

Culinária Socioambiental e o Bem que ela faz!



Cidinha Santiago - Culinarista da TV - Consultoria - Cursos -Buffett

Cidinha Santiago

Culinária Socioambiental e o Bem que ela faz!

9hrs Apresentação

10hrs Passeio Ecológico

11hrs Mesa Redonda (Evitar desperdício, produzir os próprios fertilizantes-Pulverização)

12hrs Almoço (pausa)

13 às 15hrs Aula Show

16hrs Encerramento

Informações Nutricionais

Beldroega-Portulaca Oleracea /Ouro do jardim

8 Benefícios: protege do estresse, combate infecções, ajuda na cicatrização, pressão arterial, úlcera gástrica.

Fontes de Vitaminas

Vitamina A: Abóbora e couve

Vitamina B1: Arroz integral e nozes

Vitamina B2: Laticínios

Vitamina B3: Peixes carnes brancas

Vitamina B5: Sementes, amendoim, girassol

Vitamina B6: Aveia, Batata doce

Vitamina B7: Nozes, couve flor.

Vitamina B9: Espinafre, lentilha

Vitamina B12: Fígado, queijo

Vitamina C: Laranja, Morango, Caruru

Vitamina D: Sardinha

Vitamina E: Amêndoas

Caruru- *Amaranthus deflexus*

Umidade 88%

Ferro 4,5g

Cálcio 4,45g

Energia 34

Proteína 3g

Lipídio 1g

Fibra 6g

Cinzas 4,5g

sódio 1,4g

Magnésio Manganês 0,9

cobre 0,37g

Zinco 0,6g

Potássio 2,79

Vitamina C

Semente tem potencial Pseudocereais

Receita

Panquecas de ora-pro-nóbis

1 xícara de leite

1 colher de sopa de Azeite

½ xícara de ora-pro-nóbis

1 ovo inteiro

½ xícara de chá de farinha de trigo

Modo de Preparo

No liquidificador bater bem e fazer as panquecas numa frigideira de Teflon ou ferro.

1 – INTRODUÇÃO

Para que os alimentos cumpram suas funções de promover a boa nutrição e a saúde, não basta apenas conhecer o seu valor nutritivo. A preparação de alimentos nutritivos e saudáveis depende da qualidade dos alimentos; da higiene de quem os prepara; da higiene dos equipamentos e utensílios a serem utilizados e da higiene e limpeza do local de trabalho.

2 – PRINCIPAIS FATORES QUE PODEM CONTAMINAR OS ALIMENTOS

Vários fatores podem interferir na qualidade dos alimentos e provocar doenças. Os principais são:

- Preparação dos alimentos muito antes do horário de consumi-los.
- Práticas inadequadas de armazenamento de alimentos crus e cozidos.
- Falhas no processo de cozinhar e de esquentar os alimentos.
- Manipuladores doentes ou com falta de higiene pessoal.
- Falhas na limpeza de equipamentos e utensílios.
- Alimentos obtidos de fontes não confiáveis.
- Uso de utensílios ou recipientes que contenham materiais tóxicos.
- Utilização de água contaminada.

3 – COMO EVITAR A CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS

Com procedimentos e cuidados que impeçam ou retardem o crescimento de microorganismos, durante o preparo, a conservação e a exposição dos alimentos, tais como:

Refrigerar e ou congelar alimentos perecíveis

Em temperaturas frias, os microorganismos não se multiplicam, embora continuem vivos.



Armazenar alimentos não perecíveis

Os alimentos devem ser armazenados em local arejado, limpo, claro, seco e livre de insetos e roedores.



Proteger os alimentos

Manter os alimentos cobertos, livres de umidade, poeira e insetos.



Cozinhar, ferver ou reaquecer os alimentos

Os alimentos devem ser cozidos e aquecidos por tempo suficiente e em temperaturas adequadas.

