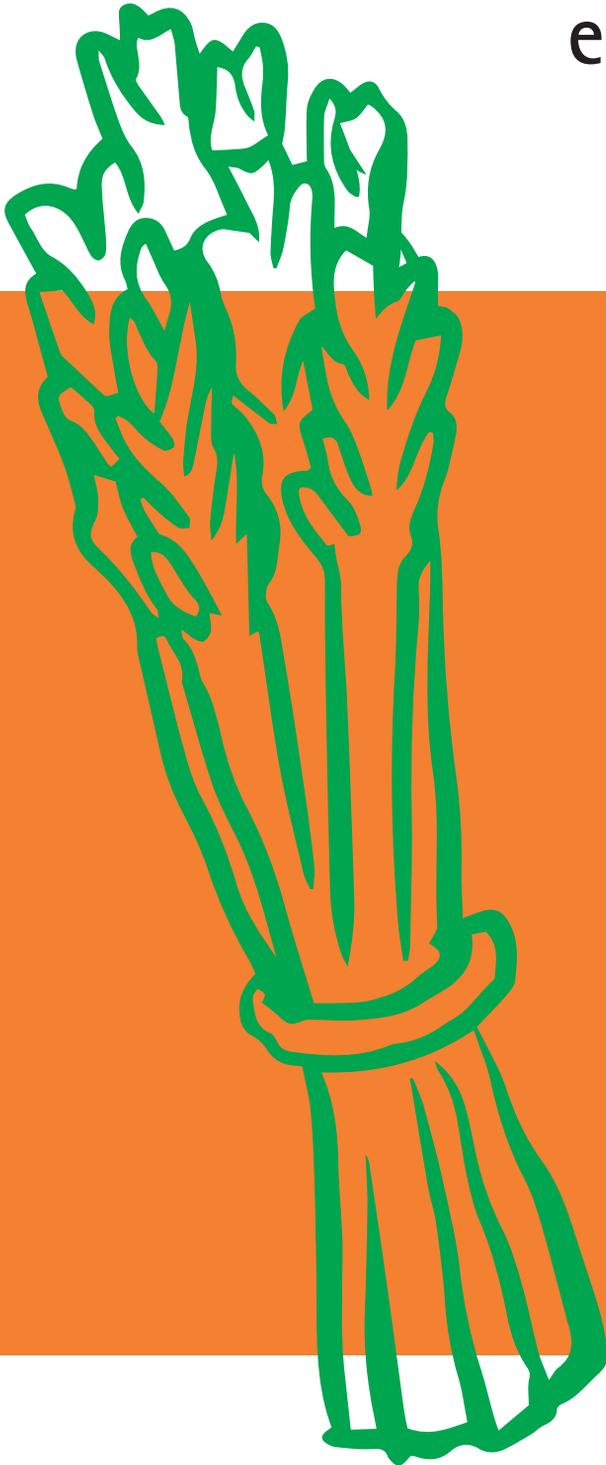
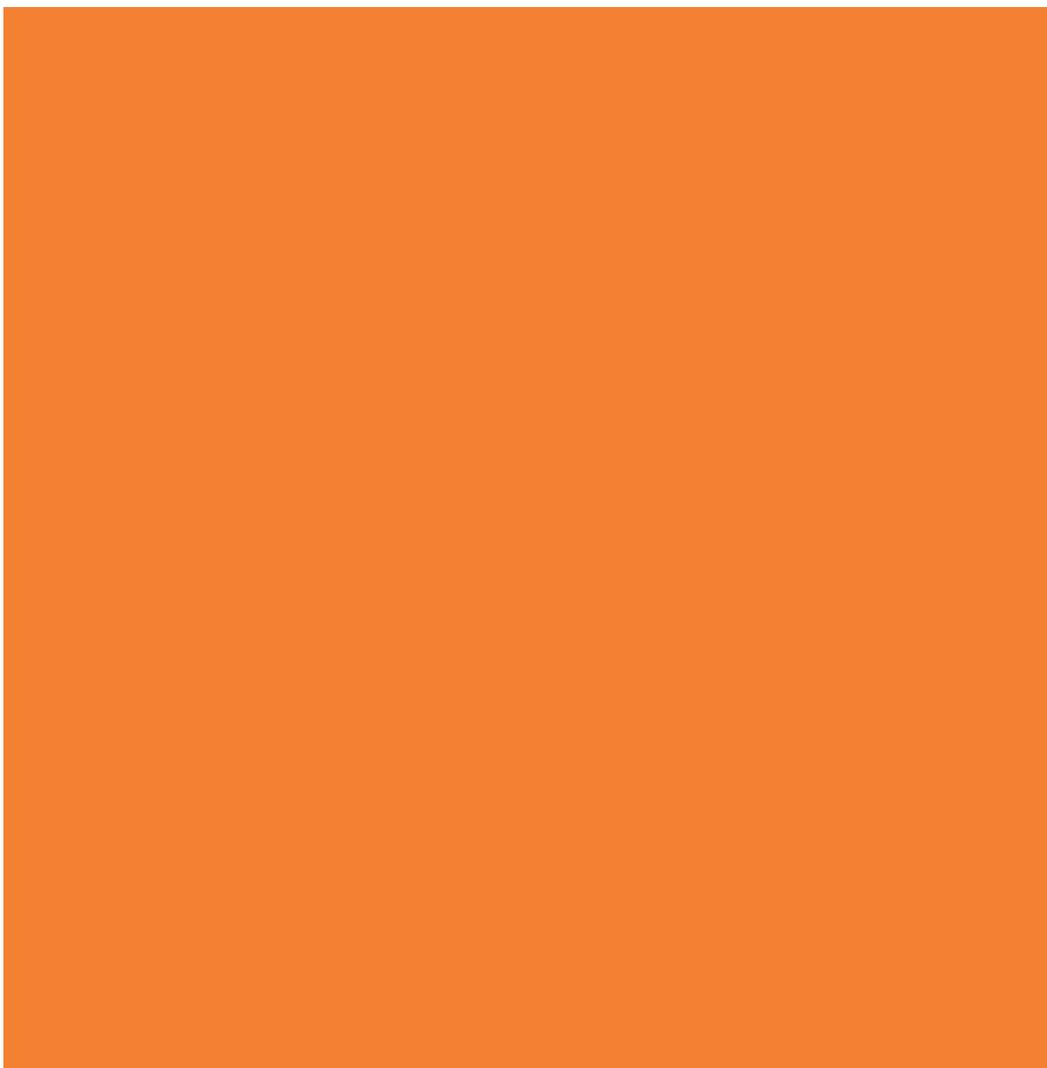


Talos, cascas e sabores



Receitas
do Circuito
Butantan da
Maior Idade
2017



Talos, cascas e sabores

Receitas
do Circuito
Butantan da
Maior Idade
2017

Sumário	
Quem somos	6
Apresentação	7
Introdução	8
Salgados	9
1. Salada de cascas de abóbora	10
2. Charutos de folhas de beterraba	11
3. Farofa de folhas de couve-flor	12
4. Risoto de talos de brócolis	13
5. Cascas de banana à milanesa	14
6. Cuscuz de sobras de peixe	15
7. Flor de abóbora à milanesa "Fiore de Zucca"	16
8. Lasanha de arroz cozido	17
9. Torta de alho poró e abóbora	18
10. Bolinhos de talos, folhas ou cascas	19
11. Bolinho de arroz	21
12. Torta salgada de talos e cascas de legumes	22
13. Salada crua de folhas de beterraba	23
14. Viradinho da vovó	24

Doces e bebidas	25
15. Doce de cascas de abacaxi	26
16. Doce de cascas de abóbora	27
17. Bolo de cascas de banana	28
18. Bolo de cascas de banana com farinha de rosca	29
19. Bolo de banana com cascas de liquidificador	30
20. Brigadeiro de cascas de banana	31
21. Brigadeiro de cascas de banana no potinho	32
22. Chá de cascas de abacaxi	33
23. Suco de cascas de abacaxi	34
24. Água aromatizada com abacaxi	34

Quem somos

O Circuito Butantan da Maior Idade, ou simplesmente CMI Butantan, é um programa coordenado pelo Núcleo de Difusão do Conhecimento ligado ao Centro de Desenvolvimento Cultural cujo objetivo é a promoção da saúde integral da pessoa acima de 60 anos.

