

RECEITAS DO AMANHÃ

GASTRONOMIA
DO PORTO CARIOCA
SEM DESPÉRDÍCIOS



Museu do Amanhã





SUMÁRIO



06

ALIMENTAÇÃO, UM DESAFIO HOJE E AMANHÃ

Com a palavra de:

NewtonFund, British Council	07
Museu do Amanhã	08
Sebrae/RJ	09

05

10

O SABOR DA SUSTENTABILIDADE

11

UM DESAFIO PARA TODOS

12

RECEITAS CONTRA O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

Batatas ou cascas fritas?	16
Uma sopa completa, mas não complexa	22
Nhoque verde	28
O que é que esse ragu tem?	34
Cascas de cenoura na massa	40
Melancia, doce melancia!	46
Um bolo com charme e nutrientes a mais	52

22

MÃO NA MASSA!

Dicas de sustentabilidade	56
Anote suas receitas	57

ALIMENTAÇÃO,
UM DESAFÍO

06

**HOJE E
AMANHÃ**

NEWTONFUND, BRITISH COUNCIL

O apoio à realização de trabalhos conjuntos entre o Science Museum e o Museu do Amanhã tem grande valor a partir de uma perspectiva de cooperação bilateral, pois a afinidade de suas bases científicas e de suas missões proporciona um espaço fecundo para o desenvolvimento de parcerias estratégicas entre Brasil e Reino Unido; com uma visão de longo prazo e a possibilidade de trocar conhecimentos, metodologias e experiências que agregarão valor na operação institucional e contribuirão com conhecimento relevante para o público que atendem e os países a que pertencem.

07

Financiado pelo British Council, com recursos do NewtonFund, e tendo como foco a alimentação, o projeto dos dois museus promove a troca de expertise entre seus colaboradores, o desenvolvimento da narrativa de uma exposição itinerante sobre alimentação, bem como a realização de oficinas sobre a redução do desperdício e o aproveitamento integral dos alimentos para os restaurantes e moradores da região onde o Museu do Amanhã está localizado. Ou seja, tem ainda o componente de desenvolvimento social aplicado, condição necessária para se localizar entre as propostas vencedoras do edital Institutional Skills 2016 -2017.

O NewtonFund visa à produção de conhecimento e de tecnologias em prol do desenvolvimento. O financiamento destes projetos espera fomentar processos e saberes que resultem em sociedades mais informadas e capazes de direcionar seus processos de desenvolvimento de maneira autônoma e sustentável. A temática do projeto do Museu do Amanhã está no centro dos debates atuais sobre formas de vida sustentável, produção responsável e os iminentes desafios de saúde e segurança alimentar, que deverão ser entendidos em um mundo de recursos cada dia mais escassos e com práticas de consumo cada dia mais urbanas.

A proposta metodológica de cocriação, a troca de experiências e o respeito às particularidades de cada instituição, assim como a relevância do tema e a sua aplicabilidade direta em uma esfera concreta da sociedade, são fatores-chave para posicionar esta iniciativa entre aquelas de alto impacto científico e social. A geração de capacidades através de oficinas de treinamento, livros de receitas e encontros abertos, entre outras atividades, assim como o estímulo a políticas públicas para um desenvolvimento sustentável que considere a ciência e o aproveitamento dos recursos naturais, visíveis em exposições intramuros e itinerantes, englobam valores centrais e ações de relevância fundamental para as instituições operadoras e financiadoras do projeto.

Diana Daste

Gerente sênior do NewtonFund e Educação Superior
Conselho Britânico, Brasil.

MUSEU DO AMANHÃ

08

Todos os anos, montanhas de alimentos são desperdiçadas. Cerca de um terço da comida em todo o planeta é perdido, seja no momento da produção ou da distribuição. E, se comer faz parte do nosso cotidiano, a escolha pelo o que colocamos no nosso prato é também uma decisão política, capaz de afetar comunidades e o meio ambiente.

No Museu do Amanhã, procuramos estimular a reflexão sobre as consequências de nossas escolhas. Muitas delas impactam não apenas a nossa sociedade, como todo o planeta. Acreditamos que a alimentação de forma consciente é uma das boas escolhas que podemos fazer.

Ao elegermos a alimentação como tema da nossa investigação para a próxima exposição itinerante do Museu do Amanhã, vimos no Newton Fund a oportunidade para o intercâmbio de conhecimento e de experiências concretas com nossos parceiros no Brasil e no Reino Unido, como o Sebrae/RJ, o British Council e o Science Museum Group. Além de embasar a nossa pesquisa e a criação de uma narrativa expográfica sobre alimentos, poderíamos concretizar também atividades voltadas ao uso integral de alimentos, à redução do desperdício e às experiências gastronômicas, por meio de um programa oferecido a residentes e proprietários de pequenas empresas da região portuária do Rio de Janeiro, onde se localiza o Museu do Amanhã.

Ao promover a sustentabilidade e o engajamento cultural na região portuária do Rio, usando a alimentação como um veículo, o Museu pretende aumentar a conscientização dos restaurantes locais quanto aos custos ambientais e sociais do desperdício de alimentos. É criada, assim, uma oportunidade para a reflexão, que abre caminho para o estímulo às soluções práticas que possam ser compartilhadas.

Este livro de receitas criadas com o mínimo de desperdício valoriza as diversas manifestações do legado cultural que abrange a região, já que almejamos desenvolver redes de apoio mútuo capazes de impulsionar o desenvolvimento social. Ao fortalecer a identidade destas empresas com a região, acreditamos contribuir para enriquecer as experiências turísticas daqueles que estão (re)descobrimo o Porto do Rio e seu patrimônio cultural.

Leonardo Menezes

Gerente de Exposições e do Observatório do Amanhã

SEBRAE/RJ

O Sebrae/RJ é uma das entidades parceiras do Museu do Amanhã no desenvolvimento de ações com foco nos atuais desafios da alimentação e da agricultura. Contemplado no edital Newton Fund Institutional Skills do British Council para esta finalidade, o Museu recebeu a missão de produzir a narrativa para uma exposição itinerante sobre alimentação e atividades sobre o aproveitamento integral de alimentos e a redução do desperdício.

09

Unimos, então, nossos esforços para realizar um conjunto de atividades com foco na superação desse desafio. Por meio dos workshops Gastronomia do Porto contra o desperdício de alimentos, apresentamos aos restaurantes da região uma série de boas práticas de armazenamento e aproveitamento para reduzir o desperdício de alimentos. O engajamento foi tão expressivo que inspirou os chefes de cozinha a criarem este livro com saborosas receitas.

A iniciativa vem ao encontro do compromisso do projeto Sebrae no Porto, de estar presente na transformação da região com estratégias, informações e ações de capacitação para dar suporte aos empresários para que possam aproveitar plenamente as oportunidades surgidas com a modernização da área que tem como ícone o Museu do Amanhã. O espaço oferece à cidade uma experiência única e atrai grande número de visitantes que também circulam pelas redondezas, trazendo dinamismo para a economia local, beneficiando os pequenos negócios da região.

Cezar Vasquez

Diretor-superintendente do Sebrae/RJ

O SABOR DA SUSTENTABILIDADE

O que nós podemos fazer para que a nossa alimentação tenha mais qualidade e gere menos desperdício? Como aproveitar integralmente os alimentos, beneficiando-nos de todos os seus nutrientes? Essas foram questões sobre as quais um grupo de restaurantes da região portuária do Rio de Janeiro se debruçou ao participar de um workshop promovido pelo Museu do Amanhã em parceria com o Sebrae/RJ, que realiza o projeto Sebrae no Porto. A oficina teve o apoio do restaurante Fazenda Culinária e aconteceu entre agosto e outubro de 2017.

Na ocasião, proprietários e chefs dos restaurantes selecionados conheceram uma verdadeira 'receita contra o desperdício': começando pela compra e armazenamento dos alimentos, passando pelo seu manuseio, até o uso integral no preparo de pratos. Durante o processo, os participantes se tornaram mais conscientes quanto aos nutrientes contidos em cada uma das partes dos alimentos, e conheceram boas práticas para a redução do desperdício.

Ao término das atividades, chefs e proprietários dos estabelecimentos foram convidados a criar pratos que representassem, na prática, o que eles aprenderam. O resultado está neste livro de receitas desenvolvidas por cada um deles com o intuito de tratar a alimentação de uma nova forma, mais cuidadosa. Dá para comer com os olhos e sentir o sabor de sustentabilidade. E você pode, é claro, experimentar também na sua cozinha. O livro traz, ainda, dicas para o aproveitamento integral dos alimentos e um espaço para você anotar as suas próprias receitas.

UM DESAFIO PARA TODOS

A alimentação de qualidade é um desafio global. Segundo a FAO, a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura – instituição parceira do Museu do Amanhã – o planeta consegue produzir a quantidade de alimentos necessária para atender à população global de 7,5 bilhões de pessoas. No entanto, mais de 815 milhões de pessoas sofrem com a fome, enquanto mais de dois bilhões estão com sobrepeso ou obesas.

Não por menos, a alimentação de qualidade tem sido o foco de um amplo projeto que o Museu do Amanhã vem desenvolvendo desde o início do ano, e que se tornou possível após o Museu e seu parceiro, o Science Museum Group, serem contemplados pelo British Council no edital Newton Fund Institutional Skills. Contamos com a parceria do Sebrae/RJ, da Embrapa Solos, do restaurante Fazenda Culinária e do restaurante Gastromotiva. O projeto deve ser concluído no primeiro trimestre de 2018.

Além da troca de experiências entre os funcionários dos museus e das atividades com os restaurantes, voltadas para o aproveitamento integral de alimentos e a redução do desperdício no processo de produção, o projeto contempla a realização de uma exposição itinerante sobre alimentação e agricultura. Com esse conjunto de iniciativas, o Museu do Amanhã espera criar uma estratégia de impacto social capaz de atender a públicos potenciais, em outras cidades, estados e países, contribuindo a médio e longo prazos para o engajamento e a compreensão dos desafios de hoje e de amanhã no que diz respeito à alimentação e à sustentabilidade.



