o que comemos têm grande impacto ambiental, social, na nossa saúde e na do agricultor é muito importante. Quanto mais produtos orgânicos, in natura e locais consumimos mais positivamente impactamos a cadeia do alimento. Menos agrotóxicos, menor distância entre o alimento e o consumidor, mais biodiversidade no prato, menor emissão de gases de estufa, desmatamento, mais saúde ao agricultor e a nós mesmos.

O nosso guia alimentar para a população brasileira já nos diz tudo isso, apesar do lobby das grandes indústrias de ultraprocessados!

A Horta da FMUSP tem sobrevivido à pandemia, graças a voluntários que continuaram vir regar e cuidar das plantas, a quem somos eternamente gratos. Sem estas pessoas, nosso trabalho de 7 anos estaria em perigo.

Neste momento de volta gradual, a Horta tem se mostrado um local seguro de encontro, onde as pessoas podem tomar sol, estar ao ar livre, praticar alguma atividade física, desestressar e ainda colher alimentos frescos! Obviamente mantendo os cuidados de uso de máscara e distanciamento. Você que é da comunidade FMUSP, venha almoçar na Horta, temos uma tenda com mesa e bancos.

Reunimos neste livrinho receitas que nossos alunos, voluntários e seguidores elaboraram durante a quarentena, alguns usando produtos da Horta. Agradecemos a todos pelo envio. Especialmente, aos nossos alunos PUB 2019/2020 Adelcia Almeida e Guilherme Almeida, que organizaram esta linda compilação.

Aproveite e mão na massa, ou na terra, se preferir. Plantar seu próprio alimento é maravilhoso!

Equipe Horta da FMUSP

HISTÓRIA DAS RECEITAS

ADELICIA ALMEIDA - CATXUPA

"Sou intercambista no Brasil, oriunda de Cabo Verde. No meu país, a gente valoriza bastante preparações feitas a base de milho, e uma das receitas bem famosa é a catxupa, um prato que dá para aproveitar bastante os alimentos. Quando os turistas vão pra lá, não voltam sem antes experimentar essa receita. Nesse contexto resolvi compartilhar a receita no livro para os que não tiveram oportunidade de provar ou que já provaram e não sabem fazer. Essa receita leva bastante coisa que tem na horta da medicina. Porém, é uma receita trabalhosa e demora muito para estar pronto, então minha sugestão é que faça num final de semana ou num dia que tiver tempo para se dedicar na cozinha. Faça com amor que errado não vai dar."

GIOVANNA CAVANHA E GABRIEL JORGE - CREME DE BERTALHA

"Então, o pessoal da horta da medicina foram muito legais comigo quando eu fui lá pegar mudas. Eles me deram mudas de celósia, capuchinha e bertalha. Me deram mais do que uma muda de cada, então eu fiquei com algumas e dei outras para a família do meu namorado. A bertalha pegou e cresceu muito rápido, então logo eu e meu namorado criamos uma receita."

MÁRCIA KOIKE - BATATAS NA AIRFRYER

"Esta receita foi inspirada nas batatas fritas temperadas com páprica picante ou pimenta do reino e servem para acompanhar bebidas em Madrid, Espanha. Faço esta receita para servir como acompanhamento de saladas, mas serve também como aperitivo. Faz muito sucesso também. Eu gosto muito de cozinhar comida simples, saborosa mas que não leve mais que 30 minutos. Escolhi compartilhar algumas receitas que faço com frequência e sempre fazem sucesso com meus amigos e minha família."

TATIANE ALBERTON - LASANHA DE ENTRECASCA DE MANDIOCA

"Moro em Osório/RS, e sou uma entusiasta das PANC, eu planto, distribuo mudas e sementes e cozinho com elas. Enfim, uma história que da minha vida vem de longe. Com PANC, os pratos ficam mais nutritivos e por isso seus usos devem ser sempre replicada, resgatados para combate da fome e promoção de saúde para todos. Decidi mandar uma das receitas que deu super certo e até as crianças aqui, com seu paladar exigente, adoram!"

THAIS MAUAD - PANQUECA AO MODO HOLANDÊS

"Eu morei vários anos na Holanda. Lá comer panqueca, as chamadas pannekoeken, é um acontecimento! Nas cidades, ou dentro dos parques, sempre há uma casa que serve as pannekoeken, que são as pannenkoekenhuizen. Depois de passear no bosque, as pessoas vão comer as panquecas e tomar café. A panqueca é grande, do tamanho de um prato. Se for doce, eles servem com açúcar de confeitiro, maçã, uvas passas. As salgadas têm queijo, champignon. Sempre acompanhadas de um melado escuro e viscoso. O interessante das panquecas holandesas que o recheio vai dentro da massa."