Manter a mente em plena atividade é um trabalho tão importante quanto cuidar da saúde do corpo. Para cumprir essa meta, o CMI Butantan oferece diversas atividades sensoriais e integrativas, como as oficinas culturais, especialmente planejadas para trazer alegria e interação ao grupo.

Graças ao programa, o Instituto tem ampliado sua difusão científica com a comunidade do entorno, abordando temas como cultura geral, fotografia, sustentabilidade, saúde, zoologia, botânica, microbiologia e animais venenosos.

Núcleo de Difusão do Conhecimento

Centro de Desenvolvimento Cultural

Apresentação

Um dos diferenciais do nosso grupo é a realização de desafios semestrais cuja função primordial é provocar individual e coletivamente o cumprimento de algo que os toca e os mobiliza para a ação. Dessa forma, o desafio, renovado a cada semestre, se concretiza em um produto, fruto de um esforço adicional dos participantes.

Para 2017, o produto é esta coletânea de receitas, a qual não se configura simplesmente em um conjunto de receitas, mas sim como resultado da reflexão sobre a sustentabilidade e as questões ambientais trazidas pelo próprio grupo. Dessa forma, as preparações aqui apresentadas têm como foco o aproveitamento integral dos alimentos.

Para esta reflexão, contamos com a valiosa contribuição da Gerência de Meio Ambiente do Instituto Butantan que, durante suas oficinas sobre temas ligados à sustentabilidade, fortaleceu conceitos e atitudes sustentáveis entre os participantes do CMI, alavancando o projeto Talos, Cascas e Sabores no formato de um livreto.

Esperamos que esta publicação sirva de estímulo para a adoção de comportamentos ecologicamente corretos ligados à alimentação.

Boa leitura e degustação!

Horacio Fernandes

Facilitador do Circuito Butantan da Maior Idade

Introdução

As receitas deste livro foram reunidas para incentivar as pessoas que gostam de cozinhar a aproveitar talos, folhas e sobras que normalmente são jogados no lixo. É mais do que um livro de receitas. É uma proposta de mudar o conceito de culinária convencional para um mundo com menos desperdício, mais racionalidade e mais respeito ao meio ambiente.

Algumas folhas e talos que as pessoas descartam são saborosos e nutritivos. É necessário que os cozinheiros e os "gourmets" joguem fora alguns preconceitos e se disponham a testar novos ingredientes. Utilizar a criatividade para fazer receitas surpreendentes para a família, amigos e até nas festas.

O fornecimento desses ingredientes precisa ser buscado nas feiras livres, sacolões e entrepostos de venda de hortifrutícolas, pois nos supermercados os vegetais quase nunca vêm acompanhados desses complementos. Também, podem ser achados nas feiras orgânicas, cada vez mais comuns no nosso dia a dia.

Mãos à obra, leitores. Fazer uma receita nova com comida descartada pode render elogios e trazer muita satisfação.

Eliane H. Silva

Participante do Circuito

salgados



1. Salada de cascas de abóbora

Ofelia Bazzani

Ingredientes

2 xícaras de chá de cascas de abóbora paulista

1 xícara de chá de tomate picado sem semente

1/2 xícara de chá de cebolas picadas em cubos

2 colheres de sopa de azeite

Modo de preparo

Lavar a abóbora e descascar. Passar as cascas no ralador grosso, cozinhar por 10 minutos. Escorrer e reservar na geladeira.

Depois de refrigerada, juntar o tomate, a cebola, o azeite e os temperos da sua preferência. Servir em seguida.

Rendimento: 6 porções



2. Charutos de folhas de beterraba

Ângela e Kioshi

Ingredientes

- 16 folhas de beterraba
- 1 tablete de caldo de galinha
- ½ cebola em fatias
- 16 talos de espinafre
- 16 talos de beterraba
- 1 litro de água

Molho branco

- 2 colheres de sopa de margarina
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 ½ xícaras de chá de leite morno
- Sal a gosto
- 2 colheres de queijo ralado

Modo de preparo

Ferver rapidamente as folhas de beterraba em um litro de água diluída com o caldo de galinha. Reservar. Recheiar cada folha com uma fatia de cebola, um talo de espinafre e um talo de beterraba levemente aferventados. Enrolar como um charutinho e dispor em um refratário. Para o molho, derreter a margarina ou manteiga, acrescentar a farinha de trigo e colocar o leite aos poucos, mexendo para não empelotar. Verificar o sal e deixar cozinhar. Colocar o molho sobre as folhas de beterraba recheadas, polvilhar o queijo ralado e levar ao forno preaquecido para gratinar.

Rendimento: 8 a 12 porções

*"Um dos costumes ligado à cultura japonesa é ofertar aos familiares produtos interessantes sempre ao retornar de uma viagem. Inspirados na utilização completa dos alimentos, decidimos aproveitar no feitiço do prato, inclusive, os talos como forma de gratidão pelo presente. O restante dos talos proporcionou uma bela farofa colorida. A criatividade presente em todos os momentos."
Ângela*

3. Farofa de folhas de couve-flor

Eliana Haberli

Ingredientes

6 xícaras de folhas de couve-flor cortadas em tiras bem finas
2 ½ xícaras de farinha de mandioca
1 ovo batido
Fatias de bacon
1 cebola média cortada em rodelas
2 a 3 dentes de alho
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto
Óleo à vontade e um fio de azeite

Modo de preparo

Refogar em pouco óleo o bacon, a cebola e o alho, nessa ordem. Jogar o ovo batido, com sal, e deixe fritar junto. Depois de frito, cortar o ovo em pedaços. Jogar as folhas de couve-flor no refogado, usando também os talos mais finos, se desejar. Colocar sal e espere abafar bem. Se necessário, adicionar um pouco de água. Adicionar a farinha de mandioca, mexer bem e colocar uma xícara de água com sal, uma colher de sopa de óleo e uma colher de sopa de azeite de oliva. Se a farofa estiver muito seca, adicionar mais água e óleo. Mexer bem e adicionar a pimenta do reino, servir a seguir.

Rendimento: 6 a 8 porções

*"Muitos legumes vendidos nas feiras trazem as folhagens, que em geral o cliente pede para o vendedor retirar. É o caso dos brócolis, da couve-flor, beterraba, cenoura etc. Todas essas folhas e talos servem para refogados, sopas e outras receitas. Pode-se usar a imaginação para aproveitá-las. Com criatividade, a refeição caseira e até as festas podem ter sempre surpresas."
Eliana*



4. Risoto de talos de brócolis

Dulce Maria Mateus

Ingredientes

Para o caldo de legumes

1 cebola grande

2 colheres de sopa de vinho

branco ou vinagre de vinho

1 colher de sopa de alho

1 litro de água

Para o risoto

2 xícaras de arroz (pode ser comum
ou o próprio para risoto)

1 prato de sobremesa de talos de
brócolis picados bem fininhos

1 cenoura picada

6 xícaras de caldo

Modo de preparo

Lavar o arroz e escorrer. Numa panela em
fogo médio, adicionar os talos de brócolis e
a cenoura, o arroz e duas xícaras de caldo.

