Relatório de Transformação 2019

Culinária Sustentável
Hipermercado Andorinha

Culinária Sustentável

Hipermercado Andorinha

SUMÁRIO

SOBRE O PROJETO... 06

A HISTÓRIA DO HIPERMERCADO 07

NUMERALHA GERAL DO PROJETO 08

RECEITAS 10

INDICADORES 50

FOTOS 52

MATERIAL DE COMUNICAÇÃO 54

DEPOIMENTOS 55

CURSOS REALIZADOS

6 DE ABRIL: *BRIGADEIRO COM CASCA DE BANANA*

27 DE ABRIL: *ARROZ CREMOSO COM BACALHAU*

18 DE MAIO: *PÃES*

25DE MAIO: *PÃES INTEGRAIS*

08 DE JUNHO: *GELEIAS*

22 DE JUNHO: *GELEIAS*

06 DE JULHO: *LANCHES PARA AS FÉRIAS DAS CRIANÇAS*

20 DE JULHO: *LANCHES PARA AS FÉRIAS DAS CRIANÇAS*

10 DE AGOSTO: *SALGADOS FITNESS*

24 DE AGOSTO: *RECEITAS FITNESS*

14 DE SETEMBRO: *BOLOS CASEIROS*

28 DE SETEMBRO: *BOLOS CASEIROS*

05 DE OUTUBRO: *DOCES PARA CEIA DE NATAL*

26 DE OUTUBRO: *DOCES PARA CEIA DE NATAL*

16 DE NOVEMBRO: *COMIDAS NATALINAS*

23 DE NOVEMBRO: *COMIDAS NATALINAS*

SOBRE O PROJETO...

O projeto Culinária Sustentável Andorinha com o seu terceiro ano consecutivo, têm como objetivo principal modificar a relação do ser humano com o ciclo dos alimentos, desde o planejamento das compras, o consumo, o preparo e o reaproveitamento dos alimentos.
A ideia é auxiliar os participantes a criar hábitos saudáveis e corretos com o meio ambiente, além disso, temos o reaproveitamento de alimentos doados pelo Supermercado Andorinha para realização do projeto.

Os participantes são levados a ampliar sua visão com relação aos alimentos, onde as cascas, talos e sementes que são descartados, que se transformam em ingredientes e fontes de nutrientes. Enriquecem sua cultura alimentar ao descobrir novos paladares, ao aumentar a qualidade da sua alimentação e ao incorporar novos pratos à seus cotidianos.

O projeto também traz uma mudança na cultura de consumo e desperdício: compra-se menos e gera-se mais comida com a mesma quantidade de alimentos usando esses integralmente. A comida descartada passa a ser vista como matéria-prima para a produção de adubo e não mais como lixo.

A HISTÓRIA DO HIPERMERCADO

THOMAZ GOUVEIA FILHO, proveniente da cidade de Funchal (Ilha da Madeira – Portugal) chega ao Brasil em 1929, casa-se e tem cinco filhos, sendo que o segundo deles (o primeiro homem) recebe o nome de THOMAZ GOUVEIA NETTO.

Inicia-se então o primeiro comércio do Sr. THOMAZ: tecidos, zíperes, botões, entre outros. A segunda loja, vem algum tempo depois, comercializando materiais, sacos fechados, etc. A trajetória da Família GOUVEIA, no pequeno povoado é marcada pela participação ativa junto à comunidade.

Após se casar, começam a nascer os filhos. O EMPÓRIO NOSSA SENHORA APARECIDA, era pequeno para tantas pessoas, tantos sonhos e objetivos. Nosso patriarca começa a entender que estava chegando a hora de partir da aconchegante Martinópolis, em busca de realizações maiores. A chegada em São Paulo, foi marcada por muito trabalho, logo na primeira loja, com os primeiros funcionários, toda a família trabalhava para o crescimento do pequeno negócio. Crescia também o respeito entre os fornecedores por aquela pequena ANDORINHA.

Sr. THOMAZ faleceu no ano de 1993, pouco depois de uma viagem a Martinópolis, onde fora homenageado por familiares, amigos e políticos.

Hoje, a realidade é muito maior que seu sonho, administrado por seus filhos, o pequeno comércio transformou-se em um Hipermercado, possuindo mais de 300 mil clientes em uma área confortável para compras, com shopping e 1.000 vagas cobertas de estacionamento. Gerando hoje, mais de 900 empregos diretos e facilitando a moradia de muitos de seus funcionários.

NUMERALHA GERAL DO PROJETO

Mostramos abaixo o que se passou no projeto de uma forma geral indicando a contagem dos acontecimentos e sua respectiva descrição.

4
Equipe
Andorinha

1
Município
Alcançado

800
Cartilhas
Entregues

1
Hipermercado
Beneficiado

54
Horas de
Curso

114kg
Quantidade Alimentos
Aproveitados Integralmente

812
Pessoas
Formadas

812
Certificados
Entregues

11
Equipe de
Transformação

NUMERALHA GERAL DO PROJETO

40
Receitas
Trabalhadas

6
Receitas
Fitness

5
Receitas
Filhos de Férias

6
Receitas
de Bolos

12
Receitas
de Natal

4
Receita
de Doces

20
Cursos
no total

2.436
Pessoas
Atingidas*

*Esse valor é considerado por pessoa atingida, mais dois familiares.