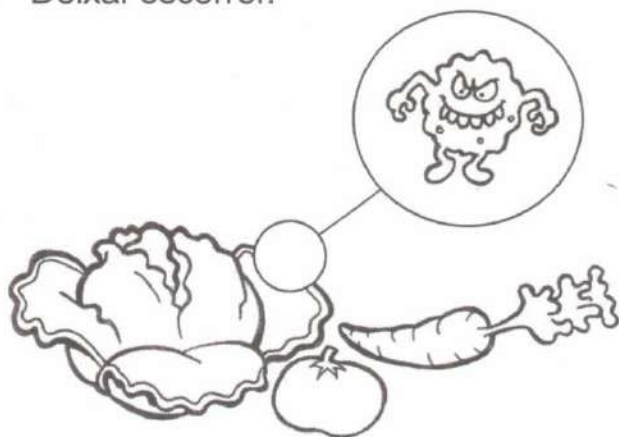


4 – HIGIENIZAÇÃO DE ALIMENTOS

Antes de serem preparados, as verduras, as frutas e os legumes necessitam de limpeza e desinfecção adequadas.

Como proceder:

- Escolher uma a uma, retirando as partes estragadas.
- Lavar com água corrente, removendo as sujeiras.
- Colocar de molho em solução preparada com uma colher de água sanitária por 1 litro de água.
- Deixar de molho, totalmente submersas, por 20 a 30 minutos.
- Enxaguar em água corrente tratada.
- Deixar escorrer.



Os alimentos crus devem ser lavados e desinfetados em local e horário diferentes daqueles do preparo dos demais alimentos.

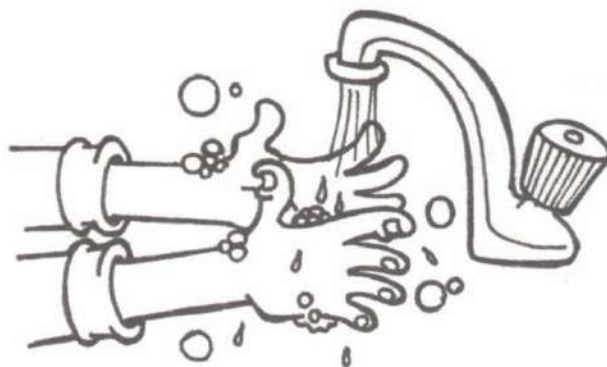


5 – HIGIENE DO MANIPULADOR DE ALIMENTOS



O que o manipulador deve fazer rigorosamente:

- Lavar as mãos e os antebraços, com água e sabão, antes de iniciar o trabalho, após ir ao banheiro e após manipular dinheiro.
- Manter suas roupas e objetos pessoais em local separado dos alimentos.
- Tomar banho diariamente.
- Usar avental ou jaleco limpo, de cor clara.
- Prender o cabelo e protegê-lo com touca, lenço ou rede.
- Usar sapato fechado.
- Manter unhas cortadas e limpas.



Durante o trabalho, o manipulador de alimentos não deve:

- Fumar, espirrar, tossir, falar ou cantar sobre os alimentos.

- Coçar a cabeça ou outras partes do corpo.
- Usar jóias, pulseiras, relógios, anéis ou alianças.
- Limpar as mãos ou utensílios no avental (jaleco) ou no pano de prato.
- Misturar alimentos prontos (saladas, maioneses, etc.) com as mãos.
- Manipular dinheiro e alimento ao mesmo tempo.
- Executar serviço de limpeza e preparar alimentos ao mesmo tempo.
- Utilizar recipientes de produtos tóxicos para armazenar, transportar ou preparar alimentos.



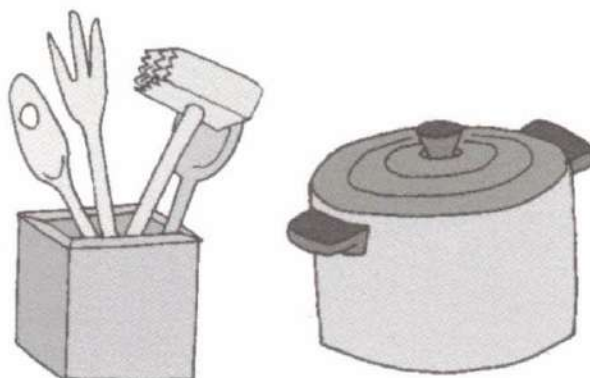
6 – LIMPEZA E HIGIENE DE UTENSÍLIOS, VASILHAMES E LOCAL DE TRABALHO

A limpeza e higiene do local de trabalho, de equipamentos e de utensílios evita o acúmulo de sujeira e aparecimento de insetos e roedores.

