



RECEITAS

**Formação de Cozinha Vegetariana
para Restauração Coletiva em
Contexto Universitário**



ASSOCIAÇÃO
VEGETARIANA
PORTUGUESA



**Formação de Cozinha Vegetariana
para Restauração Coletiva em
Contexto Universitário**

O QUE É O PRATO SUSTENTÁVEL?

Um Programa de incentivo a hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis no contexto universitário, segmentado em várias iniciativas que visam estimular o aumento do consumo de legumes e proteína vegetal nas idades mais jovens.

PORQUÊ AUMENTAR O CONSUMO DE PROTEÍNA VEGETAL?

Vários estudos ^{1,2}, assim como entidades internacionais como a FAO/ONU³ e a EAT⁴, reconhecem que os grandes desafios modernos da sustentabilidade – como as alterações climáticas, a sobrecarga do planeta, e a escassez de alimentos perante o aumento populacional – podem ser resolvidas através do incentivo ao consumo de proteína vegetal e de uma redução no consumo de proteína animal. Em Portugal, o consumo de carne e peixe representa mais de 50% da pegada ecológica alimentar dos portugueses.

OFERTA DE FORMAÇÃO PARA A RESTAURAÇÃO COLECTIVA

Oferecemos uma formação gratuita de reforço de competências na confecção de menus vegetarianos para a restauração colectiva. A formação é dirigida a funcionários dos refeitórios universitários, assim como empresas de restauração colectiva que forneçam os refeitórios universitários.

PORQUE ADERIR A ESTA INICIATIVA?



UM PRATO SUSTENTÁVEL

O consumo de proteína animal é o factor que mais peso tem na pegada ecológica dos portugueses. Por outro lado, a proteína vegetal tem uma pegada ecológica baixa, considerando ser uma fonte primária de proteína.



PRATO ECONÓMICO

Segundo a Direcção Geral de Saúde (2015) é possível planear e confeccionar refeições vegetarianas que sejam saudáveis e de custo baixo. O custo médio de uma refeição vegetariana na restauração colectiva é 0.82€.



PRATO SAUDÁVEL

Em Portugal, o consumo de carne, pescado e ovos é 3x superior ao recomendado pela Roda dos Alimentos. O consumo excessivo destes alimentos é o principal contribuidor para doenças crónicas como diabetes, hipertensão, cancro, etc.

RECEITAS E DOSES

Apresentam-se neste guia de receitas alguns exemplos de receitas adaptadas ao contexto universitário, de modo a que sejam de fácil e rápida confecção para quem as faz, e saborosas e apelativas para os alunos.

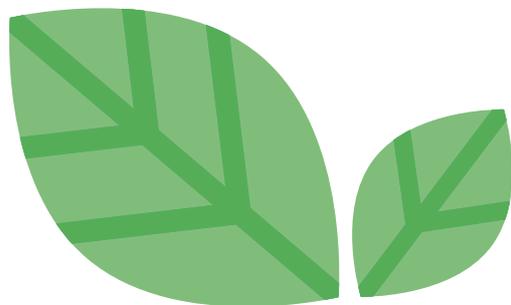
Os exemplos apresentados são **estimados para 1 dose (1 aluno), para alunos do ensino Superior**, a título de exemplo, e podem ser adaptadas a outros níveis de ensino e em quantidade, de acordo com as directrizes da DGE.

¹ <https://www.nature.com/articles/s41586-018-0594-0>;

² <https://link.springer.com/article/10.1007/s10584-014-1169-1>

³ <http://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf>;

⁴ <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/eat-lancet-commission-summary-report/>



SOPAS

- › Borscht – Sopa de beterraba (Ucrânia)
- › Minestrone – Sopa de legumes (Itália)

BORSCHT - SOPA DE BETERRABA (UCRÂNIA)



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

115g de beterraba

35g de cebola

1g de alho

25g de cenoura

15g de aipo

10ml de azeite

250ml de caldo de legumes

3ml de sumo de limão

0,2g de sal

0,2g pimenta preta em pó

0,2g de endro para finalizar

PREPARAÇÃO

1. Numa panela, deite o azeite, a cebola e o alho picados. Refogue até o alho começar a dourar.
2. Junte na panela a beterraba, a cenoura e o aipo picados em cubos pequenos. Refogue por 10 minutos.
3. Junte o caldo de legumes, o sal e a pimenta. Deixar cozinhar por 30 minutos para o caldo absorver os sabores dos legumes.
4. Assim que os legumes estiverem macios, transfira a sopa para o liquidificador. Junte o sumo de limão e bata até ficar um creme liso.
5. Junte o endro e sirva a sopa quente ou fria.
6. Pode adicionar natas vegetais por cima ao servir.