AULA 1 - BRIGADEIRO COM CASCA DE BANANA
06/04/2019

BRIGADEIRO COM CASCA DE BANANA

INGREDIENTES
2 bananas com casca devidamente higienizadas;
2 latas de leite condensado;
2 colheres de chocolate 50% Cacau;

MODO DE PREPARO
1- Tire as pontas das bananas, corte-as em pedaços e reserve;
2- Bata as bananas com leite condensado no liquidificador por aproximadamente 2 minutos;
3- Coloque o creme em uma panela, adicione o chocolate e o leite condensado, misture;
4- Leve ao fogo médio e deixe cozinhar, mexendo sempre;
5- Reserve em um recipiente, cubra com plástico filme e deixe esfriar;
A textura fica diferente do brigadeiro tradicional, ótima para servir como recheio de bolo ou comer de colher

AULA 2 - ARROZ CREMOSO COM BACALHAU
27/04/2019

ARROZ CREMOSO COM BACALHAU

INGREDIENTES
500g de arroz pronto do dia anterior;
500g de bacalhau em tiras dessalgado;
2 cebolas picadas;
2 dentes de alho picados;
4 tomates picados com sementes e pele;
2 colheres de sopa de azeite;
100g de azeitonas verdes picadas;
250g de requeijão;
250g de molho de tomate;
250g de requeijão cremoso;
Sal, salsinha, coentro e queijo ralado a gosto.

MODO DE PREPARO
1- Em uma panela, adicione o azeite, o alho, a cebola e deixe fritar por alguns minutos;
2- Acrescente o bacalhau, tomate, azeitona e deixe cozinhar por mais 5 minutos, mexendo sempre para não grudar no fundo da panela;
3- Incorpore o molho de tomate, requeijão e requeijão cremoso, misture bem e adicione o arroz
4- Tempere com sal, salsinha e coentro a gosto;
5- Coloque em um refratário que suporte temperaturas altas, acrescente o queijo ralado e leve ao forno para gratinar

Serve 8 pessoas

AULA 3 - PÃES
18/05/2019

BROA CAXAMBU COM ERVA DOCE

INGREDIENTES
500g de fubá fino;
500g de farinha de trigo;
400g de açúcar;
10g de erva doce;
1 pitada de sal;
20g de fermento químico;
3 ovos;
300ml de leite

MODO DE PREPARO
1- Junte todos os ingredientes secos e misture bem;
2- Adicione os 3 ovos já mexidos, e incorpore na massa com as mãos até que todos os ingredientes estejam envolvidos;
3- Adicione o leite aos poucos para dar ponto, até a massa ficar consistente e soltar das mãos;
4- Faça bolinhas de 20g e coloque em uma assadeira sem untar, leve ao forno pré aquecido a 70ºC até dourar por baixo

RECEITAS

AULA 3 - PÃES
18/05/2019

FOCACCIA DE ALECRIM COM SAL GROSSO

INGREDIENTES
1kg de Farinha de trigo;
40g de açúcar;
20g de sal;
120g de fermento biológico;
100ml de azeite;
400ml de leite;
300ml de água;
Finalização
Sal Grosso, Alecrim e Azeite

MODO DE PREPARO
1- Junte todos os ingredientes secos e misture bem;
2- Adicione o fermento e a farinha;
3- Adicione os líquidos e misture bem;
4- Adicione o azeite em um bowl e coloque a massa para descansar até dobrar de volume;
5- Em uma assadeira untada com azete coloque a massa e abra com as pontas dos dedos;
6- Adicione agora o sal grosso, alecrim e azeite;
7- Asse em um forno pré aquecido em 180ºC por 25 minutos

AULA 3 - PÃES
18/05/2019

PÃO DE QUEIJO VEGANO DE BATATA DOCE

INGREDIENTES
½ Xícara de polvilho doce;
¼ xícara de polvilho Azevedo;
½ colher de chá de orégano;
1 pitada de sal;
2 colheres de sopa de óleo de girassol;
½ kg de purê de batata doce (batata doce cozida e amassada;
1 colher de sopa de água

MODO DE PREPARO
1- Junte todos os ingredientes até se tornar uma massa homogênea e desgrudar das mãos;
2- Deixe ficar parecendo uma massa de modelar
3- Caso a massa fique muito seca, adicionar mais óleo e água até dar ponto;
4- Faça bolinhas e leve a uma assadeira untada com óleo, e leve ao forno pré aquecido em 180ºC por 30 minutos

AULA 4 - PÃES INTEGRAIS
25/05/2019

CAPONATA DE BANANA

INGREDIENTES
500g de casca de banana verde;
500g de cebola;
250g de cenoura orgânica;
100g de uva passa;
500ml de azeite de oliva;
500ml de óleo de girassol;
100ml de suco de limão;
15g de orégano
Sal a gosto

MODO DE PREPARO
1- Cozinhe as bananas em panela de pressão e separe as cascas da polpa, reserve;
2- Corte em cubos pequenos as cascas e a cebola. Rale a cenoura com casca;
3- Aqueça uma panela grande com óleo., Refoque a cebola, acrescente as cenouras, cascas, orégano, sal e uvas passas;
4- Desligue o fogo e acrescente o suco de limão e o sal.
5- Deixe descansar um dia na geladeira, sirva gelado.

AULA 3 - PÃES
18/05/2019

CHAPATI INTEGRAL

INGREDIENTES
250g de farinha de trigo;
250g de farinha de trigo integral;
50g de manteiga;
Água morna
Sal a Gosto

MODO DE PREPARO
1- Em um bowl misture as farinhas, o sal, e a manteiga;
2 - Adicione a água morna aos poucos
3 - Misture bem e deixe a massa descansar por meia hora
4 - Com a ajuda de um rolo abra a massa bem fina
5 - Frite na frigideira dourando os dois lados.