SUMÁRIO

PANQUECAS, BOLOS E DOCES:

- Panqueca colorida com bortalha
- Panqueca ao modo holandês
- Panqueca salgada de cariru
- Bolo de banana com canela
- Bolo de casca de abóbora
- Bolo da vovó
- Pudim de beterraba
- Frapê de banana
- Doce de casca de melancia

SALADAS, TEMPEROS E CARNES:

- Vinagrete de chuchu
- Vinagrete de amora
- Sopa cremosa de tupinambor
- Pimentinhas em conserva
- Tempero verde
- Salmão asiático
- Catxupa
- Batatas na airfryer

PÃES, MASSAS, TORTA E SALGADOS:

- Pizza low carb
- Pão rústico
- Pão de ora pro nobis
- Pão de queijo com parmesão
- Hambúrguer de grão de bico
- Hambúrguer de feijão preto
- Lasanha de entrecasca de mandioca
- Macarronada expressa
- Torta de legumes
- Esfihas recheadas

PASTAS, FOLHAS E REFOGADOS:

- Pasta de salsinha
- Pesto de peixinho
- Creme de bortalha
- Folhas de cenouras crocantes
- Folhas refogadas
- Refogado misto de legumes

CAPÍTULO 1:

Panquecas, bolos e doces



Panqueca colorida com bortalha

Por: Emi Shibata

INGREDIENTES:

1 e 1/2 xícara (chá) de leite
1 xícara (chá) de farinha de trigo
2 ovos médios
1 colher (sopa) de açúcar cristal
20 frutos de bortalha
Manteiga ou óleo para untar



MODO DE PREPARO:

No liquidificador, junte leite, ovos, açúcar, farinha e os frutinhas esmagados com uma colher numa peneira para extrair o suco. Bata tudo até a massa ficar lisa.

Depois, aqueça a frigideira e unte-o.

Em fogo baixo, coloque 1 concha da massa na frigideira, distribua o conteúdo fazendo movimento circular.

Frite cada lado da pancake por aproximadamente 3 minutos ou, até começar a dourar, e depois tire da frigideira.

Repita esse processo com o resto da massa, até acabar. Recheie com o que desejar.

Panqueca ao modo holandês

Por: Thais Mauad

INGREDIENTES:

300 g de farinha de trigo
500 ml de leite semidesnatado
2 ovos médios
30 g de manteiga sem sal
1 colher (chá) de sal



MODO DE PREPARO:

Peneire a farinha com o sal sobre uma tigela grande.

Acrescente os ovos, metade do leite e bata com um batedor até ficar homogêneo. Despeje o restante do leite e bata novamente.

Cubra a tigela com filme plástico e deixe a massa descansar por 30 minutos. Aqueça um pouco de manteiga em uma frigideira de 20 cm de diâmetro e coloque uma colher de sopa de massa, cubra todo fundo. Deixe a pancake assar por 2 minutos em fogo médio até que o topo esteja seco e o fundo fique dourado.

Vire a pancake, cozinhe por mais 1 minuto e tire a unidade da frigideira, repita com o restante da massa.

Mantenha as panquecas quentes sob uma tampa ou um prato até que toda a massa tenha sido usada.

Se quiser fazer a pancake recheada, coloque na frigideira pedaços de queijo, cebola fatiada, champignons etc e deixe fritar um pouco. A seguir despeje a massa na frigideira e faça a pancake com o recheio incorporado.

Se quiser doce, coloque banana, canela, maçã frite um pouco e incorpore a massa. Se quiser, pode servir com melado ou xarope de maple canadense.

No caso da foto, o leite foi batido com um quarto de um jenipapo verde e fervido, o que dá este tom azul. Despreze o jenipapo e use o leite azul na massa.

Panqueca salgada de cariru

Por: Elisabeth kaiser

INGREDIENTES:

½ xícara (chá) de folhas de cariru
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de leite
1 ovo médio
sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Primeiramente, comece branqueando as folhas de cariru. Esprema até tirar o máximo de água das folhas.

No liquidificador, prepare a massa da pancueca, adicione todos os ingredientes, menos as folhas, e bata até ficar homogêneo.

Em seguida, adicione as folhas e bata levemente.

Em uma frigideira untada com óleo, adicione um pouco da massa e frite, vire o lado e frite novamente, até dourar. Repita até acabar a massa.

Caso deseje, a pancueca pode ser recheada com ricota, geléia ou pastas. No caso da foto, foi colocado por cima um molho bechamel com um pouco de queijo ralado. Pode-se usar outras folhas, como capuchinha, beldroegas, ora-pro-nobis, etc.



Bolo de banana com canela

Por: Guilherme de Almeida



INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo branca
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de açúcar cristal
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 pitada de sal
- 120 ml de óleo vegetal
- 180 ml de leite vegetal
- 3 bananas médias amassadas
- 1 colher (sopa) de vinagre branco
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO:

Em uma travessa, misture a farinha, açúcar, canela e sal.

Adicione o leite, óleo, vinagre, banana e misture até a massa ficar homogênea.

Depois, adicione aveia e fermento, mexa um pouco e coloque a massa em uma forma já untada com óleo e farinha.

Asse no forno pré aquecido a 220° graus por 30 - 40 minutos.

Desenforme o bolo em uma superfície, e se gostar, polvilhe açúcar de confeiteiro por cima.



