

# INFORMATIVO DE PRÁTICAS ALIMENTARES DURANTE E APÓS A COVID-19



DAS COMPRAS AO PREPARO  
2020

Catálogo na Fonte  
Sistema de Bibliotecas da UFPE. Biblioteca Setorial do CAV.  
Bibliotecária Ana Lígia F. dos Santos, CRB4/2005

143 Informativo de práticas alimentares durante e após a Covid-19: das compras ao preparo./ Carmem Lygia Burgos Ambrósio [et al.]. - Vitória de Santo Antão: Universidade Federal de Pernambuco, 2020.  
49 p.; il.

Inclui bibliografia.

1. Dieta Saudável. 2. Armazenamento de Alimentos. 3. Infecções por Coronavirus. I. Ambrósio, Carmem Lygia Burgos. II. Nascimento, Elizabeth do. III. Ribeiro, Marisilda de Almeida. IV. Santana, Raquel Araújo de. V. Título.

641.3 CDD (23.ed.)

BIBCAV/UFPE-016/2020



## **Realização**

Universidade Federal de Pernambuco

Centro de Ciências da Saúde

Centro Acadêmico de Vitória (CAV)

Curso de Nutrição

## **Autores**

Carmem Lygia Burgos Ambrósio<sup>1</sup>

Elizabeth do Nascimento<sup>2</sup>

Marisilda de Almeida Ribeiro<sup>1</sup>

Raquel Araújo de Santana<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Docentes do CAV/Núcleo de Nutrição/ UFPE/Vitória de Santo Antão

<sup>2</sup> Docentes do Departamento de Nutrição/CCS/UFPE/Recife

# SUMÁRIO

<b>1 APRESENTAÇÃO</b> .....	4
<b>2 ALIMENTAÇÃO E IMUNIDADE: AÇÃO PREVENTIVA DOS ALIMENTOS</b> .....	5
2.1 NUTRIENTES FUNDAMENTAIS PARA O SISTEMA DE DEFESA .....	6
<b>3 PROCEDIMENTOS PARA AQUISIÇÃO DE ALIMENTOS</b> .....	11
3.1 DURANTE AS COMPRAS .....	13
3.2 HIGIENIZAÇÃO DAS COMPRAS .....	13
3.3 PEDIDO DE ALIMENTOS POR DELIVERY .....	14
3.4 HIGIENIZAÇÃO DO AMBIENTE .....	15
<b>4 ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO</b> .....	15
4.1 ALIMENTOS PERECÍVEIS .....	16
4.2 ALIMENTOS NÃO PERECÍVEIS .....	20
4.3 SOBRAS DE PREPARAÇÕES .....	21
4.4 DICAS PARA SUBSTITUIR OVOS NAS RECEITAS: .....	22
<b>5 RECEITAS</b> .....	23
<b>6 BIBLIOGRAFIA</b> .....	47

## 1 APRESENTAÇÃO

De forma inesperada a pandemia do coronavírus ou SARS-COV-2 ou COVID-19 desencadeou mudança de hábitos para todos. De repente, o trabalho é realizado de casa (home office); crianças recebendo aulas pela internet sob acompanhamento dos responsáveis; horas diárias de recreação com os filhos; limpeza e arrumação da casa, além da preparação das refeições, tudo isso realizado no espaço do domicílio. Neste contexto a higiene pessoal, do ambiente e dos alimentos, assim como o bem estar emocional exigem ações tidas como essenciais para auxiliar o sistema imunológico na defesa do organismo contra a COVID 19.

Apesar das boas práticas de higiene sanitária e alimentares já serem conhecidas, nesse momento devem ser redobradas. Cuidados mais frequentes com a higienização das mãos com água e sabão ou álcool a 70%; o ato de evitar colocar as mãos no nariz, olhos ou boca com as mãos não higienizadas, e o uso da máscara são alguns dos exemplos. Além disso dormir bem; se exercitar; ter momentos de relaxamento e uma boa alimentação contribuem de forma efetiva para a imunidade e defesas do organismo frente a infecção.

Como conseguir manter a saúde e boa nutrição em meio a tantas mudanças? O primeiro passo é entender que o alimento é um aliado na promoção da saúde, na prevenção de doenças entre elas a COVID-19, e que investir nos cuidados diários com a alimentação é uma necessidade. Em tempo de mudanças, esse é um bom momento para corrigir os maus hábitos alimentares e incorporar hábitos que beneficiam a saúde. O fato de que novas rotinas trazem desafios, por que não adotá-los? Dê preferência por refeições saudáveis, teste receitas que podem enriquecer o valor nutricional das preparações, e tente prepará-las, diminuindo o consumo de alimentos industrializados com excesso de açúcar, gordura e sal.

A doença COVID-19 pode apresentar diversos sintomas, dentre os quais, a perda temporária do olfato e do paladar, afetando a ingestão alimentar. Nesse sentido, é preciso ampliar a variedade de alimentos saudáveis a serem consumidos, tanto para a prevenção quanto durante o acometimento da doença. No caso da doença instalada, a diversificação no preparo dos alimentos permitirá que a pessoa possa consumir aquilo que já estava habituada, de forma diferenciada.

Num momento de tantas atribuições, a proposta deste informe é enfatizar propriedades e importância dos alimentos para a saúde do sistema imunológico, e destacar cuidados desde a compra, higienização e armazenamento, finalizando com receitas práticas, econômicas e nutritivas. Espera-se que após controle dessa pandemia, tais procedimentos permaneçam como hábitos efetivos.



## 2 ALIMENTAÇÃO E IMUNIDADE: AÇÃO PREVENTIVA DOS ALIMENTOS

Alimentos são essenciais à vida por manterem a saúde e auxiliarem no tratamento de doenças. Fornecem nutrientes e outros compostos para o corpo e para nosso sistema imune. Ter uma boa imunidade ajuda a combater qualquer infecção (viral, bacteriana, parasitária, etc). No momento atual onde o mundo enfrenta uma pandemia viral causada pelo COVID-19, manter o sistema imune fortalecido é fundamental. Além de nutrientes, os alimentos contêm compostos bioquímicos com propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes e imunestimulantes. Um organismo com a imunidade íntegra, tanto se torna mais resistente quanto se recupera mais rápido de qualquer infecção.

O sistema imunológico é complexo e dotado de duas respostas imunológicas clássicas: a imunidade inata (o indivíduo nasce com ela) e a imunidade adquirida (adquirida por imunização natural ou vacinação). Ele é composto por diversas células e moléculas presentes em todos os tecidos corporais que agem de forma organizada com fim de combater o agente agressor. O equilíbrio entre as duas respostas e entre processos pró-inflamatórios e anti-inflamatórios é o grande segredo da boa resposta imunológica.



### LEITE MATERNO



O primeiro alimento considerado essencial para fortalecer a imunidade é o Leite Materno (LM). Rico em imunoglobulinas, peptídeos antimicrobianos e outros compostos agem como imunomoduladores e anti-inflamatórios. Assim, o primeiro aconselhamento de nossa cartilha destina-se às mães lactantes: o leite materno é o melhor alimento para o bebê.

Além do leite materno, outros alimentos e/ou diversos compostos bioativos (ou funcionais) se juntam para estimularem de maneira direta ou indireta as defesas imunológicas.

## 2.1 NUTRIENTES FUNDAMENTAIS PARA O SISTEMA DE DEFESA

### Proteínas

Fundamentais para o crescimento e manutenção do organismo, na formação de novas células musculares, regeneração de tecidos e células sanguíneas e de mecanismos da resistência imunológica. As proteínas podem ser obtidas tanto em alimentos de origem animal, quanto em alimentos de origem vegetal.

#### ORIGEM ANIMAL



Leite e derivados como os queijos, iogurtes, fermentados, soro de leite, carnes em geral, peixes e frutos do mar, ovos, aves e vísceras.

#### ORIGEM VEGETAL



Quinoa, oleaginosas, feijão, lentilha, grão de bico, nozes, castanhas girassol, jerimum, linhaça, chia, etc.

### Aminoácidos

Moléculas que compõem as proteínas, alguns se destacam por atuarem diretamente regulando o metabolismo e o funcionamento das células do sistema imunológico, entre eles a **glutamina** (queijos, salmão e outros peixes, ovos, leite integral, iogurte, soja, milho, tofu, grão de bico, lentilha, feijões, ervilhas), **taurina** (peixes, frutos do mar, aves, carne bovina, feijões, beterraba e nozes) e



**arginina** (queijos, castanha de caju, castanha do Pará, nozes, avelãs, semente de abóbora, soja, amendoim, grão de bico, lentilha, ovos, frutos do mar, feijão preto, cacau, aveia).