Tampar a panela e deixar cozinhar por 10
minutos. Abrir a panela e à medida que o caldo
for reduzindo acrescentar uma nova concha.

Repetir o processo até terminar o caldo.

Deixar por mais 5 minutos e servir.

Rendimento: 4 a 6 porções

Acompanhamentos: carne suína ou bovina
assada (preferencialmente

Rendimento: 8 a 12 porções

*"Risoto é um prato que aprecio bastante e o aproveitamento de alimentos, considero de vital importância para evitar desperdício. Os encontros que tivemos com a equipe do Butantan instigaram-me o suficiente para ousar. Assim, adaptei receitas, modifiquei-as, experimentei e escolhi uma."
Dulce*



5. Cascas de banana à milanesa

Cira Cohenca

Ingredientes

3 cascas de banana

1 xícara de farinha de trigo

1 ovo batido

1 xícara de farinha de rosca

Óleo para fritar

Sal a gosto

Modo de preparo

Lavar bem as cascas de banana com esponja em água corrente. Colocar sal. Passar a casca de banana na farinha de trigo, depois no ovo batido e por último na farinha de rosca. Fritar em óleo não muito quente.

Rendimento: 6 porções

"É muito gostoso! Não deixe de colocar em papel toalha para absorver o óleo da fritura. A casca é rica em magnésio, potássio e cálcio."

Cira



6. Cuscuz de sobras de peixe

Cira Cohenca

Ingredientes

1 xícara chá de óleo

1 cebola ralada

2 xícaras de chá de água

Sobras de peixe

10 azeitonas

1 lata de ervilha

1 caixa de molho de tomate

1 pimentão vermelho picado

1 lata de milho

3 xícaras de chá de farinha de milho amarela

Modo de preparo

Refogar a cebola no óleo. Colocar o peixe, as azeitonas picadas, a ervilha, o pimentão, o milho, o molho de tomate e a água. Sal e pimenta a gosto. Quando começar a ferver, colocar a farinha de milho mexendo sempre, até se desprender do fundo.

Despejar numa forma redonda de furo untada com azeite. Servir frio.

Rendimento: 10 porções

"Quando é para veganos não coloco sobras de peixe, somente as de legumes. Curry combina bem com o sabor do prato, se quiser pode adicionar uma colher de chá cheia."

Cira

7. Flor de abóbora à milanesa "Fiore de Zucca"

Glauca Colli Inglez

Ingredientes

10 flores de abóbora

2 ovos batidos com um garfo

1 xícara de chá de farinha de rosca

1 xícara de chá de farinha de trigo

Sal e pimenta do reino a gosto

Óleo para fritar

Modo de preparo

Retirar o miolo das flores e o caule.

Deixar as sépalas verdes que seguram as pétalas. Lavar bem as flores, mas, com cuidado para não rasgar. Colocar cada um dos ingredientes em um prato separado.

Passar a flor de abóbora fechada no ovo e em seguida na farinha de trigo. Passar novamente no ovo e finalmente na farinha de rosca. Colocar o óleo numa frigideira o suficiente para que as flores fiquem submersas, e quando estiver quente, coloque-as para fritar. Virar com cuidado, para que a flor fique dourada e crocante por inteiro. À medida que as flores estiverem douradas, retire-as do fogo e coloque-as sobre um papel toalha para retirar o excesso de óleo. Servir quentinha. É uma delícia!

Rendimento: 2 porções por pessoa

*"A flor de abóbora é uma das flores comestíveis mais conhecidas e é muito usada na culinária italiana. Minha avó materna, Attilia Adèle Vecchiati fazia com frequência para a família como um prato que a lembrava de Bolonha, local de onde veio aos 12 anos. Uma dica no preparo desta receita é sempre usar as flores no mesmo dia em que foram colhidas."
Glauca*

8. Lasanha de arroz cozido

Lucy Parmagnani

Ingredientes

Aproximadamente 600 g de sobras de arroz cozido

200 g de muçarela

200 g de presunto

50 g de queijo ralado

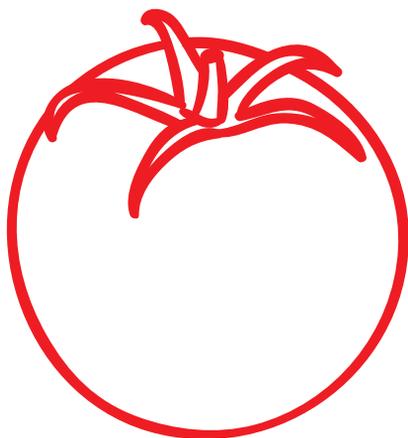
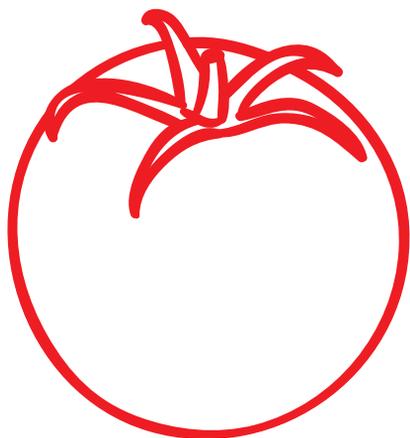
Molho de tomate a gosto

Modo de preparo

Juntar as sobras de arroz ao molho de tomate, deixando uma sobra de molho para a finalização, espalhar essa mistura sobre uma travessa refratária untada com azeite. Colocar as fatias de presunto intercalando com o queijo muçarela. Cobrir com o restante do molho de tomate, terminando com o queijo ralado. Levar ao forno preaquecido para gratinar.

Rendimento: 6 a 8 porções

*"Saborosa e econômica, no final de semana costumo fazer para minha família, é um prato rápido que leva 20 minutos de preparo."
Lucy*



9. Torta de alho-poró e abóbora

Vera Pontieri

Ingredientes

Recheio

- 3 xícaras de chá de abóbora ralada com a casca
- 1 alho-poró picado com as folhas verdes (descarte as pontas mais duras)
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 colher de sopa de curry (opcional)
- 1/2 cubo de caldo de galinha dissolvido em 1 xícara de água morna
- 5 colheres de sopa de farinha de trigo tostada
- 1/2 litro de leite
- 100ml de creme de leite
- Sal a gosto

Massa

- 150g de manteiga (não pode ser margarina)
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 ovo inteiro
- 2 colheres de sopa de água

Modo de preparo

Da farinha de trigo tostada: colocar 1 colher de sopa de óleo em uma panela e acrescentar 5 colheres de sopa cheias de farinha de trigo. Mexer até a farinha ficar levemente dourada. Reservar.



Massa: misturar a manteiga com a farinha com ajuda de um garfo até obter uma farofa. Acrescentar o sal e misturar bem.

Acrescentar o ovo e a água até obter uma massa macia que não grude nas mãos.