– Lavagem manual de utensílios e vasilhames

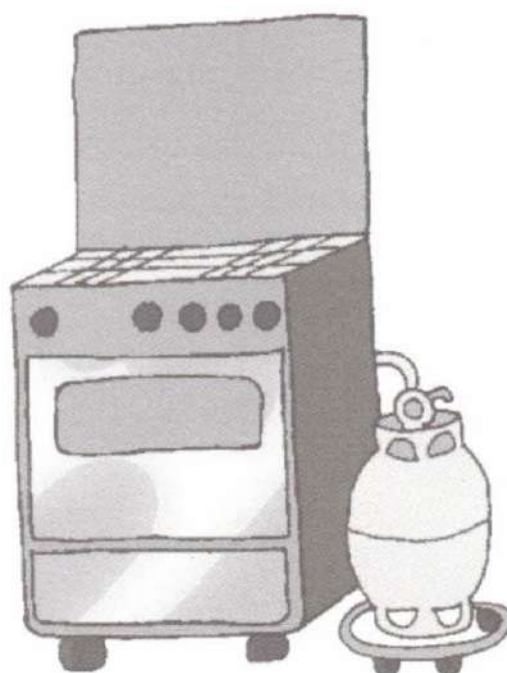
- Remover restos de alimentos.
- Lavar com água e detergente, primeiro os utensílios de vidro, em seguida talheres, pratos, travessas, bandejas, panelas e utensílios de fogão.

- Enxaguar com água corrente até a remoção completa do detergente.
- Remover manchas de panelas de alumínio, fervendo-as com solução de 2 colheres (de sopa) de vinagre para cada 1 litro de água, durante 15 minutos.



– Limpeza de equipamentos

- A limpeza do fogão deve ser diária, após seu resfriamento.
- Limpar a geladeira uma vez por semana com pano úmido e o freezer a cada dois meses.
- Limpar cuidadosamente os equipamentos elétricos sem molhar o motor e os pontos de ligação.



– Limpeza da cozinha e despensa

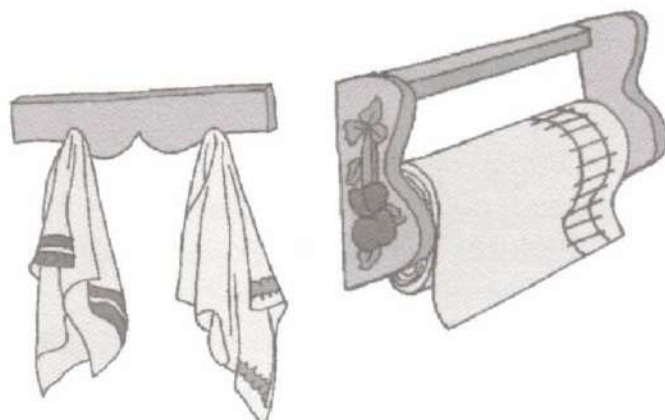
- Lavar cuidadosamente pias e bancadas antes e após cada preparação.
- Paredes e pisos devem ser limpos, tantas vezes quanto necessário, para manter o local livre de poeira, sujeiras e partículas de alimentos.
- As buchas e escovas devem ser trocadas freqüentemente.



– Higiene de panos de cozinha

- Os panos utilizados em cozinhas são uma das maiores fontes de contaminação. Por isso devem-se lavar e ferver os panos de prato após o uso.
- Panos de pia, panos de prato e toalhas de mão devem ser separados. Devem ser trocados freqüentemente.

- De preferência, usar papel toalha para enxugar as mãos.



