

Pratos sem carne e com aproveitamento integral dos alimentos vencem o Concurso Culinário Sabores da Rede Cozinha Escola

Evento fez parte do 1º Encontro Municipal do Programa Rede Cozinha Escola

As Organizações da Sociedade Civil (OSCs) Associação Mover Helipa e Instituto Brasileiro de Alianças Socioambiental Cultural (IBRASAC) foram os vencedores do primeiro Concurso Culinário “Sabores da Rede Cozinha Escola”, nas categorias Aproveitamento Integral e Segunda Sem Carne, respectivamente. O concurso foi promovido pela Secretaria Executiva de Segurança Alimentar e Nutricional e de Abastecimento (SESANA), vinculada à Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania, e contou com a participação de 45 cozinheiros.

A Associação Mover Helipa, fundada por lideranças da Favela Heliópolis e localizada nas proximidades da Estação Terminal Sacomã, já distribuía refeições e mantinha uma escola de culinária antes de aderir ao Rede Cozinha Escola, programa da Prefeitura de São Paulo. A Associação está entre as 65 Organizações da Sociedade Civil (OSCs), 55 já em atividade e outras 10 em fase de implantação, que participam do programa, que distribui diariamente cerca de 24 mil refeições para pessoas em situação de insegurança alimentar.

A Mover Helipa foi vencedora na categoria Aproveitamento Integral, com o prato arroz cremoso, com canelone de abóbora e molho cítrico de iogurte, criado pelo mestre culinário John Harlen Aparecido Silva, 40 anos, ex-dependente químico que foi resgatado das ruas pela Associação.

Antes de se envolver com drogas, John foi chefe de cozinha em restaurantes e professor de gastronomia em faculdade de culinária e hoje repassa o seu conhecimento para os alunos da Escola de Culinária da Mover Helipa. “O que mais me orgulha é mostrar que na periferia se faz comida de qualidade. Esse prato que apresentamos é composto por cascas, sementes e ingredientes que normalmente não são utilizados, conta.

Com ingredientes que foram mantidos em segredo e revelados somente no último dia de concurso, o prato ainda não fazia parte do cardápio oferecido na Associação. A Escola de Culinária da Mover Helipa já formou mais de 800 alunos em 16 anos de existência, segundo o seu diretor Renato Varjão. Em média, pelo

Rede Cozinha Escola, são servidas 600 refeições diárias.

Segunda Sem Carne

O Instituto Brasileiro de Alianças Socioambiental Cultural (IBRASAC) foi vencedor do concurso na categoria “Segunda sem carne”, que também dá nome ao cardápio das segundas-feiras do Rede Cozinha Escola, para promover refeições saudáveis e preservar a vida animal.

“As meninas não queriam participar por medo”, confessa a fundadora e presidente da IBRASAC, Gláucia Máximo dos Santos. “Tive que dar uma forçada para dizer que a participação era obrigatória”.

A IBRASAC chegou à final do concurso culinário com o prato chamado de Ibracon, que foi inspirado no Patacon, prato de origem venezuelana que tem a banana da terra como componente principal. O prato também leva requeijão, alface, queijo prato e proteína de soja, e foi servido acompanhado de uma bebida também de origem venezuelana, o Papelon con limon, que aqui foi batizado de Guaracon; por levar rapadura, limão e maracujá, na sua receita.

A OSC atua há 13 anos na região do Bairro do Limão e há apenas três meses do Rede Cozinha Escola. Conta com 20 colaboradores e uma das mulheres que trabalha na cozinha, a venezuelana Arimetiza Naomi Graterol, deu a ideia do prato vencedor do concurso. A OSC serve diariamente de 480 a 550 refeições, principalmente para moradores de três comunidades vizinhas.

Troca de experiências

O Concurso Culinário “Sabores da Rede Cozinha Escola” foi realizado durante o 1º Encontro Municipal do Programa Rede Cozinha Escola, da Prefeitura de São Paulo, nos dias 21 e 22/03, para troca de experiência entre as 65 Organizações da Sociedade Civil (OSC) credenciadas.

No dia 21, os participantes acompanharam palestras sobre a importância da capacitação de Organizações da Sociedade Civil para a conquista de patrocínios e editais; conscientização sobre a coleta e destinação correta para o óleo de cozinha; aprenderam um pouco sobre a história da fome no Brasil e no mundo e as ações para combatê-la; receberam mais informações sobre a campanha internacional Segunda Sem Carne e sobre o projeto Sustentarea, desenvolvido na Faculdade de

Saúde Pública da Universidade de São Paulo, sobre alimentação sustentável e saúde.

No período da tarde, diversos workshops e rodas de conversa foram realizados sobre diversos assuntos como práticas sustentáveis, comunicação, prestação de contas, educação alimentar, mulheres em espaços de liderança, horta, estoque, insegurança alimentar, entre outros.

Receitas vencedoras

Canelone de Abobrinha

Ingredientes: 2 abobrinhas grandes, 1 cenoura média, 1 batata grande, 1 cebola pequena, 2 dentes de alho, ½ xícara de creme de leite, sal e pimenta a gosto, queijo ralado a gosto, azeite de oliva e folhas de manjeriço fresco.