Guardar na geladeira dentro de um saco plástico por mais ou menos 3 horas. Se preferir, a massa pode ser preparada no dia anterior e mantida em geladeira

Recheio: em uma panela refogar o alho-poró, a abóbora e o curry em uma colher de óleo, até a abóbora ficar macia. Acrescentar o caldo de galinha diluído em água morna, mexendo bem. Adicionar aos poucos a farinha tostada, alternando com o leite até formar um creme homogêneo. Não pare de mexer. Por último, acrescente o creme de leite e desligue o fogo.

Abrir a massa com ajuda de um rolo em uma superfície enfarinhada, em seguida, colocar em forma untada com manteiga. Com a ajuda de um garfo, fazer em toda a extensão da massa pequenos furos. Levar para pré-assar em forno quente por 15 minutos. Retirar a massa do forno, adicionar o recheio e levar para assar por mais 15 a 20 minutos. O ponto ideal de cozimento é quando o recheio ficar bem homogêneo e cremoso.

Rendimento: 8 porções

*"Acompanha salada verde e pode ser servida como entrada. Leva, mais ou menos, 1 hora e 30 minutos para ser feita."
Vera*



10. Bolinhos de talos, folhas ou cascas

Rose Taninaka

Ingredientes

1 xícara de chá de talos

de couve e de agrião

2 ovos

5 colheres de sopa de farinha de trigo

1/2 cebola picada

2 colheres de sopa de leite

Orégano, sal e pimenta a gosto

1 colher de sopa (rasa)

de fermento em pó

Modo de preparo

Lavar bem os talos e cortar em cubinhos.

Em seguida leve-os para ferver

rapidamente. Escorrer os talos e apertar

bem para tirar o excesso de água. Bater

os ovos, acrescentando o restante dos

ingredientes, deixando o fermento em

pó por último. Misturar bem. Fritar os

bolinhos às colheradas em óleo bem

quente.

Rendimento: 20 porções

"Uma das maneiras de meus filhos comerem verduras, quando pequenos, era fazer esses bolinhos. Até hoje eles gostam!"

Esta receita pode ser preparada com talos de acelga, couve, couve-flor, brócolis, folhas de cenoura, beterraba ou cascas de chuchu e abóbora."

Rose



11. Bolinho de arroz

Ironilda Garcia

Ingredientes

3 xícaras de chá de sobra de arroz

1 colher de sopa de queijo ralado

2 ovos

Sal e pimenta do reino a gosto

1 colher de chá de fermento em pó

Farinha de trigo

Óleo

Modo de preparo

Bater o arroz no liquidificador (ou moer na máquina). Ainda no liquidificador, juntar os ovos, o queijo ralado, o sal e farinha de trigo suficiente para formar uma massa mole. Pegar uma porção da massa com uma colher e colocar na frigideira com óleo bem quente e fritar dos dois lados. Escorrer em papel toalha.

Rendimento: Depende da quantidade de arroz que será utilizada.

12. Torta salgada de talos e cascas de legumes

Stella Carmona

Ingredientes

4 xicaras de chá de talos e cascas bem lavadas e picadas

2 ovos

1 xicara de chá de pão amanhecido molhado no leite

1 cebola pequena picada

2 colheres de sopa de queijo ralado

1 colher de sopa de óleo

Cheiro verde e sal a gosto

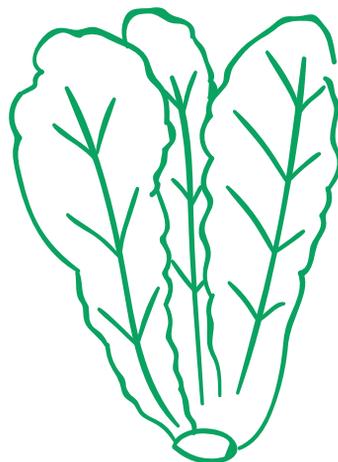
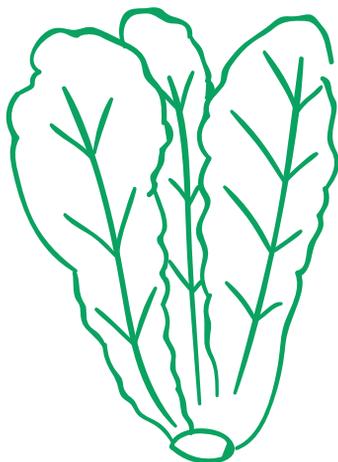
Modo de preparo

Bater as cascas e as folhas depois de cozidas no liquidificador e passar numa peneira. Em seguida acrescentar os demais ingredientes, misturando bem. Colocar numa forma untada e levar ao forno preaquecido até dourar.

Rendimento: 10 porções

"A beterraba tem muitas utilidades nessa receita aproveitei as folhas para fazer e deu certo! Podem-se usar cascas de abóbora japonesa ou de chuchu, folhas de cenoura e de beterraba, talos de brócolis, de couve e de agrião. Acompanha carne, frango ou peixe."

Stella



13. Salada crua de folhas de beterraba

Madeleine Hutyra

Ingredientes

Folhas firmes de um maço de beterrabas com três ou quatro unidades

1 maço pequeno de agrião ou

1/4 de um maço grande

Um pé de alface (lisa ou crespa)

2 tomates

Sal a gosto

Modo de preparo

Lavar bem as folhas em água corrente e deixá-las de molho em água com produto para higienização de verduras. Retirar do molho e escorrer. Alisar bem as folhas de beterraba, colocar umas sobre as outras em grupos de quatro ou cinco unidades; enrolar bem e cortar bem fininho, a partir da ponta, igual a couve manteiga. Reservar. Montar o prato começando com as alfaces, espalhar sobre elas as tiras das folhas de beterraba, as rodela de tomate e, por fim, as folhas de agrião. Regar com o molho de sua preferência, não se esquecendo do azeite de oliva.

Rendimento: 4 porções

"A primeira vez que usei as folhas de beterraba, fiquei impressionada com os sulcos vermelhos que saem dos vasinhos avermelhados das folhas verdes. Desde então, passei a usar frequentemente as folhas da beterraba, pois aprendi que a quantidade de vitaminas presente nas folhas supera o que está contida no tubérculo. Nessa época, fazia minhas compras nas feiras e escolhia o maço de beterraba que tinha as folhas mais firmes."

Madeleine

14. Viradinho da vovó

Mércia Tolendal

Ingredientes

1 colher de sobremesa de azeite de oliva

1 cebola média picadinha

5 ou 6 azeitonas picadas

1 colher de sopa de alcaparras

1 dente de alho amassado ou picado

1 colher de chá de temperos de sua preferência: cúrcuma, páprica, orégano

Duas mãos cheias de farinha de milho

Sobras de frango picadinho

Sobras de carne assada, bifés ou moída

Sobras de batata, couve, acelga,

abobrinha, repolho, brócolis, arroz e feijão

Modo de preparo

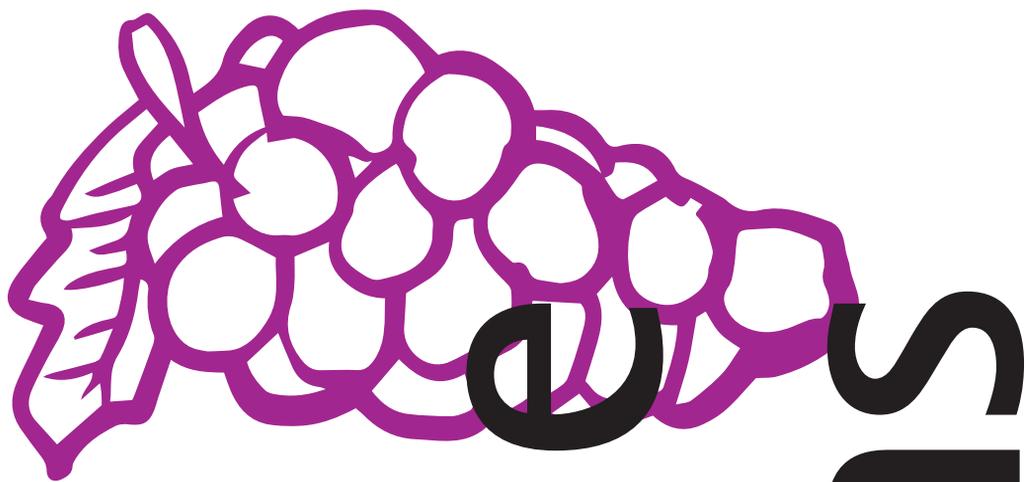
Refogar a cebola e o alho no azeite.