– Cuidados com os produtos de limpeza

- Verificar seu registro no Ministério da Saúde.
- Verificar o modo de usar descrito no rótulo.
- Observar se podem ser usados em utensílios e equipamentos que entram em contato direto com os alimentos.
- Seguir rigorosamente as instruções do fabricante.
- Guardar em lugar fora da área de trabalho.
- Não utilizar produtos que contenham componentes tóxicos.

Economista Doméstica
Faustina Maria de Oliveira
Departamento Técnico da Emater-MG
Foto da capa: Arquivo da Emater-MG
Ilustrações: Cezar Hemetrios de Menezes

PAMONHA

INGREDIENTES

- 10 espigas de milho verde bem granado
- 1 colher (sopa) de fubá mimoso
- 250g de açúcar
- ½ litro de leite
- 1 pitada de sal
- canela em pó
- queijo-minas em cubos
- água fervente
- palhas de milho

MODO DE PREPARO

Selecione as palhas do milho e reserve. Rale o milho e coloque com o açúcar, o leite e o fubá . Tempere com o sal e a canela . Coloque na palha com os cubos de queijo. Feche a palha e leve para cozinhar em água fervente por aproximadamente 10 minutos.

TORTA DE CEBOLA

INGREDIENTES (MASSA)

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 200g de margarina
- 1 ovo inteiro
- 1 gema
- 1 xícara (café) de leite

MODO DE PREPARO (MASSA)

Numa travessa, coloque a farinha de trigo e faça um buraco no meio. Coloque todos os ingredientes. Amasse bem. Coloque numa forma e leve para pré-assar. Recheie e leve ao forno novamente para assar por mais 15 minutos.

INGREDIENTES (RECHEIO)

- 1kg de cebola em fatias
- 100g de margarina
- 4 dentes de alho fritos
- 3 ovos inteiros
- 1 xícara (chá) de creme de leite
- 50g de queijo parmesão ralado
- cebolinha verde a gosto