## Gorduras

Possuem papel de destaque com propriedades anti-inflamatórias; neste caso chamamos atenção para uma gordura essencial conhecida como ácido graxos ômega-3 e seus derivados, que são encontrados em alimentos como as **sardinhas, o abacate e o óleo de linhaça**, e que ajudam a atenuar a resposta inflamatória e melhora o estado nutricional.



Nutrientes que atuam em diversas funções no organismo, as **VITAMINAS** são divididas entre as que são solúveis em água (hidrossolúveis) e as solúveis em gorduras (lipossolúveis) e **SAIS MINERAIS**



**Vitamina A (lipossolúvel).** Encontrada em alimentos de origem animal e o  **$\beta$ -caroteno (precursor da vitamina A)**, é um pigmento amarelo ou verde encontrado em alimentos de origem vegetal. Nos alimentos de origem animal destacamos como as melhores fontes o fígado de boi e de frango, ovos e laticínios. Para os alimentos vegetais, geralmente nossa maior fonte, destacamos a cenoura, batata-doce, manga, folhas verdes (espinafre, brócolis, alface), tomate, beterraba, melancia, mamão, e outros vegetais verdes e alaranjados em menor quantidade.

**Vitaminas do Complexo B (hidrossolúvel).** Esse grupo de vitaminas possui ampla distribuição nos mais diversos alimentos e trabalham em colaboração no organismo. Alguns exemplos de fontes são: **caroço de jaca cozido** (muitas vezes jogamos fora), levedo ou levedura de cerveja, feijões e outras leguminosas, banana, abacate, laranjas, tomate, mamão, melancia, manga, alface, e diversos outros vegetais, camarão, castanha e outras oleaginosas, quiabo, repolho, milho, **semente de abóbora**.



A **vitamina B12**, no entanto, possui suas fontes nos alimentos de origem animal: fígado bovino, frutos do mar, peixes, carnes, laticínios, ovos.



**Vitamina C (hidrossolúvel).** Uma das vitaminas mais badaladas. Em nosso país tropical não é pequena a lista de alimentos, em particular de frutas fontes dessa vitamina. Podemos chama-la da vitamina vegetal. Assim pode-se citar: as frutas cítricas (laranjas, limões, **acerola**, caju, morango, tamarindo, abacaxi, uva,), kiwi, manga, melão, tomate, melancia, araçá, goiaba, pitanga, banana, quiabo, abobora, couve folha, pimentão, batata-doce, abobrinha, etc.

**Vitamina D (lipossolúvel).** Tem sua fonte em alimentos como peixes, **ovos**, vísceras e carnes em geral, manteiga e iogurtes. Porém, temos uma fonte natural que é a luz solar incidindo sobre a pele (entre 10h e 15h no tempo de 15 a 45min/dia sem protetor solar para os raios UVB atingir a derme da pele; porém, deve ser evitado para quem teve ou tem risco de câncer de pele).



**Vitamina E (lipossolúvel).** As maiores concentrações estão presentes nos óleos vegetais (óleo de girassol, óleo de gérmen de trigo, óleo de amêndoas, canola, óleo de fígado de bacalhau, de amendoim, de cártamo), sementes oleaginosas (avelã, **amendoim**, castanha do brasil ou do Pará, nozes, pistache), gema de ovo, fígado, leite integral.

**Sais minerais.** Também são nutrientes que precisamos em quantidades pequenas, mas são essenciais para o bom funcionamento do organismo e da imunidade. Dentre os diversos minerais, destaca-se: o zinco, o selênio e o ferro.





**Probióticos.** São microorganismos (bactérias, fungos e leveduras) que quando administrados em quantidades adequadas são capazes de contribuir para o bom funcionamento intestinal com favorecimento no processo de absorção de nutrientes e efeito imunoestimulante. Estão presentes em **iogurtes**, bebidas lácteas fermentadas, kefir e kombuchá.

**Prebióticos.** São compostos não digeríveis pelas enzimas intestinais, chamados de fibras, mas que favorecem a manutenção da saúde intestinal. Pode-se citar: amido resistente presente em diversos cereais, como **aveia** e vegetais como a banana verde, as leguminosas, que modulam diversas propriedades do sistema imunológico.



**Outros compostos não nutricionais** que merecem destaque são os **COMPOSTOS BIOATIVOS** ou **FITOQUÍMICOS**.



**Compostos Bioativos.** Um fitoquímico é um elemento químico, não nutriente, de origem vegetal, encontrado em frutas, hortaliças, grãos, leguminosas e outros. Apresentam-se em composição e quantidade extremamente variável nos diversos alimentos. Nesse grupo, destaca-se os **Compostos Fenólicos** ou **Polifenóis**. As fontes naturais de compostos fenólicos são as frutas cítricas, tais como limão, laranja e

tangerina, e também, tomate, ameixa, pera, maçã e mamão, estando em maiores concentrações na polpa da fruta. Outras boas fontes são cebola, brócolis e repolho roxo.

Outro que se resalta por suas propriedades imunológicas é a **cúrcuma**. Uma raiz, uma especiaria ou um tempero, que também conhecido como açafrão da terra, turmérico ou gengibre amarelo.



Também é importante mencionar outro tempero de uso muito comum na culinária de todo o mundo, que é o **alho**. O alho possui um de seus principais componentes ativos (alicina) associados a melhora da imunidade e propriedades bactericidas. Seu mecanismo de ação no combate à malária, que possui algumas respostas no organismo muito semelhantes à do COVID-19 já foi demonstrado em diversos estudos experimentais.



## Alguns alimentos podem ser utilizados integralmente, como por exemplo:

**Folhas** de: cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete;

**Cascas** de: batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, goiaba, manga, abóbora.

**Talos** de: couve-flor, brócolis, beterraba;

**Entrecascas** de: melancia, maracujá;

**Sementes** de: abóbora, melão, jaca;

**Alimentos:** pão amanhecido; pés e pescoço de galinha; tutano de boi.

*Importante perceber que muitos alimentos fontes de proteínas e aminoácidos (glutamina, taurina e arginina) se repetem, assim como, em outros grupos de vitaminas e sais minerais. Na verdade, não existe um alimento excepcional na alimentação. A melhor recomendação é a diversificação alimentar e quanto mais natural, melhor.*

*Alguns alimentos citados não são comuns em nosso meio, como por exemplo nozes, avelãs etc e podemos pensar: mas eu não posso ou não tenho costume de comer esses alimentos. Porém, o amendoim e a castanha são oleaginosos que temos acesso mais fácil, a semente de abóbora podemos tostar em casa, o feijão por exemplo é a nossa leguminosa brasileira que faz parte da nossa cesta básica.*

*Destaca-se aqui que toda orientação se refere a sugestões na obtenção desses nutrientes pela alimentação. O uso de suplementos farmacológicos não orientados individualmente pode ser tão maléfico quanto à sua ausência.*

### 3 PROCEDIMENTOS PARA AQUISIÇÃO DE ALIMENTOS

Para realizar a compra de alimentos o primeiro passo será a elaboração de uma LISTA. Portanto é necessário que você tenha na cozinha um bloco de notas e uma caneta para registrar os itens que estão acabando. Com o bloco de notas na cozinha você vai ganhar tempo e não correrá o risco de esquecer algum item. É importante que o bloco de notas e a caneta sejam se uso exclusivo para essa finalidade. Por questões de higiene, especialmente nesse período do coronavírus, não é recomendado o uso do bloco de notas no celular.

#### ITENS PERECÍVEIS



#### ITENS NÃO PERECÍVEIS



#### LIMPEZA E HIGIENE PESSOAL



O ideal é que sejam realizadas **compras a cada 15 dias**. A montagem da lista facilita o planejamento, evita várias idas ao supermercado e permite que o comprador já entre no estabelecimento comercial direcionado para os setores de cada item, ganhando tempo e agilidade. No caso das compras serem entregues em domicílio, a lista facilitará o trabalho durante a coleta dos produtos por parte dos funcionários do estabelecimento.

Escolha horários mais tranquilos para ir às compras de modo que você possa evitar aglomerações e higienizar os produtos assim que chegar em casa. Leve a **LISTA DE COMPRAS** que organizou para que possa consultá-la e no final das compras, descarta-la, evitando assim o uso do celular.