Modo de preparo: Pré-aqueça o forno a 180°C; lave e corte as abobrinhas em fatias finas no sentido do comprimento formando tiras que serão usadas para fazer os canelones; descasque e corte a cenoura, a batata, a cebola e o alho em pedaços pequenos; cozinhe os legumes em água fervente até que fiquem macios; escorra os legumes e amasse-os bem com um garfo ou passe por um espremedor de batatas; adicione o creme de leite aos legumes amassados e tempere com sal e pimenta a gosto. Misture bem; espalhe um pouco do purê de legumes em cada tira de abobrinhas e enrole-as firmemente, formando os canelones; coloque os canelones recheados em um refratário untado com azeite; regue os canelones com um fio de azeite, polvilhe queijo ralado por cima e leve ao forno por cerca de 20 minutos, ou até que o queijo esteja derretido e dourado; retire do forno, salpique folhas de manjeriço fresco por cima e sirva quente.

Molho cítrico de iogurte com azeite de ervas

Ingredientes: 1 xícara de iogurte natural; suco de 1 limão; 1 colher de sopa de azeite de oliva; 2 colheres de sopa de azeite de ervas (ervas frescas picadas misturadas com azeite); 1 dente de alho picado; sal e pimenta a gosto; raspas de limão (opcional).

Modo de Preparo: em uma tigela, misture o iogurte, o suco de limão, o azeite de oliva, o azeite de ervas, o alho picado, o sal e a pimenta; misture bem todos os ingredientes até obter um molho cremoso e homogêneo; prove e ajuste o tempero, se necessário; se desejar, adicione raspas de limão por cima para decorar e dar mais sabor ao molho; sirva o molho cítrico de yogurt com azeite de ervas como

acompanhamento para saladas, legumes grelhados, peixes ou outras preparações de sua preferência.

Ibracon

Ingredientes: 2 bananas da terra verde; 200 gramas de requeijão cremoso; 2 folhas de alface pequenas; 6 rodelas de tomate; 150 gramas de proteína de soja; 100 gramas de queijo prato ralado; 100 gramas de cebola picada; 50 gramas de pimentão amarelo; 50 gramas de pimentão vermelho; 60 gramas de alho poro; 50 gramas de cebolinha verde; 2 cabeça de alho picada; 2 limões médios; sal (pitada e adaptar próprio gosto); 20 gramas de orégano; 10 gramas de páprica doce em pó ; 10 gramas de Cury em pó; 10 gramas de cominho em pó (opcional).

Modo de preparo: Descascar a banana verde colocar para fritar inteira em óleo a 160 graus até dourar, retirar a banana e em uma bancada amassar a banana de maneira uniforme e levar novamente para fritar, com o óleo a 180 graus, deixar até dourar até ficar crocante.

Para preparar a proteína de soja, primeiro coloque para hidratar em água quente com 1 limão espremido e deixar por aproximadamente 10 minutos. Depois, retire da água e lave toda a soja até a água ficar bem clara, retirando então todo resíduo de cor que solta da soja. Em seguida; seque a soja de maneira que ela fique totalmente seca e sem ficar pingando água. Feito isso, pegar uma panela e levar ao fogo médio. Coloque 1 fio de azeite, acrescente as cebolas, o alho, os pimentões vermelhos e amarelo, alho poro e a cebolinha verde; mexa tudo e refogue bem, e em seguida, acrescente a soja e coloque orégano, curry, cominho, páprica e uma pitada de sal. Mexa todos os ingredientes com a soja e neste momento acrescente mais meio limão espremido, refogue bem até a soja ficar bem hidratada e com os temperos bem misturados.

Como montar: Em um recipiente, primeiro coloque as bananas fritas e passe requeijão nas duas bananas de maneira a ficar bem suculenta. Coloque 1 banana com requeijão como base para começar a montar seu IBRACON. Em cima da banana com requeijão coloque as folhas de alface. Espalhe bem as rodelas de tomate por cima da alface e coloque a soja temperada. Coloque o queijo prato ralado e depois cubra com a outra banana frita.

Rendimento para uma pessoa.

Guarapon com limão

Ingredientes: 500 gramas de rapadura; 6 limões médios espremidos; 4 maracujás médios; 2 litros de água gelada.

Modo de preparo: Cortar bem a rapadura, triturar o máximo possível e colocar de molho em um recipiente, cobrir a rapadura com água por inteiro e deixar de molho, de um dia para o outro, até ela dissolver totalmente. Pegar a água diluída com a rapadura e coar. Acrescente água gelada aos poucos e o suco dos limões de maneira a que todos os ingredientes estejam bem misturados e a bebida não fique, nem muito rala, mas também não muito concentrada. O resultado será uma bebida de sabor refrescante e agradável.

https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/direitos_humanos/noticias/?p=363786

Veículo: Online -> Portal -> Portal da Prefeitura da Cidade de São Paulo