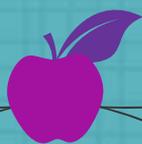




EBOOK

*Culinária
inclusiva*



Autores diversos



CONEXÃO
ALIMENTAR

1ª Edição

Amor em receitas

Cozinhar é um ato de amor, mas a comida também pode fazer mal a alguns. O número de pessoas com necessidades alimentares especiais está aumentando e já pode ser notado em muitas famílias, escolas e organizações religiosas, entre outros grupos sociais. Apesar disso, acreditamos que podemos fazer da comida um elemento agregador. Basta empatia, amor ao próximo, interesse em ser solidário, e ainda algumas informações básicas, mas relevantes sobre o tema.

Entende-se por pessoa com necessidade alimentar especial, quem convive com alergias, intolerâncias, diabetes, doença celíaca, doença de Crohn, entre outras. Se vocês forem receber visitas com alguma necessidade alimentar especial, não fica chato pedir sugestões de cardápio ou ajuda para confeccionar um alimento seguro. Alguns sites concentram muitas receitas e dicas de como lidar com estas questões.





Cozinha Inclusiva

"Mas de que tipo de inclusão nós estamos falando? Ora, da inclusão do diferente na cozinha; da inclusão da afetividade no ato de cozinhar; da inclusão do convite à experimentação. Acredito que o ato de cozinhar de modo inclusivo pode se tornar uma importante ferramenta política em busca da inclusão da pluralidade alimentar."

Carla Maia - Menu Bacana

www.menubacana.com.br



CONTAMINAÇÃO CRUZADA NA ALERGIA ALIMENTAR



O que é?

A contaminação cruzada é a transferência do alimento alergênico ou parte dele para o outro alimento, direta ou indiretamente.

Esta é a maior causa de reações alérgicas acidentais. Além de evitar os alimentos que desencadeiam a alergia, o alérgico precisará de cuidados redobrados durante o preparo e a higienização dos utensílios utilizados para o preparo da sua refeição.

Como evitar?



Não prepare alimentos alergênicos junto com alimentos não alergênicos.

Evite preparar algum alimento com leite de vaca, por exemplo, no momento em que preparar uma refeição para a criança alérgica à proteína do leite de vaca.

Materiais de vidro, inox e alumínio são mais fáceis de serem higienizados e reutilizados.

CONTAMINAÇÃO CRUZADA NA ALERGIA ALIMENTAR



Não utilize a mesma colher, garfo ou faca para mexer ou preparar um alimento, por exemplo, com ovo, se a criança é alérgica ao ovo.

As tábuas (madeira ou plástico) de carne, se utilizadas para cortar pães ou queijos não poderão ser utilizadas para o preparo de comidas sem alérgenos. Mesmo após a higienização, traços das proteínas dos alimentos podem manter-se aderidos a madeira ou ao plástico.



Não reutilize recipientes plásticos que já tenham sido utilizados para armazenar alimentos alergênicos.

O plástico (potes de sorvete, margarina, manteiga, maionese) é um material poroso e adere mais à gordura e aos resíduos alimentares. Portanto, mesmo após a higienização, os traços das proteínas dos alimentos podem manter-se aderidos aos utensílios.

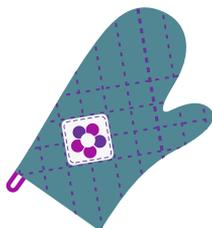
CONTAMINAÇÃO CRUZADA NA ALERGIA ALIMENTAR



A esponja utilizada para lavar a louça do alérgico não deverá ser a mesma utilizada para lavar as demais louças da casa. O mesmo cuidado deverá ser observado na utilização de panos de pratos e guardanapos de tecido. Podem ficar resíduos de proteínas alergênicas presos nas fibras da esponja ou do tecido.

Prefira preparar os alimentos para a criança na hora de servir. Mas, se for guardar na geladeira ou freezer, use vasilhas com tampa. Não deixe alimentos destampados na geladeira ou freezer, pois pode ocorrer contaminação acidental.