AULA 4 - PÃES INTEGRAIS
25/05/2019

MAIONESE DE BIOMASSA DE BANANA VERDE

INGREDIENTES
500g de polpa de banana verde;
200ml de Azeite de oliva
Água quente para dar ponto
Semente de mostarda a gosto;
Cúrcuma e sal a gosto;

MODO DE PREPARO
1 - Em um processador coloque a polpa de banana quente com o azeite e processe até formar um creme;
2 - Acrescente a mostarda e os temperos, acrescentea água quente aos poucos até obter a textura desejada

AULA 4 - PÃES INTEGRAIS
18/05/2019

PÃO INTEGRAL COM BIOMASSA

INGREDIENTES

Esponjinha
100g de farinha de trigo;
50g de açúcar demerara;
60g de fermento biológico;
200ml de água morna;

Liquidificador 1
150g de linhaça;
1l de água quente;
350ml de óleo;

Liquidificador 2
600g de biomassa
850ml de água quente;
90g de sal
250g de açúcar demerara.

Rende 10 pães

MODO DE PREPARO
1- Coloque em uma panela 2,2l de água para aquecer. Preparar a esponjinha e deixe descansando enquanto prepara os batidos
2- Colocar tudo juntando os secos e os batidos, verificando a temperatura da massa para que o fermento não cozinhe;
3 - Cubra a massa com óleo e deixe descansar por 20 minutos enquanto unta as formas;
4 - Modelar e colocar a massa em formas para assar;
5 - Leve ao forno pré aquecido por 40 minutos

AULA 5 - GELEIAS
08/06/2019

GELEIA DE LARANJA

INGREDIENTES
10 laranjas pêra
2 Laranjas com casca e polpa
600g de açúcar cristal
65ml de base de maçã
1 limão

MODO DE PREPARO
1- Em uma panela, junte o suco de 10 laranjas com o açúcar;
2- Adicione as duas outras laranjas, separando as polpas e as cascas cortadas bem finas;
3- Quando levantar fervura, adicione o limão e a base de maçã;
4- Ferva até reduzir.
5- Quando estiver com consistência de geleia, retire do fogo e guarde em um pote

Dica: Tire a parte branca da casca das laranjas, e ferva por 3 vezes as tiras de laranja antes de adicionar na geleia;

AULA 5 - GELEIAS
08/06/2019

GELEIA DE MAÇÃ

INGREDIENTES
10 maçãs pequenas
1kg de açúcar mascavo ou demerara
1 copo de água
1 limão espremido

MODO DE PREPARO
1- Descasque as maçãs e corte em pequenos pedaços;
2- Esprema o limão em cima das maçãs picadas para não escurecer;
3- Coloque as maçãs e o suco de limão em uma panela com o açúcar para cozinhar;
4- Mexa as vezes e adicione a água aos poucos para dar ponto

AULA 5 - GELEIAS
08/06/2019

GELEIA DE MORANGO

INGREDIENTES
340g de morangos
130g de açúcar
5ml de suco de limão

MODO DE PREPARO
1 - Coloque os morangos limpos e picados em pedaços pequenos em uma panela
2 - Adicione o açúcar e deixe descansar por 10 minutos;
3 - Adicione o suco de limão e cozinhe em fogo médio, mexendo as vezes;
4 - Retire as espumas quando forem formadas no topo da panela;
5 - Ferva durante 20 minutos até ficar firme
6 - Retire do forno e coloque em um recipiente de vidro para gelar

AULA 6 - GELEIAS EXÓTICAS
22/06/2019

GELEIA DIET DE ABACAXI

INGREDIENTES
1 Abacaxi médio maduro, picado e sem miolo
2 colheres de adoçante em pó culinário
2 xícaras de água

MODO DE PREPARO
1 - Junte todos os ingredientes e leve ao fogo até que o abacaxi esteja macio;
2 - Se desejar uma consistência mais lisa, bata a geleia no mixer ou liquidificador

AULA 6 - GELEIAS EXÓTICAS
22/06/2019

GELEIA DIET DE GOIABA

INGREDIENTES
1kg de goiaba madura
500ml de água
4 colheres de sopa de adoçante culinário em pó

MODO DE PREPARO
1 - Higienize as goiabas e descasque, corte em cubos;
2 - Em uma panela misture a água e as goiabas, deixe ferver por 10 minutos
3 - Após esfriar, bata no liquidificador e coe com o auxílio de uma peneira;
4 - Misture o adoçante e leve ao fogo por 15 minutos para engrossar
5 - Retire do forno e coloque em um recipiente de vidro para gelar

AULA 6 - GELEIAS EXÓTICAS
22/06/2019

GELEIA DE PIMENTA COM MARACUJÁ

INGREDIENTES
2 litros de vinagre de vinho branco
500g de açúcar
50g de pimenta dedo de moça picada e sem sementes
100g de polpa com sementes de maracujá

MODO DE PREPARO
1 - Em uma panela, leve ao fogo baixo o açúcar e o vinagre até que esteja em ponto de fio;
2 - Adicione a pimenta e em seguida adicione o maracujá
3 - Deixe ferver por 5 minutos
4 - Retire do forno e coloque em um recipiente de vidro para gelar

AULA 7 - LANCHES PARA AS FÉRIAS DAS CRIANÇAS
06/07/2019

ESFIHA DE QUEIJO

INGREDIENTES
500g de farinha de trigo
15g de fermento biológico fresco
65g de óleo de soja
250ml de água
1 colher de chá rasa de sal
Fubá para polvilhar
Legumes e frios que estejam na geladeira para incorporar no recheio