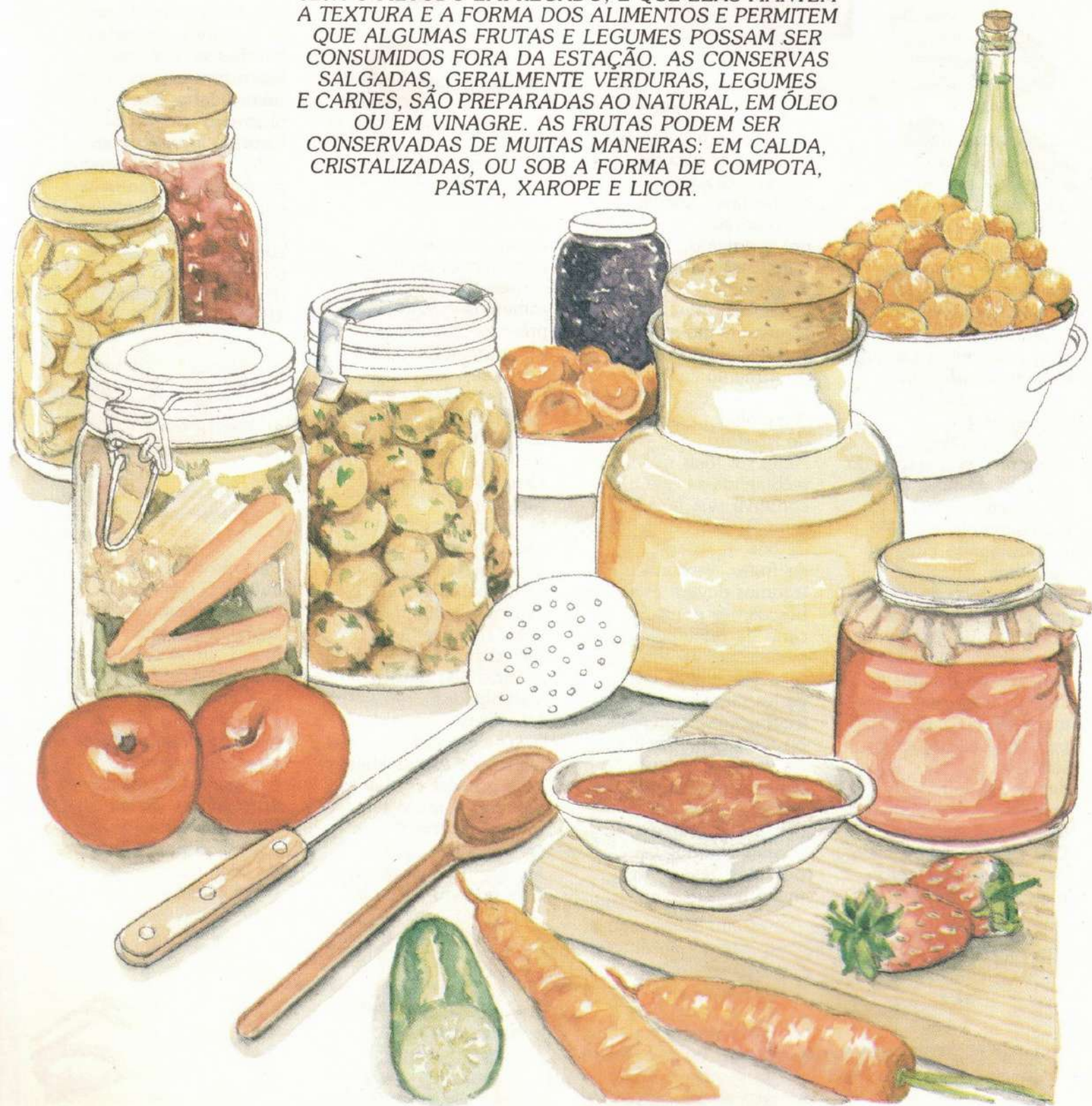
MODO DE PREPARO

Frite as cebolas na margarina. Em uma travessa, misture todos os ingredientes do recheio e junte a cebola frita. Recheie a torta pré – assada. Volte ao forno para assar o recheio. Sirva quente.

CIDINHA SANTIAGO

CONSERVAS

A VANTAGEM DAS CONSERVAS, QUALQUER QUE SEJA O MÉTODO EMPREGADO, É QUE ELAS MANTÊM A TEXTURA E A FORMA DOS ALIMENTOS E PERMITEM QUE ALGUMAS FRUTAS E LEGUMES POSSAM SER CONSUMIDOS FORA DA ESTAÇÃO. AS CONSERVAS SALGADAS, GERALMENTE VERDURAS, LEGUMES E CARNES, SÃO PREPARADAS AO NATURAL, EM ÓLEO OU EM VINAGRE. AS FRUTAS PODEM SER CONSERVADAS DE MUITAS MANEIRAS: EM CALDA, CRISTALIZADAS, OU SOB A FORMA DE COMPOTA, PASTA, XAROPE E LICOR.





Os diferentes métodos de conservação podem ser usados em escala industrial ou caseira. A diferença está nos processos escolhidos, assim como no sabor e tempo de duração do alimento conservado (a conserva industrial dura mais que a caseira).

Conserva industrial

A primeira fase da industrialização consiste na seleção, lavagem e preparação do alimento. Depois, ele é submetido a pré-cozimento e acondicionado em latas ou vidros. Em seguida, procede-se à esterilização, na qual o alimento já embalado é submetido a uma temperatura de 100 a 120°C. Para que a exposição ao calor não provoque alterações no sabor do produto, logo depois ele sofre um processo de resfriamento.

Conservas caseiras

Elas são um ótimo meio de se aproveitar por mais tempo frutas e

legumes. Em geral, o processo caseiro de conservação tem quatro fases (escolha do produto, pré-cozimento, esterilização do recipiente e esterilização do alimento), que podem variar segundo o tipo de alimento.