## LISTA DE COMPRAS

### SECOS

	Unid.	Qt.
AÇÚCAR	kg	_____
ARROZ	Kg	_____
FEIJÃO	Kg	_____
MILHARINA	Kg	_____
CAFÉ	Pt	_____
FILTRO CAFÉ	Cx	_____
LEITE EM PÓ	Lt	_____
LEITE LONGA VIDA	Cx	_____
LEITE MOÇA	Unid	_____
CREME DE LEITE	Unid	_____
SUCRILHOS	Pt	_____
BISCOITO	Pt	_____
BOLACHA	Pt	_____
CHÁ	Pt	_____
CHOCOLATE	Lt	_____
DOCE GOIABA	Lt	_____
DOCE LEITE	Lt	_____
DOCE PÊSSEGO	Vd	_____
GELATINAS	Pt	_____
F.DE TRIGO	Kg	_____
MAISENA	Pt	_____
AZEITE	Lt	_____
ÓLEO	Lt	_____
MANTEIGA	Lt	_____
ATUM EM LATA	Lt	_____
AZEITONA	Vd	_____
EXTR.TOMATE	Lt	_____
CATCHUP	Tb	_____
ERVILHA	Lt	_____
MAC. ESPAG.	Kg	_____
MAC. INST.	Pt	_____
MAC. SOPA	Pt	_____
MAC. TALHAR.	Pt	_____
MAIONESE	Vd	_____
MOSTARDA	Tb	_____
PALMITO	Vd	_____
QUEIJO RALADO	Pt	_____
SAL REFINADO	Pt	_____
TEMPEROS SECOS	Cx	_____
VINAGRE	Vd	_____

### EXTRAS

---



---



---

### GELADOS

	Unid.	Qt.
HAMBURGUER		_____
IOGURTE		_____
MARGARINA		_____
QUEIJOS		_____
REQUEIJÃO		_____
SALAME		_____
SALSICHA		_____

### CARNES

	Unid.	Qt.
BACON		_____
CHARQUE		_____
PAIO/LINGUIÇA		_____
CARNE 1a.		_____
CARNE 2a.		_____
CARNE MOÍDA		_____
CARNE PORCO		_____
FÍGADO/OUTROS		_____
P.FRANGO		_____

### LIMPEZA

	Unid.	Qt.
Á.SANITÁRIA		_____
AMACIANTE		_____
DESINFETANTE		_____
DETEFOM		_____
DETERGENTE		_____
GUARDANAPO		_____
PAPEALUMÍNIO		_____
PAPEL HIGIÊNICO		_____
PAPEL TOALHA		_____
PAST. P/ BANH.		_____
SABÃO PEDRA		_____
SABÃO PÓ		_____
SACO LIXO 15/100		_____
VELA (7 DIAS)		_____
ABSORVENTE		_____
CONDICIONADOR		_____
COTONETE		_____
DESODORANTE		_____
LÂMINA		_____
PASTA DENTAL		_____
SABONETE		_____
SHAMPOO		_____

### VERDURAS E FRUTAS

	Unid.	Qt.
ABOBRINHA	Kg.	_____
ALFACE	Pé	_____
COENTRO	Molho	_____
CEBOLINHO	Molho	_____
SALSA	Kg.	_____
COUVE	Molho	_____
COUVE-FLOR	Kg.	_____
VAGEM	Kg.	_____
MAXIXE	Kg.	_____
QUIABO	Kg.	_____
TOMATE	Kg.	_____
CEBOLA	Kg.	_____
PIMENTÃO	Unid.	_____
BATATA INGLESA	Kg.	_____
CENOURA	Kg.	_____
CHUCHU	Unid.	_____
REPOLHO	Kg.	_____
BETERRABA	Kg.	_____
JERIMUM	Kg.	_____
INHAME	Kg.	_____
BATATA DOCE	Kg.	_____
MACAXEIRA	Kg.	_____
ABACAXI	Unid.	_____
ABACATE	Unid.	_____
BANANA PRATA	Dúzia	_____
BANANA COMP.	Dúzia	_____
LIMÃO	Unid.	_____
LARANJA PÉRA	Unid.	_____
MAMÃO	Kg.	_____
MELÃO	Kg.	_____
MELANCIA	Kg.	_____
MARACUJÁ	Unid.	_____
MAÇÃ	Kg.	_____
PERA	Unid.	_____
TANGERINA	Unid.	_____
UVA	Kg.	_____
OVOS	Dúzia	_____
ALHO	Unid.	_____
POLPA DE FRUTA	Unid.	_____

### OUTROS

---



---



---

### 3.1 DURANTE AS COMPRAS

Aja como se suas mãos estivessem sempre sujas e nunca as leve ao nariz, olhos, boca ou cabelos. Mantenha a distância de pelo menos 1 metro das pessoas e de preferência realize os seus pagamentos com cartão para evitar dinheiro e moedas.



Leve um frasquinho com álcool em gel no bolso para aplicar sempre que necessário, especialmente quando tocar nos carrinhos de compras caso o estabelecimento não ofereça o produto. Você pode optar por usar luvas lembrando de descartá-las com cuidado ao final das compras. É fundamental o uso da máscara.

Procure manter-se calmo e concentrado lembrando que está fazendo algo que é importante para manter-se saudável. O alimento é o seu maior aliado na prevenção de doenças.

### 3.2 HIGIENIZAÇÃO DAS COMPRAS

Ao chegar em casa, retire as sacolas plásticas e separe os produtos da seguinte forma:

1. Enlatados e alimentos com embalagens plásticas
2. Produtos de limpeza
3. Embalagens de Carnes
4. Vegetais



Para a higienização dos produtos você pode utilizar álcool a 70%, água e sabão ou detergente ou uma solução de água sanitária (leia o rótulo da água sanitária e veja se a concentração de cloro ativo é de 2 a 2,5%). Para cada produto segue orientação no quadro abaixo:

PRODUTOS	HIGIENIZAÇÃO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Enlatados, alimentos com embalagens plásticas</li><li>2. Produtos de limpeza</li><li>3. Embalagens de Carnes</li><li>4. Sacolas plásticas reutilizadas</li></ol>	Álcool a 70% ou Água e sabão ou Detergente ou Solução de água sanitária - 2 colheres de sopa de água sanitária para cada litro de água
<ol style="list-style-type: none"><li>5. Vegetais</li></ol>	Solução de água sanitária - 1 colher de sopa de água sanitária para cada litro de água

A opção da solução da água sanitária é a mais econômica e pode ser utilizada em todos os itens. Para limpar os produtos você deve colocar a solução em borrifador ou em um recipiente e aplicá-la com o auxílio de um pano limpo na higienização dos produtos.

Algumas pessoas são alérgicas à água sanitária, nesse caso pode-se utilizar o álcool a 70%, ou água com sabão ou detergente. Caso utilize álcool a 70%, coloque-o em um pano limpo e espalhe nos produtos.

A opção da água e sabão ou detergente também é possível, e é recomendado que se utilize uma esponja, exclusivamente, para a limpeza desses produtos.

No caso dos vegetais, deve-se lavá-los para retirada de sujeiras, e em seguida mergulhá-los em um recipiente contendo a solução da água sanitária. O COPO do liquidificador pode ser utilizado para medir um litro de água. Coloque a água no recipiente e acrescente uma colher de sopa de água sanitária, misture e depois mergulhe os vegetais por 15 minutos. Depois enxágue os vegetais.

#### OPERAÇÕES PRELIMINARES DE SELEÇÃO E LIMPEZA



- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

RETIRAR FOLHAS DANIFICADAS  
LAVAR O EXCESSO DE SUJEIRAS  
PREPARAR A SOLUÇÃO CLORADA  
DEIXAR DE MOLHO POR 15 min

- ✓ ENXAGUAR COM ÁGUA LIMPA
- ✓ ESCORRER A ÁGUA EM UMA PENEIRA



### 3.3 PEDIDO DE ALIMENTOS POR DELIVERY

Se pedir alimentos em casa use a máscara no momento do recebimento, prefira pagar com cartão ou aplicativo. Lave as mãos antes de retirar o alimento da embalagem, descarte-as e lave as mãos novamente.

No caso da compra de alimentos prontos para consumo, descarte a embalagem do produto e higienize as mãos. Reaqueça os alimentos quentes antes do consumo e evite comprar alimentos crus e malpassados.

### 3.4 HIGIENIZAÇÃO DO AMBIENTE

Após a higienização das compras é importante fazer a higienização do **ambiente** com uma solução de água sanitária (4 colheres de sopa de água sanitária para cada litro de água). Para higienizar o piso, limpe toda a área removendo a poeira, despeje a solução em um pano limpo e passe sobre a superfície. Se preferir você pode borrifar a solução e depois passar o pano limpo e seco.



No caso da higienização das portas da geladeira, armários, mesas, cadeiras e maçanetas você pode utilizar álcool a 70%, ou solução de água sanitária (2 colheres de água sanitária para cada litro de água) utilizando um pano limpo.

## 4 ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO

Ações utilizadas para proteger os alimentos, mantê-los em condições saudáveis e facilitar seu uso, tendo em vista:



- Praticar hábitos saudáveis de higiene alimentar;
- Manter ao máximo a qualidade nutritiva e sensorial do alimento;
- Evitar desperdícios;
- Proteger a saúde;
- Economizar tempo e dinheiro.