MODO DE PREPARO
1 - Coloque em um recipiente os ingredientes secos e misture
2 - Adicione os líquidos e mexa até a massa ficar homogênea
3 - Enfarinhe uma mesa ou bancada e sove a massa até ficar lisa
4 - Faça bolinhas de aproximadamente 30g e deixe descansar até dobrar o volume
5 - Abra a massa em formato de disco e recheie
6 - Coloque as esfihas em uma travessa e leve ao forno preaquecido a 180º por 10 minutos

AULA 7 - LANCHES PARA AS FÉRIAS DAS CRIANÇAS
06/07/2019

MUFFIN DE BRÓCOLIS E CENOURA

INGREDIENTES
1 Brócolis picado com talos
1 Cenoura ralada com casca
6 ovos
Sal a gosto

MODO DE PREPARO
1 - Em uma vasilha mexa os ovos com um garfo;
2 - Pique e refogue o brócolis com o talo e adicione a quantidade que desejar;
3 - Rale a cenoura com casca e coloque na mistura dos ovos batidos ;
4 - Adicione o sal e os temperos de sua preferência;
5 - Coloque a massa em forma de muffin untada com manteiga e farinha
6 - Coloque as esfihas em uma travessa e leve ao forno preaquecido a 180º por 10 minutos

AULA 7 - LANCHES PARA AS FÉRIAS DAS CRIANÇAS
06/07/2019

REFRIGERANTE CASEIRO

INGREDIENTES
4 cenouras grandes
1 copo de suco de limão
4 cascas de laranja
1,5 litro de água com gás
1,5 litro de água sem gás
Açúcar e gelo a gosto

MODO DE PREPARO
1- Bata no liquidificador as cenouras, o suco de limão e as cascas de laranja com 1,5l de água sem gás
2 - Em seguida, coar o líquido em um guardanapo e adicionar a água com gás
3 - Adoce e gele a gosto

AULA 8 - LANCHES PARA AS FÉRIAS DAS CRIANÇAS

20/07/2019

CALDO VERDE

INGREDIENTES

2kg de batata
1 couve manteiga com talos picada
200g de bacon
100g de linguiça calabresa

MODO DE PREPARO

1 - Cozinhe a batata com 100g de bacon até que esteja bem macia
2 - Bata o bacon, a batata e metade da couve fatiada no liquidificador
3 - Em uma panela com um fio de azeite, junte a linguiça e o restante do bacon para fritar
4 - Adicione a couve picada em tiras finas e coloque o creme batido
5 - Tempere a gosto e sirva

RECEITAS

AULA 8 - LANCHES PARA AS FÉRIAS DAS CRIANÇAS

20/07/2019

HAMBURGUER

INGREDIENTES

2kg de patinho moído
200g de cebola caramelizada
200g de parmesão ralado
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1 - Junte todos os ingredientes em um bowl e misture bem
2 - Faça bolinhas individuais e amasse, formando os hamburgueres
3 - Coloque em uma travessa e deixe descansar por 10 minutos na geladeira
4 - Aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de óleo ou azeite
5 - Grelhe os hamburgueres
6 - Monte os sanduíches com os pães que tiver em casa, e finalize com os molhos e complementos de sua preferência

AULA 9 - SALGADOS FITNESS

10/08/2019

COXINHA DE BATATA DOCE

INGREDIENTES

Massa

1kg de batata doce
1 colher de sopa de chia ou linhaça
Sal e pimenta do reino a gosto
100ml de leite de coco
100ml de água
Farinha de rosca

Recheio

½ kg de frango
1 colher de sopa de manteiga
½ cebola picada
2 colheres de sopa e requeijão light
Sal e Salsinha a gosto

MODO DE PREPARO

Massa

1 - Amasse a batata doce após cozinhar na água quente
2 - Adicione a chia e os temperos e misture com as mãos

Recheio

1 - Em uma panela coloque a manteiga, a cebola e o frango cozido e desfiado para refogar
2 - Coloque o frango refogado em uma vasilha e misture com o requeijão light e temperar a gosto

Enrolar

1- Abra a massa com a mão e recheie com o frango
2- Enrole a massa na mão em formato de coxinha
3- Para empanar passe a coxinha no leite de coco e depois na farinha de rosca
4- Leve ao forno na temperatura de 180ºC por aproximadamente 25 minutos

AULA 9 - SALGADOS FITNESS

10/08/2019

QUIBE DE ABÓBORA

INGREDIENTES

1kg de Abóbora japonesa sem casca
1 colher de sopa de manteiga
½ cebola picada
250g de trigo para quibe
Água suficiente para cobrir a abóbora
Hortelã, alho e sal a gosto

MODO DE PREPARO

1 - Hidratar o trigo com 300ml de água e deixar até inchar;
2 - Em uma panela frite a cebola na manteiga;
3 - Adicione a abóbora, frite por alguns minutos;
4 - Cubra com água e tempere com sal, cozinhe;
5 - Amasse a abóbora ainda quente, formando um purê
6 - Misture o trigo, o hortelã fatiado e acerte o sal
7 - Coloque a massa em uma assadeira untada com azeite e asse por 30 minutos

AULA 10 - SALGADOS FITNESS
24/08/2019

ARROZ COM TALOS DE BRÓCOLIS E CÚRCUMA

INGREDIENTES
1kg de arroz cozido
300g de brócolis com talos refogado
1 colher rasa de cúrcuma
1 colher de sopa de manteiga

MODO DE PREPARO
1- Em uma panela coloque a manteiga, adicione o brócolis e refogue
2- Em seguida, adicione a cúrcuma e junte com o arroz já cozido
3- Sirva quente