O cuidado com a contaminação cruzada é importante também nas padarias e supermercados. Conheça o local em que você realiza suas compras e explique a situação ao responsável.



CONTAMINAÇÃO CRUZADA NA ALERGIA ALIMENTAR



Se a padaria possui o cuidado de preparar alimentos com alérgenos em maquinários diferenciados, se utiliza pinças, tábuas e fatiadores separados para os alimentos, pode comprar com segurança.

Caso contrário, existe a chance de o alimento apresentar traços de alérgenos.

Evite frequentar restaurantes por quilo estilo self service, pois os alimentos ficam expostos por muito tempo, os consumidores misturam os utensílios para se servir e o risco de contaminação cruzada é maior.



Prefira os restaurantes a la carte e certifique-se da composição dos pratos com o garçom antes de fazer o pedido.

Fonte: Pinotti, Renata. Guia do bebê e da criança com alergia ao leite de vaca, 1ª edição - Rio de Janeiro.

AC Farmacêutica, 2013

Retirado da Internet em maio de 2021

fpiesbrasil.wixsite.com/fpies-brasil-1/contaminacao-cruzada



Necessidades Alimentares Especiais

"Em todas as fases da vida, ocorrem alterações metabólicas e fisiológicas que causam mudanças nas necessidades alimentares dos indivíduos, assim como um infinito número de doenças e agravos à saúde também podem causar mudanças nas necessidades alimentares. As necessidades alimentares especiais estão referidas na Política Nacional de Alimentação e Nutrição como as necessidades alimentares, sejam restritivas ou suplementares, de indivíduos portadores de alteração metabólica ou fisiológica que causem mudanças, temporárias ou permanentes, relacionadas à utilização biológica de nutrientes.

Dessa forma, são exemplos de necessidades alimentares especiais: erros inatos do metabolismo, doença celíaca, HIV/aids, intolerâncias alimentares, alergias alimentares, transtornos alimentares, prematuridade, nefropatías, cardiopatias e diabetes, entre outras".

Portal do Ministério da Saúde
<https://www.gov.br/saude/pt-br>



Observações importantes

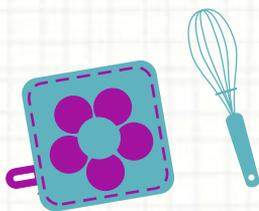


Precisamos lembrar que cada um tem uma necessidade especial. O que serve para um nem sempre servirá para outro.

Também é preciso lembrar que as orientações médicas devem ser seguidas à risca.

Ainda é preciso pensar que não basta fazer um prato exclusivo para quem tem uma necessidade alimentar especial. O ideal é incluir em seu cardápio um prato que atenda a todos, indistintamente. Isso sim é inclusão. Uma ou duas opções satisfazem.

Lembre-se sempre de que em algum momento da vida uma necessidade alimentar especial pode aparecer. Em caso de dúvidas e suspeitas de algum problema ou dificuldade com a comida, procure um médico especialista e em seguida um nutricionista.



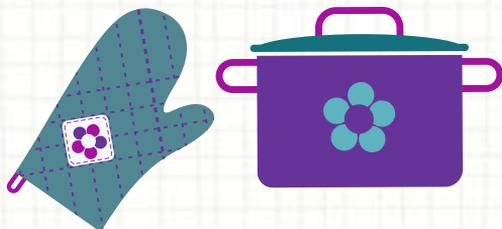
Observações importantes

Lute por todos os tipos de inclusão, entre eles a inclusão alimentar. Somos todos iguais em nossas diferenças. Ensine as crianças a cozinhareem, como uma medida de segurança e saúde para o futuro.

Quem come bem, vive bem.

As receitas a seguir foram testadas nas casas de uma galerinha que come muito bem, mesmo com restrições alimentares!

Bom apetite!



Glossário das Receitas

Pág. 12 Maionese de Couve-flor

Pág. 13 Chips de Couve

Pág. 14 Leite de Banana

Pág. 15 Pão de Q de Aipim

Pág. 16 Leite de Coco

Pág. 17 Bolo de Chocolate sem Leite e Ovo

Pág. 18 e 19 Quiche Low Carb Vegan

Pág. 20 e 21 Pão Rústico

Pág. 22 e 23 Bolo Vegano inclusivo

muito fácil feito no liquidificador

Pág 24 e 25 Brigadeiro de Castanha

Pág 26,27 e 28 Torta de Chocolate

Pág 29 e 30 Bolo de Chocolate com Calda



Receita

Maionese de couve-flor

Por Flávia Ribeiro - @flavia_ribeironpizelli

Família @pedroacodiversoes3

Ingredientes

- 3 xícaras de couve-flor cozida ou uma unidade pequena;
- 2/3 de xícara (de chá) de óleo vegetal refinado ou azeite de oliva;
- Sal a gosto.

Modo de fazer

Corte a couve-flor em pedaços menores e cozinhe até ficar bem macia. Escorra toda a água. Em um liquidificador, coloque a couve-flor cozida, o azeite e tempere com sal a gosto. Bata bem, até obter uma mistura bem uniforme. Está pronto!

Sirva como molho, gelada!



Receita

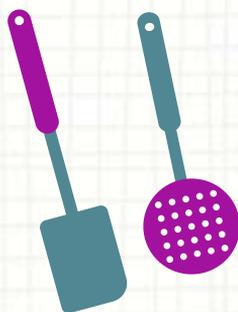
Chips de Couve

Por Flávia Ribeiro - @flavia_ribeironpizelli

Família @pedroacodiversoes3

Ingredientes:

- 1 maço de couve;
- Azeite a gosto;
- Sal a gosto.



Modo de fazer:

Tire os talos da couve. Corte as folhas em quadrados grandes. Tempere com o azeite e o sal, mexendo com as mãos para misturar bem. Distribua os quadrados numa assadeira grande.

Leve ao forno médio por cerca de 20 minutos ou até as folhas ficarem crocantes e quebradiças.

Receita

Leite de Banana

Por Flávia Ribeiro - @flavia_ribeironpizelli

Família @pedroacodiversoes3

Ingredientes:

- 3 bananas picadas e congeladas;
- 1 xícara de água mineral.

Modo de preparo:

Basta bater todos os ingredientes no liquidificador, até a mistura tornar-se líquida e espumosa.

Observações:

- Se desejar e puder, adicione uma colher de cacau em pó;
- Se desejar um shake adicione mais duas bananas.



Receita

Pão de Q de Aipim

Por Flávia Ribeiro - @flavia_ribeironpizelli

Família @pedroacodiversoes3

Ingredientes:

- 2 xícaras de polvilho doce
- 1 xícara de polvilho azedo
- 1 1/2 xícara de aipim bem cozido e amassado (tipo um purê)
- 1/3 xícara de óleo vegetal ou azeite
- 1/4 xícara de água morna
- Sal a gosto

Modo de fazer:

Cozinhe o aipim até ficar bem macio. Amasse bastante até virar um purê bem uniforme. Acrescente todos os outros ingredientes. Misture bem. Enquanto mistura, lembre-se de pré-aquecer o forno. Depois molhe um pouco as mãos (para não grudar muito) e enrole bolinhas do tamanho escolhido. Coloque para assar em forno médio até ficarem douradinhas.

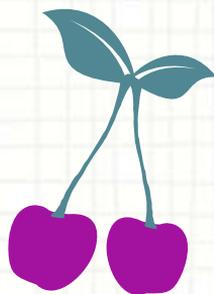


Receita

Leite de Coco

Por Flávia Ribeiro - @flavia_ribeironpizelli

Família @pedroacodiversoes3



Ingredientes:

- 2 xícaras e meia de coco picado;
- 3 xícaras (de chá) de água quente.