RECEITAS CONTRA O **DESPERDÍCIO** **DE ALIMENTOS**

1 • PETISCO DE CASCA DE BATATA

2 • SOPA INTEGRAL DE ABÓBORA

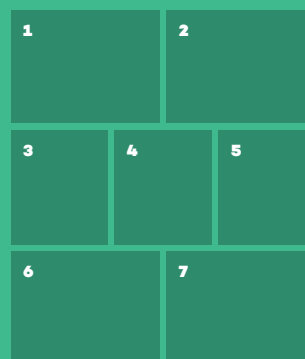
3 • NHOQUE SUFLÊ DE ESPINAFRE

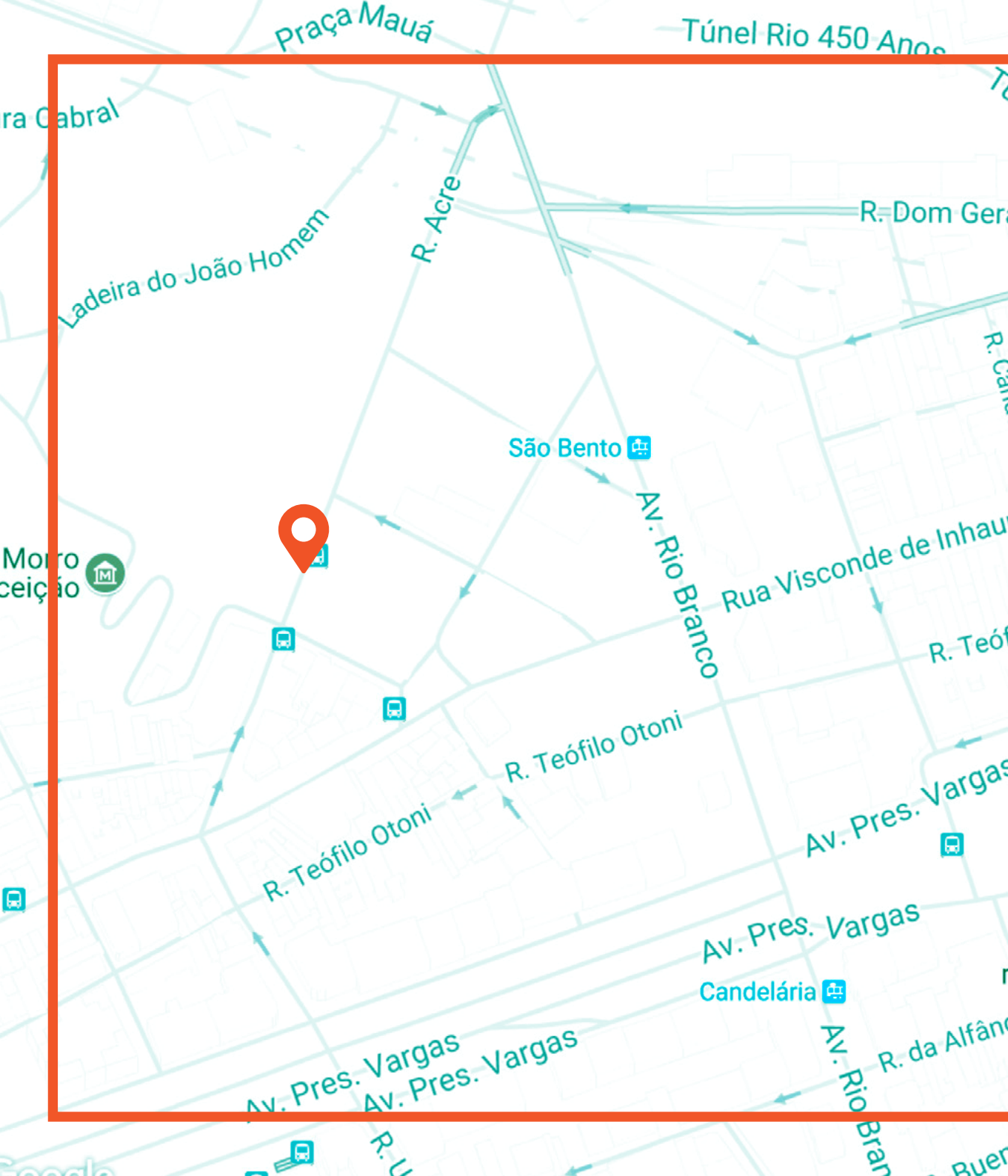
4 • RAGÚ DE COSTELA

5 • PANQUECA YELLOW

6 • DOCE DE CASCA DE MELANCIA

7 • BOLO DE CASCA DE BANANA





São Bento

Av. Rio Branco

Rua Visconde de Inhaú

R. Teófilo Otoni

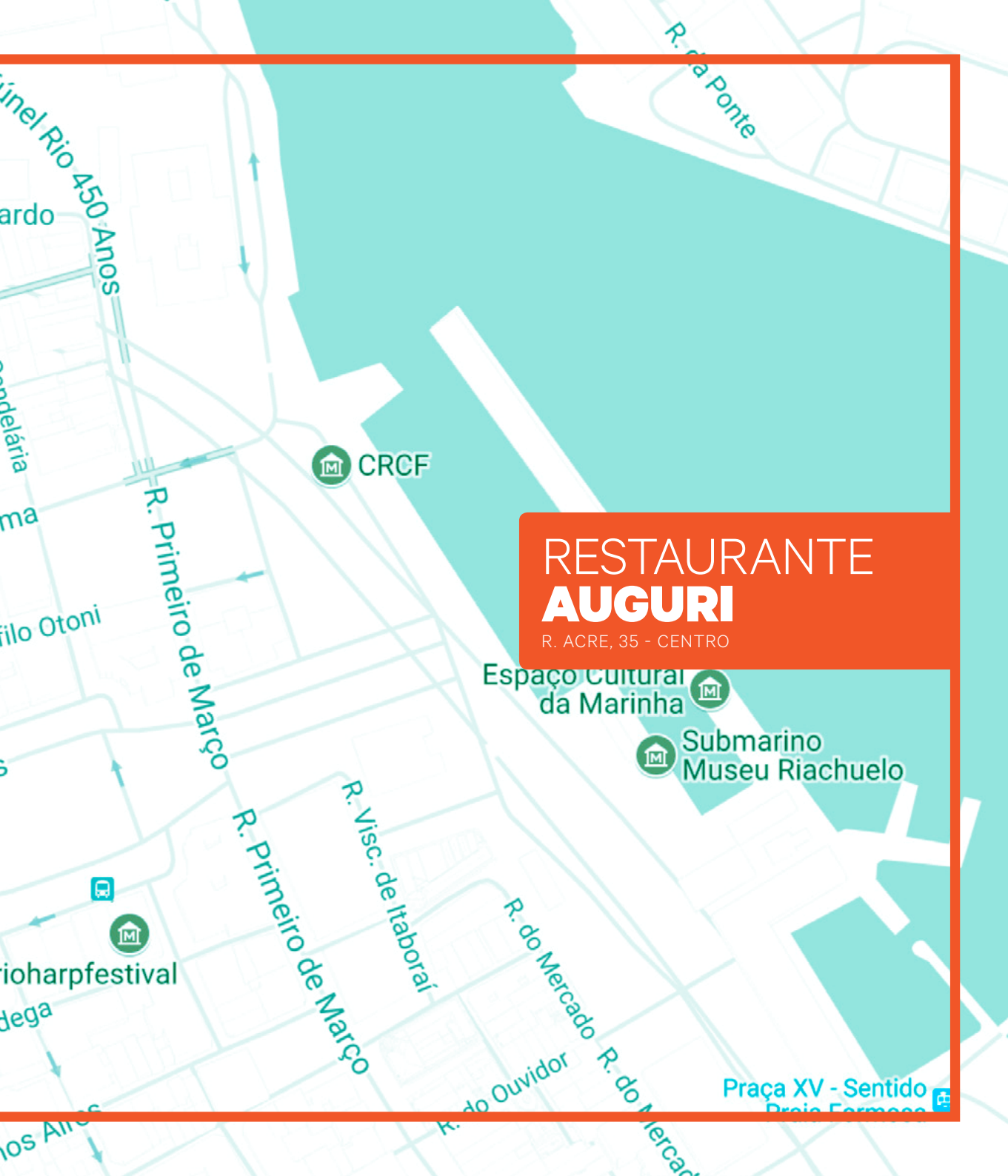
Av. Pres. Vargas

Av. Pres. Vargas

Candelária

Av. Pres. Vargas

R. da Alfândica



RESTAURANTE **AUGURI**

R. ACRE, 35 - CENTRO

 CRCF

Espaço Cultural
da Marinha 

 Submarino
Museu Riachuelo

 Rioharpfestival

Praça XV - Sentido
Praça Faria

BATATAS OU CASCAS FRITAS?

DE OLHO NO PETISCO CRIATIVO!

16

PETISCO DE CASCA DE BATATA

INGREDIENTES

200g de casca de batata
1 ½ xícara de farinha de trigo
1 ½ xícara de farinha de rosca
1 xícara de leite
2 ovos
1 colher (chá) de alho em pó
1 colher (chá) de cebola em pó
2 colheres (café) de pimenta branca em pó
2 colheres (café) de sal

MODO DE PREPARO

Reserve as cascas das batatas e deixe **descansar** por 20 minutos em um recipiente com água. **Prepare** a mistura com leite, ovos, sal, pimenta, alho e cebola em pó. **Escorra** bem as cascas, **passe** na mistura com ovos, e depois, na farinha de trigo. **Passe** novamente na mistura, e, em seguida, na farinha de rosca. **Frite** em óleo bem quente.

MODO DE SERVIR


Sirva o petisco acompanhado de molho barbecue ou outro molho de sua preferência.

Chef **Francisco Eudes**

Serve **1 porção**







No petisco criado pelo chef Francisco Eudes, do restaurante Auguri, as cascas da batata são o segredo. Se em outro momento elas eram vistas como sobras, agora se tornaram os ingredientes principais - e com louvor! O tempero fica por conta do alho, da cebola e da pimenta branca em pó, enquanto o efeito crocante vem da mistura da farinha de trigo à farinha de rosca. Aprovado pelos proprietários Thiago e Nathalia Trevisan, o saboroso prato será servido como uma entrada, e fará parte do cardápio do restaurante, a ser reformulado.

Thiago e Nathalia já tinham uma preocupação grande com o aproveitamento dos alimentos, antes mesmo de frequentarem a oficina oferecida pelo Museu do Amanhã em parceria com o Sebrae/RJ. Para eles, jogar comida fora é proibido! E, depois das aulas, a atitude sustentável dos donos do estabelecimento se intensificou ainda mais. Nathalia acredita que aproveitar integralmente os alimentos significa “não deixar sobrar nada, nem a semente; usar a casca, o alimento em si e plantar a semente”.