Bolo de casca de abóbora

Por: Adélcia Almeida

INGREDIENTES:

2 xícaras (chá) de casca de abóbora picada

3 ovos

5 colheres (sopa) cheia de óleo

½ maçã cortada com casca

7 sementes de abóbora

1 xícara (chá) de açúcar

1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo

½ xícara (chá) de amido de milho

3 colheres (sopa) de achocolatado em pó

1 colher de sopa cheia de fermento em pó

Opcional para o tempero do bolo:

½ colher de café de canela

½ colher de café de moscado ralado

½ colher de café de limão ralado



MODO DE PREPARO:

Com as abóboras já lavadas retire com auxílio de uma faca as cascas, pique-os em pequenos pedaços e reserve-os.

Num liquidificador adicione as cascas picadas, os ovos, óleo, a maçã, as sementes da abóbora, açúcar e misture-os por cerca de 3 minutos.

Após, retire o líquido formado e coloque em uma travessa grande.

Adicione, aos poucos, a farinha de trigo e misture levemente. Depois, adicione aos poucos o amido de milho e misture.

Em seguida, caso queira, adicione canela, moscado e raspas de limão. Misture a massa. Por último, adicione o fermento.

Separe menos que a metade da massa e coloque em outro recipiente.

Adicione o achocolatado no recipiente que tiver menor quantidade da massa e misture até obter a cor semelhante ao achocolatado.

Com a forma untada, adicione uma camada de massa verde e em seguida despeje toda a camada marrom e finalize com o restante da massa verde. Leve ao forno pré- aquecido á 180° por 35 minutos.

Bolo da vovó

Por: Regiani Carvalho*

INGREDIENTES:

2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de amido de milho
2 xícaras (chá) de açúcar
1 xícara de leite coalhado
5 claras batidas em ponto de neve
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 colher (sopa) de óleo vegetal
3 colheres (sopa) de margarina
1 colher (sopa) de raspas de limão
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Bata a margarina com o açúcar e o sal.

Acrescente o leite coalhado, o amido de milho, a farinha de trigo e o fermento peneirados juntos.

Adicione o óleo, as raspas de limão e, finalmente, as claras em neve.

Despeje em assadeira redonda com orifício central (23 cm de diâmetro), previamente untada e polvilhada com farinha de trigo.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, por aproximadamente 30 minutos.





Pudim de beterraba

Por: Regiani Carvalho*

INGREDIENTES:

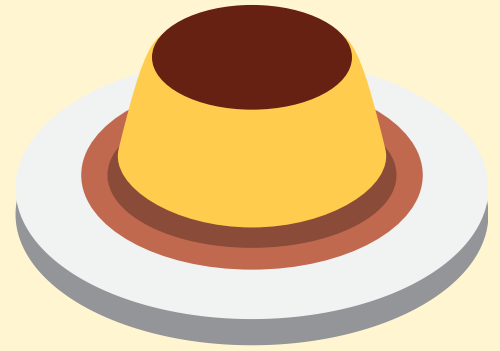
500 ml de água do cozimento das beterrabas

200 ml de suco de laranja

$\frac{3}{4}$ xícara (chá) de açúcar cristal

$\frac{1}{2}$ xícara (chá) de amido de milho

$\frac{1}{4}$ xícara (chá) de raspas da casca de laranja



MODO DE PREPARO:

Em uma panela, misture todos os ingredientes e leve ao fogo médio, mexendo constantemente, por cerca de 15 minutos ou até o líquido espessar.

Coloque em uma forma para pudim, previamente untada com óleo. Deixe esfriar e leve ao refrigerador por cerca de 3 horas. Desenforme e sirva!



Frapê de banana

Por: Marizethe

INGREDIENTES:

- 1 banana picada e congelada
- 1 colher (café) de cúrcuma ou açafrão
- 150 ml de água de coco
- 4 folhas de terramicina

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar com uma consistência de frapê ou mousse.

Despeje o conteúdo em uma tigela e sirva!

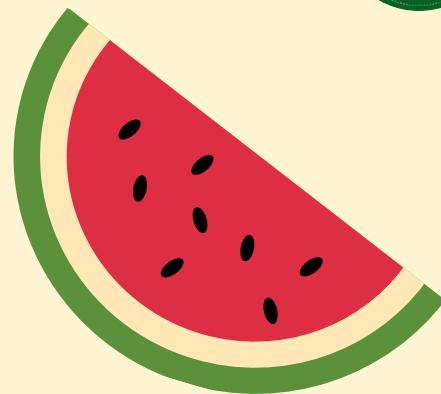
Caso deseje, adicione menos água de coco para ficar mais cremoso.





Doce de casca de melancia

Por: Regiani Carvalho*



INGREDIENTES:

½ casca de melancia
500 g de açúcar cristal
Canela e cravo a gosto

MODO DE PREPARO:

Remova a parte verde das cascas, passe a parte branca pelo ralador grosso e reserve.

Misture o açúcar com ½ copo de água, junte o cravo, a canela e faça uma calda deixando ferver por 10 minutos.

Adicione a polpa das cascas raladas e deixe ferver, em fogo médio, até a calda até ficar mais espessa.

