Maria das Ervas

produtos sazonais & felizes

Showcooking | Actividades de Economia Circular

workshop/oficina é desenvolvido no âmbito das atividades de Economia Circular, dinamizadas pela Associação the K-Evolution em parceria com os Serviços Municipalizados de Setúbal

DE CASCAS A SNACK

Mercado de Natal | Avenida Luísa Todi

15 de Dezembro | 15h00 às 18h00

A importância de reaproveitar e re-significar os alimentos é um conceito importante no contexto da sustentabilidade alimentar, que procura otimizar os recursos e reduzir o desperdício de alimentos, além de promover o consumo consciente. Algumas dicas e truques para ajudar aplicar estas ideias:

1. Reaproveitamento de Alimentos

- Uso de sobras de alimentos: Muitas vezes, partes de alimentos que seriam descartadas podem ser aproveitadas. Exemplos incluem:
  - Cascas de vegetais (como cenouras, batatas e abóbora) que podem ser usadas para fazer caldos e sopas.
  - Pão duro que pode ser transformado em croutons ou torradas.
  - Frutas maduras demais que podem ser usadas em smoothies, para adoçar bolos ou fazer conserva de fruta (purés).
- Reaproveitar talos e folhas: Alimentos como talos de brócolos, couve-flor, folhas de beterraba ou cenoura podem ser usados em sopas, refogados ou até em sumos, criando alternativas saborosas e nutritivas.

2. Re-significação dos Alimentos

- Redefinindo a percepção de "resto": O que é considerado "restos" ou "sobras" pode ser re-significado como uma oportunidade de criar algo novo e delicioso. Muitas vezes, ao mudar a forma como olhamos para essas partes dos alimentos, podemos descobrir novos sabores e texturas.
- Transformação culinária: A criatividade na cozinha pode re-significar um ingrediente, mudando sua forma e sabor. Por exemplo, talos de vegetais podem ser transformados em deliciosos molhos e maioneses ou desidratados e transformados em chips.

- Culinária inclusiva e consciente: Ao re-significar alimentos, também se pode promover uma alimentação mais inclusiva, ressignificando pratos tradicionais com foco na saúde, bem-estar e respeito ao meio ambiente.

3. Benefícios Ambientais e Sociais

- Redução do desperdício de alimentos: Reaproveitar as partes comestíveis dos alimentos e re-significar as sobras contribui diretamente para a diminuição do desperdício, que é um dos maiores problemas no sistema alimentar global.
- Sustentabilidade e redução da pegada de carbono: Ao valorizar os alimentos de maneira mais completa, é possível diminuir a necessidade de produção excessiva de novos alimentos, o que reduz o impacto ambiental.
- Promoção de um consumo responsável: Ao reaproveitar alimentos, estamos a contribuir para uma alimentação mais sustentável e acessível. Além disso, re-significar os alimentos incentiva um consumo mais consciente e ético.

4. Exemplos Práticos

- Cozinhar com o que se tem (cozinha circular): Antes de sair para comprar ingredientes, tente utilizar o que já está em casa. Isso pode incluir fazer uma sopa com sobras de legumes ou criar um prato único com os ingredientes que estão na sua despensa ou no fundo do seu frigorífico.
- Ensinar a reaproveitar: Workshops e showcookings com receitas que ensinam como reaproveitar alimentos são excelentes para disseminar a cultura do desperdício zero e para educar as pessoas sobre como utilizar melhor os recursos disponíveis.

Em resumo, reaproveitar e re-significar alimentos são práticas que não só ajudam a combater o desperdício, mas também promovem um estilo de vida mais sustentável e criativo na cozinha. Além disso, contribuem para uma alimentação mais consciente e rica em sabores e possibilidades.

A Natureza é perfeita, abundante e muito generosa.

Ao Reaproveitar e Re-significar, estamos a
- Valorizar o alimento como uma benção para as nossas vidas (para funcionamento dos nossos corpos)
- Criar uma dinâmica de Desperdício Zero na Cozinha, utilizando cada vegetal por inteiro
- Utilizar - As sobras de ontem que podem criar pratos deliciosos e requintados no dia seguinte, estimulando a criatividade em cada um de nós.

Algumas sugestões para fazer com as suas sobras

O Cereal cozido poderá ser acrescentado a:
- Sopas, caldos e cremes
- Pequenos almoços (cremes de cereais)
- Legumes salteados ou é puré
- Hambúrgueres e croquetes vegetarianos
- Pão
- Sobremesas (arroz doce, tiramisu)

Leguminosas cozinhadas, podem ser utilizadas em:
- Sopas, caldos e cremes
- Estufados
- Saladas
- Conservadas e congeladas
- Hambúrgueres e croquetes vegetarianos
- Húmus
- Pastas para barrar
- Bolos, bolachas e doces

Sobras de verduras escaldadas/ legumes/ cogumelos/ proteínas no frigorífico podem ser reutilizados:
- Sopas
- Salteados
- Recheio de quiches, tartes
- Pastas para barrar
- Cremes/purês para acompanhar uma refeição
- Saladas