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno. Retire toda a água de um coco seco, coloque-o em uma assadeira e leve para assar por 15 minutos ou até ficar bem rachado. Espere ficar morno e dê leves marteladinhas para ajudar a quebrar o restante que faltou. Separe a casca da polpa com o auxílio de uma faca sem ponta. Pique esta polpa em pedaços menores. Em um liquidificador, coloque esta polpa de coco, adicione a água quente e bata por 3 minutos. Coe com o auxílio de um pano limpo ou peneira bem fina. Adoce a gosto e sirva bem gelado.

Está pronto!

Receita

Bolo de Chocolate sem Leite e Ovo

Por Ana Vieira - @xoleite



Ingredientes:

- 1 xícara de leite vegetal (se não tiver também dá certo com água);
- ½ xícara de óleo;
- 1 xícara de açúcar;
- 1/2 colher de café de sal (é só uma pitada);
- 1 colher de chá de vinagre;
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 1 colher de chá de fermento em pó.



Modo de preparo:

Bate tudo , menos a farinha e o fermento. Acrescente a farinha e o fermento e bata gentilmente. Asse por aproximadamente 30 minutos em forno médio. Se não disser que é sem leite e ovo, ninguém vai saber.

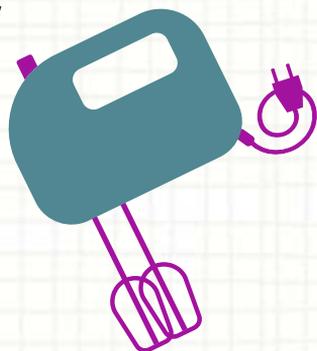
Receita

Quiche Low Carb Vegan

Por Chef Pri Lorente @docesdedavi

Massa:

- 10g linhaça;
- 150g farinha de grão de bico;
- 10g aveia;
- Sal;
- 80g água;
- 25g azeite.



Modo preparo:

Misturar tudo e acomodar a massa em assadeira com 20cm de diâmetro de fundo removível untada somente com óleo. Fazer furinhos com o garfo e assar por 15 minutos a 180°.

Recheio:

- 200g de grão de bico;
- Sal a gosto;
- Azeite;
- Pimenta do reino.

Receita

Quiche Low Carb Vegan

Por Chef Pri Lorente @docesdedavi

Modo preparo do recheio:

Bater no processador e reservar.

Refogar 1 vidro de palmito pupunha em azeite, com sal e tomates cereja.

Misturar tudo e cozinhar até que engrosse.

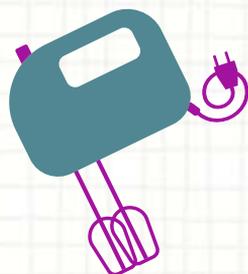
Recheiar as quiches, polvilhar farinha de tremço e voltar ao forno por 7 minutos.



Receita

Pão Rústico

Por Raquel Rodarte @cosikitchenglutenfree



Ingredientes:

- 500g de mix de farinha sem glúten Schar;
- 450g de água;
- 10g sal;
- 8g de fermento biológico seco.

Modo de preparo

Em uma vasilha colocar todos os ingredientes e misturar (ideal usar batedeira com batedor gancho). Bater até misturar todos os ingredientes.

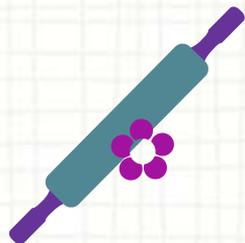
Tampar e levar para fermentar por 12 horas. Após este período, bater ou usar espátula para liberar o ar da massa e moldar em forma de uma bola.

Aquecer forno a 250 graus e colocar na panela de ferro tampada dentro.

Receita

Pão Rústico

Por Raquel Rodarte @raquelrodarte



Usar papel manteiga/Dover, polvilhar farinha de grão de bico, colocar a massa moldada e polvilhar farinha de grão de bico em cima da massa. Fazer o chanfro utilizando uma faca afiada ou cortador apropriado para pão. Retirar a panela do forno, abrir e colocar o pão transportando ele no papel manteiga/Dover.