AULA 10 - SALGADOS FITNESS
24/08/2019

FAROFA DE BANANA

INGREDIENTES
4 unidades de banana da terra cortada em cubos
1 colher de sopa de manteiga
1 colher de sopa de azeite
1 cebola picada
250g de farinha de mandioca grossa torrada
250g de farofa pronta
Alho, salsinha e sal a gosto

MODO DE PREPARO
1 - Em uma panela adicione a manteiga e o azeite
2 - Em seguida, adicione a cebola e o alho para dourar
3 - Adicione a banana picada e misture bem
4 - Acrescente as farinhas
5 - Desligue o forno, tempere e adicione a salsinha picada

AULA 10 - SALGADOS FITNESS
24/08/2019

MOQUECA DE OVOS

INGREDIENTES
6 ovos
1 vidro de leite de coco
1 sache de molho de tomate
2 colheres de sopa de azeite de dendê
1 cebola picada
½ kg de pimentão vermelho picado
1/2 kg de pimentão amarelo picado
2 dentes de alho picados
Coentro, Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO
1 - Em uma frigideira coloque o azeite de dendê, alho, cebola e pimentões e deixe refogar
2 - Acrescente o leite de coco e o molho de tomate
3 - Misture tudo e deixe levantar fervura
4 - Adicione os ovos 1 a 1, coloque o sal, pimenta e coentro
5 - Tampe a panela e deixe cozinhar por 10 minutos
6 - Sirva quente

AULA 10- RECEITAS FITNESS
24/08/2019

SALADA DE PEPINO COM IOGURTE NATURAL E HORTELÃ

INGREDIENTES
1kg de pepino japonês com casca
2 potes de iogurte natural
4 folhas de hortelã cortadas em fatias finas
2 colheres de sopa de mel
Sal e Gergelim preto a gosto

MODO DE PREPARO
1- Cortar o pepino em rodelas finas
2- Misture todos os ingredientes em um bowl
3- Tempere e finalize com gergelim preto e sirva gelado

AULA 11: BOLOS CASEIROS
14/09/2019

BOLO DE CASCA DE LARANJA

INGREDIENTES
2 laranjas com casca
4 ovos
1 colher de sopa de manteiga
1 xícara de chá de suco de laranja
1 xícara de chá de óleo
1 xícara de chá de farinha de trigo
1 xícara de chá de açúcar
1 colher de sopa de fermento

MODO DE PREPARO
1 - Inclua ingredientes secos e misture em um Bowl
2 - Bata no liquidificador uma laranja com casca e uma laranja sem cascas e sem sementes
3 - Adicione o suco de laranja, os ovos e o óleo, bata tudo por 2 minutos
4 - Misture os ingredientes líquidos com os secos, misture bem e despeje em uma forma untada
5 - Leve o forno a 180ºC por 50 minutos
6 - Espete um palito, e só retire do forno quando o palito sair sem massa

AULA 11: BOLOS CASEIROS
14/09/2019

BOLO DE CASCA DE MAÇÃ

INGREDIENTES
4 xícaras de chá de farinha de trigo
2 xícaras de chá de Açúcar
1 colher de chá de fermento em pó
3 maçãs
3 ovos
½ xícara de chá de leite
1 xícara de chá de óleo
Sal e Gosto

MODO DE PREPARO
1 - Pré Aqueça o forno a 180ºC
2 - Unte e forre uma assadeira com papel manteiga
3 - Penere os ingredientes secos em uma tigela e reserve-os
4 - Descasque as maçãs e corte em cubos
5 - Reserve as cascas
6 - Bata no liquidificador os ovos, o azeite e as cascas das maçãs
7 - Misture todos os ingredientes
8 - Despeje a massa na assadeira e leve para assar por 40 a 50 minutos

AULA 11: BOLOS CASEIROS
14/09/2019

BOLO DE CENOURA

INGREDIENTES
2 cenouras
3 ovos
2 xícaras de açúcar
1 xícara de chá de óleo
2 xícaras de chá de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento

MODO DE PREPARO
1 - Bata no liquidificador as cenouras, açúcar e óleo até formar um creme homogêneo
2 - Em uma vasilha com a farinha e o fermento misture o creme batido para formar a massa
3 - Coloque em uma assadeira e leve ao pornô em 170ºC por 40 minutos

AULA 12: BOLOS CASEIROS
28/09/2019

PÃO DE LÓ

INGREDIENTES
4 ovos
2 xícaras de chá de açúcar
2 xícaras de chá de farinha de trigo
1 xícara de chá de leite
1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO
1 - Em uma batedeira coloque os ovos e o açúcar, bata até dobrar o volume
2 - Em uma vasilha, misture a farinha e o fermento
3 - Acrescente a massa batida, e incorpore o leite com o auxílio de uma colher
4 - Coloque a massa em uma forma untada
5 - Asse em forno pré aquecido 180º por 25 minutos

AULA 12: BOLOS CASEIROS
28/09/2019

RECHEIO DE AMÊNDOAS

INGREDIENTES
2 caixas de leite condensado
1 caixa de creme de leite
5 gemas
100g de farinha de amêndoas

MODO DE PREPARO
1 - Junte todos os ingredientes e leve ao forno
2 - Cozinhe até soltar do fundo da panela
3 - Resfrie e utilize como recheio ou cobertura

AULA 12: BOLOS CASEIROS
28/09/2019

CALDA PARA MOLHAR O BOLO

INGREDIENTES
200g de açúcar
500ml de água
Cravo e Canela a gosto

MODO DE PREPARO
1- Junte todos os ingredientes em uma panela
2 - Leve ao fogo médio até dissolver o açúcar
3 - Resfrie para molhar o bolo