**Para armazenar e conservar adequadamente o alimento, deve-se considerar as características de cada um.**

A embalagem é o meio de comunicação entre o fabricante e o consumidor. Nela existem informações como: prazo de validade, prazo para consumo após aberto, entre outras, além de orientações quanto à temperatura ideal de armazenamento. Tais informações devem ser cuidadosamente observadas, uma vez que são específicas para cada produto e podem variar conforme o fabricante.

Alimentos considerados perecíveis necessitam ser conservados refrigerados em geladeira a qual possui temperatura interna entre 0°C e 10°C, ou congelados, seja em congelador com -6°C ou freezer com -18°C.

Na geladeira, os alimentos que exigem temperaturas mais frias como carnes, laticínios, ovos e alimentos já preparados, devem ficar nas prateleiras superiores, enquanto alimentos crus que exigem menos temperatura devem ficar nas gavetas ou prateleiras de baixo.

#### 4.1 ALIMENTOS PERECÍVEIS

##### LEGUMES



Depois de lavados, sanitizados e secos, os legumes podem ser armazenados em embalagens plásticas tipo Tupperware®, com tampa; em sacos plásticos (com zíper, ou específicos para a guarda de alimentos), ou serem embrulhados com papel filme. O papel filme mantém a umidade e aroma do alimento, conservando-o por mais tempo.

Se o tomate ainda estiver verde, deve ser mantido à temperatura ambiente, pois alimentos que ainda não atingiram seu estágio de amadurecimento, se colocados na geladeira, não vão amadurecer.

Jerimum, macaxeira, couve, repolho, brócolis, cenoura, vagem, tomate, pimentão, entre outros podem ser congeladas, desde que descascadas, cortadas nos tamanhos desejados, colocadas em frascos com tampa ou sacos plásticos (com zíper, ou específicos para a guarda de alimentos).



FONTE: acervo do autor



FONTE: acervo do autor

### ALHO, BATATA E CEBOLA (ABC)

Devem ser armazenados em cestos com perfurações que permitam a passagem de ar, e mantidos em temperatura ambiente, em local fresco e arejado, porém com pouca incidência de luz.

O alho pode ser conservado por mais tempo se transformado em **pasta**, utilizando quantidades iguais de alho, óleo e sal (não devendo ser utilizada por hipertensos). A pasta pode ser mantida em refrigeração ou mesmo congelada.



Batatas e cebolas também podem ser congeladas, desde que descascadas, cortadas nos tamanhos desejados, colocadas em frascos com tampa ou sacos plásticos (com zíper, ou específicos para a guarda de alimentos). Outra forma é espalhar numa bandeja o que foi cortado, colocar para congelar, e só depois embalar, facilitando seu uso posteriormente.

Aconselha-se padronizar o tamanho da porção a ser embalada, uma vez que o alimento depois de descongelado não deve voltar para o congelador ou freezer.

### FOLHOSOS

Depois de lavadas, sanitizadas e secas, as folhas devem ser guardadas em embalagens plásticas, tipo Tupperware®, envolvidas ou não em papel toalha, e cobertas com tampa que favoreça a eliminação do ar interno. Em seguida, as embalagens devem ser armazenadas na última prateleira da geladeira, onde a temperatura é mais alta, todavia, inferior a 10° C.



Ervas e temperos como: hortelã, manjeriço, coentro, cebolinha, salsa, salsaõ também podem ser conservados se adicionados à pasta de alho ou serem congelados. Para congelar, devem ser desfolhados ou picados, colocados em potes com tampa ou em forminhas de gelo, cobertos com água ou azeite ou óleo, a depender do interesse de uso e levados a congelar. Depois de congelado os cubinhos

podem ser colocados em potes ou sacos plásticos para uso em preparações como: chás, feijão, sopa, carnes, molhos, sucos, coquetéis.



FONTE: acervo do autor

## FRUTAS

Para o armazenamento e conservação desse grupo de alimentos, devem ser considerados:



- Grau de amadurecimento em que se encontra a fruta;
- Apresentação, se inteira ou cortada;
- Delicadeza específica da fruta. Ex. morango

Frutas inteiras e ainda não amadurecidas podem ser armazenadas em fruteiras em temperatura

ambiente, em local fresco e ventilado. Ex. banana, abacaxi, manga, abacate, laranjas, melão, entre outras.

Antes de serem armazenadas, somente devem ser sanitizadas as frutas maduras e inteiras, que serão consumidas com a casca, a exemplo de: maçãs, peras, ameixa fresca, morango, limão entre outras;

Todas as frutas, devem ser lavadas antes de serem cortadas;

Quando cortadas devem ser armazenadas na geladeira em recipiente fechado, ou envolvido em papel filme bem aderido.



## CARNES



Denominação utilizada para carne de boi, porco, bode, cabrito, carneiro, frango, galinha, pato, peixes, camarão, lagosta, ostras, vísceras (bucha, moela, fígado, língua, coração e outros) e embutidos (linguiça, paio, bacon, salsicha, salame, mortadela, presuntos entre outros). Essas possuem quantidades consideráveis de proteína e água que favorecem e facilitam sua

contaminação por microrganismos.

Para a conservação desses alimentos, o armazenamento deve ser realizado em freezer, congelador ou geladeira. Quando em geladeira, deve estar na prateleira superior, em temperatura inferior a 5°C.

Carnes adquiridas congeladas devem ser mantidas em freezer ou congelador.

Carnes frescas devem ser congeladas em porções com quantidade a ser utilizada numa única vez, porque depois de descongelado o alimento não deve ser congelado novamente. Preferir o armazenamento em pedaços inteiros para maior tempo de conservação.

Na geladeira o tempo de conservação da carne fresca é de 48 horas devendo ser armazenada na prateleira mais próxima do congelador.

O descongelamento da carne deve ser realizado na geladeira entre 12 a 24 horas, ou no micro-ondas ou, em último caso, em embalagem plástica lacrada e mergulhada em água, por no máximo 4 horas.



## OVOS

Após a postura os ovos tendem a perder qualidade rapidamente. Isto ocorre porque a casca do ovo, considerada sua embalagem natural, é porosa, o que facilita a troca de substâncias com o meio ambiente, reduzindo seu tempo de conservação. Por esta razão, os ovos devem ser retirados da embalagem de compra e armazenados na geladeira, sem serem lavados.



Armazenar os ovos, preferencialmente, em embalagem fechada devendo ser colocada na primeira prateleira da geladeira.

Quando armazenados na porta da geladeira, deve-se ter o cuidado de reduzir a frequência e tempo de abertura da porta, pois os ovos sofrem com as mudanças rápidas e bruscas de temperatura, reduzindo a qualidade e tempo de conservação.

Sempre que for abrir o ovo, não o quebre diretamente na preparação; coloque-o em um recipiente separado, a fim de verificar se está em condições de uso.

### **LEITE LÍQUIDO, IOGURTE, QUEIJO, MANTEIGA, MARGARINA E GORDURA VEGETAL**

Devem ser armazenados em refrigeração, ou seja, em geladeira, nas prateleiras superiores.

Ordenar os produtos por data de validade colocando os mais próximos de vencer para serem usados primeiro.

Somente os leites em caixa Tetra Pak®, podem ser armazenados em temperatura ambiente, e suas embalagens devem ser lavadas antes de abertas. Porém, depois de abertos, também devem ser guardados na geladeira.



### **SORVETES, POLPA DE FRUTAS E ULTRAPROCESSADOS**



Tais alimentos para conservação, devem ser armazenados em congelador ou freezer.

Recomenda-se retirar o envoltório de papelão da embalagem, quando possível.

Quando as embalagens não puderem ser retiradas, estas deverão ser limpas com pano umedecido em solução de hipoclorito ou solução de água sanitária, antes do armazenamento do produto.

## **4.2 ALIMENTOS NÃO PERECÍVEIS**

### **GRÃOS, AÇÚCAR, FARINHAS, MACARRÃO, BISCOITO, CAFÉ, LEITE EM PÓ, ÓLEO, AZEITE, ENLATADOS, VINAGRE, TEMPEROS DESIDRATADOS E ALIMENTOS EMBALADOS EM BISNAGAS, POTES, VIDROS E SACHES**



Devem ser armazenados em temperatura ambiente, em armário ou local limpo, arejado, sem umidade e sem a incidência direta do sol e livre de resíduos, para evitar a presença de insetos e roedores. Distante de material de limpeza e perfumaria.

Ordenar os produtos por data de validade, colocando os mais próximos de vencer para serem usados primeiro.

Pacotes de açúcar ficarão melhor protegidos se armazenados em caixa plástica com tampa, bem fechada.

Após abrir a embalagem, transferir o que não foi utilizado para um recipiente de vidro ou plástico, preferencialmente, com tampa de pressão ou rosca, para evitar entrada de ar. Se possível identifique para não confundir, por exemplo, sal e açúcar. O prazo de validade do produto diminui depois de aberto.



Antes de serem abertas, as embalagens de enlatados e de vidros devem ser lavadas.

**Óleos e azeites** não necessitam estar na geladeira, todavia devem ser armazenados

protegidos do calor e da incidência de luz



#### 4.3 SOBRAS DE PREPARAÇÕES

Sobras de preparações de uma refeição não devem ser colocadas ainda quentes na geladeira, pois além de elevar a temperatura interna do equipamento, podem prejudicar outros alimentos ali armazenados. Além disso, o vapor formado ao tampar o alimento quente, reduz seu tempo de conservação.

Assim sendo, a sobra de preparações deve ser transferida para um recipiente limpo e seco, ser coberto, sem estar totalmente tampado e levado para a geladeira por no máximo até duas horas após ter sido preparado.

**O que fazer com sobras e aparas, desde que mantidas em condições seguras até o preparo:**

##### VEGETAIS

**Hortaliças:** farofa, panquecas, sopas, purês;

**Frutas maduras:** doces, torta; sorvete; bolo, sucos, vitaminas, geleia;

##### CARNES

**Carne assada:** croquete, omelete, tortas, recheios etc.;

**Carne moída:** croquete, recheio de panqueca e bolo salgado;

**Peixes e frango:** suflê, risoto, bolo salgado;

**Aparas de carne:** molhos, sopas, croquetes e recheios;

##### LATICÍNIOS

**Leite talhado:** doce de leite, colocar na receita de bolo.

##### CEREAIS

**Feijão:** tutu, feijão tropeiro, virado e bolinhos;

**Arroz:** bolinho, arroz de forno, risotos;

**Macarrão:** salada ou misturado com ovos batidos;

**Pão amanhecido ou já duro:** brusqueta; pudim, torradas, farinha de rosca, rabanada;

#### 4.4 DICAS PARA SUBSTITUIR OVOS NAS RECEITAS:

**DICA 1** – Misturar uma colher de chá de bicarbonato de sódio com uma colher de sopa de vinagre de maçã ou vinagre branco.

**Ou**

**DICA 2** - Misturar 1 colher de sopa de Chia moída ou semente de Linhaça (7g), com 3 colheres de sopa de água, até que essa mistura engrosse.

**Ou**

**DICA 3** - Colocar 1/4 de xícara de café (60 g) de iogurte ou soro de leite coalhado para cada ovo que você precise substituir. No caso do iogurte, o ideal é usar **sem aromatizantes ou açúcar**, para não alterar o sabor da receita. Funciona melhor para fazer muffins, bolos, pães e cupcakes.

#### VAMOS PRATICAR?

Diante de todas as orientações e dicas apresentadas até o momento, este informe de práticas alimentares também sugere algumas receitas fáceis, nutritivas e saborosas que podem ser testadas de forma simples, garantindo maior diversidade em suas preparações diárias, enriquecendo nutritivamente sua dieta e conseqüentemente, fortalecendo sua saúde.

**BOM APETITE!**

## 5 RECEITAS

	Página
1. Esfiha, pão ou pizza	24
2. Brusqueta	25
3. Torta de banana	26
4. Ovo pochê ao molho de tomate	27
5. Torta de abobrinha	28
6. Isca de fígado	29
7. Massa simples para panqueca	30
8. Panqueca enriquecida	31
9. Panqueca vegetariana	32
10. Sopa de macaxeira	33
11. Sopa de Jerimum	34
12. Strogonoff de frango	35
13. Suco da horta	36
14. Suco de uva	37
15. Bolo de laranja com casca	38
16. Bolo de beterraba com chocolate	39
17. Moqueca vegetariana (com caroço de jaca)	40
18. Petisco de semente de jerimum	41
19. Mousse de chocolate com abacate	42
20. Molho vermelho	43
21. Bolinho de arroz	44
22. Pão rápido e saboroso	45
23. Pamonha sem leite	46

## 1. ESFIHA, PAO ou PIZZA

### (MASSA)

#### INGREDIENTES

Farinha de trigo – ½/ kg

Açúcar refinado – ½ copo (tipo requeijão)

Fermento instantâneo – 1 envelope e meio (15g) ou fermento biológico fresco (30g)

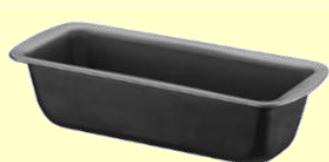
Óleo de soja – copo (tipo requeijão)

Sal refinado – 1 colher de chá

Água – 2 copos (tipo requeijão)

#### MODO DE PREPARO

1. Numa bacia ou tigela, misture bem a farinha, o açúcar, o fermento e deixe descansar por 5 minutos;
2. Acrescente à mistura: o sal, o óleo e a água formando uma massa até desgrudar da mão.
3. Depois da massa formada divida-a em porções de forma arredondada, do tamanho que desejar as esfihas ou os pãezinhos, e espalhe sobre uma toalha ou pano de prato polvilhado com farinha de trigo.
4. Se preferir um pão, colocar a massa em uma forma de pão



5. Deixe a massa descansar por 20 minutos. Para auxiliar no controle do crescimento da massa, faça uma bolinha com pequena porção da massa e coloque num copo com água, quando a bolinha do copo subir à superfície, significa que a massa está crescida;
6. Quando a bolinha do copo subir, modele a massa no formato desejado de pãezinhos ou esfiha. Esta pode ser recheada com queijo (muçarela/tomate/orégano) ou carne moída refogada.
7. À medida que for modelando os pãezinhos e esfihas vá colocando numa forma untada com óleo e que possa ir ao forno;
8. Pincele cada unidade com uma mistura formada por uma gema de ovo e uma colher de chá de óleo.
9. Asse em forno moderado (180°C), previamente aquecido, durante 20 a 30 minutos.
10. A massa também pode ser aberta em forma de disco para pizza.

## 2. BRUSQUETA

### INGREDIENTES

Pães – 4 unidades

Tomate – 2 unidades médias

Alho picado – 1 dente

Orégano – 2 colheres de chá

Azeite – 1 colher de sopa

Muçarela – 6 fatias

### MODO DE PREPARO

1. Cortar os pães em fatias e grelhar no fogo ou forno.
2. Num recipiente colocar os tomates e cobrir com água quente, deixando por 5 minutos.
3. Desprezar a água, retirar a pele (opcional), picar o tomate e colocar numa tigela.
4. Acrescentar o alho picado, o orégano, o azeite e misturar.
5. Arrumar as fatias de pão num prato ou travessa
6. Colocar sobre as fatias uma porção da mistura e cobrir com uma fatia do queijo.
7. Levar ao micro-ondas por 25 a 30 segundos para gratinar.



### 3. TORTA DE BANANA

#### INGREDIENTES

Açúcar – 2 xícaras de chá

Farinha de trigo – 2 xícaras de chá

Margarina– ½ (meio pote de 250g)

Fermento em pó – 1 colher de sopa

Canela em pó – 2 colheres de chá

Ovos – 2 unidades

Suco – de uma laranja ou de 1 ½ limão

Leite – 1 xícara de chá

Banana prata maduras – 6 a 8 unidades



#### MODO DE PREPARO

1. Misture o açúcar com a farinha, a margarina, o fermento e a canela até formar uma farofa, e reserve.
2. Bata no liquidificador os 2 ovos e o suco de 1 laranja (ou 1/2 limão) com o leite, e reserve o líquido.
3. Corte as bananas descascadas em comprimento, obtendo assim 3 fatias por banana.
4. Unte uma forma de alumínio com margarina. Coloque na forma untada, uma camada de mistura seca, uma camada de banana fatiada e metade do líquido, e repita a operação fazendo uma segunda camada de cada.
5. Coloque a torta em forno pré-aquecido por 40 a 50 minutos, ou até que fique dourada.

## 4. OVO POCHÊ AO MOLHO DE TOMATE

### INGREDIENTES

Molho de tomate (à gosto)

Ervilhas (opcional)

Ovos

### MODO DE PREPARO

1. Prepare o molho de tomate a seu gosto.
2. Ainda com o fogo baixo, acrescente os ovos um a um dentro do molho, cuidadosamente para não quebrar as gemas.
3. Cozinhe por 5 minutos ou até os ovos estarem de acordo com o seu gosto. Se preferir que fiquem com a gema dura. Tampe a panela. Ao final, pode acrescentar folhas de manjeriço



## 5. TORTA DE ABOBRINHA

### INGREDIENTES

Abobrinha italiana picadinha  
(substituições: cenoura e chuchu  
ralados, espinafre, repolho) – 1 unid.

Cebola picadinha – 1 unid.

Sal – 2 pitadas

Pimenta do reino – 1 pitada

Azeite – 1 colher de sopa

Queijo parmesão ralado – 1/2 xic. chá

Leite – 1/4 xic. chá

Farinha de trigo – 1/2 xic. chá

Fermento em pó – 1 colher de chá

Ovos batidos – 3 unidades

### MODO DE PREPARO

1. Misturar todos os ingredientes em uma tigela;
2. Colocar numa forma refrataria untada com margarina e farinha de trigo.