Inspiração: <https://panelinha.com.br/receita/sopa-de-beterraba-borscht>

Imagem: Polina Tankilevitch: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/pepinos-comida-alimento-refeicao-8599740/>

MINISTRONE - SOPA DE LEGUMES (ITÁLIA)



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

30g de cebola

1g de alho

40g de cenoura

50g de batata

50g de tomate

45g de couve-flor branca

35g de courgette

25g de ervilha congeladas

15g de feijão branco

3ml de azeite

0,2g de sal

0,2g de orégãos

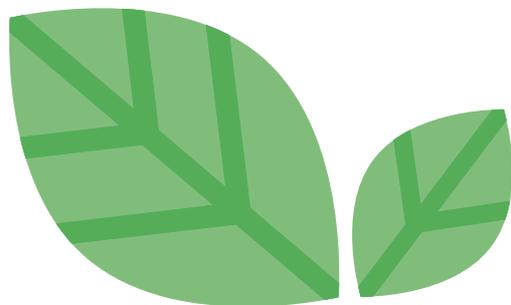
160ml de água ou caldo de legumes

PREPARAÇÃO

1. De véspera, demolhe o feijão durante 12h e cozinhe em água sem sal.
2. Lave todos os vegetais e corte em cubos de 1 cm, incluindo a couve-flor.
3. Numa panela junte o azeite, a cebola e o alho, deixe refogar até o alho comece a dourar.
4. Coloque a panela em lume médio. Comece a juntar os legumes um a um, do mais duro para o mais macio. Comece pela cenoura e deixe refogar por uns 5 minutos, de seguida junte a batata e refogue por mais 5 minutos, depois junte a couve, a courgette e o tomate. Refogue agora por 10 minutos.
5. Junte o sal, a água (ou caldo de legumes) e deixe cozinhar por 30 minutos, até os legumes ficarem macios sem desmanchar.
6. Após este tempo, junte a ervilha e o feijão cozido e orégãos. Cozinhe por mais 10/15 minutos até as ervilhas estarem cozidas.



Inspiração: <https://www.tavolartegusto.it/ricetta/minestrone-di-verdure-ricetta/>
Imagem: <https://www.anitahealthy.com/sopa-minestrone/>



PRATOS PRINCIPAIS

- > Moamba de seitan (Angola)
- > Moqueca de tempeh (Brasil)
 - > Cachupa (Cabo Verde)
 - > Chakalaka (África do Sul)
- > Daraba - Ensopado de feijão e legumes (Chade)
 - > Mujadara - Arroz de lentilhas (Israel)
- > Chana Masala - Estufado de grão (Índia)
 - > Tabule - Bulgur com soja (Líbano)

MOAMBA DE SEITAN (ANGOLA)



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

50g de seitan, cortado em cubos

60g de courgette, cortada em rodelas

60g de beringela, cortada em rodelas

20g de quiabos, cortados em pedaços

30g de cebola, picada

2g de alho, picados

40g de tomate, sem pele e picado

15ml de azeite

25ml de caldo de legumes

15ml de sumo de limão

0,2g de sal

0,5g de folha de louro

0,2g de pimenta preta

0,2g de cominho em pó

0,2g de paprica

0,2g de canela em pó

5g de coentros frescos, picados

PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar a marinada para o seitan. Junte o caldo de legumes, o sumo de limão, a pimenta, os cominhos, a paprica e canela.
2. Coloque os cubos de seitan para marinar por, pelo menos, 30 minutos.
3. Numa panela refogar o azeite, a cebola, o alho e louro.
4. Junte o seitan (guardar a marinada para depois) e refogue por 5-10 minutos.
5. Junte a courgette, a beringela, o quiabo e o tomate. Acrescente a marinada e deixe cozinhar por 15-20 minutos, até os legumes estarem macios. Junte os coentros frescos antes de servir.
6. Sirva com arroz branco.