A escolha do produto

Antes de mais nada, recomenda-se que a conserva seja feita sempre com um produto de boa qualidade. As frutas, verduras e legumes devem estar bem frescos, no ponto certo de maturação e em perfeito estado, ou seja, sem folhas ou partes rasgadas ou machucadas, sem manchas ou marcas de insetos. As carnes e peixes também devem estar bem frescos. Antes de começar a preparar a conserva, todos os produtos devem ser muito bem lavados e

enxugados. No caso das carnes é importante eliminar toda a gordura que o produto possa apresentar.

O pré-cozimento

Dependendo do método de conservação, alguns alimentos devem ser pré-cozidos antes de serem acondicionados nos potes.

O pré-cozimento é feito rapidamente, podendo-se acrescentar nessa fase temperos ou especiarias.

Esterilização de recipientes

Os recipientes que serão usados para as conservas devem estar em perfeitas condições. Por isso, examine-os bem antes de usar. Aqueles que têm lascas, fendas ou defeitos não devem ser utilizados.

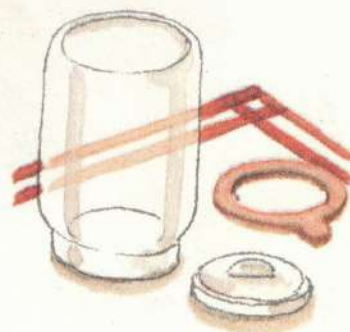
Há diversos tipos de frascos e potes fabricados especialmente para guardar conservas. Os mais comuns têm tampas de metal com rosca ou tampas que fecham hermeticamente pela pressão de molas.

Em todos os casos, a tampa deve ter aro de borracha para que possa fechar hermeticamente. Antes de começar a esterilização, lembre-se de que todas as peças que fazem parte do frasco devem ser submetidas a esse processo.

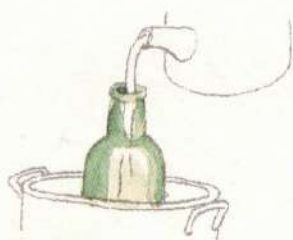
Comece lavando bem todas as peças com água e sabão. Enxágüe bem e, em seguida, coloque-as numa panela grande com água fria. Leve a panela ao fogo e deixe ferver durante 10 a 15 minutos.



Passado o tempo indicado, retire a panela do fogo e deixe esfriar. Para secar o frasco, limpe com álcool a superfície na qual está trabalhando e estenda sobre ela um pano de prato também esterilizado (ferva o pano em água por 10 minutos). Retire o frasco da panela e coloque-o para secar, de boca para baixo, sobre o pano de prato.



Licores e xaropes devem ser guardados em garrafas também previamente esterilizadas, assim como as rolhas que serão usadas para fechá-las. Use garrafas claras, que permitem que se veja melhor se estão bem limpas ou não. Comece lavando bem a garrafa e depois encha-a de água fervente.



Retire a água, coloque álcool a 96 graus e deixe assim durante algumas horas.



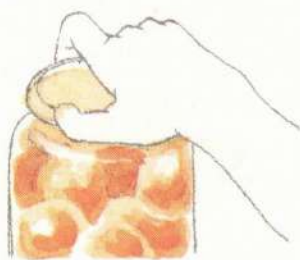
Depois retire o álcool e proteja a boca da garrafa com um filtro de papel até a hora de colocar o xarope ou o licor.



Esterilização dos alimentos

Depois que o alimento foi preparado, coloque-o no recipiente já esterilizado,

feche hermeticamente e volte a esterilizar. Deixe sempre um espaço de aproximadamente 2 cm entre a tampa e o líquido que cobre a conserva. No caso de vidros com tampa rosqueada, verifique se ela está fechada até a última volta da rosca.



Nos vidros com tampa de mola, ajuste primeiro a borracha (que deve ficar entre a tampa e a boca do vidro),



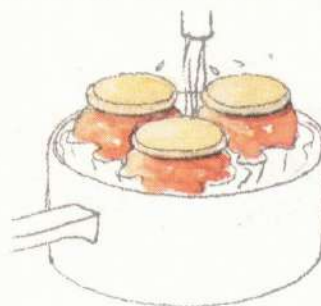
coloque a tampa e prenda com a alça de metal.