AULA 12: BOLOS CASEIROS
28/09/2019

BRIGADEIRO

INGREDIENTES
2 caixas de leite condensado
200g de chocolate meio amargo em pó
1 caixa de creme de leite

MODO DE PREPARO
1- Cozinhe todos os ingredientes em uma panela em fogo médio
2 - Mexa até soltar o fundo da panela
Aula 13 – Doces para Ceia de Natal

AULA 13: DOCES PARA CEIA DE NATAL
05/10/2019

DELÍCIA DE ABACAXI

INGREDIENTES
1 Abacaxi picado
1 litro de água
1 xícara de chá de açúcar
1 caixa de creme de leite
Ingredientes Creme
400ml de leite
1 caixa de leite condensado
2 colheres rasas de amido de milho
2 caixas de creme de leite

MODO DE PREPARO
1- Em uma panela adicione o abacaxi picado, açúcar e água
2- Leve ao fogo e deixe cozinhar até que toda a água segue
3- Reserve
4- Junte todos os ingredientes do creme em uma panela e misture bem fora do fogo
5- Leve ao fogo médio e mexa para não grudar
6- Misture o abacaxi cozido e retire do fogo, coloque em um refratário e cubra com plástico
7- Sirva Gelado

AULA 13: DOCES PARA CEIA DE NATAL
05/10/2019

PAVÊ DE MARACUJÁ COM CHOCOLATE

INGREDIENTES
Mousse
1 lata de leite condensado
1 caixa de creme de leite
300ml de polpa de maracujá ou suco concentrado
1 pacote de biscoito de champanhe ou bolacha maisena
Ingredientes Ganache
300g de chocolate meio amargo em pedaços
1 caixa de creme de leite

MODO DE PREPARO
1- No liquidificador junte a polpa e o leite condensado, bata por 5 minutos em velocidade alta
2- Adicione uma caixa de creme de leite e bata mais
3- Leve o creme a geladeira por 3 horas
4- Em banho maria ou micro-ondas derreta o chocolate
5- Após derretido misture o creme de leite formando a ganache
6- Forre um refratário com a bolacha
7- Coloque camadas alternadas de mousse e ganache e finalize com sementes de maracujá ou raspas de chocolate

AULA 14: DOCES PARA CEIA DE NATAL
26/10/2019

CHEESECAKE AMERICANA

INGREDIENTES
2 pacotes de bolacha maisena
4 colheres de sopa de manteiga
4 colheres de sopa de amido de milho
400g de cream cheese
200g de creme de leite
150g de leite condensado
Raspas de limão
½ limão espremido
½ kg de frutas vermelhas
1 litro de água
250g de açúcar

MODO DE PREPARO
1 - Bata em um processador de alimentos as bolachas e as 4 colheres de sopa de manteiga
2 - Após formar uma farinha, forre o fundo de uma assadeira com fundo removível com a mistura
3 - Bata a maisena, o cream cheese, creme de leite e leite condensado em um liquidificador
4 - Despeje o recheio na forma forrada com a massa
5 - Asse a 150ºC por 15 minutos, reduza para 100ºC e asse por mais 30 minutos
6 - Leve a geladeira
7 - Misture o limão espremido, as frutas vermelhas e a água em uma panela e leve ao forno até cozinhar
8 - Deixe esfriar e decore o topo do cheesecake

AULA 14: DOCES PARA CEIA DE NATAL
26/10/2019

MANJAR COM CALDA DE AMEIXA

INGREDIENTES
1 litro de leite
100g de coco ralado
1 vidro de leite de coco
1 caixa de creme de leite
1 litro de leite condensado
4 colheres de sopa de açúcar
6 colheres de sopa de amido de milho

CALDA
200g de ameixa sem caroço
400ml de água ou vinho tinto seco
3 ½ colheres de açúcar

MODO DE PREPARO
1 - Junte em uma panela todos os ingredientes do manjar exceto o coco
2 - Leve ao fogo até engrossar, depois incluir o côco
3 - Transfira a mistura para uma forma de pudim untada com manteiga
4 - Leve a geladeira por duas horas
5 - Em outra panela, coloque o açúcar da calda para derreter até ter consistência de caramelo
6 - Adicione a água ou o vinho com cuidado, e espere derreter o açúcar novamente
7 - Ao levantar fervura, adicione as ameixas e misture
8 - Deixe esfriar
9 - No recipiente que irá ser servido, desenforme o manjar e cubra com a calda, sirva gelado

AULA 14: DOCES PARA CEIA DE NATAL
26/10/2019

GRATINADO DE CHESTER

INGREDIENTES
1 chester desfiado ou em lascas
2 latas de milho
500g de tomate em cubos
3 cebolas picadas
2 dentes de alho picado
2 caixas de creme de leite
½ xicara de chá de salsinha picada
2 colheres de dopa de azeite
200g de queijo parmesão ralado para gratinar
Sal e pimenta do reino a gosto
Molho Branco
1 litro de leite
150 gramas de manteiga
150g de farinha de trigo
1 cebola piqué
Sal a gosto

MODO DE PREPARO
1- Numa panela aqueça o azeite, o alho e a cebola e deixe fritar
2- Acrescente o Chester Desfiado e envolva tudo
3- No liquidificador bata o milho com creme de leite e requeijão
4- Misture o creme na panela
5- Deixe cozinhar por 4 minutos, finalize com a salsinha, sal e pimenta do reino
6- Em outra panela, adicione a manteiga derretida e a farinha de trigo, mexendo sempre
7- Adicione o leite, e mexa sempre para não empelotar
8- Adicione a cebola pique e deixe cozinhar até ficar cremoso, tempere
9- Numa travessa que vá ao forno, coloque o chester e cubra com o molho branco, coloque o quejo ralado e leve ao forno por 25 minutos para gratinar