CAPÍTULO 2:

PÃES, MASSAS, TORTA E SALGADOS



Pizza low carb

Por: Regiani Carvalho

INGREDIENTES PARA MASSA:

8 colheres (sopa) de farelo de aveia
1 colher (sopa) de requeijão zero
2 colheres (sopa) de iogurte desnatado
Sal e alecrim a gosto

INGREDIENTES PARA O RECHEIO:

1 xícara (chá) de queijo branco picado
10 unidades de tomates cerejas
Azeite de oliva
Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes, dosando os líquidos a fim de obter uma massa úmida e moldável.

Depois, espalhe uniformemente a massa em uma forma de silicone redonda, com aproximadamente 20cm de diâmetro, e salpique o alecrim. Leve ao microondas por cerca de 4 minutos. Considere que neste ponto deve estar cozida e firme o suficiente para ser retirada da forma.

Após conseguir este estágio, retire o conteúdo da forma de silicone e o transfira para uma forma que possa ir ao forno.

Disponha o queijo, os tomates (cortados longitudinalmente), sal, pimenta do reino e regue com azeite. Leve ao forno a 200°C por 20 minutos ou, até que fique dourada e o queijo derretido.





Pão rústico

Por: Mirela Santinho

INGREDIENTES:

200 ml de água

300 g de farinha de trigo

10 g de fermento biológico seco

Uma pitada de sal



MODO DE PREPARO:

Diluir o fermento na água.

Em uma vasilha coloque a farinha e o sal. Faça um buraco no meio e coloque o fermento diluído.

Misture bem até encorpar todos os ingredientes.

Na bancada deixe a massa homogênea. Divida a massa em 4 partes.

Polvilhe uma assadeira com a farinha, use aros de 10 cm para modelar a massa e assar.

Cubra os pães com um pano e deixe crescer por cerca de 40 minutos.

Asse a 220°C por 40 minutos em forno pré aquecido. A assadeira deve ser coberta com outra, para assar em sistema fechado.

Retire do forno e deixe esfriar um pouco.

Pode ser servido com hambúrguer, manteiga, geleias, etc.

Pão de ora pro nobis

Por: Tatiana M. Aniteli

INGREDIENTES:

- 180 ml de água morna
- 30 folhas de ora pro nobis
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 punhado de castanhas
- ½ colher (sopa) de fermento biológico seco
- Sementes para decorar
- 1 pitada de sal



Informação Nutricional Porção de 50g (2 fatias)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor Energético	153 kcal / 640 kj	8%
Carboidratos	25,7 g	9%
Proteínas	3,9 g	5%
Gorduras Totais	3,7 g	7%
Gorduras Saturadas	0,7 g	3%
Gorduras Monoinsaturadas	1,9 g	**
Gorduras Poliinsaturadas	0,9 g	**
Gorduras Trans	0 g	**
Fibra Alimentar	1,0 g	4%
Sódio	122 mg	6%

*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kj.
Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades. ** VD não estabelecido

MODO DE PREPARO:

Misture o fermento ao açúcar. Deixe os ingredientes todos separados. Bata no liquidificador a água morna com as folhas de ora pro nobis já higienizadas. Coloque na mistura de fermento e açúcar e aguarde alguns minutos. Adicione a farinha, sal, azeite e castanhas. Sove a massa até ponto de véu (adicione mais farinha e água, de acordo com a necessidade da massa). Deixe descansar por 30 minutos. Molde a massa como desejar e coloque nas assadeiras (untadas com azeite). Decore com sementes ou mais castanhas picadas e deixe descansar por mais 30 minutos. Asse em forno pré aquecido a 180°C por 30 a 40 minutos.

*O pão não fica corado, pois tem pouco açúcar para reação de maillard (caramelização).

Se desejar, aumente a quantidade da receita, porém mudará o valor nutricional. A tabela abaixo não considera o valor nutricional de mais castanhas ou sementes da decoração.

Pão de queijo com parmesão

Por: Mara de Brito



INGREDIENTES PARA MASSA:

400 g Polvilho azedo
100 g Polvilho doce
250 g Batata doce roxa
50 ml de azeite
10 ml de água
3 g de sal de ervas
20 g de capuchinha
10 g de semente de celosia
10 g de chia hidratada (colocar em 50 ml de água por 30 min).

INGREDIENTES PARA O PARMESÃO:

100 g de castanha do Pará
5 g de levedura nutricional
1 g de cebola desidratada
1 g de alho em pó
3 g de sal

MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha coloque o polvilho azedo, polvilho doce e o sal e misture.

Em uma panela coloque o azeite, a água e ferva. Assim que ferver coloque sobre o polvilho e misture rapidamente.

Em seguida misture com a mão como se estivesse tirando grumos.

Adicione a batata doce roxa espremida (pode ser substituída por inhame, mandioquinha) e continue esfarinhando a massa como uma farofa.

Adicione a chia hidratada e continue esfarinhando a massa como uma farofa. Coloque o parmesão, a capuchinha e a semente de celosia e vai adicionando água até dar o ponto da massa, lembrando que o ponto é mais mole.