Tampar a panela e assar por 40 minutos. Abrir a panela e baixar a temperatura do forno para 160 graus e assar por mais 20 minutos ou até dourar .

Retirar a panela do forno, tirar o pão de dentro, e colocar para esfriar. Esfriar em uma grade de preferência.

Tentar resistir a vontade de comer quente e cortar após o pão estar frio.

Receita

Bolo vegano inclusivo muito fácil feito no liquidificador

Por Flávia Ribeiro - @flavia_ribeironpizelli

Família @pedroacodiversoes3

Ingredientes:

- 3 xícaras (das de chá) de farinha de arroz;
- 1 xícara (das de chá) de óleo vegetal;
- 1 xícara (das de chá) de açúcar ou 1/3 de xícara (das de chá) de adoçante dietético culinário;
- 2 xícaras (das de chá) de água;
- 3 xícaras (das de chá) de banana picadinha;
- 2 colheres (das de sopa) de vinagre;
- 1 colher (das de chá) rasa de bicarbonato de sódio ou 1 colher (das de sopa) de fermento químico em pó;
- 1/2 xícara (das de chá) de cacau.



Modo de Fazer:

Bata tudo, exceto os três últimos ingredientes.

Receita

Bolo vegano inclusivo muito fácil feito no liquidificador

Por Flávia Ribeiro - @flavia_ribeironpizelli

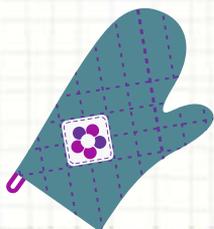
Família @pedroacodiversoes3

Modo de Fazer:

Depois que a massa estiver homogênea, junte o vinagre ao bicarbonato, acrescente ao liquidificador, mas apenas pulse.

Coloque 2/3 da massa em uma assadeira untada. Com o restante da massa incorpore o cacau e depois de homogênea, acrescente a assadeira.

Mexa levemente com uma colher para mesclar. Ponha para assar em forno alto até que ao espetar um palitinho de madeira, este saia limpo.



Receita

Brigadeiro de Castanha

Por Ju Jordan- @eujujordan

Ingredientes:

- 1/2 xícara de leite de coco caseiro bem encorpado;
- 1 xícara de açúcar cristal pulverizado;
- 1 xícara de castanhas cruas trituradas;
- 1 colher de sopa de chocolate em pó a 50%;
- 1 xícara de castanhas cruas (tendo sido colocadas em água por pelo menos 4 horas. Deixei de um dia para o outro).



Modo de preparo:

- Leve ao fogo o leite de coco e o açúcar. Triture as castanhas (amolecidas) com um pouco de mistura de coco com o açúcar ainda líquida. Retorne ao fogo.

Mexa até que a mistura fique soltando da panela.

Receita

Brigadeiro de Castanha

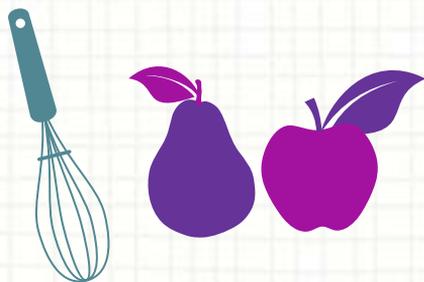
Por Ju Jordan- @eujujordan

Para a opção de servir brigadeiro branco é só polvilhar com castanhas trituradas para decorar e servir.

Para o brigadeiro preto, acrescente uma colher de sopa de chocolate em pó que é mais que suficiente.

Para o brigadeiro «crocante», acrescente a xícara de castanhas trituradas na mistura.

Obs: Também dá para enrolar se você preferir.



Receita

Torta de Chocolate

Por Maria @alergia.comalegria



Ingredientes para massa:

- 250g de Biscoito tipo Maisena;
- 2 colheres de sopa de Água;
- 2 colheres de sopa de Açúcar (usamos demerara);
- 6 colheres de sopa de Óleo vegetal (usamos de coco);
- 1 pitada generosa de Sal.