FONTE: acervo do autor



## 6. ISCAS DE FÍGADO

### INGREDIENTES

Fígado bovino – 1kg

Alho – 2 dentes médio

Sal – 2 colheres de chá rasa (ou à gosto)

Óleo – 2 colheres de sopa

Cebola – 1 xícara de cebola picada ou cortada em meia lua

Tomate – 1 tomate picado ou em tiras

Pimentão – 1 xícara de café de pimentão

Extrato de tomate – 2 colheres de sopa

Vinagre – 3 colheres de sopa

### MODO DE PREPARO

1. Separar todos os ingredientes;
2. Tirar toda a pele que envolve o fígado e retirar os nervos.
3. Cortar em tiras de aproximadamente 1 dedo.
4. Temperar o fígado com: alho batido com o sal.
5. Deixar descansar por 30 minutos
6. Fritar as iscas de fígado em óleo quente até mudar de cor e deixar de eliminar líquido. Colocar numa travessa;
7. Fazer um refogado com a cebola, pimentão, tomate. Acrescentar no refogado o vinagre e o extrato de tomate. Pimenta do reino (opcional)
8. Acrescentar meia xícara de água e manter rapidamente no fogo para formar um molho.



9. Acrescentar o molho sobre as iscas fritas e servir.

## 7. MASSA SIMPLES PARA PANQUECA

### INGREDIENTES

Farinha de trigo – 1 xícara de chá

Leite – 1 xícara de chá

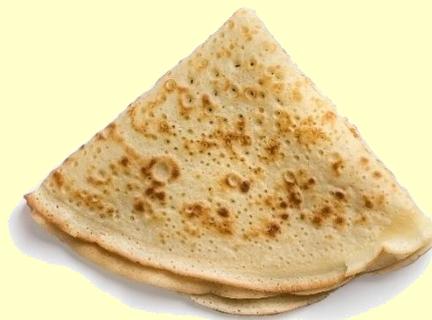
Ovo – 01 unidade

Óleo – 1 colher de sopa

Sal a gosto ( $\pm$  ½ colher de chá)

### MODO DE PREPARO

1. Coloque no liquidificador, o leite, o ovo, o óleo, a farinha de trigo e o sal.
2. Bata tudo por 2 minutos.
3. Na falta de liquidificador use uma tigela: bata o ovo, acrescente o óleo, o sal e misture bem. Acrescente o leite e incorpore a farinha de trigo para forma uma massa líquida.
4. Em seguida aqueça uma frigideira e despeje uma concha de massa.
5. Espalhe a massa na frigideira e deixe dourar dos dois lados. Se sua frigideira não for anti-aderente, unte-a com margarina ou óleo.
6. Em seguida é só rechear sua massa de panqueca com o recheio de sua preferência e regar com molho de tomate ou molho branco.
7. Se desejar salpique queijo ralado e sirva.



## 8. PANQUECA ENRIQUECIDA

### INGREDIENTES

Ovo – 1 unidade

Leite integral – 250 ml

Cenoura ralada – 1 xícara de chá

Farinha de trigo – 200g (1 copo de requeijão)

Óleo ou azeite – 1 colher de sopa

Açúcar – 1 colher de chá

Noz-moscada – uma pitada

Sal – à gosto

### MODO DE PREPARO

1. No liquidificador coloque o ovo, o leite, a cenoura e o açúcar.
2. Bata até obter uma mistura bem homogênea.
3. Acrescente o amido de milho, sal, noz-moscada ralada na hora e bata novamente.
4. Bata adicionando a farinha aos poucos, de acordo com a necessidade, até obter uma massa de panqueca, líquida, mas espessa e cremosa.
5. A quantidade de farinha varia de acordo com o tamanho do ovo e umidade presente no vegetal pois você pode colocar outros vegetais tais como: jerimum, espinafre, beterraba, couve folha, etc.
6. Aqueça uma frigideira de antiaderente, unte com um fio de óleo. Assar as panquecas dos dois lados, e recheie à gosto (carne moída, vegetais com queijo ou tofu, frango).



(Rende 8-10 unidades)

**Substituições:** jerimum cozida (200g; se for assado no forno reterá menos água); por 1 xícara de espinafre ou couve folha picados, ou 1 beterraba pequena ralada (1/3 xícara de chá); se quiser aumentar o poder anti-inflamatório e antioxidante da receita pode acrescentar uma colher de chá de cúrcuma

## 9. PANQUECA VEGETARIANA

### INGREDIENTES

Aveia em flocos finos – 1/2 xícara de chá

Farinha de trigo (com ou sem fermento) – 1 xícara de chá

Óleo ou azeite – 1/4 de xícara de chá

Vinagre branco (maçã ou vinho) – 1 colher de sopa

Sal – 1/2 colher de chá

Água – 1 e 1/2 xícara de chá

### MODO DE PREPARO

1. No liquidificador bata a aveia, vinagre, óleo, sal e a água até obter uma mistura bem homogênea;
2. Continue adicionando a farinha de trigo aos poucos, até obter uma massa de panqueca, líquida, mas espessa e cremosa;
3. Aqueça uma frigideira de antiaderente, unte com um fio de óleo. Assar as panquecas dos dois lados, e recheie à gosto.

**(Rende 6 unidades)**

**Recheio:** variado, com vegetais, vegetais com tofu, com castanhas e outra oleaginosas, com cogumelos (shitake ou shimeji), etc.



**Sugestão:** 2 dentes de alho picados; 1/2 cebola grande picada; 1 xícara (de chá) de abobrinha brasileira picada; 1 xícara (de chá) de repolho ralado ou picadinho; 1 xícara (de chá) de tomates picados; 1/2 xícara (de chá) de cenoura ralada; 1/2 xícara (de chá) de cheiro verde picado; 4 colheres (de sopa) de leite de coco; Sal e Pimenta do reino à gosto ou pimenta síria. Azeite para refogar. Refogar alho com cebola e dourar levemente. Acrescente os demais ingredientes exceto o cheiro verde. Cozinhar até amaciar. Ao final, coloque o cheiro verde e recheie as panquecas.

## 10. SOPA DE MACAXEIRA

### INGREDIENTES

Água – 1 litro e meio

Músculo ou Acém – 250 a 300g

(com ou sem osso)

Alho – 1 dente

Cebola – 1/2 unid.

Tomate – 1 unid.

Óleo – 2 colher de sopa

Sal – 2 colher de chá

Macaxeira – 500 g

Salsa no final – 1 colher de sopa



### MODO DE PREPARO

1. Lavar os vegetais;
2. Medir todos os ingredientes e separar
3. Colocar na panela de pressão a água e a carne;
4. Acrescentar o alho picadinho, a cebola, o tomate, o sal e o óleo;
5. Tampar a panela e deixar cozinhar por 20 minutos a partir do início da pressão;
6. Deixar sair a pressão, acrescentar a macaxeira cortada em pedacinhos médios. Se preferir a sopa creme, pode colocar em pedaços grandes.
7. Voltar a panela ao fogo e deixar cozinhar na pressão por aproximadamente 10 minutos em fogo baixo.
8. Deixar sair a pressão. Quando os pedaços são pequenos vai ficar o caldo com pedacinhos da macaxeira;
9. Se preferir a sopa creme, bater os pedaços de macaxeira no liquidificador com um pouco do caldo (cuidado com a temperatura), e voltar para a panela;
10. Deixar ferver por mais 5 minutos, acrescentar salsinha ou coentro picadinho.

## 11. SOPA DE JERIMUM

### INGREDIENTES

Óleo - 2 colheres de sopa ( $\pm$ 15 mL)

Alho picadinho ou amassado - 1 dente grande ou 2 dentes médios (10 g)

Cebola cortada em pedaços grandes - uma grande ou duas pequenas (150g)

Jerimum s/ casca em pedaços grandes - 1 kg (sem a casca)

Sal - 1 colher de chá rasa (5g)

Água - quantidade para cobrir o jerimum refogado

Leite -  $\frac{1}{4}$  de um copo ou 50 mL para dissolver o amido de milho (pode ser água)

Amido de milho - 2 colheres de chá cheias (15g)

Margarina - 1 colher de sopa cheia (30g)

Cebolinha verde picadinha (p/ ornamentar) - a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Corte jerimum em pedaços  $\pm$  grandes e retire a casca. Lave e reserve
2. Coloque no fogo a panela de pressão ou outra, com o óleo, o alho e deixe dourar levemente.
3. Acrescente ao refogado a cebola, picada em pedaços grandes.
4. Em seguida acrescente os pedaços de jerimum, o sal e mantenha refogando por 2 minutos.
5. Coloque água ao refogado até cobrir o jerimum.
6. Tampe a panela e deixe cozinhar até amolecer bem o jerimum (na panela de pressão são 5 minutos, depois que a panela começa a chiar).
7. Espere esfriar bem e bata tudo no liquidificador até virar um creme.
8. Volte o creme para a panela e esta ao fogo. Veja a consistência da sopa que lhe agrada. Se precisar acrescente mais um pouco de água e mantenha na fervura.
9. À parte dissolva o amido de milho no leite e coloque na panela com o jerimum já batido. Deixe cozinhar por mais 2 a 3 minutos para obtenção da consistência cremosa.
10. Teste o sal (a gosto) acrescente a margarina, assim como uma pitada de pimenta do reino.
11. Sirva quente, decorada com cebolinha verde picadinha, Acompanha pequenas torradas de pão.