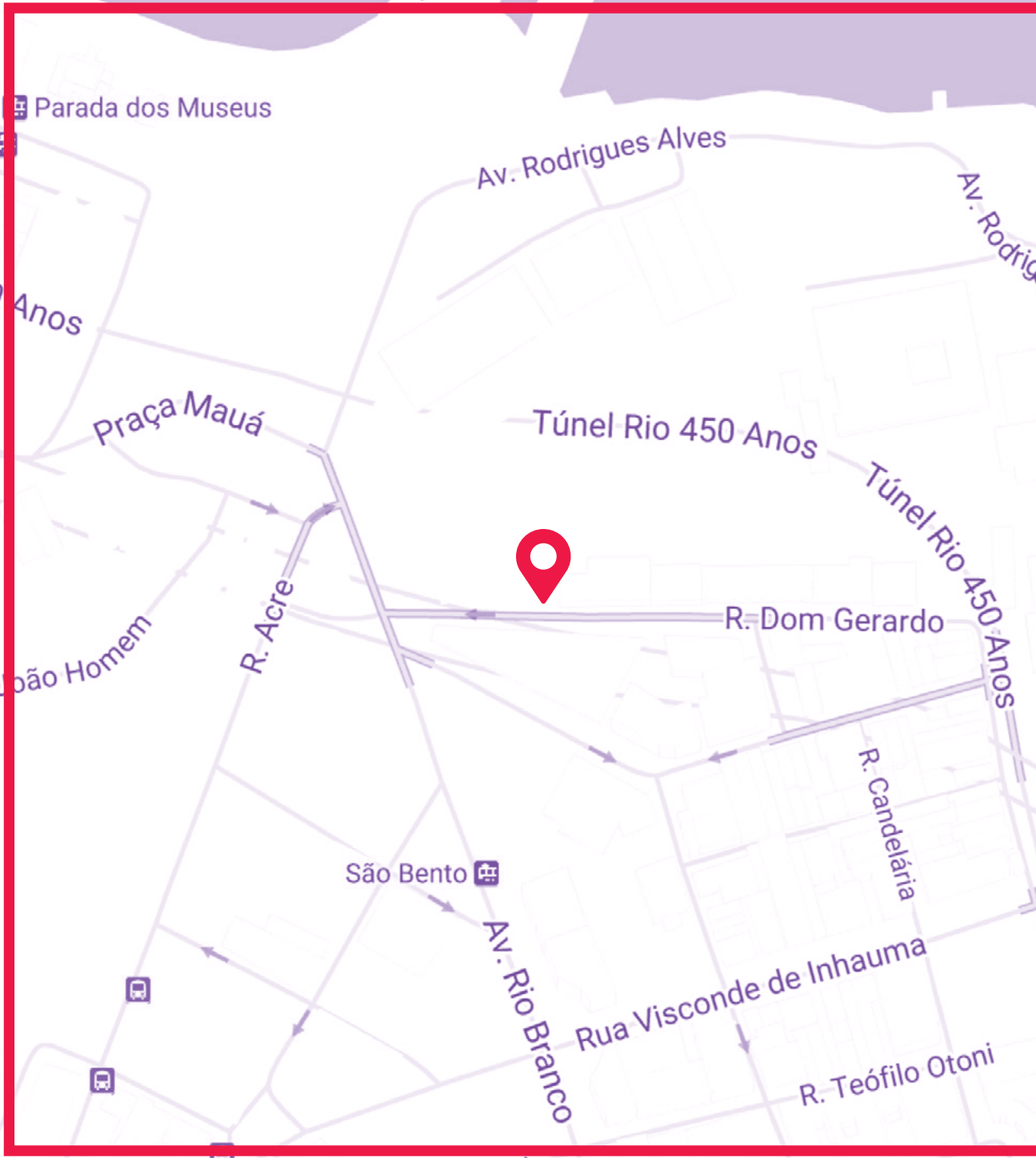
Com o aprendizado adquirido na oficina, as compras para a cozinha do Auguri passaram a ser feitas todos os dias. Thiago e Nathalia acreditam que, se por um lado esse hábito dá mais trabalho, por outro contribui significativamente para reduzir o desperdício e os custos. É possível, ainda, aproveitar promoções pontuais e criar pratos usando os itens obtidos com desconto. Caso algum deles não seja utilizado no mesmo dia, a dupla planeja como aproveitá-lo já no dia seguinte.

Aproveitamento integral dos alimentos é não deixar sobrar nada, nem a semente; usar a casca, o alimento em si e plantar a semente

Nathalia Trevisan,
proprietária do Auguri

Os proprietários da casa estão ainda mais atentos, também, à durabilidade dos alimentos. Agora, mais do que nunca, eles cuidam para que nada seja perdido por falta de atenção ao frescor ou ao prazo de validade. Além disso, eles planejam modificações no cardápio: pratos menos pedidos serão substituídos. Essa é uma atitude importante para reduzir o desperdício, pois os pratos que estão no cardápio precisam ter seus ingredientes disponíveis na cozinha. E, se não têm saída, podem gerar a perda de mantimentos.

Mas toda essa preocupação só leva à redução do desperdício de verdade se toda a equipe do restaurante se envolver e se empenhar para alcançar o objetivo. Esse é um dos maiores desafios apontados por Thiago e Nathalia: muitas vezes, dá para fazer mais com menos, mas todos os que são parte do grupo precisam colaborar. Na correria do dia a dia, é fácil descuidar das atitudes ligadas ao aproveitamento. Portanto, é fundamental que o time todo fique atento e não permita que o que foi aprendido na oficina caia no esquecimento. ●



Parada dos Museus

Av. Rodrigues Alves

450 Anos

Praça Mauá

Túnel Rio 450 Anos

Av. Rodrigues

do João Homem

R. Acre

R. Dom Gerardo

Túnel Rio 450 Anos

São Bento

Av. Rio Branco

R. Candelária

Rua Visconde de Inhauma

R. Teófilo Otoni

Teófilo Otoni



RESTAURANTE **BETERRABA**

R. DOM GERARDO, 64 - CENTRO

 CRCF

Espaço Cultural
da Marinha 

Submarino
Museu Bicentenário 

UMA SOPA COMPLETA, MAS NÃO COMPLEXA

FLORES, SEMENTES E CASCAS SÃO
O NOVO PÃO

22

SOPA INTEGRAL DE ABÓBORA

INGREDIENTES

1 abóbora japonesa pequena com as folhas e flores (aproximadamente 2kg)

1 cebola média

Sal a gosto

Pimenta do reino **(opcional)**

MODO DE PREPARO

Corte a abóbora em pedaços, deixando a metade da casca nela e reservando a outra metade da casca e as sementes. **Cozinhe** a abóbora com um pouco de água e sal. **Bata** no liquidificador a abóbora com a própria água, e com a cebola; **coloque** sal se necessário e pimenta do reino se quiser. **Cozinhe** a casca cortada em tirinhas finas no vapor e leve ao forno, com pouco sal. **Leve** ao forno também as sementes, com pouco sal, e deixe dourar (como alternativa, pode utilizar frigideira, sem usar óleo). **Corte** as folhas de abóbora bem fininhas e frite. Flores podem ser servidas cruas, fritas, à milanesa ou cozidas.

MONTAGEM DO PRATO

Sirva a sopa com as tirinhas de casca de abóbora por cima, junto com as sementes e folhas, ou sirva as tirinhas, sementes, folhas como aperitivos, separados da sopa.

Sugestão: Fica bem saboroso colocar um pouco de queijo gorgonzola na sopa!

Chef **Francisco Pereira Sá**


Serve **6 porções**



Receitas do Amanhã

24





Tem mais de duas décadas que Luciana Ganem, proprietária do restaurante Beterraba, inclui as flores da abóbora na sua alimentação. Esse ingrediente, para muitas pessoas ainda inusitado, complementa a sopa criada pelo restaurante após a oficina de combate ao desperdício de alimentos realizada pelo Museu do Amanhã e o Sebrae/RJ.

O prato é feito com abóbora japonesa e aproveita todas as partes dessa hortaliça - que, aliás, é do grupo dos frutos, como o tomate. Em vez de servir a sopa acompanhada por pão, como seria de costume, Luciana indica que a receita seja servida não apenas com as flores da abóbora, que também ornamentam o prato, mas com as sementes - que devem ser desidratadas para ficar tostadas e crocantes - e com os delicados chips feitos com as cascas da abóbora, também incluídos na receita que o restaurante criou. A combinação é uma deliciosa explosão de sabores e nuances.

A sopa foi pensada com o objetivo de ser simples e fácil de fazer - o que, na opinião de Luciana, é essencial quando se trata de cozinhar em casa. O sabor também é importante; porém, ela ressalta, se não houver praticidade, as pessoas acabam deixando de lado esses cuidados com o aproveitamento do alimento.