Acrescentar azeitonas e batatas, colocar as sobras de carne e refogar bem. Colocar as outras sobras, sempre refogando.

Começar com os ingredientes úmidos como couve, acelga, etc. Como tudo já está previamente temperado, não há necessidade de colocar mais sal. Adicionar alcaparras, cúrcuma, páprica, orégano e depois o feijão. Por último, colocar o arroz, mexendo para que fique misturado de forma homogênea. Então, adicionar a farinha de milho e misturar.

Rendimento: 3 porções

*"O segredo está em refogar cada elemento antes de colocar o próximo. Estas medidas e ingredientes são só um exemplo. A vantagem de se fazer este viradinho é justamente quando temos só um pouco de cada coisa, o que não proporcionará uma boa refeição quando houver mais de uma pessoa para comer."
Mércia*



doce e bebidas

15. Doce de cascas de abacaxi

Ofelia Bazzani

Ingredientes

1 xícara de chá de cascas de abacaxi

1 e 1/2 xícara de chá de água

6 cravos

2 colheres de sopa de coco ralado

Modo de preparo

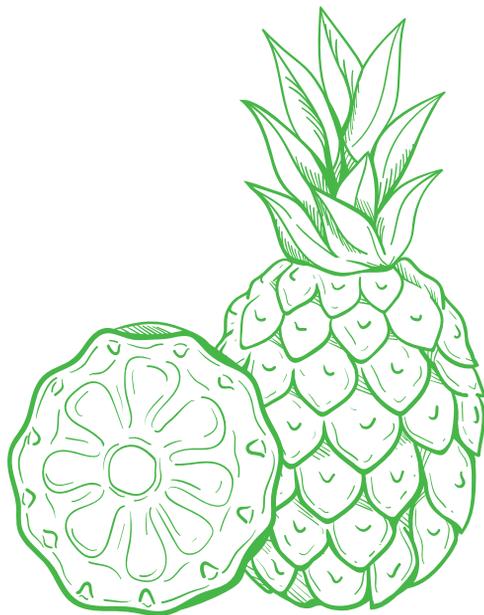
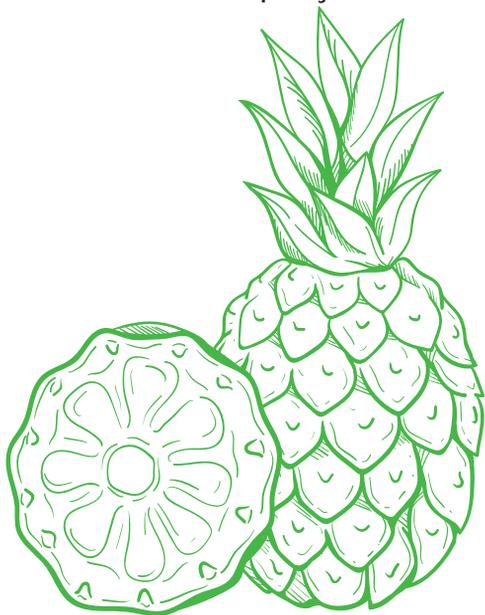
Lavar o abacaxi com uma escova em água corrente. Picar as cascas e fervê-las com água até amolecer. Bater no liquidificador com a água da fervura.

Coar. Levar ao fogo com o açúcar, o coco e os cravos, mexendo até desprender do fundo da panela. Deixar esfriar e usar como quiser.

Rendimento: 6 porções

"Abacaxi é uma fruta que encontramos o ano todo, além de nutritivo, esse doce pode ser servido sozinho ou como recheio de bolo."

Ofélia



16. Doce de cascas de abóbora

Lucy Parmagnani

Ingredientes

1 kg de cascas de abóbora bem lavadas

1/2 kg de açúcar

1/2 litro de água

Cravo e canela em pau

Modo de preparo

Cozinhar as cascas e cortar em tirinhas.

Deixar numa travessa por 15 minutos junto com o açúcar, cravo e a canela em pau.

Depois cozinhar na panela de pressão por 5 minutos a 8 minutos e pronto. Deixar esfriar e saborear.

Rendimento: 6 a 8 porções

*"Como gosto muito de abóbora, a casca também é bem saborosa. Sirvo no lanche da tarde como sobremesa."
Lucy*

17. Bolo de cascas de banana

Glauca Colli Inglez

Ingredientes

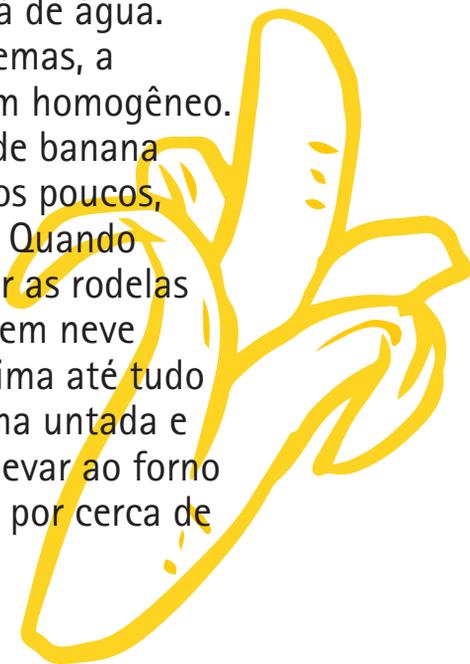
2 xícaras de chá de cascas
de banana nanica maduras picadas
2 bananas cortadas em rodelas pequenas
4 gemas
4 claras em neve
2 xícaras e 1/2 de chá de açúcar
3 xícaras de chá de farinha de trigo
5 colheres rasas de sopa de margarina ou
manteiga
2 colheres rasas de sopa de fermento em pó
Canela em pó para polvilhar

Modo de preparo

Lavar bem as cascas, picar e bater no liquidificador com 1/2 xícara de chá de água. Reservar. Bater na batedeira, as gemas, a margarina e o açúcar até ficar bem homogêneo. Misturar a essa massa, as cascas de banana batidas, a farinha e o fermento, aos poucos, mexendo com uma colher de pau. Quando tudo estiver bem misturado, juntar as rodelas de banana e por último, as claras em neve mexendo devagar de baixo para cima até tudo ficar homogêneo. Colocar em forma untada e enfarinhada, polvilhar a canela e levar ao forno preaquecido à temperatura média por cerca de 30 minutos.