## 12. STROGONOFF DE FRANGO

### INGREDIENTES

Filé peito de frango - 1 kg

Margarina - 2 c de sopa

Cebola grande picadinha - 1

Molho de tomate (pronto) - 280g

Mostarda - 3 c de sopa

Molho inglês - 2 colheres sopa

Creme de leite - 1 latas

Opcionais:

Conhaque - 2 c. sopa

Cogumelo - 100g

### MODO DE PREPARO

1. Tempere o peito de galinha cortado em cubinhos, com sal e limão.
2. Aqueça a margarina e refogue o frango até evaporar a água que se formará;
3. Acrescente a cebola, mexa e deixe refogar;
4. Adicione o molho de tomate, os cogumelos cortados em 4 partes cada um, a mostarda e o molho inglês. Tampe e deixe cozinhar até que a carne fique na textura desejada (15 a 20 min.);
5. Acrescente o creme de leite e mantenha no aquecimento sem deixar ferver.

Opcionalmente, acrescente 2 colheres de conhaque.



Acompanha: Arroz branco e/ou batata palha.

Salada verde (alface em retalhos com fatias de tomate e azeitonas pretas)

## 13. SUCO DA HORTA

### INGREDIENTES

Couve-manteiga – 2 xícaras de chá

Suco de maracujá – 1 xícara de chá  
(pode usar polpa congelada)

Açúcar – 1 ½ xícara de chá

Suco de limão – ½ xícara de chá

Água – 1 litro

### MODO DE PREPARO

1. Lavar e sanitizar as folhas de couve, o limão e o maracujá;
2. Extrair o suco do maracujá e reservar (ver procedimento abaixo descrito)
3. Extrair o suco do limão e reservar
4. Cortar as folhas de couve, incluindo as hastes.
5. Bater, no liquidificador, a couve picada c/ a água e COAR;
6. Juntar no liquidificador: o suco da couve, de limão e de maracujá, o açúcar e bater novamente.
7. Servir gelado.



### Extração do suco de maracujá

Cortar as frutas (2 unidades) ao meio e com o auxílio de uma colher retirar as sementes para um vasilhame;

Colocar no liquidificador ½ xícara de água e a polpa do maracujá com as sementes;

Acionando a tecla pulsar do liquidificador de 4 a 5 vezes (para evitar a quebra das sementes);

Utilizando uma peneira e uma vasilha de boca larga, peneirar a mistura, apenas chacoalhando a peneira.

**Obs.: Recomendação para o uso do açúcar:** máximo de 10% do volume de refresco desejado.

## 14. SUCO DE UVA

### INGREDIENTES

Uva vermelha tipo Izabel (miúda) – 1kg

Açúcar – 2/3 de uma xícara de chá ou copo de requeijão (150g)

Água – para o cozimento da uva e no final diluir a gosto, considerando o uso do gelo.



### MODO DE PREPARO

1. Lavar cuidadosamente e higienizar as uvas, ou seja, deixar por 15 minutos em solução clorada (1 colher de água sanitária para cada litro de água). Enxaguar depois para retirar os resíduos de cloro.
2. Colocar as uvas numa panela com 1 litro de água, de forma a sobrar 2 dedos de água acima das uvas. Colocar para aquecer em fogo baixo;
3. Esperar levantar fervura, desligar o fogo e deixar esfriar SEM desprezar a água;
4. Quando tiver frio (se possível deixar na geladeira de um dia para o outro), colocar tudo no liquidificador (as uvas + o líquido) e acionar a tecla **pulsar** do liquidificador de 4 a 5 vezes (ou gira e volta a tecla), não deve bater.
5. Utilizando uma peneira e uma vasilha de boca larga, peneirar a mistura, apenas chacoalhando a peneira;
6. Juntar o açúcar, o gelo e completar com água conforme concentração desejada (indicado um total de 1,5 litro a 2 litros do refresco).
7. Servir gelado.

## 15. BOLO DE LARANJA COM CASCA

### INGREDIENTES

Ovos – 3 unidades

Óleo – 2/3 de uma xícara de chá

Laranja – 2 unidades (maduras)

Açúcar refinado – 1 ½ xícara de chá

Farinha de trigo – 2 xícaras

Fermento pó – 1 colher de sopa

### MODO DE PREPARO

1. Aquecer o forno;
2. Separar e medir os ingredientes;
3. Untar uma forma de bolo de buraco no meio (ou outra se preferir) com margarina e açúcar ou farinha de trigo;
4. Cortar cada laranja e 4 porções. Tirar as sementes. Tirar a casca de uma delas e deixar a outra sem casca.
5. Bater no liquidificador : o óleo, os ovos e as laranjas, sendo uma com casca e a outra sem casca.
6. Colocar o creme numa tigela funda, acrescentar e misturar o açúcar, a farinha e por último o fermento;
7. Colocar a massa na forma untada e assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 30 a 35 minutos;
8. Deixar esfriar antes de desenformar o bolo.



FONTE: acervo do autor

## 16. BOLO DE BETERRABA COM CHOCOLATE

### INGREDIENTES

Ovos – 3 unidades

Beterraba cozida – 200 g (1 xíc. chá)

Óleo de milho – 200 ml

Farinha de trigo – 1 e 1/2 xícaras chá

Fermento em pó – 1 colher de sopa

Cacau em pó – 3/4 de xícara de chá

Açúcar – 1 xícara de chá

1 colher de sopa de suco de limão

Sal – 1 pitada



### MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador os ovos com a beterraba e o óleo até que a mistura fique bem homogênea.
2. Em outro recipiente separado, peneire e misture os ingredientes secos (farinha, fermento, 1ptd de sal, cacau e açúcar).
3. Una a mistura seca com a massa feita no liquidificador para finalizar o bolo.
4. Coloque em uma assadeira untada com margarina e leve para assar a 190°C por ±40 minutos.

#### **Para a cobertura, leve ao fogo até**

**engrossar:** 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina sem sal;

5 colheres (sopa) de leite; 4 colheres

(sopa) de açúcar; 4 colheres (sopa) de

chocolate em pó.

## 17. MOQUECA VEGETARIANA (COM CAROÇO DE JACA)

### INGREDIENTES

- Caroço de jaca – 1 xícara chá de semente
- Azeite – 2 colheres de sopa
- Alho – 1 dente
- Cebola – 1/2 unidade
- Pimenta dedo de moça – 1/2 unidade
- Pimentão vermelho – 1/4 de xícara de chá
- Pimentão amarelo -1/4 de xícara de chá
- Tomate picado – 1 e 1/2 unidade
- Leite de coco – 1 xícara de chá
- Coentro, Cebolinha e Gengibre ralado – à gosto

### MODO DE PREPARO

1. Primeiro cozinhe os caroços de jaca em 1 litro de água para 1 xícara de semente (panela de pressão por 30 a 40 min com pouco de sal).
2. Retire a casca dos caroços e coloque-os já cozidos em uma panela com o azeite, o alho, a cebola, a pimenta dedo de moça, o gengibre ralado, o pimentão vermelho, o pimentão amarelo, o tomate picado, o leite de coco (se natural, melhor).
3. Cozinhar mais ou menos por 3min.
4. Ao final, colocar o coentro e cebolinha picado. Se gostar e quiser, acrescente 1 colher de sopa de azeite de dendê junto ao coentro e cebolinha.



## 18. PETISCO DE SEMENTE DE JERIMUM

### INGREDIENTES

Sementes de Jerimum cruas – 1 xícara de chá

Azeite – ½ colher de sopa

Sal e especiarias – a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Raspe as sementes para retirar da polpa e transfira para uma peneira e lave bem.
2. Seque-as ao sol ou com pano seco e limpo.
3. Coloque uma frigideira em fogo baixo e quando aquecida, coloque o de azeite para 1 xícara de sementes cruas, toste por uns 10 min mexendo sempre.
4. Acrescente sal, e especiarias como pimenta, páprica, cúrcuma, curry, etc, e se delície.