Faça bolinhas e asse em forno pré aquecido a 200°C por cerca de 30 minutos.





Hambúrguer de feijão preto

Por: Mirela Santinho

INGREDIENTES:

300 g de feijão preto cozido
20 g de farelo de aveia
50 g de farinha de rosca
½ cebola média picada
1 dente de alho picado
Suco de ½ limão
¼ xícara (chá) de azeite
15 folhas de capuchinha
Sal, pimenta do reino e cúrcuma a gosto



MODO DE PREPARO:

Cozinhe o feijão, escorra a água e bata no liquidificador com a cebola e o alho refogados no azeite.

Em seguida, pique a capuchinha, reservando 4 folhas para servir no lanche.

Em uma vasilha, misture o feijão já batido ao restante dos ingredientes, misturando bem.

Modele a massa em forma de hambúrgueres.

Depois, grelhe em uma frigideira untada com azeite.

Hambúrguer de grão de bico

Por: Guilherme de Almeida



INGREDIENTES:

250 g de grão-de-bico cozido e escorrido
6 colheres (sopa) de aveia em flocos finos
2 cenouras médias raladas
3 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de orégano
1 cebola média picada
½ colher (chá) de sal
Salsinha picada a gosto



MODO DE PREPARO:

Comece pelo grão de bico, deixe-o de molho por no mínimo 8 horas. Leve os grãos para a panela de pressão para cozinhar por 20 minutos, após cozido reserve.

Em uma panela média, refogue a cebola no azeite. Depois adicione todos os outros ingredientes na panela e mexa em fogo médio por cerca de 2 minutos, reserve.

Em seguida, coloque o grão de bico em uma travessa e amasse com um garfo, até ficar com a textura de uma pasta.

Adicione a mistura da panela ao grão de bico amassado e mexa até ficar bem incorporado.

Forme massas redondas, em formato de hambúrguer. Leve ao forno pré aquecido a 200°C. 20 minutos depois, abra o forno, vire os hambúrgueres e deixe por mais 15 minutos.

Retire e sirva!

Lasanha de entrecasca de mandioca

Por: Tatiane Alberton

INGREDIENTES:

300 g de entrecasca de mandioca

500 g de queijo parmesão ralado

3 folhas de taioba

1 cebola média picada

3 xícaras (chá) de leite

Sal e temperos a gosto



MODO DE PREPARO:

Comece pela entrecasca da mandioca. Para retirá-la é necessário deixar a mandioca de molho com água, tirar a casca raspando com o lado oposto da faca e depois cuidadosamente retirar a entrecasca, que parece um couro.

Depois, coloque o conteúdo em uma panela com água e sal, leve para cozinhar em fogo médio por cerca de 30 minutos ou, até ficar ao ponto “al dente”.

Em seguida, faça um molho branco com leite, cebola, noz moscada e sal, reserve-o.

Lave as folhas de taioba e retire a parte verde, deixando apenas a estrutura da folha. Coloque as partes retiradas das folhas em água quente por 5 minutos. Descarte essa água e coloque na água fria, logo após, pique e acrescente ao molho branco.

Em uma travessa refratária, vá alternando camadas da entrecasca, do molho branco com taioba e o queijo parmesão ralado. Vá alternando até acabar os ingredientes e finalize com o queijo por cima. Leve ao forno pré aquecido, a 180°C por cerca de 20 minutos ou, até gratinar o queijo.

Macarronada expressa

Por: Marcia Koike

INGREDIENTES:

250 g macarrão parafuso
340 g de extrato de tomate
500 ml de água fervente
1 dente de alho amassado
½ cebola pequena picada
2 colheres (sopa) de azeite
Manjericão a gosto
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Refogue o alho e a cebola no azeite.

Quando estiverem dourados, adicione a água e o molho de tomate, fica como se fosse uma sopa de tomate.

Quando levantar fervura, adicione o macarrão. Se ele ficar acima da linha da água, complemente com mais água. Adicione um pouco de sal.

Pode cozinhar em fogo médio até o macarrão ficar al dente.

Sirva imediatamente com folhinhas de manjericão.

Caso desejado, pode ser adicionado no molho, antes de colocar o macarrão para cozinhar: abobrinha ralada, cenoura ralada ou, outro ingrediente que você tenha na geladeira.



Torta de legumes

Por: Dirlei Ferreira



INGREDIENTES:

½ xícara (chá) de óleo

1 xícara (chá) de leite

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

½ lata de ervilhas

½ lata de milho verde

4 ovos

1 cebola picada

1 cenoura grande ralada

1 xícara (chá) de brócolis, escarola ou almeirão em pedaços grandes

1 colher (chá) de sal

¼ xícara (chá) de cheiro verde

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela grande coloque todos ingredientes.

Misture bem e depois coloque em uma assadeira.

Leve ao forno pré-aquecido a 200°C, por 20 minutos.

Ao esfriar, corte a torta em quadradinhos e serva-se.

Esfihas recheadas

Por: Márcia Kubrusly



INGREDIENTES PARA MASSA:

- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 tablete de fermento biológico fresco ou 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 colher (chá) de sal.

INGREDIENTES PARA RECHEIO:

- Recheio de folhas:
 - 1 xícara (chá) de almeirão, capuchinhos e mastruz refogados.
- Recheio de queijo
 - 300 g de mussarela ralada
 - 2 tomates picados
 - folhas de manjerição (a gosto)
- Recheio de carne:
 - 500 g de carne moída
 - 1 cebola média
 - 1 colher de chá de sal
 - nozes picadas (a gosto)
 - pimenta do reino e limão (a gosto)

MODO DE PREPARO:

Dissolva o fermento no leite morno junto com o açúcar.
Acrescente o óleo e por último farinha de trigo e sal.
Deixe a massa crescer, por pelo menos 1 hora.
A massa é bem mole, meio pegajosa. Faça bolinhas com a mão enfarinhada e "afunde" o recheio para dar forma de esfiha aberta.
Prepare os recheios.
Recheie as esfihas, com o sabor de sua preferência.
Em uma forma, coloque as esfihas.
Leve ao forno pré aquecido a 180 °C, por cerca de 20 minutos, ou até começar a dourar.

CAPÍTULO 3:

Saladas, temperos e carnes





Vinagrete de chuchu

Por: **Thais Mauad**



INGREDIENTES:

- 1 chuchu médio
- ½ cebola roxa
- ½ xícara (chá) de tomate cereja
- ½ xícara (chá) de suco de limão
- ¼ de xícara (chá) de azeite
- 1 colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO:

Descasque e lave o chuchu sob água corrente e seque-o bem com um pano de prato. Corte-o em cubos pequenos, de cerca de 1 cm. Lave os tomates, seque-os e corte-os ao meio. Descasque e fatie a cebola em meias-luas bem finas. Transfira os legumes para a tigela com o chuchu e misture delicadamente. Tempere com o sal, regue com o caldo de limão e o azeite. Misture bem e deixe em temperatura ambiente (ou na geladeira) por cerca de 20 minutos para curtir. Sirva-se!

OBS: Inspirada na receita disponível no site panelinha!



Vinagrete de amora

Por: Dirlei Ferreira



INGREDIENTES:

2 xícaras (chá) de amora
1 colher (sopa) de vinagre de maçã
4 colheres (sopa) de azeite
Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por cerca de 3 minutos ou até triturar todas as amoras.
Transfira o conteúdo para um pote de armazenamento.
Sirva-se!

Sopa cremosa de tupinambor

Por: Emi Shibata

INGREDIENTES:

300 g de peito de frango
1 cebola média
3 dentes de alho
3 mangaritos
6 tupinambores
100 g de queijo ralado
100 g de molho de tomate
 $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de pinhão triturado



MODO DE PREPARO:

Primeiramente, cozinhe o peito de frango (já temperado a gosto) na panela de pressão com coentro e cenoura, após cozido reserve-o. Refogue a cebola e o alho em uma panela, depois adicione os mangaritos, tupinambores, o pinhão triturado e deixe fritando por cerca de 2 minutos. Após isso, coloque no refogado o molho de tomate e o caldo do frango, junto com os legumes, e deixe cozinhando em fogo médio por aproximadamente 10 minutos. Depois dos tubérculos cozidos, passe o conteúdo da panela para o liquidificador e bata até virar uma pasta cremosa, devolva o líquido a panela e adicione o peito de frango. Deixe tudo cozinhando por mais 5 minutos e está pronto para servir!

Pimentinhas em conserva

Por: Sandra Fernezlían

INGREDIENTES:

300ml de água fervendo

150ml de vinagre

50 g de pimentas biquinho

100 g de pimentas verde

4 dentes de alho cortados em pedaços

Sal a gosto



MODO DE PREPARO:

Em uma panela, coloque a água, vinagre, sal e deixe ferver.

Em seguida, descasque e corte o alho em pedaços grandes, coloque o conteúdo em um recipiente de vidro (já higienizado).

Lave as pimentinhas e corte horizontalmente ao meio, depois coloque-as no pote de vidro.

Em seguida, quando a mistura do vinagre e água já tiver fervido, adicione ao recipiente e tampe.

Dica: quando for colocar o líquido quente no pote, deixe mergulhado até a metade em uma bacia de água, para evitar que o vidro quebre.

Na hora que for adicionar a mistura do vinagre com água deixe esfriar uns minutinhos antes.

Tempero verde

Por: Adélcia Almeida



INGREDIENTES:

- ¼ xícara (chá) de salsa
- ¼ xícara (chá) de cebolinha
- 3 dentes de alho triturados
- ½ pimenta vermelha pequena
- 2 colheres (sopa) azeite
- 1 colher (café) de gengibre ralado
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 1 cebola pequena picada
- ½ tomate pequeno
- Sal a gosto
- ½ limão

MODO DE PREPARO:

Opção 1: Adicione tudo no processador e bata por cerca de 3 minutos ou, até obter uma mistura homogênea e todos os ingredientes picadinhos.