Rendimento: 20 porções

"Esta receita foi testada em casa e aprovada pelo meu marido que adora consumir a banana in natura ou em receitas doces ou salgadas. Pode colocar em forma de pudim ou em forma retangular de cerca de 18cm x 25cm. Também pode substituir o açúcar por adoçante culinário na mesma medida."
Glauca



18. Bolo de cascas de banana com farinha de rosca

Luciana Osorio

Ingredientes

4 bananas com cascas

3 ovos

3 xícaras de chá de leite

2 colheres de sopa de margarina

3 xícaras de chá de açúcar

3 xícaras de chá de farinha de rosca

1 colher de sopa de fermento em pó

Cobertura

1/2 xícara de chá de açúcar

1 e 1/2 xícara de chá de água

4 bananas

1/2 limão

Modo de preparo

Lavar as bananas e descascar. Separar 4 xícaras de cascas picadas para a massa. Bater as claras em neve e reservar na geladeira. Bater no liquidificador as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas das bananas até obter uma mistura homogênea. Despejar a mistura em uma vasilha e acrescentar a farinha de rosca. Mexer bem e, por último misturar delicadamente as claras em neve e o fermento, colocar a massa em uma assadeira untada e levar ao forno por aproximadamente 40 minutos.

Cobertura: Em uma panela faça um caramelo com o açúcar e a água. Acrescentar as bananas cortadas em rodela e o suco de limão, deixando ferver um pouco. Cobrir o bolo ainda quente.

Rendimento: 15 porções

"Bolo de fácil preparo e que fica muito gostoso. Para uma iniciante como eu, no aproveitamento de talos e cascas, foi bem gratificante ter essa receita aprovada pela família e amigos. Pode-se colocar canela e rodela da banana na massa, regando com uma mistura de açúcar mascavo e canela antes de levar ao forno."

Luciana

19. Bolo de banana com cascas de liquidificador

Rose Taninaka

Ingredientes

- 1/2 xícara de chá de leite
- 3 gemas de ovo
- 1/2 xícara de chá de óleo
- 1/2 colher de sopa de canela em pó
- 4 cascas de banana nanica picadas
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 4 bananas nanica picadas
- 3 claras de ovo em neve
- 2 colheres de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de açúcar

Modo de preparo

Bater no liquidificador o óleo, as gemas, a canela e as cascas de banana. Em um recipiente, misturar os ingredientes secos: o açúcar, a farinha de trigo e o fermento em pó. Despejar a mistura batida no liquidificador sobre os ingredientes secos, juntando por último as bananas picadas e as claras em neve. Colocar em uma forma retangular untada com margarina e enfarinhada e, levar ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos. Esperar esfriar, desenformar e polvilhar a canela misturada com o açúcar.

Rendimento: 20 pedaços

"Sempre procurei receitas que pudessem ter maior aproveitamento, este bolo de banana tem a preferência da família. Quando tenho nozes ou uva passa, costumo misturar à massa. Fica uma delícia!"
Rose

20. Brigadeiro de cascas de banana

Lucy Parmagnani

Ingredientes

- 3 unidades de cascas de banana
- ½ xícara de chá de água
- 1 xícara de chá de margarina
- 2 colheres de sopa de leite em pó
- 1 xícara de chá de achocolatado ou chocolate em pó
- 2 colheres sopa de chocolate granulado

Modo de preparo

Numa panela, colocar as cascas de banana com o açúcar e cozinhar até ficar pastoso.

Acrescentar os demais ingredientes, exceto o chocolate granulado, e mexer até desprender do fundo da panela. Colocar em um prato e deixar esfriar. Fazer as bolinhas e passar no chocolate granulado, colocando-as em forminhas apropriadas.

Rendimento: 20 a 30 porções

*"Aproveitamento total da fruta.
Fica muito saboroso.
Faça no final de semana para os netos, eles vão adorar."
Lucy*



21. Brigadeiro de cascas de banana no potinho

Lucy Parmagnani

Ingredientes

3 cascas de banana lavadas

3 xícaras de chá de leite

3 1/2 xícaras de chá de açúcar

1 colher de sopa de amido de milho

2 colheres de sopa de chocolate em pó

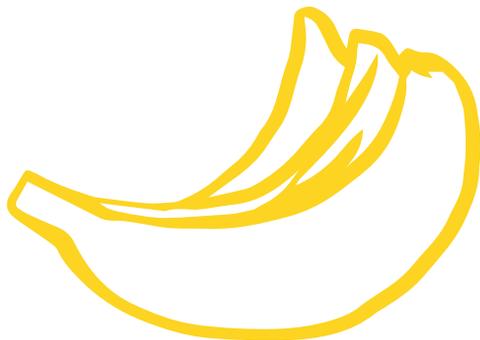
Modo de preparo

Lavar bem as cascas de banana. Picar as cascas e bater no liquidificador com uma xícara de leite. Reservar. Adicionar às cascas já batidas o restante do leite, o açúcar, o amido e o chocolate. Misturar bem e levar ao fogo brando até levantar fervura. Abaixar o fogo e deixar cozinhar por 20 minutos, mexendo de vez em quando. Deixar esfriar e distribuir em potinhos.

Rendimento: 20 a 30 porções

"Por ser muito prática e diferente me chamou atenção. Faço para familiares no final de semana. Na hora de servir, decore com chocolate granulado ou em raspas."

Lucy



22. Chá de cascas de abacaxi

Lucy Parmagnani

Ingredientes

Cascas de abacaxi previamente lavadas

1 litro de água

6 folhas de hortelã

1 pedaço de canela em pau

Açúcar a gosto

Modo de preparo

Depois de lavadas, ferver as cascas de abacaxi na água por aproximadamente dez minutos. Em seguida, desligar o fogo e acrescentar as folhas de hortelã para dar sabor. Tampar e deixar por mais cinco minutos descansando. Depois disso, basta bater no liquidificador, coar e adoçar a gosto, mexendo com a canela.

Rendimento: 6 porções

"Além de ser saboroso, o aroma é muito agradável. Tomar frio ou quente. No verão, ele também é uma delícia consumir gelado."
Lucy

23. Suco de cascas de abacaxi

Ironilda Garcia

Ingredientes

Água

Abacaxi

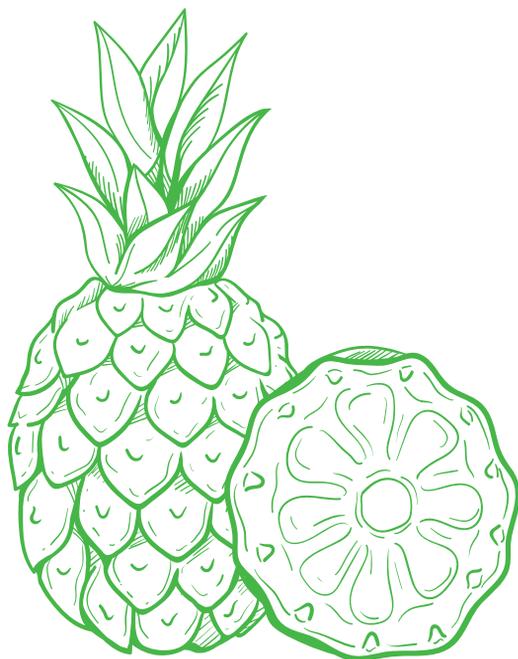
Açúcar

Modo de preparo

Lavar o abacaxi. Cortar as cascas em pedaços e bater no liquidificador com um pouco de água. Coar e acrescentar água e açúcar a gosto.