Inspiração: <https://sabororganico.home.blog/2019/11/12/muamba-vegan-2/>

Imagem: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=409458539933246&set=pb.100054332293957.-2207520000>

MOQUECA DE TEMPEH (BRASIL)



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

80g tempeh, cortado em cubos de 2 cm

15ml molho de soja

10ml sumo de limão

2g alho, ralado

2g alho, picado

35g cebola, cortada em meia-lua

15g pimento verde, cortado em meia-lua

15g pimento vermelho, cortado em meia-lua

15g pimento amarelo, cortado em meia-lua

2g pimenta malagueta (sem semente e cortada em tiras)

40g tomate, picado aos cubos

0,2g de sal

0,2g de paprica

3g de coentro

3g de salsa

10ml de azeite

60ml de leite de coco

PREPARAÇÃO

1. Comece por cortar o tempeh em cubos de 2cm.
2. Prepare uma marinada com: molho de soja, sumo de limão e alho ralado.
3. Coloque o tempeh a marinar por pelo menos 30 minutos.
4. Num tacho junte o azeite com a cebola e deixe refogar até a cebola ficar macia. Junte o alho picado e os pimentos e a pimenta malagueta e refogue por 2-3 minutos.
5. No tacho com o refogado junte o tempeh, a marinada, o tomate, o sal e a paprica. Deixe cozinhar por 20-25 minutos.
6. Adicione o leite de coco. Ferver por 5-10 minutos.
7. Desligue o lume, juntar os coentros e a salsa.
8. Sirva com arroz branco.



Inspiração: <https://belagil.com/conteudo/receitas/moqueca-vegetariana-de-couve-flor/>
Imagem: <https://www.protempeh.com.br/post/moqueca-de-tempeh>

CACHUPA (CABO VERDE)



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

15g de milho branco

10g de feijão manteiga

10g de feijão catarino

20g de batata-doce, cortada em pedaços pequenos

20g de abóbora, cortada em pedaços pequenos

20g de cenoura, cortada em pedaços pequenos

15g de couve-lombarda, cortada em pedaços pequenos

20g de tomate maduro

15g de pimento vermelho

20g de cebola grande, picada

1g de alho

3ml de azeite

0,2g de sal

0,5 g de pimenta preta

1 folha de louro

PREPARAÇÃO

1. Demolhe durante 12h e coza de véspera o milho branco e os feijões. Reserve a água de cozedura.
2. Num tacho refogue o azeite, com o louro, a cebola, o alho, o pimento, até dourar o alho e a cebola.
3. Junte ao refogado a batata, a abóbora e a cenoura e refogue por 10 minutos. Acrescente a couve o tomate e deixe cozer por mais 5 minutos.

4. Junte os feijões e o milho cozidos, o sal e a pimenta. Acrescente um pouco da água de cozedura para fazer um ensopado.
5. Deixe ferver até os legumes estarem macios e não deixe desmanchar nem o feijão, nem os legumes.
6. Sirva com arroz.



CHAKALAKA (ÁFRICA DO SUL)



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

15ml de azeite
3g de cebola
2g de alho
2g de gengibre fresco (ou 0,5g de gengibre em pó)
35g de pimento vermelho
35g de pimento amarelo
30g de cenoura
30g de couve branca
60g de tomate picado
30g de feijão branco
50ml de água de cozedura do feijão (ou caldo de legumes)
0,5g de cominhos
0,5g de curcuma
0,5g de paprica doce
0,2g de pimenta preta
0,5g folha de louro
0,2g de sal
8g de coentros frescos picados

PREPARAÇÃO

1. Comece por demolhar durante 12h e cozer de véspera o feijão e reserve a água de cozedura.
2. Num tacho refogue com o azeite, até dourar, a cebola, o alho e o gengibre picados.
3. Junte as especiarias (cominho, curcuma, paprica e pimenta) e aquecer por 1-2 minutos.
4. Acrescente ao refogado as cenouras e os pimentos picados em cubos pequenos, do tamanho do feijão e refogue por 5 minutos.
5. Junte ao tacho o tomate, o feijão a couve, mexa por 2 minutos e acrescente a água de cozedura. Deixe cozer por 25 minutos, ou até a cenoura ficar macia.
6. Sirva com arroz.



Inspiração: <https://myfeedchoices.pt/blogg/2021/07/10/chakalaka-vegana/>

Imagem: <https://myfeedchoices.pt/blogg/2021/07/10/chakalaka-vegana/>

DARABA - ENSOPADO DE FEIJÃO E LEGUMES (CHADE)



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

100g de abóbora em cubos

25g de cenoura em cubos

20g de feijão verde e pedaços

50g de folhas de espinafre

180ml de caldo de legumes (ou aproveite a água de cozedura do grão-de-bico)

100g de tomate picado

60ml de leite de coco

30g de manteiga de amendoim

0.5g de pimenta preta

0.5g de paprica

0.5 de sal

30g de grão-de-bico seco

10ml de azeite

PREPARAÇÃO

1. Comece por demolhar durante 12h e cozer o grão-de-bico. Reserve.
2. Asse (ou cozinhe a vapor) os pedaços de abóbora por 30 minutos ou até ficarem macios.
3. Junte metade da abóbora cozida e misture com o leite de coco e a manteiga de amendoim até formar um molho homogêneo. Reserve
4. Ferva o caldo de legumes, e em lume médio acrescente o feijão verde e a cenoura. Deixe cozinhar por 10 minutos.
5. Adicione o molho de abóbora, o restante da abóbora cozida, as folhas de espinafre, os tomates picados, o grão, a pimenta, a paprica e o sal. Deixe cozinhar por mais 10 minutos.
6. Sirva o guisado com arroz ou massa.



Inspiração: <https://www.notesfromamessykitchen.com/recipe/chad-daraba/>

Imagem: <https://www.notesfromamessykitchen.com/recipe/chad-daraba/>

MUJADARA - ARROZ DE LENTILHAS (MÉDIO ORIENTE: LÍBANO, JORDANIA, PALESTINA, IRAQUE)



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

50g de arroz basmati

60g de lentilhas castanhas

90ml de água

7ml de azeite

10g de cebola

1g de alho

1g de sal

0,5g de cominho em pó

0,5g semente de coentro

0,2g de pimenta preta

8g de coentros frescos picados

PREPARAÇÃO

1. Comece por demolhar e cozinhar a lentilha de véspera. As lentilhas devem ficar cozidas, mas ainda com textura firme – cozidas por fora, mas com o interior firme.
2. Numa panela grande para cozer o arroz e juntar as lentilhas, comece por aquecer o azeite e juntar as especiarias, pimenta, cominho e semente de coentro. Aqueça por cerca de 2-3 minutos.
3. Junte a cebola picada e refogue até ficar translúcida. Junte o alho picado e refogue, mas não deixe dourar.
4. Acrescente o arroz basmati, e toste até as pontinhas ficarem levemente translúcidas.
5. Agora junte as lentilhas pré-cozidas, a água e o sal.
6. Feche bem a tampa e deixe cozinhar em lume brando por 10-12 minutos.
7. Confira o cozimento e retire do godo. Deixe descansar por 5 minutos com a tampa entreaberta. É importante este passo para não acumular vapor dentro da panela e o arroz ficar demasiado macio.
8. Sirva com coentros frescos e picados por cima.

CHANA MASALA - ESTUFADO DE GRÃO (ÍNDIA)



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

60g de grão-de-bico

10ml de azeite

0,5g de folha de louro (meia folha de louro)

0,5g de canela (meio pau de canela)

50g de cebola roxa, cortada em cubinhos

1g de alho

20g de pimento verde, cortado em cubinhos

150g de tomate maduro, cortado em cubos

0,5g de sal

0,5g de pimenta vermelha

0,5g de curcúma em pó

0,5g de cominho em pó

0,5g de coentro em pó

0,2g de gengibre em pó (opcional)

0,5g de garam masala (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Comece por demolhar e cozinhar o grão de véspera.
2. Numa panela coloque o azeite, o louro, o pau de canela e aqueça. Quando o azeite estiver quente e aromático, junte a cebola e o alho e deixe refogar por 5-10 minutos, até a cebola estar macia e o alho começar a dourar.
3. Junte o pimento verde, o tomate, o sal e as especiarias e deixe cozinhar por mais 10 minutos.
4. Retire o louro e a canela e passe a mistura por um processador, junto com 10g do grão-de-bico até obter um creme liso.
5. Volte o molho para a panela e junte o grão-de-bico e cozinhe por mais 10 minutos. Se necessário junte um pouco de água e corrija o sal, para ficar um molho cremoso, mas não muito grosso.
6. Sirva com arroz ou massa.