AULA 15: COMIDAS NATALINAS
16/11/2019

ARROZ COM LEGUMES

INGREDIENTES
1kg de arroz branco cozido
300g de vagem em cubos
300g de cenoura ralada com casca
300g de cebola picada
300g de pimentão vermelho picado
300g de talos de brócolis picados
100ml de azeite
Sal a gosto

MODO DE PREPARO
1. Frite todos os legumes em uma panela com azeite
2. Adicione o arroz e misture tudo
3. Tempere com sal a gosto e coloque em uma travessa de sua preferência

AULA 16: COMIDAS NATALINAS
16/11/2019

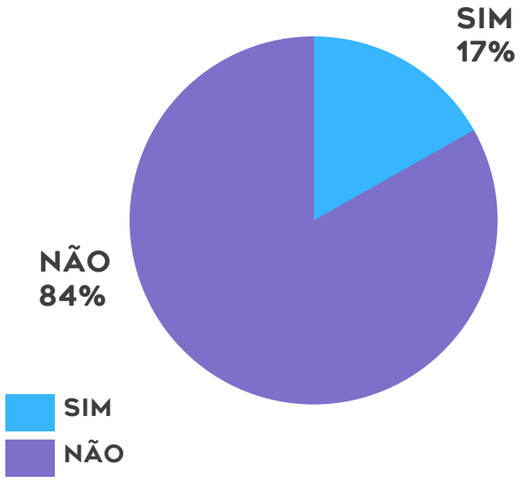
CUZCUZ PAULISTA

INGREDIENTES
100ml de azeite
1 cebola picaxa
1 lata ou caixa de molho de tomate
400ml de água
1 lata de ervilha
1 lata de milho verde
1 pimentão
2 latas de sardinha ou atum
1 tablete de caldo de legumes
3 xícaras de farinha de milho grossa
3 ovos cozidos
Sal, cheiro verde e temperos a gosto
Tomate cereja para decorar

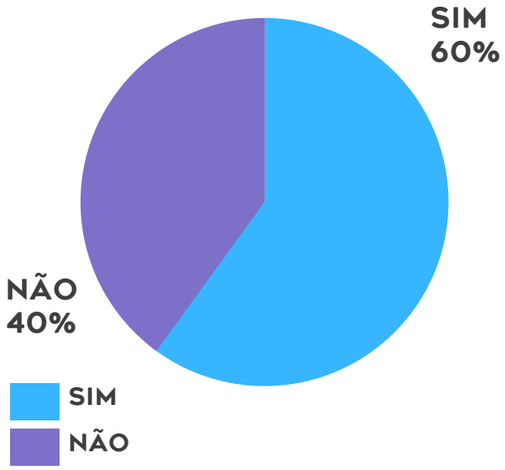
MODO DE PREPARO
1- Refogue o azeite, cebola, pimentão, azeitonas, ervilhas, milho verde, molho de tomate, cheiro verde, sardinha, temperos e tablete de caldo
2- Coloque água e deixe ferver
3- Hidrate a farinha de milho com água e reserve
4- Após ferver todos os ingredientes do primeiro passo, adicione os ovos cozidos picados, acrescente aos poucos a farinha, deixe cozinhar até desgrudar do fundo da panela
5- Unte uma forma com azeite, coloque os tomates cereja e ovos de codorna cozidos para decorar
6- Coloque a massa na forma, deixe esfriar por duas horas e desenforme;

INDICADORES

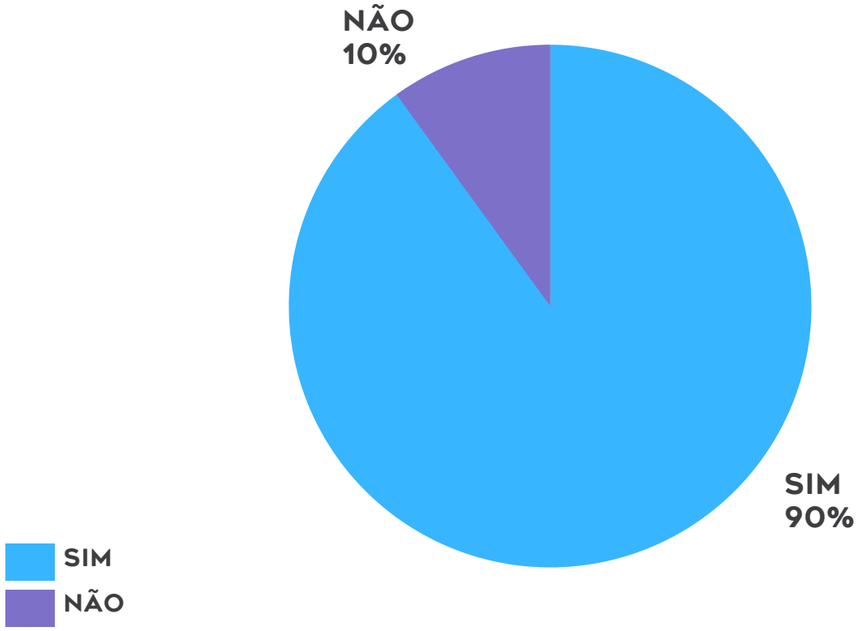
Você já conhecia receitas 100% sustentáveis?



Você já participou deste curso em anos anteriores?