Recheio:

300g de chocolate vegano 50/60% de cacau (usamos @gobechechocolates)

200ml de Leite de coco

Granulado para decorar (usamos da @sosalergiainstitucional)

Preparo

Coloque o biscoito em um processador ou liquidificador, bata bem até virar uma farinha.



Torta de Chocolate

Por Maria @alergia.comalegria

Em seguida coloque todos os ingredientes da massa em uma vasilha e misture bem, até ficar uma farofa úmida. Em uma forma de fundo removível coloque a massa e aperte bem com as mãos (se achar necessário pode usar o fundo de um copo para ajudar a firmar). Lembre de deixar a borda mais grossinha para a massa não quebrar. Asse em forno pré aquecido a 180 graus por 10/15 minutos ou até dourar.

Para o recheio derreta o chocolate (em banho maria ou no microondas de 30 em 30 segundos, mexendo nos intervalos para não queimar). Coloque em uma vasilha e acrescente o leite de coco, misture bem até incorporar.

Receita

Torta de Chocolate

Por Maria @alergia.comalegria

Coloque o recheio em cima da massa e coloque na geladeira por 3 horas para firmar. Decore com granulado, que pode ser substituído por amêndoas, nozes, frutas vermelhas, ou o que mais gostar e desejar.



Receita

Bolo de chocolate com calda (livre dos principais alergênicos)

Por Fabiana @receitasparaalergicos

Massa do Bolo:

No liquidificador coloque:

- 1 maçã sem sementes e com casca (prefira as maçãs argentinas);
- 3/4 da xícara de chá de óleo de girassol ou o permitido pelo alérgico. Bater até formar um creme homogêneo;
- 2 xícara de chá de açúcar demerara. Bater novamente;
- 2 xícara de chá de farinha de arroz;
- 1 colher de café de sal;
- 2 colheres de sopa de cacau em pó (livre de alérgenos) Misture com ajuda de uma colher;
- 1/2 xícara de chá de água morna com 1 colher de chá de bicarbonato de sódio. Bater novamente;
- 1 colher de chá de vinagre de maçã. E torne a bater.

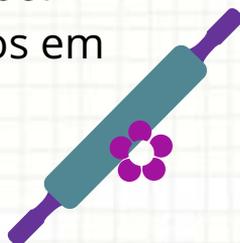
Receita

Bolo de chocolate com calda (livre dos principais alergênicos)

Por Fabiana @receitasparaalergicos

Em uma forma média untada com óleo e enfarinhada leve para assar por aproximadamente 45 minutos em temperatura média de 180°.

Faça o teste do palito.



Para a calda:

Em uma panela leve ao fogo baixo mexendo sempre até engrossar:

- 2 colheres de sopa de cacau em pó (livre de alérgenos);
 - 2 colheres de sopa de açúcar demerara;
 - 1/2 xícara de chá de água;
 - 1 colher de sobremesa de manteiga vegetal,
- Ingrediente opcional.

Despeje sobre o bolo e enfeite com raspas de chocolate livre de alérgenos.

Colaboradoras

Ana Vieira - @xoleite

Fabiana @receitasparaalergicos

Flávia Ribeiro - @flavia_ribeironpizelli - @pedroacodiversoes3

Ju Jordan- @eujujordan

Maria @alergia.comalegria

Pri Lorente @docesdedavi

Raquel Rodarte @cosikitchenglutenfree

Expediente

Bianca Kirschner - Organizadora EBook - Diretora e criadora do Conexão Alimentar

@conexaoalimentaroficial

Flávia Ribeiro - Jornalista e colunista

@flavia_ribeironpizelli - @pedroacodiversoes3

Cris Cirne - Designer e produtora

@cmminterativa

Manoel Fernandes Neto - Jornalista responsável - MTB 19.916

@cmminterativa