Se há anos a proprietária já é ligada às questões relativas à preservação ambiental, com a oficina conseguiu ter uma visão mais ampla do desperdício, que acontece em todo lugar, e se inspirar no sucesso de diversos restaurantes para contorná-lo. Ela acredita que cada um - seja dono de restaurante, bar, food

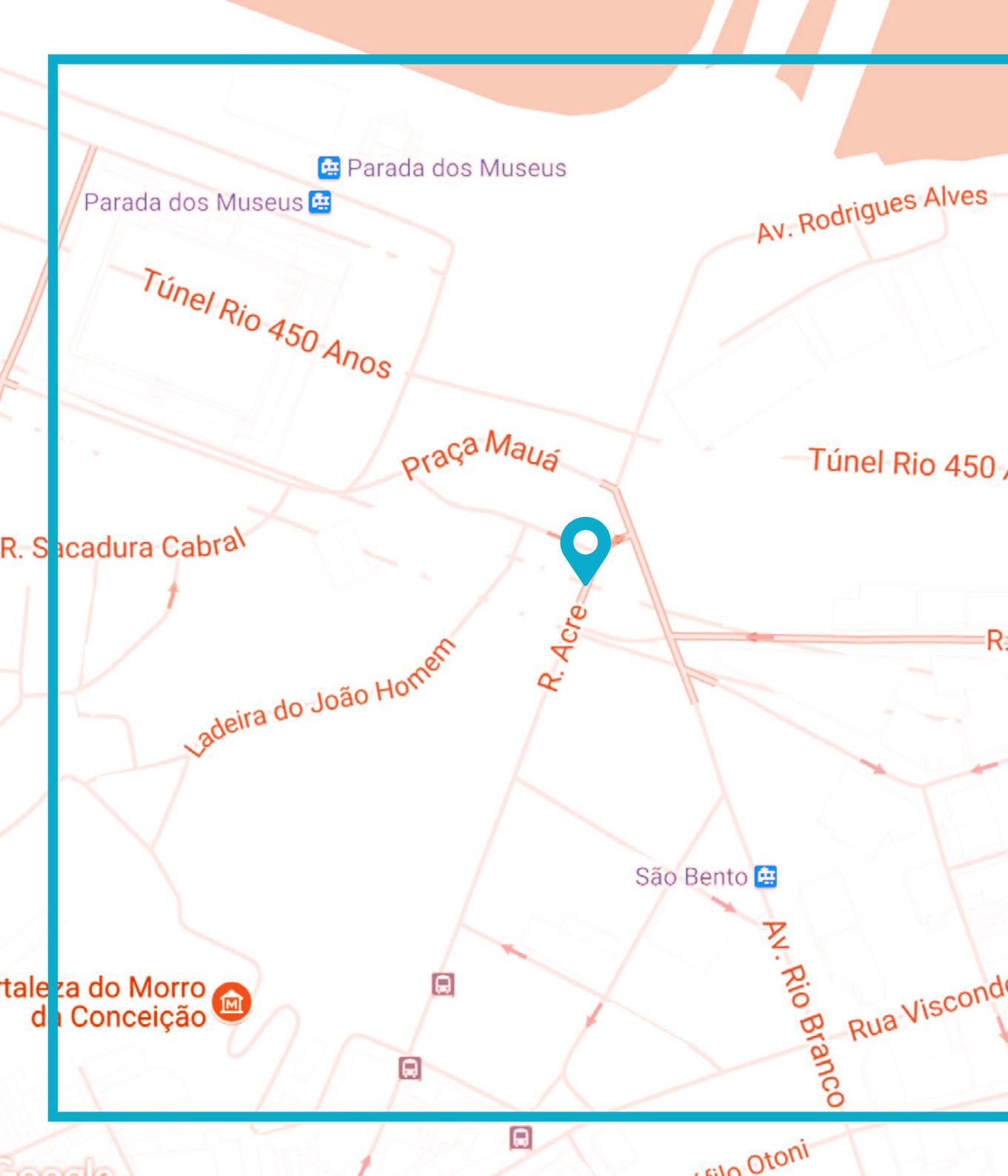
Cozinhar por cozinhar não adianta, tem que gostar, ter amor ao que faz

Francisco Pereira Sá,
chef do Beterraba

truck, hotel, ou o próprio consumidor - precisa se conscientizar quanto ao uso coletivo que fazemos dos alimentos.

No restaurante, Luciana vem se utilizando de sua própria experiência em casa, onde tem hábitos sustentáveis. No entanto, no estabelecimento o desafio é maior, pois as demais pessoas da equipe precisam ser sensibilizadas. Por isso, a proprietária faz coro com os outros participantes da oficina: a cooperação de todo o time do restaurante é essencial para que se alcance o objetivo de aproveitar integralmente os alimentos.

O chef da cozinha do Beterraba, Francisco Pereira Sá, já é um grande aliado de Luciana nessa causa. “Cozinhar por cozinhar não adianta, tem que gostar, ter amor ao que faz”, acredita ele, que também frequentou as sessões da oficina e já está pondo em prática o que aprendeu. Francisco ressalta que se surpreendeu com as informações sobre o desperdício em todo o mundo, apresentadas nas palestras, e valoriza o conhecimento que obteve para combatê-lo. “Hoje em dia, eu penso diferente”, garante. ●



Parada dos Museus

Parada dos Museus

Av. Rodrigues Alves

Túnel Rio 450 Anos

Praça Mauá

Túnel Rio 450

R. Sacadura Cabral

R. Acre

Ladeira do João Homem

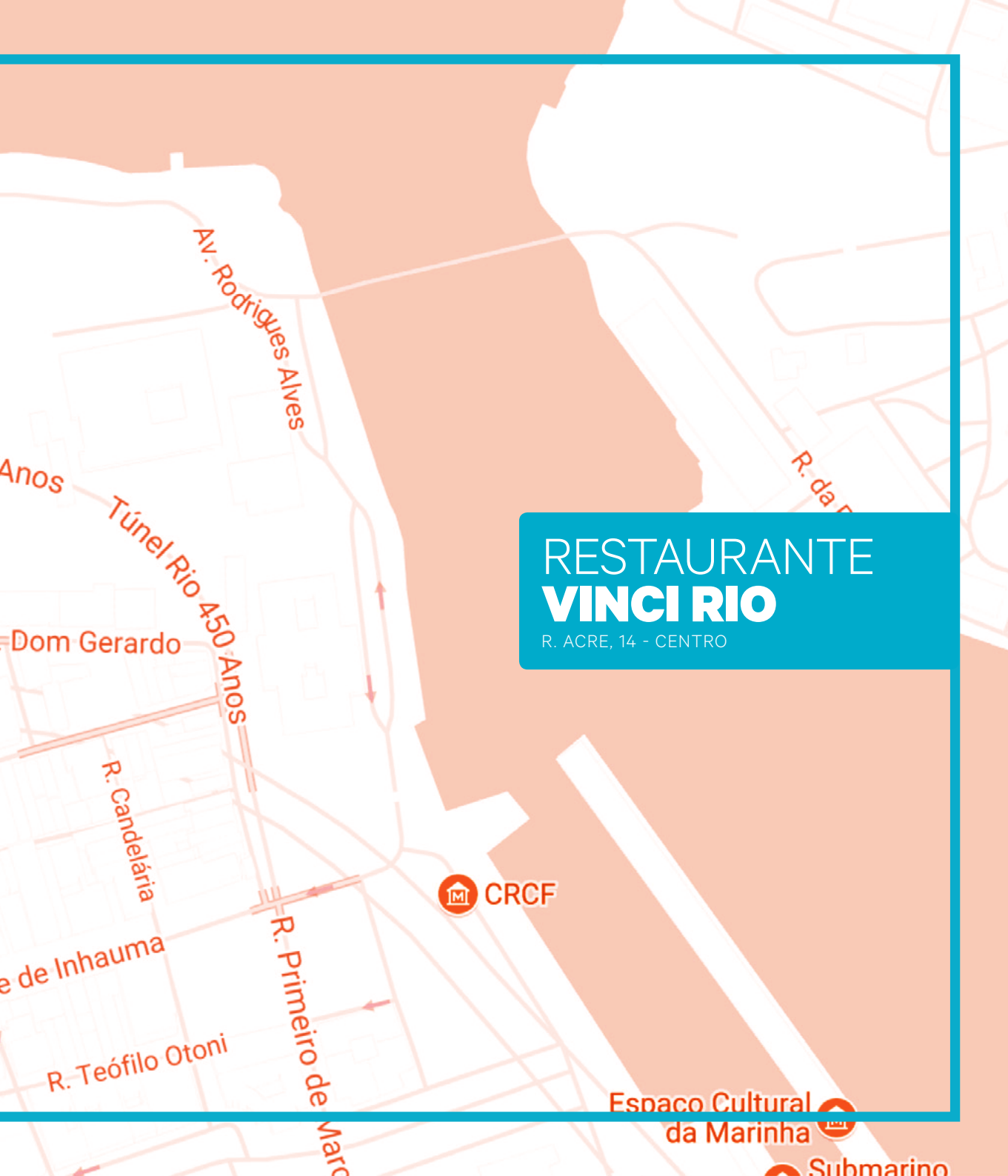
São Bento

Fortaleza do Morro da Conceição

Av. Rio Branco

Rua Visconde

Osório Otoni



RESTAURANTE **VINCI RIO**

R. ACRE, 14 - CENTRO



Espaco Cultural
da Marinha 

 Submarino

NHOQUE VERDE

MAS COM UM TOQUE DE VERMELHO!

28

NHOQUE SUFLÊ DE ESPINAFRE AO MOLHO CREME DE LIMÃO SICILIANO E CHIPS DE TOMATE

INGREDIENTES

Nhoque

70ml de leite

2 colheres (sopa) de manteiga

½ xícara de farinha de trigo

1 ovo

½ xícara de talos de espinafre

Sal à gosto

Azeite

Molho creme de limão siciliano

50ml caldo de legumes

50ml creme de leite

1 colher (chá) de suco de limão siciliano

1 colher (chá) de raspas de limão
Sal e pimenta à gosto

MODO DE PREPARO

Nhoque

Ferva os talos de espinafre 3 vezes para retirar o amargor. Em seguida, **bata** os talos com o leite no liquidificador. **Aqueça** uma panela e coloque a manteiga para derreter. **Acrescente** o leite batido com os talos e depois adicione a farinha de trigo, misturando até obter uma massa homogênea. **Desligue** o fogo. **Acrescente** o ovo e misture para incorporá-lo à massa. Com as mãos azeitadas, faça bolinhas de tamanhos iguais e reserve sobre uma superfície enfarinhada. **Aqueça** uma panela grande com água, uma pitada de sal e um fio de azeite. Quando a água estiver fervendo, coloque o nhoque aos poucos e aguarde até que subam à superfície para retirá-los. **Deixe escorrer.**

Molho creme de limão siciliano

Numa frigideira coloque a manteiga e o azeite, a casca de limão e refogue por um minuto. **Junte** o creme de leite e o caldo de legumes. Quando começar a ferver, **abaixe o fogo**, acrescente o suco de limão e ajuste o sal e a pimenta-do-reino. **Deixe** o molho no fogo baixo, mexendo por uns cinco minutos, e **reserve.**

Chips de tomate

Lave os tomates. **Faça** um corte superficial, em 'X', na base dos tomates, e coloque-os em uma panela com água fervente. Quando a pele começar a soltar, **retire** os tomates com uma escumadeira e transfira para uma tigela com gelo – o choque térmico fará com que a pele se desprenda com facilidade. A partir do corte em 'X', puxe a pele, e reserve. **Forre** uma fôrma com papel manteiga, espalhe as peles de tomate e leve ao forno baixo (em torno de 70°C) por 40 minutos, ou até que a pele tenha secado.