Opção 2: Corte todos os ingredientes em pedaços bem pequenos e misture-os. Transfira para um pote de vidro e conserve na geladeira por no máximo 3-4 dias.



Salmão asiático

Por: Sandra Fernezlían

INGREDIENTES:

600 g de salmão
15 g de capim limão
1 colher (sopa) de gengibre picado
3 dentes de alho picado
350 ml de leite de coco
1 colher (sopa) de açúcar mascavo
Molho de pimenta a gosto
Pimenta do reino a gosto
3 colheres (sopa) de azeite
Suco de ½ limão
Sal a gosto



MODO DE PREPARO:

Faça pequenos cortes transversais na pele do salmão, sem chegar até o final, não aprofunde muito o corte. Divida em 3 partes, com o formato aproximado de retângulos.

Passe azeite e sal nos dois lados, em todos os pedaços de salmão.

Coloque em uma frigideira funda o restante de azeite para dourar o peixe. Primeiramente coloque a pele para baixo, ou seja em contato direto com a parte da frigideira que está em contato com o fogo.

Quando a pele estiver bem dourado, retire do fogo e reserve.

Na mesma panela refogue o gengibre, o alho, o capim limão ou alho poró. Acrescente o leite de coco, o açúcar, a pimenta do reino, sal e por último raspas de limão.

Adicione neste caldo formado as postas de peixe refogado e regue com molho de pimenta a gosto.

Deixe cerca de 3 a 4 minutos e desligue o fogo. Sirva em seguida.

Catxupa

Por: Adélcia Almeida

INGREDIENTES:

- 1 e ½ xícara (chá) de milho
- ½ xícara (chá) de ervilha
- 1 xícara (chá) de vagem picada
- ½ de pimenta vermelha pequena
- 1 cenoura média cortada em cubos pequenos
- 1 batata doce pequena cortada em cubos pequenos
- 1 xícara (chá) de carne de galinha picado em pedacinhos
- 1 xícara (chá) de carne de porco picado em pedacinhos
- 1 e ½ xícara (chá) de repolho cortado em pedacinhos
- 3 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- 1 colher (sopa) de azeite de dendê
- ½ de cebola média picada

PARA TEMPERAR A CARNE

- ½ cebola média picada
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 5 dentes de alho triturados
- 1 tomate grande picado em cubos pequenos
- 2 colheres de sopa de vinagre
- suco espremido de ½ limão
- 1 colher (chá) cheia de cominho, louro em pó, tempero baiano e noz-moscada
- 1 batata doce pequena cortada em cubos pequenos
- Sal a gosto



MODO DE PREPARO:

Na véspera, deixe de molho o milho e a ervilha. Deixe no mínimo 12 horas. No outro dia, adicione os dois em uma panela de pressão com cerca de um litro de água e deixe cozinhar por 1 hora em fogo alto.

Enquanto os grãos cozinham, em uma panela funda adicione as carnes e tempere-as com cebolinha, salsa, alho, cominho, louro, tempero baiano, noz moscada, vinagre, limão, cebola e sal. Deixe descansar por uns 15 minutos.

Depois adicione 2 colheres de sopa de azeite extravirgem nas carnes e refogue por uns 10 minutos. Desligue o fogo e reserve.

Quando atingir o tempo de cozimento dos grãos, adicione a carne refogada na panela com os grãos, cubra com água até ficarem por cima do conteúdo da panela e deixe cozinhar por uns 25 minutos. Após, adicione o repolho, vagem, cenoura, a batata doce e misture. Acrescente mais água se for necessário. Deixe cozinhar por mais 30 minutos ou até os legumes estiverem todos cozidos e com uma calda espessa.

Em uma frigideira refogue $\frac{1}{2}$ de cebola picado em cubos e $\frac{1}{2}$ de uma pimenta com 1 colher de azeite por uns 2 minutos e adicione depois ao caldo e misture bem.

Em seguida, adicione azeite de dendê deixe 2 minutos e desligue o fogo. A catxupa está pronto, sirva-se.

DICAS: O corte dos ingredientes pode ser de sua preferência. A adição de mais ingredientes assim como a retirada de alguns vai de preferência individual. Portanto use sua criatividade.

Não come produtos de origem animal? Não é por isso que vai deixar de comer a catxupa, coloque outros ingredientes em substituto.

Geralmente tem um sabor mais gostoso no dia seguinte, o que é muito habitual ser usada no café da manhã com um ovo frito acompanhado (fica igual a foto nesta página). No dia, ele fica com caldo.



Batatas na airfryer

Por: Marcia Koike



INGREDIENTES:

3 batatas inglesas picadas em quadrados

Salsa, cebola e alho desidratados a gosto

Páprica doce e picante a gosto

Sal e azeite a gosto

MODO DE PREPARO:

Coloque todos ingredientes em uma vasilha com tampa.

Mexa para que tudo se misture bem.

Asse no Airfryer ou aparelho similar por 20 minutos a 200°C.

Se quiser incrementar, pode adicionar linguiça calabresa após os primeiros 10 minutos (fica como na foto).

