



Sabores do

1º Vegnic

do campo



Esta cartilha foi criada após a realização do 1º Vegnic do Campo do Instituto do Noroeste Fluminense de Educação Superior - Universidade Federal Fluminense e foi baseada nas receitas preparadas para o evento.

#### Receitas elaboradas por

Deise Maria Santarelli de Azevedo Marinho, discente do curso de Pedagogia do Infes/UFF.

Gloria Maria da Silva Câmara Bellizzi, discente do curso de Educação do Campo do INFES/UFF.

Rayanna Figueira, discente do curso de Educação do Campo do INFES/UFF.

Júlio César Mascoto de Souza, discente do curso de Educação do Campo do INFES/UFF.

Fabio A. G. Oliveira, docente do curso de Educação do Campo do INFES/UFF.

#### coordenador

Fabio A. G. Oliveira

arte: Denis Duarte

2022

No dia 17 de maio de 2021 aconteceu o "1º Vegnic do Campo" do Instituto do Noroeste Fluminense de Educação Superior da Universidade Federal Fluminense (INFES-UFF), campus Santo Antônio de Pádua. Por iniciativa de estudantes da Licenciatura Interdisciplinar em Educação do Campo, o Laboratório de Ética Ambiental e Animal (LEA) foi acionado para auxiliar na construção coletiva e colaborativa daquele que veio a ser o primeiro piquenique cem por cento de origem vegetal do INFES-UFF. O encontro aconteceu no Território de Experiências Agroecológicas (TEIA) com o propósito de reunir a comunidade do INFES-UFF para uma tarde de troca de sabores e aromas da culinária vegetal comprometida, principalmente, com a segurança alimentar e nutricional. Esta cartilha é parte do registro desse encontro.

A propósito, sendo 17 de maio o dia internacional da luta contra a homofobia e transfobia, o Vegnic do Campo marcou também mais um capítulo da história do curso na luta contra todo tipo de opressão.

Por todas, todes e todos!  
Vida longa à Educação do Campo!

# Empadão do Campo

## ingredientes e preparo:



**MASSA:** 2 xícaras de grão de bico cozido  
3 colheres sopa de azeite  
1 punhado de cheiro verde  
1 xícara de farinha de grão de bico Sal a gosto  
Temperos a gosto (páprica doce, pimenta e orégano)

Coloque no triturador o grão de bico, os temperos e o azeite. Triture até sentir que ficou uma massa firme, mas ainda com alguns pedaços maiores do grão. Despeje a massa em um recipiente, despeje a farinha, misture e reserve.



**RECHEIO:** 1 xícara de jaca desfiada  
1 cebola roxa média picada  
Pimentões vermelho e amarelo a gosto  
3 tomates picados e sem pele e sem semente  
1 limão espremido

Em uma panela coloque os ingredientes e refogue tudo, corrija o sal e reserve até esfriar.

## montagem:

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Forre um plástico filme em uma bancada e despeje a massa já fria. Cubra essa massa com outra parte de plástico e vá passando o rolo até abrir a massa e deixar ela fina. Unte o refratário que for usar com um pouco de azeite, coloque uma parte da massa aberta e vá ajeitando ela na forma. Coloque o recheio já esfriado e depois a outra parte da massa por cima. Não precisa passar nada por cima da massa. Leve ao forno até perceber que a massa está firme e seca. Em média uns 10, 15 minutos. Sirva! :)



\* Receita elaborada por Rayanna Figueira

## Dicas:

- \* Você pode retirar as cascas do grão de bico, se te incomodar. Ou triture junto;
- \* Você pode também trocar a farinha de grão de bico por outra da sua preferência;
- \* Você pode usar o recheio que preferir. Eu sempre deixo uma porção de carne de jaca cozida no meu congelador. Escolho uma jaca pau de tamanho pequeno, cozinho ela, desfio e congelo as partes;
- \* Você pode escolher usar pequenas forminhas de empadinhas ou um refratário maior;
- \* Depois que esfriar, a massa pode ser congelada;

## História da receita:

Eu criei essa receita quando atendi algumas crianças com intolerância ao glúten. Adoro experimentar coisas novas na cozinha. Sempre me surpreendo com o poder da jaca na alimentação. É inovador, versátil e muito gostosa.

# Paçoca de amendoim



## ingredientes:

1/2kg de amendoim  
300g de farinha de mandioca torrada  
500g de açúcar  
1 colher de chá de sal



## Modo de preparo:

Colocar o amendoim numa panela, salpicar um pouco de sal e ir mexendo com uma colher de pau no fogo médio para ir torrando sem deixar queimar (também pode ser feito este processo no forno, num tabuleiro).

Não existe um tempo determinado para a torra, é necessário ir verificando o aroma e a cor para que ele não queime ou fique cru. Uma boa dica (deliciosa rs) é ir provando eventualmente se ele já está soltando da casquinha vermelha com facilidade e se está torradinho.

Deixe esfriar, coloque numa peneira em porções menores e vá esfregando com as mãos e assoprando para retirar as cascas.

Com o amendoim já torrado e limpo, vá passando ele no moedor manual e após a primeira passada, misture nesta mesma tigela o açúcar, a farinha de mandioca torrada e o sal.

Neste momento eu não coloco todo o açúcar da receita pois depende do gosto de cada pessoa.

Passe toda esta mistura mais uma vez no moedor e ajuste o que achar melhor, se estiver muito gorduroso tipo pasta de amendoim é porque precisa de mais farinha de mandioca...se precisar coloque mais açúcar e sal...é totalmente artesanal e prazeroso ir testando as texturas e sabores.

\* Receita elaborada por Gloria Maria da Silva Camara Bellizzi

## Dicas:

- \* Três passadas no moedor costumam ser suficientes mas depende do gosto pessoal de cada um.
- \* Ao usar o moedor manual, coloque porções bem pequenas e vá moendo aos poucos para que não fique tão pesada a moagem dos grãos.
- \* Algumas pessoas relatam sucesso em moer o amendoim no processador ou liquidificador de alta potência já que hoje em dia é difícil encontrar nas cozinhas um moedor manual que é o que sempre usamos aqui para moer o amendoim, então vale a tentativa de usar estes aparelhos.
- \* Também já encontramos hoje o amendoim torrado e moído para vender, mas sinceramente o sabor não é o mesmo.

## História da receita:

O hábito de preparar e comer paçoca de amendoim iniciou na Quaresma e Semana Santa e era usado como uma alternativa na minha família e na família do meu companheiro José Augusto Valmore, em dias em que nossos avós usavam esta receita como opção de algo saudável e substancial no jejum da carne por suas tradições católicas.

Nas gerações anteriores era usado o pilão para socar e moer o amendoim, lembrando também que a receita originalmente vem dos indígenas.

# Bolo Vegano de Cacau



## ingredientes:

1/2 xícara de água  
200ml de leite de coco  
1/2 xícara de óleo de soja  
1/2 xícara de cacau vegano  
2 e 1/2 xícaras de farinha de trigo  
1 e 1/2 xícara de açúcar demerara ou branco  
1 e 1/2 colher de sopa de essência de baunilha  
1 e 1/2 colher de sopa de bicarbonato de sódio

## Modo de preparo:

Misture numa tigela **todos os ingredientes secos**, em seguida adicione os ingredientes líquidos.

Mexa bem e coloque em uma **forma de aproximadamente 20 cm**, levemente untada com óleo e polvilhada com farinha.

Leve ao forno por 30 minutos.



\* Receita elaborada por Gloria Maria da Silva Camara Bellizzi

## Dicas:

\* O tempo para assar vai depender da intensidade de calor de cada forno. O bolo estará pronto quando, ao espetar um palito, ele sair seco.

\* Se desejar, coloque nozes ou castanhas para decorar na hora de assar.

## História da receita:

Fazer este bolo, para mim foi um desafio, impensável há algum tempo, visto que eu nunca imaginei a possibilidade de fazer um bolo sem ovos e sem manteiga, justamente por não ser vegana (ainda).

Tirei aleatoriamente esta receita da internet, descobri que nem todo cacau é vegano pois pode conter misturas lácteas em sua composição e fui feliz com a escolha.

Deu certo e já entrou para o meu livro de receitas.

# Pastinha de semente de girassol temperada



## ingredientes:

100g semente de girassol,  
2 colheres de sopa de azeite  
sal a gosto  
temperos e ervas desidratadas

## Modo de preparo:

Deixe a semente de girassol de molho por pelo menos 4 horas. Descarte toda a água e passe as sementes para um processador. Adicione o azeite, sal e temperos e bata até atingir a consistência desejada.



\* Receita elaborada por Fabio A G Oliveira

## Dicas:

- \* Você pode aumentar a quantidade da receita como desejar, sempre mantendo a proporção de 2 colheres de azeite para cada 100g de sementes.
- \* Essa pastinha combina bastante com pães e torradas no café da manhã e lanches.
- \* Você pode inventar outros sabores misturando outros temperos. A pastinha fica deliciosa com azeitonas, cenoura ralada alho frito, alho poró refogado...

## História da receita:

Essa receita já faz parte de minha rotina de lanches, mas também de base para recheio de tortas. Você pode, inclusive, colocar outros legumes junto da pastinha, tais como: brócolis, cenoura, cebola roxa caramelizada entre outros de sua preferência.

# Escondidinho de Proteína de Soja e Inhame

## ingredientes:

- \* 200g de proteína de soja texturizada com Shoyu
- \* 1,5 kg de inhame
- \* 1 limão grande
- \* 5 dentes de Alho
- \* 1 Cebola grande
- \* 1 molho de Salsa
- \* 1 molho de Cebolinha
- \* 1 Pimentão grande
- \* Shoyu
- \* Sal a gosto
- \* Chimichurri a gosto
- \* 1 folha de louro
- \* Azeite de Oliva
- \* Aveia em grãos
- \* Azeitonas verdes



## Modo de preparo:

Inhames **cozidos com casca e amassados** como purê. Leve ao fogo para encorpar com um pouco de água, deixe-o em fogo brando mexendo a fim de homogeneizar em sua textura.

Para a Proteína de Soja texturizada acrescente o **suco do limão e água morna** em até dois dedos acima do conteúdo soja, em seguida (todos bem picados) junte a cebola, o pimentão, salsa, cebolinha, Shoyu, sal, Chimichurri e o louro e deixe-a reservada na geladeira, em **pote fechado, por 24 horas** e após esse tempo de maceração, cozinhe por volta de 30 minutos, acrescente azeitonas verdes sem caroço picadas e **um fio de azeite**, se precisar acrescente um pouco de água para completar o cozimento. Pode acrescentar 1 tomate sem pele, se desejar. **E, está pronto.**



Em uma forma refratária com um pouco de azeite de oliva ao fundo,  **cubra de inhame a base e laterais** e recheie com a proteína de Soja, por fim recubra com o creme de inhame e **salpique aveia em grãos.**

\* Receita elaborada por Deise Maria Santarelli de Azevedo Marinho

## História da receita:

Há mais de 5 mil anos, os chineses já a cultivavam. Hoje, a soja é um dos produtos mais conhecidos no mundo. Parente do feijão, da lentilha e da ervilha, ela é rica em proteínas - e, portanto, ideal para a alimentação humana e animal. No Brasil apenas 3,5% da população inclui a PTS no cardápio de forma regular.

O seu consumo melhora a memória e o funcionamento do intestino, combate a ação de radicais livres, fortalece os ossos. No caso da proteína texturizada, é possível preservar não só o alto índice de proteínas, mas também os demais nutrientes da soja, como gorduras poli insaturadas, vitaminas e sais minerais.

Os ingredientes de tempero desta receita foram encontrados no mercado comum, lavados com rigor de higienização e deixado de molho por duas horas em água filtrada, porém muito importante fortalecer em nosso meio o cultivo de raízes, tubérculos e hortaliças em áreas urbanas e rurais do nosso entorno, que pode ocorrer também no espaço TEIA Infes UFF com os cuidados de todos nós.

Esta receita foi introduzida como cardápio em nossa família por Clara Dias (neta), hoje médica veterinária e que abomina maus tratos aos animais, praticante do veganismo há 5 anos, sendo este o seu prato predileto.

# Repelente corporal caseiro



## ingredientes:

- 100ml de álcool de cereais
- 1 colher de sopa de cravo
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de óleo de amêndoas
- 6 gotas de óleo essencial

## Modo de preparo:

Coloque os cravos dentro de um recipiente com tampa e adicione o álcool de cereais. Deixe essa mistura por pelo menos 5 dias em repouso, preferencialmente em um local sem muita iluminação.

Após o repouso, coe o líquido de modo que os cravos fiquem separados. Adicione à mistura os óleos de coco e de amêndoas. Misture bem.

Adicione 6 gotas de óleo essencial de citronela, lavanda e/ou eucalipto.

Coloque em um borrifador e utilize como repelente corporal.



Receita elaborada por Fabio A G Oliveira

## Dicas:

- \* óleos essenciais de citronela, lavanda e/ou eucalipto

## História da receita:

A versão desse repelente foi preparada especialmente para o Vegnic. Ele é uma atualização da versão de um repelente de cravo disponível no canal de youtube da Bela Gil\*. A utilização dos óleos essenciais visou tornar o repelente ainda mais cheiroso e hidratante para todos os tipos de pele.

\* <https://www.youtube.com/c/belagil>

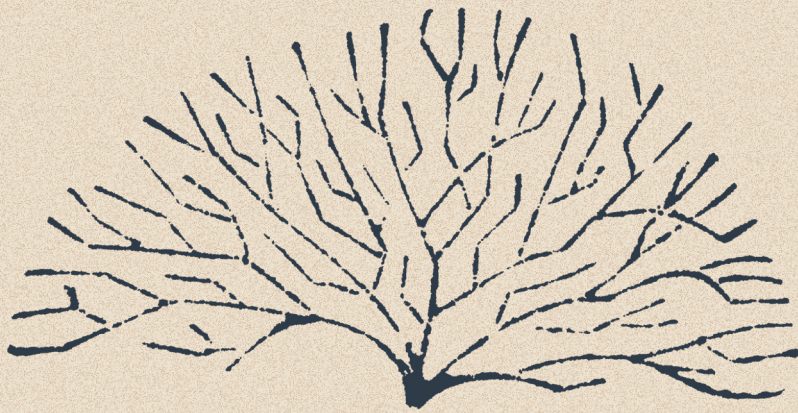
\*\*\*\*\*

Todos os pratos do 1º Vegnic do Campo foram acompanhados de uma **deliciosa limonada** feita com limões colhidos Sítio Matinha da Araponga, Araponga, Zona Rural do distrito de Marangatu, em Santo Antônio de Pádua, e preparada por **Júlio César Mascoto de Souza**.



\*\*\*\*\*





LEA

[www.lea.eco.br](http://www.lea.eco.br)