MONTAGEM DO PRATO

Misture a massa ao molho, polvilhe com o queijo ralado e o chips de tomate.


Chef **Esteban Rovira**

Serve 1 porção



Receitas do Amanhã





Um prato de massa de dar água na boca - até do marinheiro Popeye. A receita foi criada pelo restaurante Vinci Rio depois que Isabel Goes, que é nutricionista e gerente de operações do estabelecimento, e Esteban Rovira, o chef da casa, participaram da oficina do Museu do Amanhã em parceria com o Sebrae/RJ.

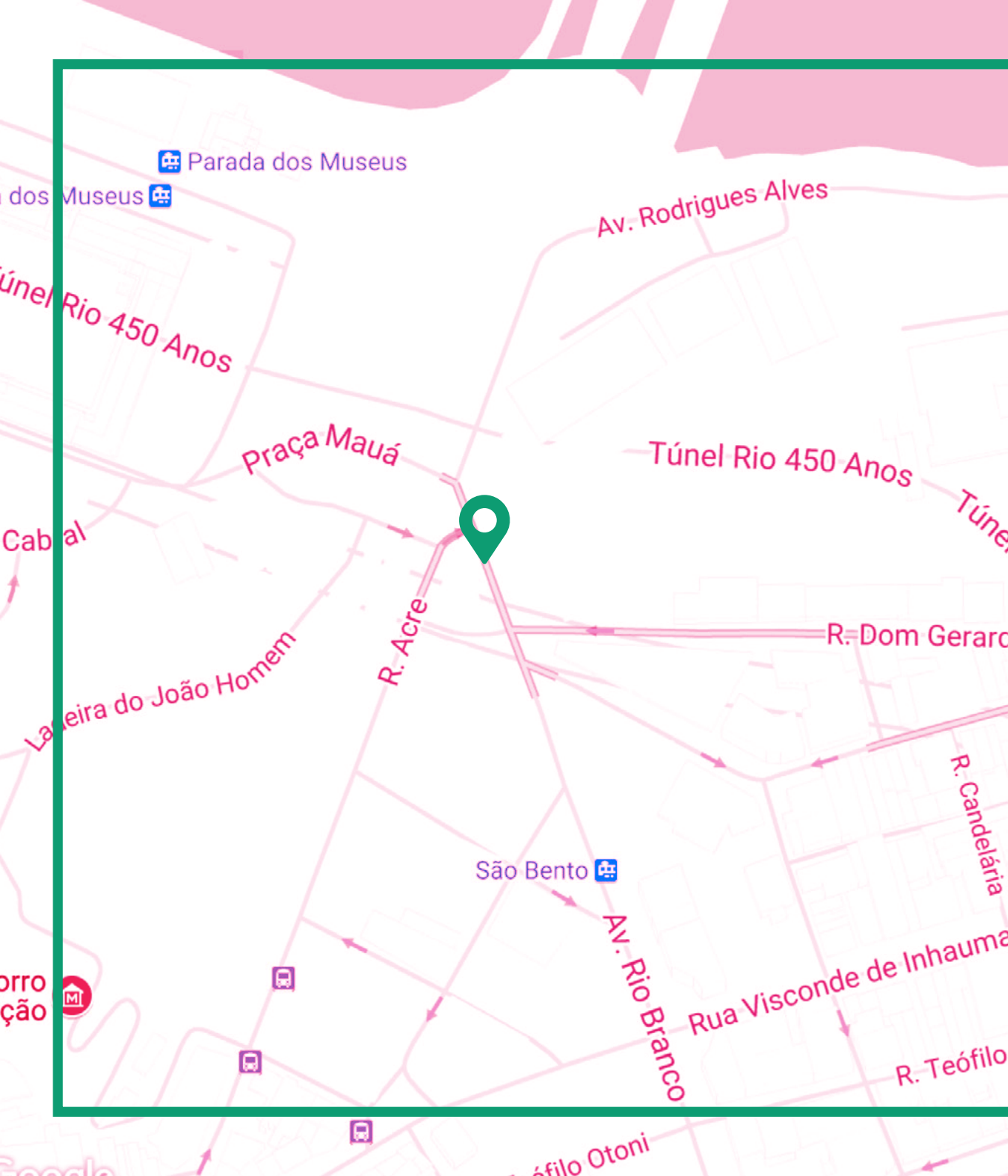
O nhoque desenvolvido pela dupla tem o espinafre como ingrediente-chave. Mas, em vez das folhas, no seu preparo são utilizados os talos da verdura. Antes de eles assistirem às palestras, essas partes costumavam ser descartadas, enquanto as folhas eram usadas na quiche de espinafre com ricota e na panqueca integral de ricota ao molho de iogurte, servidas na casa. Com a criação do novo prato, no restaurante o espinafre passou a ser aproveitado por completo.

A receita leva, ainda, chips feitos com peles de tomates, que contribuem para lhe atribuir mais sabor e textura. São também um belo componente para finalizar o prato. As peles costumavam ser descartadas após a preparação do molho sugo artesanal da casa. Por isso, foram necessários alguns testes até que a equipe conseguisse decidir a melhor forma de aproveitá-las. “Chegamos aos chips crocantes, de cor intensa, que dão o toque final ao nosso prato”, comentam a nutricionista e o chef. Com o vermelho característico do tomate, o nhoque ficou mais charmoso e colorido - o que, segundo Esteban, também é muito importante. “A comida é visual”, garante.

Nunca tínhamos pensado em aproveitar os talos da verdura

Esteban Rovira, chef, e Isabel Goes, gerente de operações do Vinci Rio

A decisão pela criação de uma massa foi inspirada no gosto dos brasileiros. “Acreditamos que é um tipo de prato que faz parte da alimentação da maioria das pessoas, e poder adicionar vitaminas baseadas no aproveitamento dos talos das verduras o torna um prato ainda mais saboroso e nutritivo”, contam Isabel e Esteban. Apesar de serem atentos à sustentabilidade e de terem hábitos como o da reciclagem, depois do curso eles tiveram novas ideias e passaram a se sentir mais criativos. “Nunca tínhamos pensado em aproveitar os talos da verdura”, revelam. ●



Parada dos Museus

dos Museus

Av. Rodrigues Alves

Túnel Rio 450 Anos

Praça Mauá

Túnel Rio 450 Anos

Cabral

R. Acre

R. Dom Gerardo

Ladeira do João Homem

R. Candelaia

São Bento

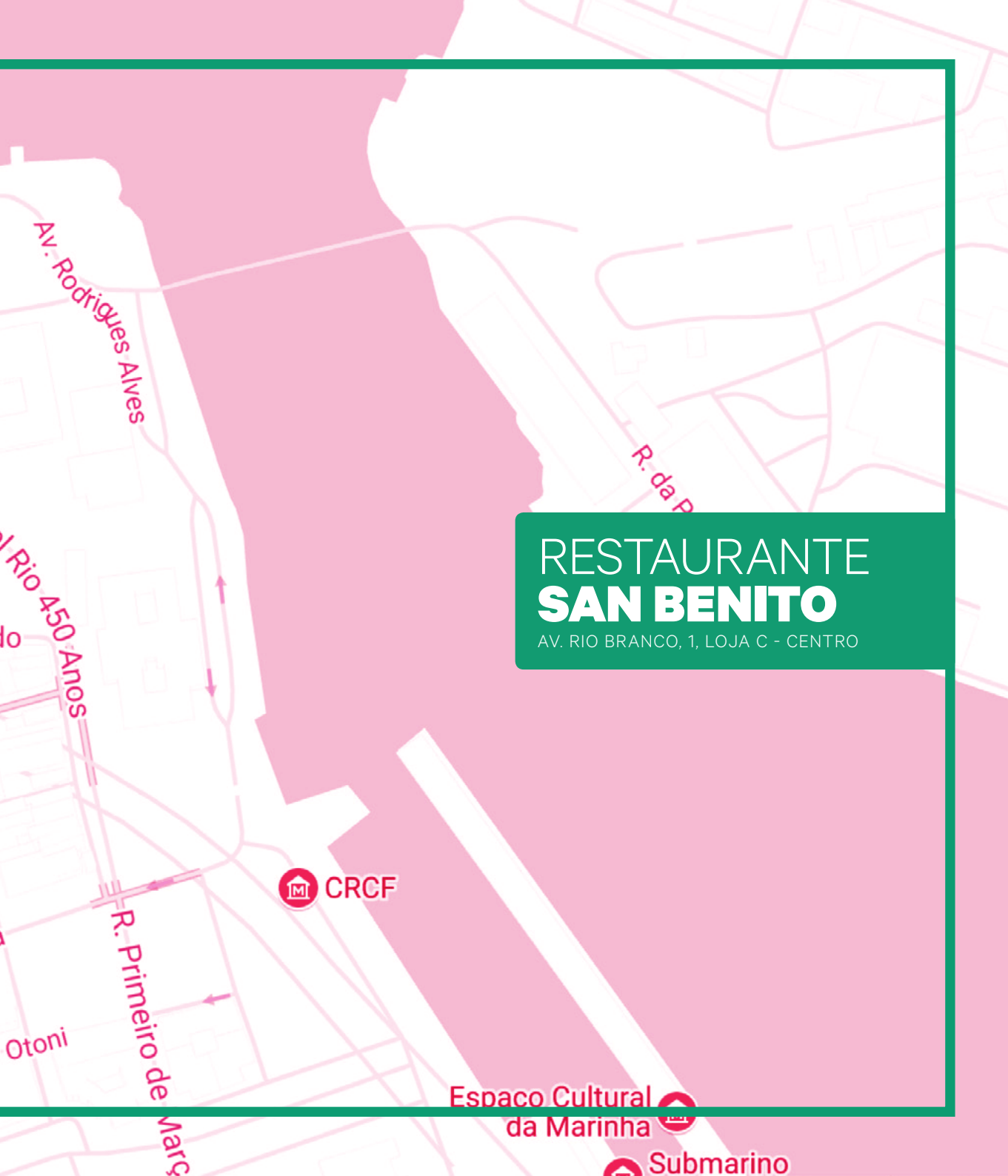
Av. Rio Branco

Rua Visconde de Inhauma

orro
ção

R. Teófilo

ófilo Otoni



RESTAURANTE SAN BENITO

AV. RIO BRANCO, 1, LOJA C - CENTRO



CRCF

Espaco Cultural
da Marinha



Submarino



O QUE É QUE ESSE RAGÚ TEM?

UMA MANEIRA DE APROVEITAR TODAS
AS PARTES DA CARNE

34



RAGÚ DE COSTELA COM POLENTA MOLE E NINHO MIX DE CASCA DE BATATAS

INGREDIENTES

Mirepoix

- 1** cenoura com casca, cortada em cubinhos
- 1** alho poró com folhas, cortado em rodelas finas
- 2** tomates inteiros, cortados em cubos
- 1** cebola média picada
- 2** dentes de alho picados
- 1** tomilho
- 2 colheres (sopa)** de azeite extra virgem
- ½ colher (sopa)** de sal
- ½ colher (chá)** de pimenta do reino

Caldo de carne

- Todo o mirepoix
- 200g** de osso de Costela Bovina
- 700ml** de água

MODO DE PREPARO

Mirepoix

- Refogue** a cebola e o alho no azeite.
- Adicione** a cenoura, o alho poró, os tomates, o tomilho, sal e pimenta.
- Misture e reserve.**

Caldo de carne

- Em uma caçarola alta, **sele** as aparas de costela bovina e depois, **adicione** o osso de costela. **Acrescente** o mirepoix. Em seguida, **acrescente** a água e deixe reduzir em fogo baixo.
- Retire** e descarte os ossos. **Coe** com chinóis ou peneira e **reserve** o líquido

MONTAGEM DO PRATO

- Em um prato fundo, coloque uma concha de polenta, o ragu de Costela por cima e, para dar altura ao prato, o ninho mix de Casca de Batatas.

- 400g** de aparas de Costela Bovina em cubos de 3x3cm
- 2 colheres de (sopa)** de azeite extra virgem

Ragú

- Aparas de costela e mirepoix do caldo de carne
- ½ xícara** pimentão vermelho em tirinhas (35g)
- ½ xícara** pimentão amarelo em tirinhas (35g)
- ½ xícara** de pimentão verde em tirinhas (35g)
- 1** cebola média picada
- 50ml** de vinho tinto
- 2 colheres (sopa)** de azeite extra virgem
- 2 colheres (sopa)** de salsinha

(caldo) e as aparas de Costela com o mirepoix.

Ragú

- Refogue** a cebola com o azeite.
- Acrescente** as aparas de Costela, o mirepoix, os pimentões e misture delicadamente. **Acrescente** o vinho tinto. **Tempere** a gosto com sal e pimenta. **Abaixe** o fogo e por último, acrescente a salsinha picada.

- picada (folhas e talo)
- Pimenta do Reino a gosto
- Sal a gosto

Polenta

- Todo o caldo de carne
- 50g** de manteiga
- 1 xícara** de fubá
- 2 colheres (chá)** de cúrcuma ou açafão da terra
- Sal a gosto
- Pimenta do Reino a gosto

Ninho mix de casca de batatas

- 30g** casca de baroa ralada
- 30g** casca de batata doce ralada
- 30g** casca de batata inglesa ralada

Polenta

- Em uma caçarola alta, **coloque** o caldo de carne previamente reservado e deixe ferver. Em seguida, **abaixe** o fogo, e acrescente o fubá, aos poucos, mexendo sempre com o fouet para não empelotar. Após esse processo, **adicione** a cúrcuma, a manteiga e **tempere** com sal e pimenta.

Ninho mix de casca de batatas

- Rale** a casca das batatas com um ralador de ralo fino. **Frite** em óleo quente e reserve.

Chef Rodinei Rodrigues
Serve **4 porções**





O apetitoso prato da foto é criação de Bruno Malta e Rodinei Rodrigues, respectivamente proprietário e chef do restaurante San Benito. Inspirados pela oficina oferecida pelo Museu do Amanhã e o Sebrae/RJ, eles elaboraram esse exclusivo ragu com polenta, preparado a partir das aparas da costela – carne que já era usada em um dos carros-chefes da casa, o burger de costela com gorgonzola e geleia de cebola. Assim como o burger, o delicioso ragu é ornamentado com batata palha feita a partir das cascas de batatas inglesa, doce e baroa.

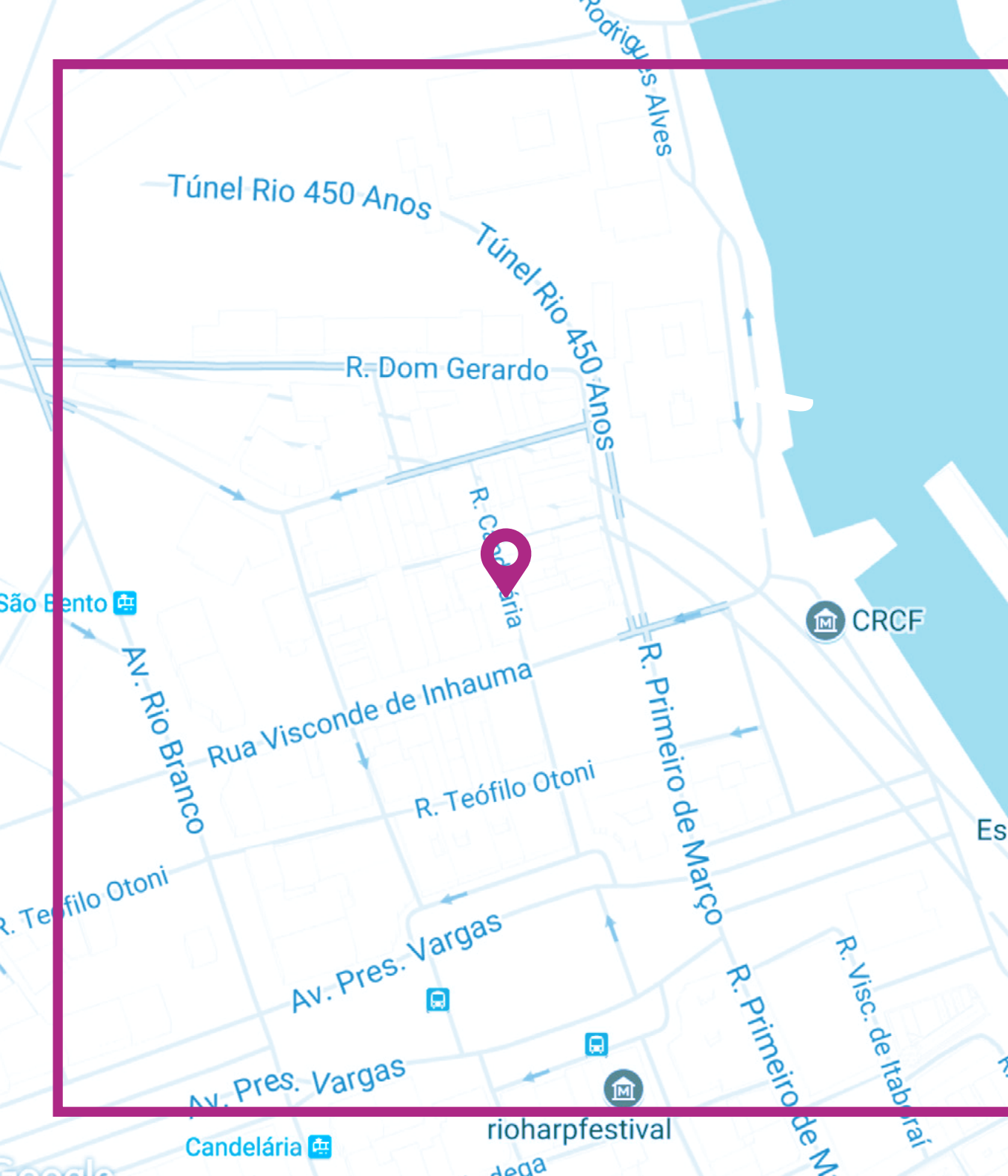
Quando se trata de evitar o desperdício, um restaurante a quilo tem vários desafios práticos. Mesmo assim, Bruno e Rodinei têm sido muito bem-sucedidos no dribble à crise financeira, aproveitando integralmente os alimentos. Apesar de a nova receita fechar com chave de ouro o aprendizado recebido durante a oficina, tudo indica que as transformações no restaurante estão apenas começando. “O trabalho vai ser constante; a gente fez o workshop, está implantando (as mudanças), mas tem que continuar isso gradativamente no dia a dia”, diz Rodinei, lembrando que é importante passar os ensinamentos sobre o aproveitamento dos alimentos adiante, conscientizando filhos e netos.

O chef destaca a importância de tratar bem o alimento em todas as etapas, desde a sua plantação. Rodinei passou a aproveitar as partes que antes eram descartadas, como cascas e polpas, para criar sopas, chips, molhos; os cortes de carne, por sua vez, são guardados e etiquetados. Com

O trabalho vai ser constante; a gente fez o workshop, está implantando (as mudanças), mas tem que continuar isso gradativamente no dia a dia

Rodinei Rodrigues,
chef do San Benito

isso, pouca coisa tem sido perdida. E, na busca pelo aproveitamento integral dos alimentos, os pontos de atenção não se limitam à comida em si. A quantidade de produtos de limpeza usada no restaurante, por exemplo, foi revista e reduzida. E até as louças estão sendo repensadas: o proprietário Bruno planeja adquirir travessas menores, para que nos horários de menor movimento a casa possa servir quantidades reduzidas. A ideia é evitar que os alimentos permaneçam por muito tempo no bufê e acabem sendo descartados por perda da qualidade ou do padrão de consumo. ●



Túnel Rio 450 Anos

Túnel Rio 450 Anos

R. Dom Gerardo

R. C. S. S. A.

Av. Rio Branco

Rua Visconde de Inhauma

R. Teófilo Otoni

R. Primeiro de Março

Av. Pres. Vargas

Av. Pres. Vargas

R. Primeiro de M

R. Visc. de Itaboraí

Candelária

rioharpfestival

CRCF

R. da Ponte

RESTAURANTE **YELLOW SUBMARINE**

R. DA CANDELÁRIA, 85 - CENTRO

paço Cultural
da Marinha



Submarino
Museu Riachuelo

P. do Mercad

CASCAS DE CENOURA NA MASSA

RESULTADO É UM SABOR BEM COLORIDO

40

PANQUECA YELLOW

INGREDIENTES

Para a Massa

½ kg de cascas de cenoura

½ litro de leite

3 ovos

½ xícara de óleo

2 xícaras de farinha de trigo

¼ xícara de queijo parmesão

Sal a gosto

Para o Recheio

150g de queijo provolone ralado

1 colher (chá) de ervas aromáticas

Para o Molho integral de tomate

700g de tomates maduros

1 dente de alho

1 cebola

1 pimentão

1 colher (chá) de manjerição

Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Massa

Triture as cascas da cenoura e **passe** na peneira espremendo bem.

Misture todos os ingredientes no liquidificador e **bata** até obter uma massa homogênea. Numa frigideira untada com óleo ou manteiga, **faça** os discos de panqueca e **reserve**.

Molho

Doure a cebola, o alho e o pimentão no azeite. Em seguida, **adicione** os tomates, cortados grosseiramente, e os demais ingredientes, deixando cozinhar até reduzir bem. **Triture** no liquidificador e reserve.

MONTAGEM DO PRATO

Recheie os discos de panqueca com o provolone e ervas, enrole, e regue com o molho de tomate por cima. Finalize com queijo parmesão e coloque no forno pré-aquecido por cerca de 10 minutos.


Chef **Edivar Ribeiro**

Serve **15 porções**



Recitas do Amanhã





No restaurante Yellow Submarine, marcado pela decoração temática dos Beatles, a panqueca sempre fez sucesso entre os clientes. Pensando no aproveitamento integral dos alimentos, foi criada então uma outra versão do prato, com receita especial que leva casca de cenoura na massa. A nova panqueca é leve, saborosa, nutritiva e, de quebra, colorida! Seu tom amarelado-alaranjado levou o proprietário Igor Farias e o chef Edivar Ribeiro a batizar o prato de “Panqueca Yellow”.

Por trás da novidade está a certeza de que evitar o desperdício de alimentos é o melhor caminho. “Uso integral é quando você tenta utilizar todo aquele alimento, mesmo que não seja na mesma receita”, define Igor. Na rotina da cozinha, entre os itens alimentícios que mais oferecem oportunidades de uso integral estão as folhas, frutas, hortaliças e legumes, dos quais se pode utilizar cascas, talos e sementes. Por conta disso, uma das ideias que o proprietário da casa planeja implementar é o uso das cascas de frutas, como a laranja, para servir doces e gelatinas, substituindo as embalagens plásticas. Ainda que as cascas em algum momento sejam descartadas, o aumento de sua vida útil reduz o uso de descartáveis. É uma ideia sustentável que o chef teve após participar da oficina promovida pelo Museu do Amanhã e o Sebrae.

A partir dos diversos exemplos vistos na oficina, Igor conta que passou a enxergar a rotina de seu próprio estabelecimento de uma outra forma. “Quando a gente tem um olhar mais técnico,

Uso integral é quando você tenta utilizar todo aquele alimento, mesmo que não seja na mesma receita

Igor Farias,
proprietário do Yellow Submarine

mais apurado, ou pelo menos quando tem mais informações que fazem a gente olhar de uma forma diferente, começa a perceber que falta muita coisa, que ainda tem que implementar muita coisa”, acredita ele.

Para o chef Edivar, que tem 25 anos de experiência profissional, a oficina contribuiu para intensificar seu interesse no aproveitamento integral dos alimentos. Ele tem dicas importantes para quem deseja evitar o desperdício, seja em casa ou em um restaurante: segundo ele, o armazenamento e a limpeza são pontos fundamentais. É essencial manter a geladeira limpa e organizada e ficar de olho nos alimentos que devem ser descongelados para dar lugar a outros, que também precisam ser conservados a baixas temperaturas. Nessa rotina, não pode faltar atenção total ao prazo de validade de cada ingrediente. ●

Parada dos Museus

Av. Rodrigues A

Túnel Rio 450 Anos

Praça Mauá

Túnel Rio

R. Sacadura Cabral

Ladeira do João Homem

R. Acre



São Bento

Fortaleza do Morro da Conceição

Av. Rio Branco

Rua Vi

R. Teófilo Otoni

R. Teófilo Otoni

artins

Google

Pre



RESTAURANTE
**PORTO
MADERO**

R. ACRE, 70 - CENTRO

Espaço Cultural
da Marinha 

 Submarin
Museu Ri

MELANCIA, DOCE MELANCIA!

CASCAS DA FRUTA VIRAM
SOBREMESA REFRESCANTE

46

DOCE DE CASCA DE MELANCIA

INGREDIENTES

3 xícaras de casca de melancia
(parte branca)

1/2 xícara de açúcar
Canela em pau

2 cravos

1 xícara de água

MODO DE PREPARO

Lave as cascas da melancia, depois remova a primeira camada (verde) com ralador ou faca. **Corte** a parte branca em cubos pequenos e reserve. **Coloque** a água e o açúcar em uma panela pequena e deixe dissolver por 5 minutos em fogo baixo. **Adicione** a canela, o cravo e a casca de melancia cortada. **Deixe** cozinhar em fogo baixo durante 20 minutos, mexendo de vez em quando. Quando a casca estiver transparente e a calda estiver mais densa, desligue o fogo e coloque para esfriar. **Leve** à geladeira e sirva quando estiver frio.


Dica: Você também pode fazer essa receita com a casca ralada, utilizando toda a casca, inclusive a parte verde, e acrescentando coco ralado.

Chef **Luan Vale**

Serve **4 porções**







Doces feitos com frutas são versáteis, saborosos e costumam fazer bastante sucesso. Mas que tal variar e fazer uma sobremesa não com a polpa, mas com as cascas de uma fruta muito saborosa? Essa foi a ideia do chef Luan Vale, do restaurante Porto Madero. Ao participar da oficina do Museu do Amanhã e do Sebrae/RJ, ele começou a olhar de forma mais criativa para as frutas com as quais lida diariamente. Foi então que decidiu aproveitá-las melhor, começando pela melancia.

Luan ressalta que o segredo é privilegiar, no preparo do doce, as partes mais claras da casca da melancia. Com o acréscimo do cravo e da canela, o resultado é refrescante e leve. Além de gostosa e original, a receita é prática e muito simples de preparar. O doce fica pronto rapidinho, o que o torna uma opção perfeita de sobremesa para quando chega uma visita de surpresa, ou quando bate aquela vontade de adoçar o paladar.

Na cozinha do Porto Madero, Luan passou a conscientizar o restante da equipe quanto ao aproveitamento dos alimentos. Juntos, eles têm buscado formas de utilizar todos os ingredientes de forma sustentável. Afinal, se algo está próprio para consumo e pode ter um destino mais interessante, por que descartar?

No espaço em que a comida é armazenada no restaurante, verduras e legumes ficam em refrigeradores separados, cada um ajustado para uma determinada temperatura. Segundo Luan e Suelen Dellamico, proprietária da casa, a medida

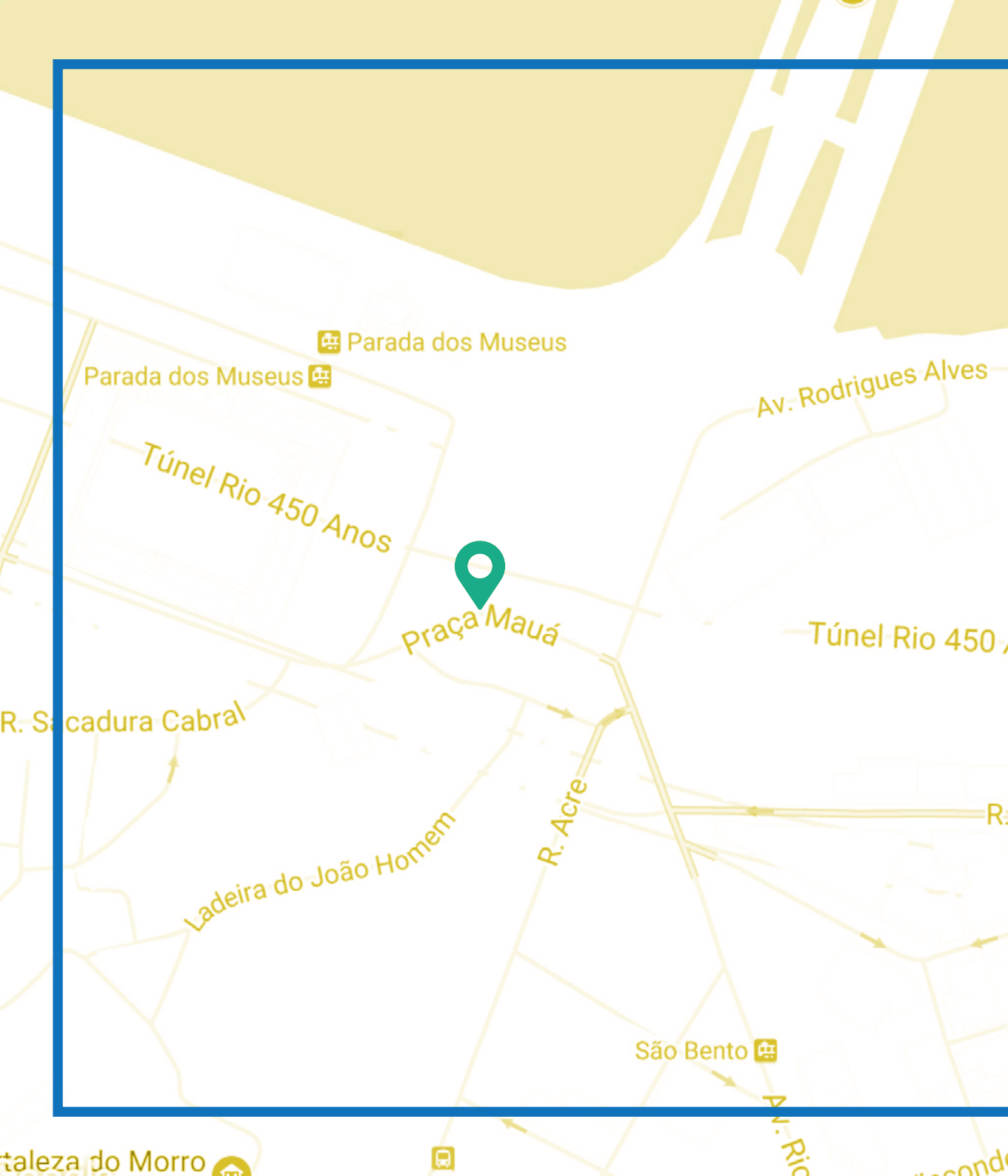
Cada um pode fazer um pouquinho para melhorar, reduzir o desperdício

Suelen Dellamico, proprietária do restaurante Porto Madero

49

é eficiente para preservar os mantimentos. Outra estratégia que tem ajudado no aproveitamento integral dos alimentos é o uso de utensílios adequados para cada função. O descascador de legumes e frutas, por exemplo, é um grande aliado de Luan: com ele, é possível extrair camadas bastante finas das cascas de frutas e também de legumes.

Suelen acredita na participação de todos para o uso mais consciente dos alimentos. “Cada um pode fazer um pouquinho para melhorar, reduzir o desperdício”, recomenda. Mais do que nunca, o restaurante faz a sua parte. ●



Parada dos Museus

Parada dos Museus

Av. Rodrigues Alves

Túnel Rio 450 Anos



Praça Mauá

Túnel Rio 450

R. Sacadura Cabral

Ladeira do João Homem

R. Acre

São Bento

Fortaleza do Morro



Av. Rio

condo



RESTAURANTE **FLÓRIDA**

PRAÇA MAUÁ, 9 - CENTRO



UM BOLO COM CHARME E NUTRIENTES A MAIS

CASCAS DE BANANA PROPORCIONAM SABOR E TEXTURA INESQUECÍVEIS

52

BOLO DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTES

Para a massa do bolo

Cascas de **8** bananas

2 ovos

2 xícaras de açúcar

2 ½ xícaras de leite

2 colheres (sopa) de manteiga

2 xícaras de farinha de rosca

1 colher (sopa) de fermento em pó

Manteiga e farinha de trigo para untar a forma

Para a cobertura

1 xícara de açúcar de confeiteiro

2 colheres (sopa) de caldo de limão

1 Banana

Canela

MODO DE PREPARO

Massa

Lave as cascas de banana. **Bata** no liquidificador os ovos, o leite, o açúcar, a manteiga e as cascas de banana. **Coloque** essa mistura em uma vasilha e adicione a farinha de rosca aos poucos, mexendo bem. Por último, **misture** delicadamente o fermento. **Despeje** a massa numa forma untada e polvilhada com farinha de trigo. **Leve** ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 35 minutos. **Retire** o bolo do forno e **deixe** amornar antes de desenformar.

Polvilhe o bolo com açúcar de confeiteiro e canela ou **prepare** a cobertura a seguir.

Cobertura

Numa tigela pequena, **misture** bem o açúcar com o caldo de limão até ficar liso. **Espalhe** sobre o bolo e deixe endurecer.

MONTAGEM DO PRATO

Cubra o bolo com a cobertura e o enfeite com rodela de banana. Por fim, polvilhe com canela; fica uma delícia!

Chef **Francisco Agnei**

Serve **16 porções**




Receitas do Amanhã



54





Que tal saborear um bolo delicioso e nutritivo, acompanhado de um café quentinho, e ainda apreciar a bela vista da Praça Mauá? Foi pensando em receber mais clientes para curtir esse visual que o tradicional restaurante Flórida, localizado ao lado do Museu de Arte do Rio e do Museu do Amanhã, decidiu diversificar o cardápio. Para isso, um dos chefs da casa criou uma receita de sobremesa muito original: um bolo de banana feito com as cascas da fruta.

A ideia para o bolo surgiu depois que um dos proprietários do estabelecimento, Auricélio Néris, frequentou a oficina ministrada pelo Museu do Amanhã e o Sebrae/RJ. Ele, que é mais conhecido como Célio, foi quem incentivou o chef Francisco Agnei a desenvolver o doce, tendo em mente o aproveitamento integral dos alimentos. Para eleger a casca da banana como base da receita, Célio procurou se informar também sobre as cascas da laranja e do abacaxi. Essas são as três frutas que mais têm saída a partir dos pedidos feitos pelos clientes na casa. Ao descobrir as propriedades nutritivas da casca da banana, o proprietário não teve dúvida: decidiu que a criação de novas receitas deveria começar por ela. A partir de então, o chef Francisco testou diversas formas de preparo, até atingir o sabor e a consistência desejados.

Com mais de 40 funcionários em diferentes turnos, o restaurante funciona de forma praticamente ininterrupta, servindo do café da manhã ao jantar. As carnes também estão entre os alimentos nos quais Célio identificou oportunidades de

A conscientização começa em mim; como gestor, eu tenho que dar o exemplo

Auricélio Néris, proprietário do restaurante Flórida

55

melhor aproveitamento. Cuidados maiores com a limpeza das peças e com o uso das aparas reduziram significativamente o desperdício semanal de carnes. Para completar, um picadinho feito com as aparas também está sendo desenvolvido pela equipe.

Além de aumentar os cuidados com o aproveitamento dos alimentos na cozinha, Célio tem se preocupado mais com as quantidades servidas. Não raro, coloca-se no lugar do cliente, pede um prato para ele mesmo e, ao ser servido, aproveita a ocasião para dialogar com a equipe da cozinha. Em momentos assim eles repensam, por exemplo, as porções: quando exageradas, acabam levando os clientes a deixar comida no prato. “A conscientização começa em mim; como gestor, eu tenho que dar o exemplo”, acredita. ●

MÃO NA MASSA!

56

APROVEITE ESTAS DICAS!

A atitude sustentável começa no momento da compra dos alimentos. É importante que você acompanhe o que tem na geladeira e na despensa, e faça listas para visualizar o que realmente precisa comprar. Tenha atenção especial aos prazos de validade e às quantidades de alimentos que você adquire, pois o exagero na hora de levar sacolas cheias para casa pode contribuir para o desperdício.

Ao comprar, lembre-se também de pedir que as folhas e verduras venham completas, para que você possa aproveitar toda a sua estrutura. Inspire-se nas receitas que trazemos neste livro!

Ao armazenar alimentos perecíveis, nada de empilhá-los dentro de caixas ou armários sem ventilação! A temperatura adequada é essencial para manter os alimentos frescos e aumentar sua durabilidade. Procure cuidar da temperatura da geladeira, para que ela se mantenha adequada à conservação dos mantimentos.

Se você está em dúvida quanto a qual prato preparar, congelar pode ser uma ótima saída para conservar os alimentos até que chegue a hora de utilizá-los. Por isso, quando se trata de estocar alimentos, a limpeza também é essencial. Uma geladeira limpa e organizada facilita na hora de decidir qual alimento utilizar primeiro, e qual deve sair do congelador para que outro possa ser congelado, por exemplo. Alimentos que estragam, por outro lado, podem acabar contaminando outros, se não forem retirados.

Tenha cuidado ao manusear os alimentos: utilize os utensílios adequados para tirar as cascas, pois assim as polpas não saem junto com elas; corte as carnes de maneira que seja possível aproveitar cada parte da peça; separe com delicadeza os talos das verduras e as sementes de legumes e frutos para que possam ser usados no preparo de alguma receita.

Meça as quantidades antes de incluir os ingredientes nas receitas que estiver preparando. Você encontra facilmente à venda copos, xícaras e colheres que servem como medidores.

Pense antes de descartar: será que aquela parte do alimento que você costuma deixar de lado não pode ser aproveitada de alguma maneira? Inspire-se nas receitas que trazemos neste livro e pesquise receitas criativas também em sites de culinária.

Na hora de fazer o seu prato num restaurante self-service, cuidado para os olhos não serem maiores do que a barriga! Pense na quantidade de comida de que você realmente precisa para se alimentar e monte o prato de forma equilibrada e variada, sem exageros, já que eles podem acabar levando ao desperdício.

Agora é com você!

ANOTE
SUAS
RECEITAS



RECEITA

INGREDIENTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MODO DE PREPARO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

INGREDIENTES PRINCIPAIS

.....

.....

 TEMPO  TEMPERATURA

DICAS

.....

.....

.....

.....



RECEITA

INGREDIENTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MODO DE PREPARO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

INGREDIENTES PRINCIPAIS

.....

.....

 TEMPO

 TEMPERATURA

DICAS

.....

.....

.....

.....



RECEITA

INGREDIENTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MODO DE PREPARO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

INGREDIENTES PRINCIPAIS

.....

.....

 TEMPO  TEMPERATURA

DICAS

.....

.....

.....

.....



RECEITA

INGREDIENTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MODO DE PREPARO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

INGREDIENTES PRINCIPAIS

.....

.....

 TEMPO  TEMPERATURA

DICAS

.....

.....

.....

.....

MUSEU DO AMANHÃ

Diretor Presidente **Ricardo Piquet**
Curador **Luiz Alberto Oliveira**
Operações e Finanças **Henrique Oliveira**
Conteúdo **Alfredo Tolmasquim**
Projetos e Captação de Recursos **Renata Salles**
Laboratório de Atividades do Amanhã **Marcela Sabino**
Administrativo e Financeiro **Carlos Mineiro**
Tecnologia da Informação **Eric Ribeiro**
Comunicação **Rafael Veras**
Relações Comunitárias **Laura Taves**
Observatório do Amanhã e Exposições **Leonardo Menezes**
Planejamento e Gestão **Maira Gallassini Costa**
Operações **Adriana Rodrigues**

EXPEDIENTE

Gerente de Exposições & Observatório do Amanhã **Leonardo Menezes**
Edição **Davi Bonela e Meghie Rodrigues**
Redação **Camila Leporace**
Fotografias **Eduardo Almeida**
Projeto Gráfico **ESTUDIO CRU**
Consultoria **Vanessa Herve**

SEBRAE / RJ

Presidente do Conselho Deliberativo Estadual **Carla Pinheiro**
Diretor-superintendente **Cezar Vasquez**
Diretores **Armando Augusto Clemente e Evandro Peçanha Alves**
Coordenação de Economia Urbana **Flávia Guerra – Coordenadora e Taina Alves**
Assessoria de Comunicação **Fernando de Moraes – Gerente e Marise Barbosa**

NEWTON FUND - BRITISH COUNCIL

Senior Programme Manager Newton Fund and Higher Education **Diana Daste**
Newton Fund Project Manager **Camila Almeida**
Project Officer Education Services **Luca Magri**

2017





Concepção e Realização



Museu do Amanhã



INSTITUTO
DE DESENVOLVIMENTO
E GESTÃO



Apoio