DICA: Você pode fazer com batata lavada e cortada, sem ser descascada. Esta opção feita em fritadeira sem óleo, use apenas 1 fio de azeite para untar levemente as batatas.

CAPÍTULO 4:

Pastas, folhas e refogados



Pasta de salsinha

Por: Marcia Koike



INGREDIENTES:

1 xícara (chá) de feijão fradinho cozido
1 xícara (chá) de salsinha picada
1 cebola pequena picada
1 dente de alho picado
1 colher (sopa) de mostarda
1 colher (chá) de molho de pimenta
Suco de 1 limão
Sal a gosto.



MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, até ficar uma massa homogênea.

Caso a massa fique muito pesada, adicione um pouco a água do cozimento do feijão aos poucos, coloque o suficiente para que o liquidificador possa bater a pasta.

Coloque em uma travessa e leve a geladeira, por aproximadamente 1 hora.



Pesto de peixinho

Por: Marizethe

INGREDIENTES:

18 folhas de peixinho
9 nozes picadas
 $\frac{1}{3}$ xícara (chá) de azeite
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Lave bem as folhas de peixinho, e pique-as bem fininhas.
As nozes, podem ser cortadas em pedaços maiores.
Em um pilão, adicione as folhas e as nozes já picadas, o azeite e o sal.
Amasse tudo até ficar bem uniforme.

Obs: Pode ser servido junto com aligot ou outros molhos.



**Ilustração em aquarela, do
passo-a-passo.
Por Patrícia Ferreira.**



Creme de Bertalha

Por: Giovanna Cavanha e Gabriel Jorge

INGREDIENTES:

1 xícara (chá) de parmesão ralado
1 xícara (chá) de mussarela ralada
1 colher (sobremesa) pimenta do reino
1 colher (chá) de molho de pimenta forte
1 colher (sopa) de molho inglês
600 g de folhas de bertalha
170 g Cream cheese
1/2 xícara (chá) de leite
2 colheres (sopa) de azeite
1 cebola média picada
2 dentes de alho picado

MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Refogue a cebola e alho no azeite.

Adicione as folhas de bertalha.

Escorra a água e reservar as folhas temperadas.

Na mesma panela, esquente o leite com cream cheese. Acrescente as folhas de bertalha e os demais ingredientes. Entretanto, reserve um pouco dos queijos para finalizar.

Mexa até todos os ingredientes incorporarem e os queijos derreterem.

Transfira para uma travessa e finalize com o resto de parmesão e mussarela por cima. Leve ao forno a 200°C até gratinar.

Pode ser servido com tortilhas de milho.





Folhas de cenoura crocante

Por: Regiani Carvalho*



INGREDIENTES:

1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de óleo
1 xícara (chá) de água
30 raminhos de folhas de cenoura
Sal a gosto
Óleo para fritar

MODO DE PREPARO:

Misture a farinha com o óleo, o sal e a água.
Passe ligeiramente os raminhos de folhas de cenoura, sem cobri-los totalmente.
Frite no óleo quente.



Folhas refogadas

Por: Regiani Carvalho*

INGREDIENTES:

1 maço de folhas de beterraba, ou de Cenouras, ou de rabanetes, ou de Couve-flor, ou de brócolis.

2 colheres (sopa) de óleo

3 dentes de alhos

½ cebola picada

Sal e pimenta a gosto



MODO DE PREPARO:

Lave as folhas, rasgue-as em pedaços pequenos e reserve-as.

Aqueça o óleo, refogue a cebola, o alho, junte as folhas, tempere com sal e pimenta a gosto e deixe cozinhar em fogo brando e tapado.

Ponto sugerido: ao dente



Refogado misto de legumes

Por: Adélcia Almeida

INGREDIENTES:

¼ repolho
150 g de vagem
1 cenoura pequena
1 alho triturado
½ lata de milho
½ cebola média
½ de uma pimenta vermelha pequena
1 colher (chá) de tempero baiano
1 colher (sopa) de tempero verde caseiro
2 colheres (sopa) de azeite
Sal a gosto



MODO DE PREPARO:

Lave todos os legumes e descasque-os.

Corte a vagem e a cenoura no formato que desejar. Na receita foi optado o corte em barras das cenouras e as vagens dividida em duas partes.

Em uma panela de cozimento a vapor adicione os legumes e deixe cozinhar por aproximadamente 10 a 15 minutos.

Retire do fogo, coloque num escorredor e lave com água corrente.

Em uma frigideira adicione o azeite e os legumes cozidos e deixe refogar em fogo médio por cerca de 4 minutos ou, até o ponto de sua preferência.

Adicione a cebola, o sal, tempero verde e o tempero baiano, deixe mais 2 minutos, desligue o fogo e sirva-se.

HORTA COMUNITÁRIA DA FMUSP

COORDENAÇÃO DO PROJETO HORTA FMUSP:

KÁTIA CRISTINA DANTAS
MARCIA KUBRUSLY
PAULO ZEMBRUSKI
REGIANI CARVALHO
THAIS MAUAD

ILUSTRAÇÃO E FIGURAS:

<https://www.canva.com>

SÃO PAULO
2020