SUGESTÕES de RECEITAS

- **Hambúrgueres de cereal ou leguminosas com cenoura**
- Crackers de grão
- **Molho pesto de rama de cenoura / nabo / rabanete**
- Pickles de cenoura / nabo / rabanete
- Tempura com Rama de cenoura
- **Humus de cenoura assada**
- Sopa com sobras de cereal ou leguminosas
- Maionese com talos
- Caldo de legumes de cascas
- **Chips de cascas**
- **Bolinhas de batata doce com cacau**
- Salteados com talos

RECEITAS

Sobrou arroz? Vamos fazer hambúrgueres

Ingredientes

• 2 chávenas de sobras arroz integral cozido
• 1 chávena de cenoura ralada
• 1 cebola picada
• 3 colheres de sopa de coentros picados
• 1 colher de sopa de linhaça moída
• 1 colher de sopa de azeite + azeite para grelhar
• ¼ de chávena farinha de arroz
• pimenta preta moída na hora
• sal marinho q.b.

Preparação

1. Cozinhe o arroz de maneira a que fique bem cozido, numa panela de pressão (cerca de 40 minutos em chama baixa) ou numa panela (cerca de 1 hora) com uma tira de alga kombu.
2. Rale a cenoura e pique a cebola e faça um estufado. Deixe arrefecer.
3. Coloque todos os ingredientes numa tigela e misture com as mãos, até formar uma massa consistente. Se a consistência estiver muito húmida acrescente um pouco mais de farinha de arroz.
4. Retifique os temperos.
5. Molde em pequenos hambúrgueres e grelhe numa frigideira anti-aderente.

Pesto de Rama de cenoura (ou nabo, ou rabanete)

Ingredientes

- 1 chávena de chá de rama de cenoura
- 4 raminhos de hortelã
- ½ chávena de amêndoas ou nozes tostadas
- 1 dente de alho
- 6 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de levedura nutricional
- sumo de meio limão

Preparação

1. Toste ligeiramente as amêndoas e deixe arrefecer
2. Junte todos os ingredientes num processador e triture até obter uma pasta homogénea.
3. Retifique os temperos.

Dica: Pode utilizar este molho para barrar no pão; servir como entrada acompanhado de palitos de legumes ou para envolver numa massa.

Humus de cenoura assada

Ingredientes

- 150 gramas de cenoura assada no forno(com pele)
- 250 gramas de grão-de-bico cozido com alga kombu, escorrido
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de pasta de sésamo
- 1 raminho de tomilho
- pitada de sal marinho
- Sumo de meio limão
- Água de cozer o grão q.b.

Preparação

1. Comece por demolhar o grão-de-bico entre 6 a 12 horas.
2. Descarte essa água. Coloque o grão numa panela de pressão com o dobro da água, adicione uma tira de alga kombu e deixe cozinhar (quando a panela começar a chiar, baixe o lume e conte 15 minutos). Desligue. Quando sair a pressão, abra a panela, escorra a água (não deite fora esta água valiosa) e reserve.
3. Entretanto, num tabuleiro, coloque as cenoura bem lavadas e regue com um fio de azeite, adicione uma pitada de sal, um raminho de tomilho e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus, cerca de 30 minutos ou até que as cenouras estejam macias. Retire do forno e reserve.
- Num robot de cozinha, adicione todos os ingredientes e triture até que obtenha uma pasta cremosa.

Dica 1: vá adicionando a água da cozedura do grão, aos poucos até atingir a consistência desejada.

Dica 2: Pode acompanhar com as crackers salgadas ou palitos de legumes.

Chips de cascas

Ingredientes

- Cascas de batata doce, cenoura e abóbora
- Azeite q.b.
- Ervas secas (orégãos ou alecrim)
- pitada de sal marinho

Preparação

1. Lave e seque as cascas.
2. Pré-aqueça o forno a 180 graus.
3. Envolva as cascas com os temperos e disponha-as num tabuleiro de forno, separadas umas das outras.
4. Leve ao forno e asse durante aproximadamente 20 minutos.

Dica: quanto mais espaçadas ficarem umas das outras no tabuleiro, mais crocantes vão ficar.

Bolinhos de Batata Doce e Cacau

Ingredientes (para cerca de 12 bolinhos)

- 250 gramas batata-doce cozinhada a vapor
- 2 colheres de sopa de cacau magro em pó
- 1 colher de chá de canela em pó (opcional)
- Amêndoa tostada triturada

Confeção

1. Corte a batata-doce em cubos e cozinhe ao vapor até que fique macia e reserve.
2. Coloque numa tigela e amasse bem com ajuda de um garfo.
3. Adicione o cacau em pó e a canela e misture muito bem até que todos os ingredientes estejam bem envolvidos.
4. Faça as bolinhas e passe por amêndoa triturada e leve ao frigorífico pelo menos uns 30 minutos antes de servir.

https://mariadaservas.pt/cascas-snack/