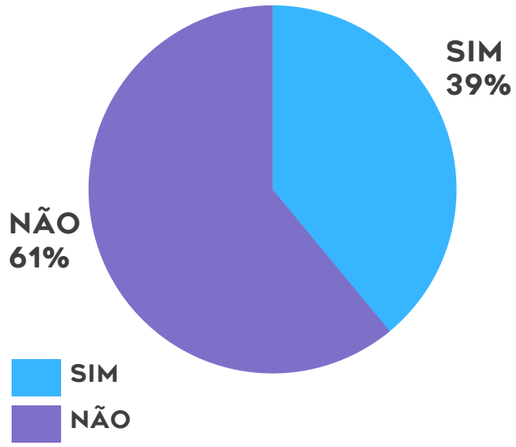


O curso alcançou as expectativas?

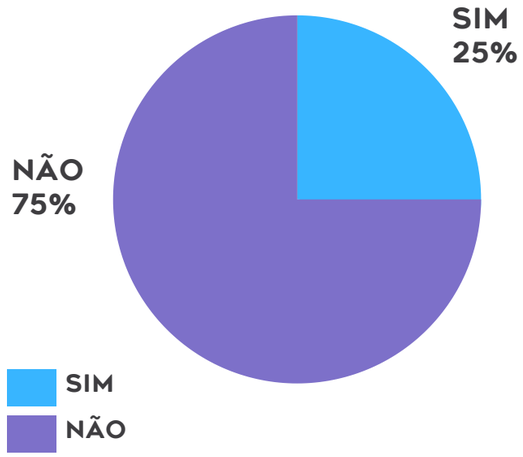


INDICADORES

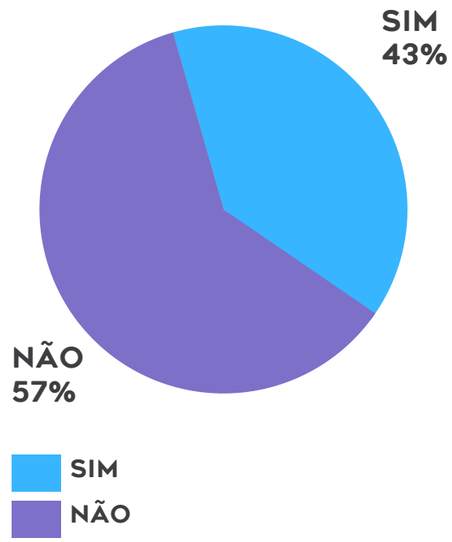
Em sua casa, você e sua família evitam o desperdício com a utilização de restos de alimentos?



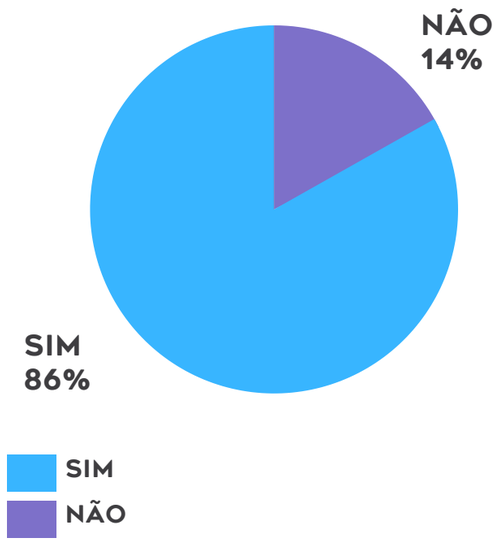
Antes do curso, você já trabalhava o alimento de forma integral, utilizando talos, folhas, cascas?



Você faz dos conteúdos aprendidos uma fonte de renda?



Você pretende utilizar os conteúdos e receitas aprendidas para geração de renda?



FOTOS

FOTOS

MATERIAL DE COMUNICAÇÃO

CARTILHAS

AVENTAL

CERTIFICADO DO CURSO

HOTSITE

DEPOIMENTOS

"Sempre que possível participo das aulas de culinária sustentável, as receitas são práticas, fáceis, e as dicas da Culinarista fazem toda diferença, sempre vale muito a pena"

Akiko Takauthi - 51 anos

"As aulas de culinária são importantíssimas pra todas as pessoas que gostam de cozinhar e acima de tudo que pensam em não ter desperdício. Tudo se aproveita. Amei aprender o pão integral com biomassa usando a banana verde e depois com a casca fazer farofa. Toda a equipe é maravilhosa, e é como se fizessem parte da nossa família, Obrigada!!"

Soraia Oliveira de Freitas - 44 anos

"Não tinha muita intimidade com a cozinha, conhecia só o básico e durante esse ano fiz todas as aulas, que foram incríveis aprendi muitas coisas, repeti quase todas as receitas em casa e todas foram um sucesso. Fiquei muito feliz e grata com o aprendizado."

Christiane Pesiguelli - 45 anos

"Amo as aulas de Culinária sustentável, pois são aulas muito boas e dicas da Culinarista são maravilhosas, meu crescimento com o curso foi maravilhoso! só tenho a agradecer, muito obrigada, de coração!"

Maria Virtuoso

"O projeto foi muito importante para mim, pois além de aprender receitas super fáceis, enriqueci a alimentação de toda a família utilizando sobras, vegetais, legumes e frutas, obtendo pratos nutritivos e saborosos. Sou grata por poder participar deste projeto que só acrescentou, aprendi muitos pontos positivos e importantes para uma alimentação saudável e protéica. Parabéns à todos os organizadores e colaboradores. Paz sucesso e um ano repleto de amor com mais culinária deliciosa como essa!"

Lenice Lopes Pinto da Silva - 50 anos

www.ntics.com.br/culinariasustentavelandorinha/

Patrocínio:

Realização: