



Sabores do do Campo



2º Vegnic



apoio



cartilha produzida com as receitas do 2º Vegnic do Infes/UFF

Esta cartilha foi criada após a realização do 2º 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

Ana Kely Veiga da Silva, discente do curso de Educação do Campo do Infes/UFF.

Dayana Evelim Veiga da Silva Alves, discente do curso de Pedagogia do INFES/UFF.

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

Thiago Gabry, discente do curso de Educação do Campo do INFES/UFF.

coordenador

Fabio A G Oliveira

arte: Denis Duarte

2024

No dia 24 de junho de 2024 aconteceu mais uma edição do "Vegnic do Campo" do Instituto do Noroeste Fluminense de Educação Superior da Universidade Federal Fluminense (INFES-UFF), campus Santo Antônio de Pádua. Uma vez mais, 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 da segunda edição de um piquenique com comilanças cem por cento de origem vegetal no INFES-UFF. O encontro aconteceu mais uma vez 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.



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

Bolo de Laranja

- * 1 e ½ xícara (227g) de farinha de trigo;
- * ½ xícara (122g) de açúcar cristal ou demerara;
- * 1 xícara (240 ml) de suco de laranja natural e coado (em torno de 4 laranjas);
- * ¼ de xícara de óleo vegetal;
- * 1 colher de sopa de fermento químico em pó;
- * 2 colheres de sopa de raspa de laranja (opcional);



Preaqueça o forno a 180 graus e unte uma forma redonda de bolo. Pode ser uma forma com ou sem furo no meio. Em uma vasilha grande, peneire a farinha de trigo e adicione o açúcar. Misture rapidamente e, em seguida, adicione o suco

de laranja, o óleo vegetal e as raspa de laranja.



Misture bem com um batedor, até obter uma massa lisa. Verifique as laterais e o fundo da vasilha para se certificar de que não sobrou nada de farinha. Incorpore o fermento em pó

na massa e misture. Distribua a massa na forma previamente preparada e reservada. Leve o bolo para assar por cerca de 20 a 25 minutos, até crescer e dourar.

O tempo varia de forno para forno, então preste atenção pois pode queimar. Espete um palito inserido no meio, ele deve sair seco. Retire o bolo do forno e deixe esfriar por alguns minutos antes de desenformar e cortar.

Receita elaborada por Ana Kely Veiga da Silva

Calda de Laranja

- * 1 xícara de suco de laranja natural (cerca de 2 laranjas);
- * 1 colher (sopa) de açúcar demerara ou outro;
- * 1 colher (chá) de amido de milho;

Adicione o suco de laranja natural, o açúcar e o amido de milho em uma panela e misture bem com um batedor até que todo o amido tenha dissolvido. Ligue o fogão, em fogo médio, e cozinhe, por cerca de 10 minutos, mexendo sempre com uma espátula até reduzir e chegar em ponto de calda. Está pronto quando você conseguir ver um caminho no fundo da panela ao passar a espátula. Desligue o fogo e retire a panela do fogão. Espere a calda esfriar por 3 a 5 minutos e misture novamente, com a espátula, antes de distribuí-la no bolo.



Dicas:

- * Quando for fazer a calda use um espremedor pois espremer na mão deixa um pouco amargo;

História da receita:

Eu sempre gostei de fazer bolo e com a oportunidade de participar do Veganic a primeira coisa que pensei foi em fazer um bolo, mas o desafio era em fazer algo vegano e com ingredientes totalmente naturais, e algo assim eu nunca tinha pensado em fazer antes. Assim que eu terminei a receita eu pude ver que era possível fazer um bolo somente com suco de laranja, farinha e açúcar. Isso deu um estalo em minha mente porque eu já deixei de fazer bolos diversas vezes por não ter leite ou outros ingredientes não veganos. Essa receita eu encontrei no Youtube e achei que foi uma receita muito rápida, prática e deliciosa. Não custa muito e é super fácil de fazer e ótimo para tomar com cafézinho durante a tarde.

Doce de banana com cacau

- * Uma penca de banana madura de qualquer tipo;
- * 5 colheres de cacau em pó (entre 50% e 75%);
- * Cravo-da-Índia a gosto (quanto maior a quantidade, mais presente será o sabor);
- * Uma canela em pau;

Descasque as bananas e as amasse com o auxílio de um garfo. Em seguida, coloque em uma panela com 250ml de água e



cozinhe as bananas em fogo médio/baixo. Mexa o doce com frequência para evitar que forme uma crosta no fundo e queime o doce. Adicione o cravo-da-Índia, o cacau em pó e a canela em pau. Continue mexendo o doce até que reduza e comece

a desgrudar das laterais e do fundo da panela (quanto mais reduzir, mais consistente ficará). Quando estiver no ponto, coloque em uma vasilha e polvilhe cacau em pó por cima e deixe esfriar por uma hora antes de consumir.



Receita elaborada por Dayana Evelim Veiga da Silva Alves

Dicas:

- * Esse doce pode servir até 4 pessoas;
- * Esse doce pode ser feito sem açúcar, porque a banana já é uma fruta doce, mas atenção à quantidade de cacau, para evitar que fique muito amargo;
- * O tempo de preparo é relativo, pois depende da espessura da panela, da performance do fogão e também do gosto pessoal quanto à consistência. O ponto do doce vai indicar quando estiver pronto!



História da receita:

Dayana é Pedagoga, mas também gosta de tudo que envolva gastronomia e comida boa. Aprendeu a apreciar os alimentos naturais desde pequena e ama sentir o cheiro de comida caseira.



Suco de capim-limão e laranja

- * 5 laranjas-pera;
- * Um punhado de capim-limão;
- * 1 litro de água filtrada;
- * Açúcar orgânico (opcional);

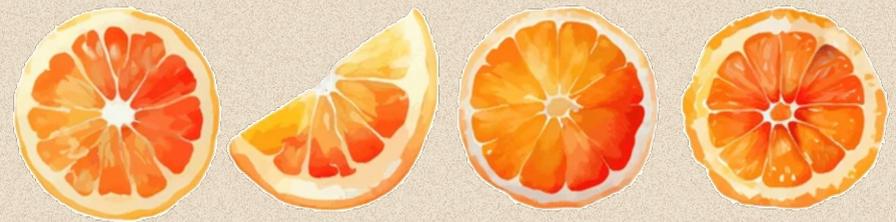
Higienize as folhas do capim-limão e as laranjas. Corte as laranjas e retire a casca e as sementes. Em seguida, corte as folhas de capim-limão ao meio para facilitar. Adicione 1 litro de água gelada no liquidificador, as laranjas cortadas, o capim-limão e 3 colheres de açúcar (ou quanto preferir). Bata tudo por uns 3 minutos e em seguida coe o líquido para tirar o excesso de folhas e o bagaço da laranja.



Receita elaborada por Dayana Evelim Veiga da Silva Alves

Dicas:

- * O capim-limão, também conhecido como capim-santo e capim-cidreira;
- * A laranja-pera é a melhor para essa receita, porque é cítrica e doce na medida ideal;
- * O tempo de preparo é de 10 minutos;
- * Rende 4 porções;



História da receita:

Me lembro que o capim-limão é uma planta que conheço e consumo desde criança, por isso seu aroma faz parte da minha memória olfativa, sendo tão bom quanto o cheiro de terra molhada no quintal onde brinquei na minha infância e que tinha não só um pé de capim-limão, mas também de erva-cidreira e erva-doce.

Esse suco é excelente para se refrescar num dia de calor e também uma combinação saborosa e com muitos benefícios para a saúde. Além disso, as folhas de capim-limão foram colhidas no próprio TEIA do INFES!

Pasta de grão de bico

- * ½ kg de grão de bico;
- * 2 dentes de alho (pode colocar mais se quiser);
- * 1 colher das de sopa grande bem servida de tahine (ou mais, dependendo do gosto);
- * suco de 1 limão;
- * Sal a gosto;
- * Azeite o quanto baste;

No dia anterior, **deixe o grão de bico de molho** por pelo menos 12 horas (não esquecer de trocar a água depois de 6 horas).

Deixe cozinhar na pressão por pelo menos 20 minutos. Após cozido, **triture os grãos** ou passe no liquidificador até ficar uma pasta.

Desmanche o creme tahine com o limão, misture o sal e o alho amassado e coloque com a pasta dos grãos.



Acrescente o azeite à vontade e bata tudo novamente até ficar homogêneo.

Depois, **coloque em uma travessa** com azeite por cima.



Receita elaborada por Thiago da Silva Gabry

Dicas:

- * A pasta de grão de bico também é conhecida como Homus Tahine;
- * Para enfeitar, use hortelã ou rodela fina de cebola com salsa e cheiro verde;
- * Sirva com pão sírio ou torradas;
- * Para ajudar a pasta a emulsificar melhor, coloque uma pedra de gelo quando tritar todos os ingredientes juntos;
- * Ao cozinhar o grão de bico é importante descartar a água do demolho e colocar água fresca;
- * Colocar uma colher de bicarbonato de sódio na água de cozimento para ajudar a ficar mais macio e soltar a casca com mais facilidade.
- * O tempo de preparo é de cerca de 40 minutos;



História da receita:

A palavra "homus" deriva do **árabe** e significa exatamente grão-de-bico, leguminosa que foi cultivada no Oriente Médio pela primeira vez há 10 mil anos. O Creme de Gergelim (Tahine, Tahin ou Tahini) é de origem Árabe, sendo muito utilizado como complemento de pratos e em doces como o halawe. A influência de libaneses, sírios, turcos e de outros povos do Oriente Médio é **bem forte no Noroeste Fluminense** devido a grande imigração desses povos para a região a partir do início do século XX. Fazendo com que o homus tahine se popularizasse nas cidades do Noroeste Fluminense através dos **descendentes desses povos**.



Rayabib's Esfiha

- * 3 xícaras de farinha de trigo branca
- * 1 xícara de fubá (essencial)
- * 1 colher (sopa) açúcar
- * 1 colher (sopa) de fermento biológico (1 pacote de 10g)
- * 1/2 colher (sopa) de sal
- * 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (ou óleo vegetal)
- * 4 colheres (sopa) de óleo vegetal
- * 3/4 xícara de água morna

Em um recipiente que seja resistente, **misture todos os ingredientes secos** da receita. Vá adicionando a água aos poucos, pois cada farinha tem um limite de absorção.

Acrescente o azeite de oliva, o óleo vegetal, a água morna e misture tudo muito bem. Quando a massa ficar pesada para mexer com uma colher, **é hora de usar as mãos**.

Sove a massa por 5 minutos até ficar bem lisinha e macia. Boleie a massa e volte com ela pra tigela, cubra com um pano e deixe descansar por 1h, até ela dobrar de tamanho.

Vamos moldar as nossas esfihas. Coloque um pouco de fubá numa bancada, passe a massa para lá, corte ela em 2 partes. Faça uma grande "cobrinha" com ela, recorte todas do mesmo tamanho e boleie cada uma delas. Cubra com um paninho de prato e abra uma por uma delicadamente no meio e vá aparando as bordas de um modo que fique com a aparência de "piscininhas". Coloque mais fubá na forma e leve para assar por 20 minutos a 180 graus. **O fubá vai garantir que a sua massa fique bem crocante e macia!**



Sugestões de Recheio:

- * **Proteína de soja:** hidrate 1 xícara de proteína de soja água morna. Coe essa proteína e hidrate mais uma vez. Coe novamente e esprema bem para que ela fique bem sequinha. Coloque 1 cebola grande ralada, 1 pimentão amarelo ou vermelho picado, 3 tomates picados em cubinhos, sem pele e sem sementes, Cheiro verde e manjeriço a gosto. Coloque em uma tigela, cubra com plástico filme e deixe descansar na geladeira por no mínimo 12h. O mais importante dessa receita é o tempo que a soja ficará na geladeira pegando o tempero;
- * **Queijo de mandioca:** num processador ou liquidificador, coloque 300 g de mandioca cozida, 5 colheres de sopa da água do cozimento, 3 colheres de sopa de óleo vegetal, 1 colher de chá de sal, 2 colheres de sopa de polvilho azedo e processe tudo até ficar um creme;
- * **Queijo de inhame:** num processador ou liquidificador, coloque 300g de inhame cozido, 5 colheres de sopa da água do cozimento, 3 colheres de sopa de óleo vegetal, 1 colher de chá de sal, suco de 1 limão, 1 colher chá de cúrcuma. Processe tudo até ficar um creme;

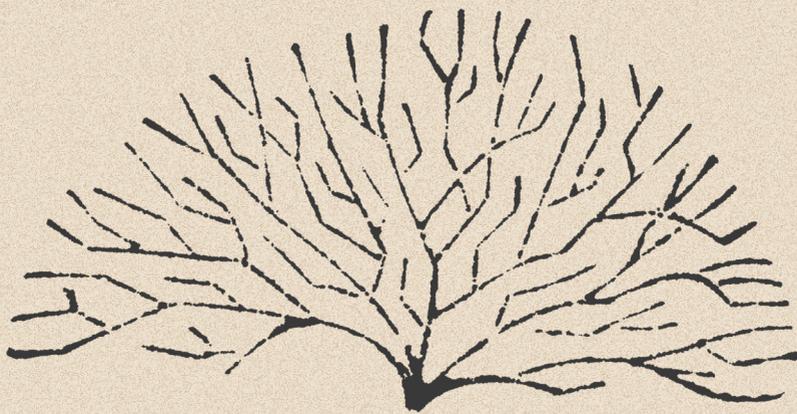
Dicas:

- * Se seu forno for a gás, pré-aqueça a 200°, por no mínimo 20 minutos
- * Para preparações no forno como bolo, torta, pães, etc... não abra antes dos 20 minutos

História da receita:

Essa receita chegou para mim em 2016 e nunca mais deixei de fazer. É sucesso por onde passa! Com a receita da massa, você pode elaborar **diversos recheios**, tanto doces quanto salgados. Eu adoro fazer essa receita porque ela sempre consegue gerar mais boas memórias com os meus amigos. **É uma receita que celebra a minha amizade para as pessoas.** A gente também diz que ama quando faz uma receitinha gostosa!

* Receita elaborada por Rayanna Figueira



LEA

www.lea.eco.br