Rendimento: Uma jarra de suco dependendo da quantidade de água utilizada.

"Quando tenho mais tempo na cozinha, faço esse suco de casca de abacaxi ou faço um tipo de chá, fervendo as cascas. Essa receita também pode ser feita com manga e é bem simples: lave bem as mangas antes de usa-las e retire as cascas para serem usadas. Bata no liquidificador com um pouco de água, coe e acrescente água e açúcar a gosto."
Ironilda



24. Água aromatizada com abacaxi

Ofelia Bazzani

Ingredientes

1 abacaxi

Folhas de hortelã a gosto

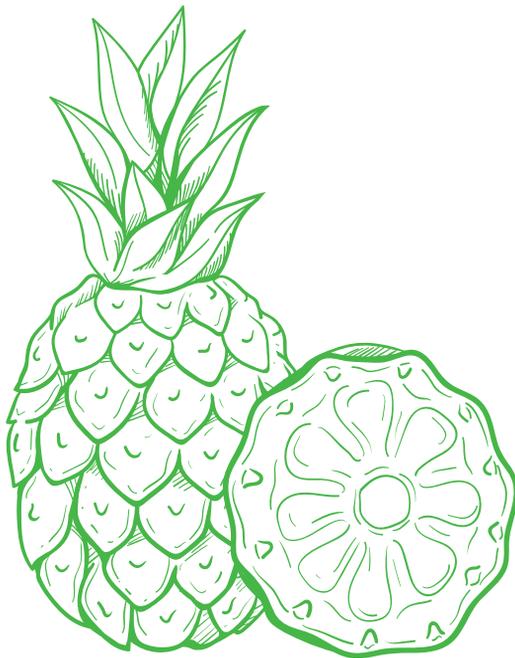
2 litros de água gelada

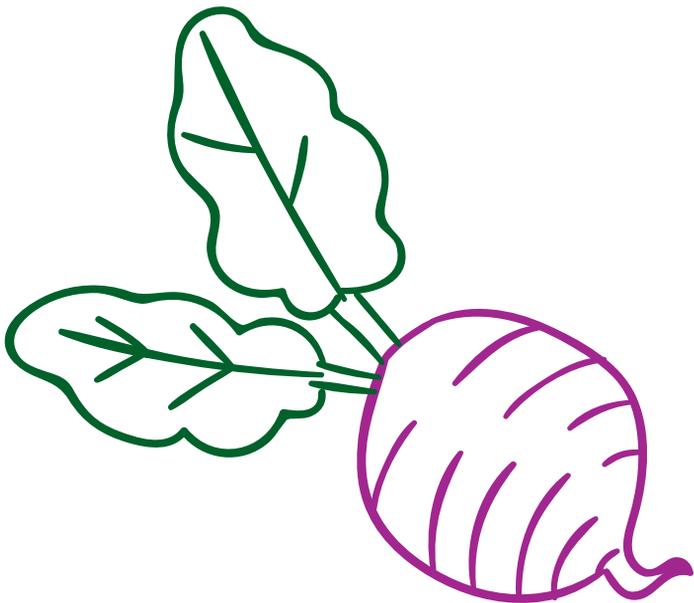
Modo de preparo

Lavar o abacaxi com escova em água corrente, em seguida descasque a fruta.

Mergulhar as cascas e um punhado de folhas de hortelã numa jarra com água e levar à geladeira.

"Faço sempre água aromatizada. Todos adoram. Além de refrescante e saudável é uma maneira deliciosa de ingerir mais água durante o dia. Pode-se acrescentar à água pedaços de abacaxi e os mesmos congelados podem ser servidos como gelos."
Ofélia





dicas

Salsinha

Ganhe tempo deixando a salsinha preparada. Lave a salsinha, pique bem fininha, coloque numa vasilha plástica, tampe e guarde no congelador. Tire o necessário no momento do uso.

Arroz soltinho

Coloque uma colher de sopa de caldo de limão, quando colocar a água para cozinhar o arroz.

Sobras de arroz

Guarde na geladeira. Ao fazer outro arroz junte a sobra quando terminar de refogar. Use-a também para fazer bolinhos, como petisco, é ótimo para servir aos amigos.

Agrião

Use os talos para sopas e bolinhos.

Acelga

As folhas da acelga podem ser aproveitadas para sopa.

Brócolis

Com os talos faça bolinhos, omeletes e sopas. Quando se deseja que os talos fiquem menos crocantes é possível fervê-los levemente antes de usar.

Farinha de rosca

Se a farinha de rosca for feita em casa com pão amanhecido fica melhor ainda porque, normalmente ela é mais grossa do que a industrial.