Inspiração: <https://www.indianhealthyrecipes.com/chana-masala/>

Imagem: Foto de Muhammad Khawar Nazir: <https://www.pexels.com/pt-br/foto/apetitoso-tentador-cozinha-culinaria-9287032/>

TABULE - BULGUR COM SOJA (LÍBANO)



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

25g soja granulada texturizada fina

0,5g de folha de louro

10ml azeite

15g cebola

1g alho

0,5g sal

0,2g pimenta preta

0,2 de cominhos em pó

20g bulgur

40ml de caldo de legumes (ou água)

20g pimento vermelho, picado em cubos de 0,5 cm

40g tomate, picado em cubos de 0,5cm

5g hortelã

15g cebolinha

5ml sumo de limão

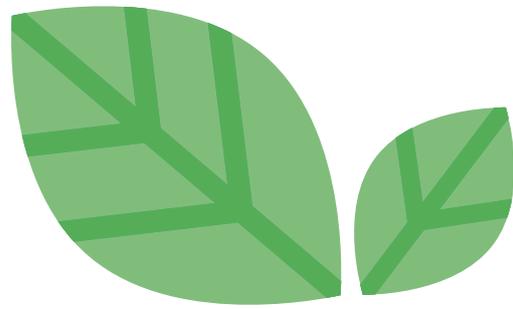
PREPARAÇÃO

1. Comece por demolhar a soja, lavar bem e cozinhar com louro.
2. Numa panela refogue com azeite a cebola e alho picado, até dourar.
3. Junte a soja, o sal, o cominho e pimenta e deixe cozinhar por 10 minutos.
4. Acrescente o bulgur e o caldo de legumes. Deixe cozinhar por mais 10 minutos, ou até o bulgur estar cozido.
5. Após cozido junte o pimento, o tomate, a hortelã, a cebolinha e o sumo de limão. Envolve muito bem.
6. Sirva quente ou frio, acompanhar com salada.



Inspiração: <https://www.cozinhatecnica.com/2020/03/tabule/>

Imagem: <https://img.cybercook.com.br/receitas/651/tabule-8.jpeg>



SOBREMESAS

- > Manjar de coco (Brasil)**
- > Brownie de batata-doce (EUA)**

MANJAR DE COCO (BRASIL)



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

MANJAR

7,5g de amido de milho

30ml de água

90ml de leite de coco

11g de açúcar

10g de coco ralado

CALDA

30g de ameixa seca sem caroço

11g de açúcar

60ml de água

¼ pau de canela

PREPARAÇÃO

MANJAR

1. Comece por misturar o amido de milho com a água até ficar homogêneo e reserve.
2. Numa panela junte o leite de coco, o açúcar e o coco ralado e a mistura de amido de milho e água.
3. Envolve todos os ingredientes e cozinhe em lume médio por 8-10 minutos, até a consistência ser de uma papa grossa.
4. Mexa energicamente para não criar grumos.
5. Desligue e reserve a mistura.
6. Unte o recipiente onde irá colocar o manjar, despeje a mistura, cubra com película aderente em contato com o creme para não criar uma película dura.
7. Leve ao frigorífico por pelo menos 4 horas.

CALDA

1. Numa panela junte a ameixa seca sem caroço, o açúcar, a água e canela em pau.
2. Envolve tudo e deixe cozinhar em lume brando até virar uma calda.
3. Mexa de vez em quando para não queimar.
5. Deixe esfriar.

Sirva o manjar com a calda por cima.



Inspiração: <https://presuntovegetariano.com.br/receitas/manjar-de-coco/>
Imagem: <https://vegananomundo.com/2022/02/01/manjar-de-coco-vegan/>

BROWNIE DE BATATA DOCE



1 aluno

INGREDIENTES E CAPITAÇÕES

35g de batata-doce

10g de tâmara sem caroço

3,5ml de azeite + 0,5g para
untar a forma

10g de cacau

7g de farinha de alfarroba
(caso não possua, pode usar
+ 7g de cacau)

16,5 ml de geleia de arroz

7g amêndoas

PREPARAÇÃO

1. Triturar as amêndoas grosseiramente e reservar.
2. Num processador junte batata-doce cozida, a tâmara e o óleo de coco. Triturar até formar uma pasta homogénea.
3. Acrescente o cacau, a farinha de alfarroba e a geleia de arroz. Bata até envolver todos os ingredientes.
4. Por último, juntar as amêndoas picadas e envolver bem.
5. Unte uma forma com azeite e assepor cerca de 30 minutos em forno pré-aquecido a 180°.

Nota: Se tiver dificuldade em misturar a massa no processador pode adicionar aos poucos um pouco de água (aproximadamente 3-5ml) à mistura para ajudar a obter a consistência desejada.



Inspiração: Ariadne Trindade - Associação Vegetariana Portuguesa

Imagem: <https://www.instagram.com/p/BrCjO3zHfCo/>



prato
sustentável



GREENBAUM
FOUNDATION
*Being a Bystander to Suffering
is Not an Option*