Uma **variação** é paralelizá-las. Para 1 xícara de sementes limpas e secas, misture em um recipiente:

3 colheres de sopa de açúcar,  
1/2 colher de café de canela,  
1/2 colher de café de gengibre em pó,  
1 pedacinho de pimenta caiena.

Em uma assadeira, espalhe 1 colher de sopa de azeite, junte as sementes e misture; polvilhe com o sal (1 colher de chá de sal ou à gosto) e mexa para incorporar às sementes. Asse à 150 graus por uns 20 min ou até corar.



Em uma frigideira, acrescente as sementes assadas com 1 colher de sopa de azeite e 2 colheres de sopa de açúcar; deixe no fogo de 2-3min, mexendo sempre.

Retire do fogo e imediatamente junto com a mistura de açúcar e especiarias.

Outros usos: usar na superfície de pães, em molho pesto (substituindo as nozes por exemplo), ou ainda misturar as sementes assada e trituradas a outras como linhaça, gergelim, castanhas, etc para fazer crostas para assados (peixes e frangos ao forno)

## 19. MOUSSE DE CHOCOLATE COM ABACATE

### INGREDIENTES

Abacate maduro – 1 unidade

Cacau em pó – 2 colheres de sopa

Leite em pó – 2 colheres de sopa ou substitui por leite de coco (neste caso não coloque água se usar açúcar).

Canela em pó – 1 pitada de;

Melaço de cana – 4 colheres de sopa ou açúcar demerara (se usar açúcar coloque  $\frac{1}{2}$  copo americano de água)

Essência de baunilha – 1 colher de sopa ou 1 colher de sopa de suco de limão.

Noz moscada ralada – 1 pitada

### MODO DE PREPARO

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador ou processador por poucos minutos
2. levar à geladeira por 2 horas.



## 20. MOLHO VERMELHO (em substituição ao molho de tomate)

### INGREDIENTES

Cenouras – 2 unidades

Beterraba grande – ½ ou 1 pequena

Cebola – 1 unidade

Alho – 3 dentes

Azeite – 2 colheres de sopa

Vinagre – 1 colher de sopa

Água – 3 e 1/2 xícaras de chá

Orégano ou ervas a seu gosto - 1  
colher de chá

Sal – à gosto

Manjeriço fresco - ½ xícara de chá e  
mais 2 colheres para o final

### MODO DE PREPARO

1. Aquecer o azeite com cebola, alho e deixe cozinhar mexendo de vez em quando por mais ou menos 5min ou até que as cebolas fiquem translúcidas.
2. Adicione a cenoura e beterraba picadas, a água, sal e deixe ferver.
3. Quando ferver, acrescente o orégano e manjeriço.
4. Baixe o fogo e cozinhe por cerca de 30min ou até observar que os vegetais estão macios.
5. Retire o manjeriço (se não pode ficar amargo) e bata no liquidificador toda a mistura.
6. Despeje na panela e adicione o manjeriço reservado e deixe por mais ou menos 5min no fogo.



## 21. BOLINHO DE ARROZ

### INGREDIENTES

Arroz cozido – 1 Xícara (chá) de  
Ovo – 1 unidade  
Cebola – ½ unidade  
Queijo ralado – 50g  
Leite – 100ml  
Farinha de trigo – ½ xícara de chá  
Fermento – 1 colher de sopa  
Sal, salsinha e cebolinha – a gosto.



### MODO DE PREPARO

1. Coloque o arroz cozido, ovo, cebola, queijo, leite no liquidificador até triturar bem.
2. Passe para uma vasilha e acrescente a farinha, fermento, cebolinha, salsa e sal e misture bem.
3. Frite as colheradas em óleo quente.

## 22. PÃO RÁPIDO E SABOROSO

### INGREDIENTES

Água morna – 1 xícara e ½ de chá

Ovos – 2 unidades

Óleo – ¼ xícara de chá

Açúcar – 2 colheres de sopa

Sal – 2 colheres de chá

Fermento seco biológico – 2 colheres de chá

Farinha de trigo – 4 xícaras de chá (podendo variar com - 2 de trigo comum e 2 de trigo integral ou 3 de farinha de trigo e 1 xíc de aveia

Erva-doce – 1 colher de chá



### MODO DE PREPARO

Coloca os ingredientes em uma vasilha nesta ordem: água morna, ovos, óleo, açúcar, sal, fermento seco biológico, 4 xics de farinha de trigo, e de preferência ir mexendo e sovando com colher de pau por 10-15min.

Depois desse tempo, a textura ficará uniforme e começará a surgir bolhas.

Adicionar a erva-doce após bater a massa antes de colocar para descansar.

Divida a massa em duas formas untadas para pão (com margarina ou com óleo e polvilhada com farinha).

Não é aconselhável colocar na massa nada pesado como pedaços de frutas secas ou calabresa, pois vai prejudicar o crescimento e textura da massa.

Colocar a massa para crescer coberta com um papel filme ou pano limpo e deixar dentro do forno desligado na grade de cima; e na grade de baixo coloque um vasilhame com água morna.

Deixe crescer no forno desligado por 60 a 90min.

Depois disso, mantenha a vasilha com água e asse em forno a 180 graus por cerca de 25-30min ou até que o palito saia limpo.

Se quiser pode colocar um fio de azeite em cima da massa crescida para dar um dourado ao assar e sementes de jerimum, gergelim, etc.

Depois, é só se deliciar.

## 23. PAMONHA SEM LEITE

### INGREDIENTES

Milho – 12 espigas

(Não muito verde ou maduro demais)

Açúcar – 220g

Sal – 1 colher de chá ou à gosto

Óleo de soja quente – 100ml

Manteiga – 100g

### MODO DE PREPARO

1. Ralar ou liquidificar o milho verde e coar em peneira.
2. Mistura todos os ingredientes e levar a cozinhar em banho maria no forno ou cozinhar na palha de milho (pré-cozida),
3. Amarrar e cozinhar em água fervente por aproximadamente 40min.



## 6 BIBLIOGRAFIA

1. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação*. 3 ed. Brasília, 2004.  
[http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha\\_gicra\\_final.pdf](http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha_gicra_final.pdf)
2. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Organização e controle de almoxarifado. Rio de Janeiro: Sesc/DN, 2003. 20 pág. (Mesa Brasil Sesc-Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SENAI/ANVISA/SESI/SEBRAE. Disponível em:  
<http://www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha3.pdf>
3. BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação*. 3 ed. Brasília, 2004. Disponível em:  
[http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha\\_gicra\\_final.pdf](http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha_gicra_final.pdf).
4. BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução-RDC ANVISA 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 16 set. 2004. Disponível em:  
<http://legis.anvisa.gov.br/leisref/public/showAct.php?id=12546&word>.
5. Conselho Federal De Química - Vídeo Sobre Uso da Água Sanitária no Combate à COVID-19  
<http://www.abiclor.com.br/2020/04/08/conselho-federal-de-quimica-lanca-video-sobre-uso-da-agua-sanitaria-no-combate-a-covid-19/>
6. Costa e Rosa. Alimentos funcionais e Lei YM, Nair L, Alegre ML. The interplay between the intestinal microbiota and the immune system. *Clin. Res. Hepatol Gastroenterol*. 2015 Feb;39 (1): 9-19)
7. Higienização De Alimentos Em Tempos De Covid-19  
<https://fas-amazonas.org/wp-content/uploads/2020/05/>
8. Karin Ried. Garlic Lowers Blood Pressure in Hypertensive Individuals, Regulates Serum Cholesterol, and Stimulates Immunity: An Updated Meta-analysis and Review. *The Journal of Nutrition*, Volume 146, Issue 2, February 2016, Pages 389S–396S.
9. Perguntas e Respostas Água Sanitária  
[http://cfq.org.br/wp-content/uploads/2020/05/020-05-04\\_cartilha-perguntas-e-respostas-CFQ-V2-baixa-3.pdf](http://cfq.org.br/wp-content/uploads/2020/05/020-05-04_cartilha-perguntas-e-respostas-CFQ-V2-baixa-3.pdf)
10. Pimentel CVMB, Francki VM, Gollücke APB. Alimentos funcionais: introdução às principais substâncias bioativas em alimentos. São Paulo: Varela; 2005
11. Professor Da UfSC Especialista Em Pandemias Indica – Medidas De Proteção Para A Ida Ao Supermercado.  
<https://www.almanaque.com/coronavirus-medidas-de-protecao-para-ida-ao-mercado-em-9-passos/>
12. Soares, Rita de Cássia Santos; MACHADO, João Paulo. Imunidade conferida pelo leite materno. *ANAIS SIMPAC*, v. 4, n. 1, 2015.

Sites de busca de imagens:

PIXABAY <https://pixabay.com/pt/>

PIXINO <https://pixnio.com/pt/>

PEXELS <https://www.pexels.com/pt-br/>