créditos



Agradecimentos

Gerência de Meio Ambiente

Neuzetti M. dos Santos e equipe

Museu de Microbiologia

Glaucia Inglez e equipe

Núcleo de Difusão do Conhecimento

Milena Olegario Franco

Organizador

Horacio A. Fernandes Filho

Revisão

Luciana M. Monaco

Maria Teresa Valentini Abdullatif

Apoio

Fundação Butantan

Ficha técnica

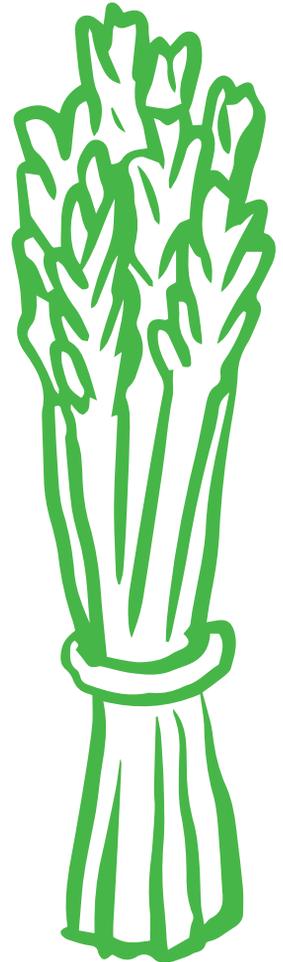
Núcleo de Difusão do Conhecimento

Luciana M. Monaco

Milena Olegário

Diagramação

Núcleo de produções técnicas



Participantes colaboradores

Ângela Shimizu

Cira Cohenca

Dulce Maria Mateus

Eliana Haberli Silva

Glauca Colli Inglez

Ironilda Garcia Soares

Kioshi Shimizu

Luciana Pereira Osório

Lucy Parmagnani dos Santos

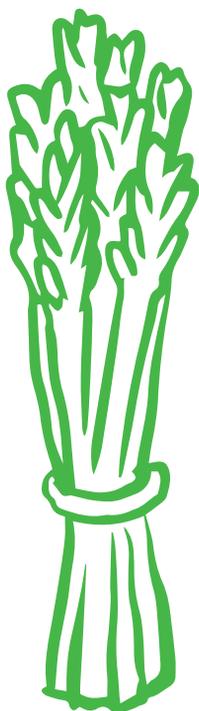
Mércia Tolendal Greguol

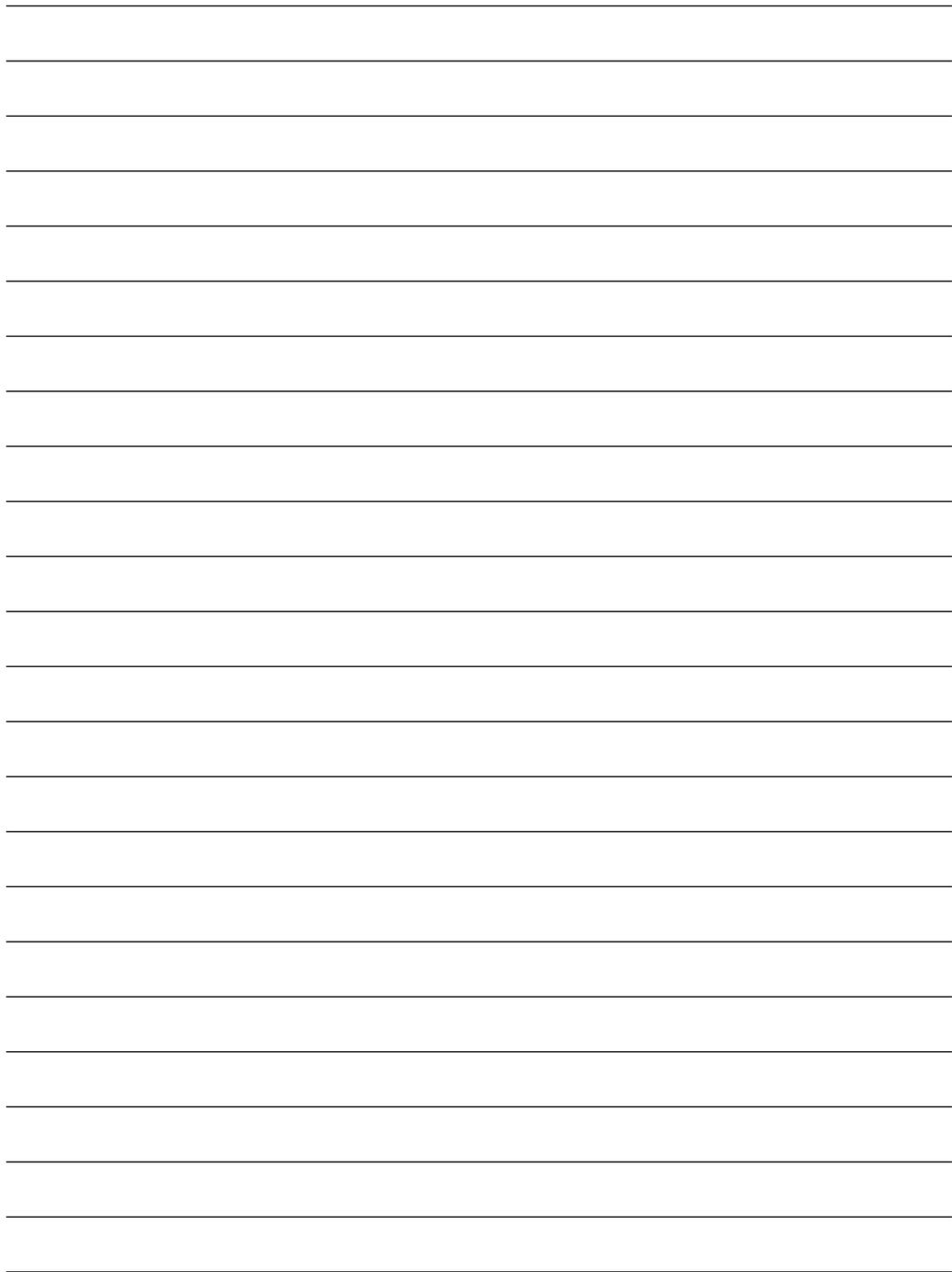
Ofelia Bazzani Godoy Marinheiro

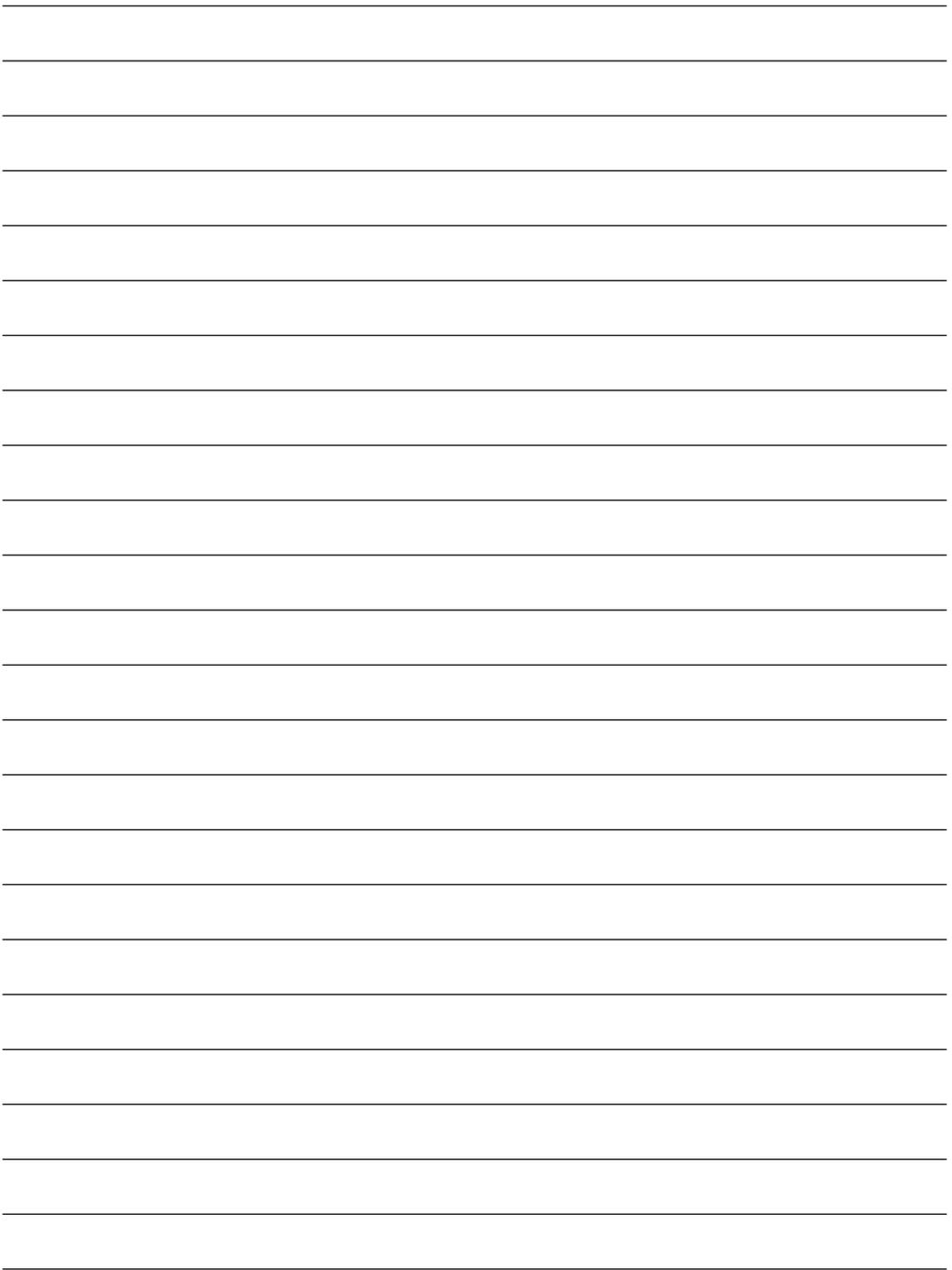
Rosa Maria L. Taninaka

Stella Carmona

Vera Pontieri







fundação
butantan



GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO