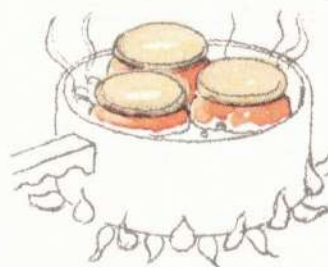
Coloque um pano limpo dentro de uma panela e, sobre o pano, acomode os vidros, já fechados, em pé. Para evitar que os vidros se choquem, coloque panos entre eles.



Despeje água fria na panela, tomando cuidado para que o nível de água sempre fique abaixo da tampa dos vidros.

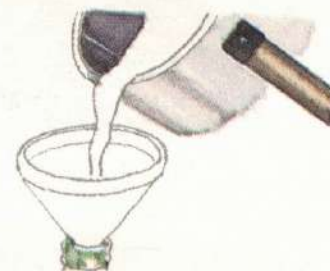


Leve a panela ao fogo e deixe ferver por 20 a 30 minutos (de acordo com a receita), sempre contando a partir do momento em que a água começa a ferver.



A esterilização dos vidros fechados é muito importante para eliminar os micróbios que eventualmente possam ter ficado na conserva e para evitar que as tampas de metal enferrujem. Passado o tempo indicado, apague o fogo e deixe os vidros esfriarem na mesma água. Depois, retire os vidros, enxugue-os bem com um pano limpo e guarde-os em local fresco e arejado,

Para esterilizar xaropes e licores mantidos em garrafas, comece tomando a seguinte precaução: despeje o líquido usando um funil até que fique 5 cm abaixo da boca da garrafa.



Isto é importante, pois nesse espaço fica o ar necessário para que o líquido não estrague. Espere esfriar bem e só então coloque a rolha, ajustando-a bem na boca da garrafa.

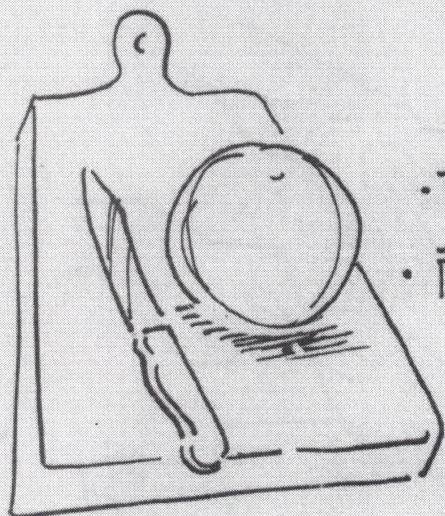


A seguir, dissolva um pouco de parafina em banho-maria e mergulhe a rolha e o gargalo da garrafa dentro da parafina.

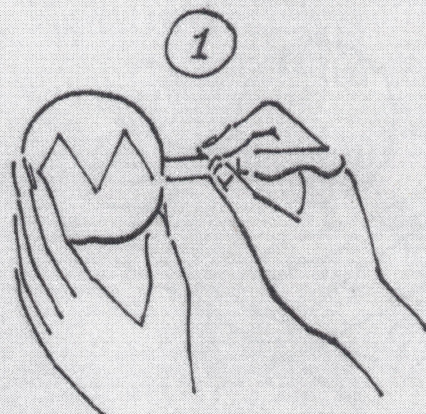


Retire e deixe esfriar. A parafina fria vai fechar hermeticamente a garrafa. Guarde em local fresco e arejado.

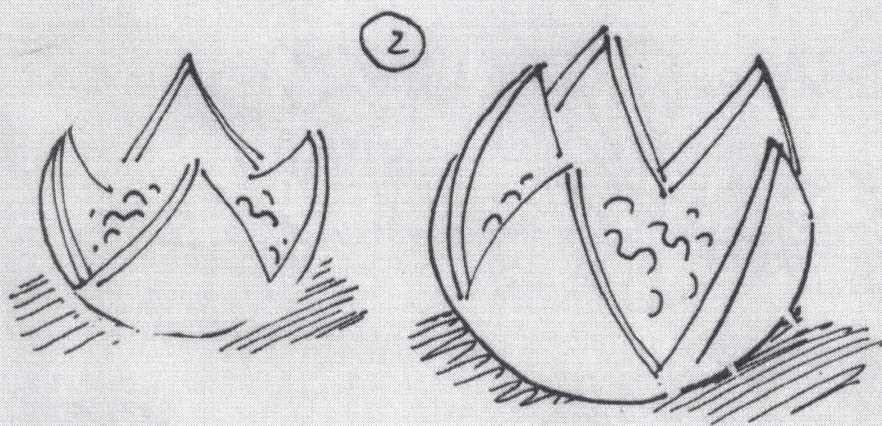
COROA DE TOMATE



• TOMATE •
• FAQUINHA •



TALHE FUNDO
EM ZIG • ZAG.



TOMATINHO JAPONÊS

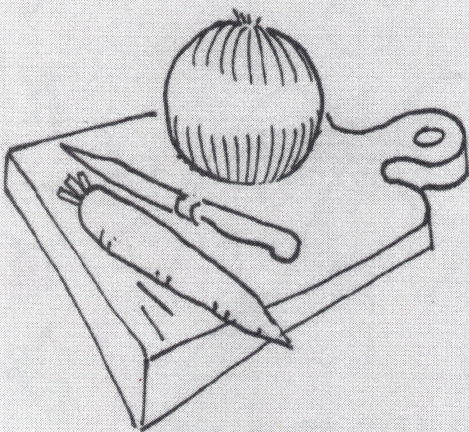


CORTE
EM CRUZ
NO TOPO.

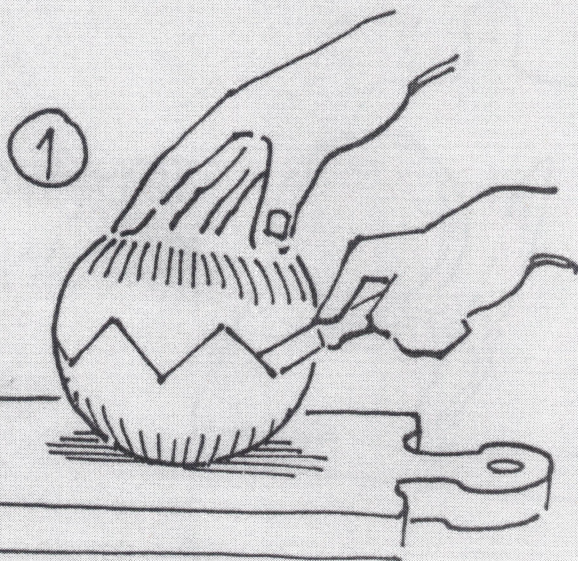


"DESCASCAR"
QUATRO
PÉTALAS.

TULIPA DE CEBOLA

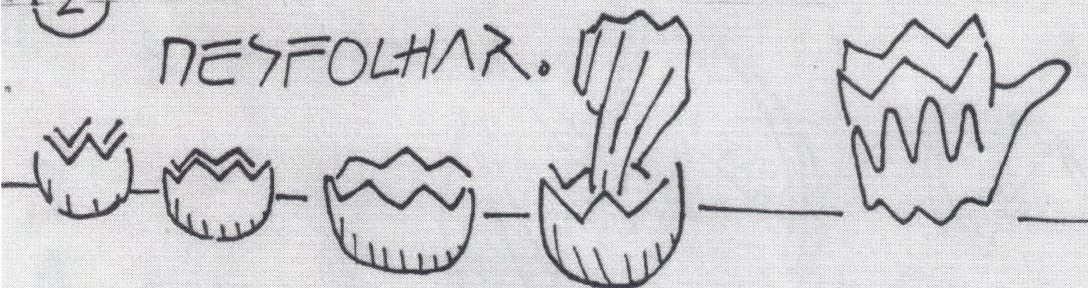


TALHE
FUNDO
EM
ZIG-ZAG.



2

DESFOLHAR.



3

ACABAMENTO:
MIOLO DE CENOURA
ESPETADO C/
PALITO.

