

USO SUSTENTÁVEL DOS  
**SISTEMAS**  
LAGUNARES

Realização:



Parceria:





## O INSTITUTO ONDA AZUL

O Instituto Onda Azul é uma organização da sociedade civil, que atua há 17 anos na área socioambiental, em defesa do meio ambiente, na promoção do desenvolvimento sustentável e do bem-estar social.

Nossa missão é promover o desenvolvimento sustentável através do diálogo permanente com os diversos setores, da multiplicação de competências, na promoção do exercício da cidadania e na gestão de projetos.

## **PROJETO USO SUSTENTÁVEL DOS SISTEMAS LAGUNARES**

O projeto 'Uso Sustentável dos Sistemas Lagunares' promove o fortalecimento das comunidades tradicionais com objetivo de estimular a economia local valorizando a cultura, o modo de vida e a pesca artesanal, visando a geração de iniciativas sustentáveis. As iniciativas são pautadas no empoderamento social dos pescadores locais, no desenvolvimento econômico sustentável e no turismo de base comunitária. Abrangendo as comunidades pesqueiras da Praia do Siqueira, Cabo Frio/RJ; Praia da Baleia, São Pedro da Aldeia/RJ; Mombaça, Saquarema/RJ; e, ainda, Itapeba e Amendoeiras, Maricá/RJ.

Este projeto é gerenciado pelo Instituto Onda Azul e realizado de forma multi-institucional em parceria com a Petrobras, que participam instituições federais, como a UFF e UFRRJ, IFRJ, organizações como a Cardume e Planett, bem como entidades como: Associação dos Pescadores Artesanais da Praia da Baleia (Aspaprab), em São Pedro da Aldeia, Colônia Z-4, em Cabo Frio, Colônia Z-24, em Saquarema e a Associação de Pescadores do Bairro de Itapeba (APBI), em Maricá. O USSL integra ações relacionadas à 'Pesca Sustentável e Qualidade de Vida', 'Turismo de Base Comunitária' e 'Desenvolvimento Econômico e Fortalecimento Comunitário'.

Saiba mais sobre o Projeto USSL no Instagram: @Projeto.USSL



## FICHA TÉCNICA DA EQUIPE

**André Esteves** - Gerência Geral

**Ricardo Farias** - Gerente Administrativo

**Fabiana Santos** - Assistente de Coordenação Técnica

**Letícia Souza** - Coordenadora de Comunicação

**Davi labrudi** - Coordenador de Comunicação Institucional

**Flávia Sasek** - Assistente de Comunicação

**Felipe Vergueiro** - Designer

**Alana Barbosa** - Assistente Técnica

**Edson Júnior** - Assistente Administrativo Financeiro

**André Cavalcanti** - Coordenador Técnico do Eixo Desenvolvimento Econômico e Fortalecimento Comunitário

**Paula Neves** - Assistente Técnica do Eixo Desenvolvimento Econômico e Fortalecimento Comunitário

**Dayanne Lima** - Assistente Pedagógica

**Moisés de Oliveira** - Assistente Educomunicativo

**Darlene Monteiro** - Instrutora de Culinária

**Luiz Saldanha** - Coordenador Turismo de Base Comunitária

**Alice Braune** - Assistente Turismo de Base Comunitária

## DADOS PESSOAIS

Nome: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Telefone: (    ) \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Complemento: \_\_\_\_\_

Qual comunidade você pertence?

- Mombaça
- Itapeba
- Amendoeiras
- Baleia
- Siqueira

## SABOR E AMOR: PRAZERES DAS CULINÁRIAS LAGUNARES

A pesca artesanal não é somente um modo de vida ou simples atividade profissional, mas também uma arte. A pescaria e sua cultura vem secularmente trazendo alimento saudável à nossa mesa, como também significando sensações de afeto em nossos corações. O 'Uso Sustentável dos Sistemas Lagunares' (USSL) promove ferramentas de aumento de renda e diminuição de esforço de pesca, por intermédio da valorização da cultura e o modo de vida da pesca artesanal dos territórios abrangidos pelo projeto. Sabe-se que a culinária é um momento agregador e com alto valor afetivo, além de igualmente representar uma importante fonte de renda. Sentar-se à mesa, dividir uma gostosa refeição, possui símbolos e significados únicos, trazendo memórias, histórias e lembranças.

Este curso preza por resgatar e significar pratos típicos da pesca artesanal destas regiões abrangidas pelo projeto, por meio de releitura e ressignificação dos pescados e frutas locais. Infelizmente algumas destas comunidades já não produzem mais seus pratos típicos. Nesse sentido, busca-se através da pesquisa, o resgate e aplicação moderna das receitas dos ranchos (antigas refeições dos pescadores) numa versão mais aplicada ao consumo do mercado contemporâneo. Vale destacar que em todas as regiões das lagunas, onde há atuação do USSL, as atividades de serviços alimentícios encontram-se em um cenário de ausência de pescado, em especial dos pratos típicos. Sendo assim, objetiva-se inserir cardápios adaptados que resgatem a história e memória das receitas dos antigos ranchos de pescaria, valorizando o modo de vida da arte da pesca artesanal das comunidades pesqueiras, como também aumentar a renda por intermédio de uma proposta solidária e comunitária de novos negócios.

**(André Cavalcanti)**

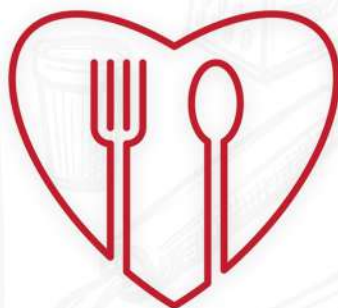


## SOBRE ROTERO E VIVÊNCIAS

No projeto 'Uso Sustentável dos Sistemas Lagunares', são utilizados os termos de roteiros e vivências a partir das seguintes conceituações:

- (a) roteiros são entendidos como caminhos e circuitos tangíveis por meio de capitais naturais e culturais realizados de forma guiada ou autônoma - abrangendo desde trilhas interpretativas até circuitos entre casas de pescadores e artesãos;
- (b) vivências têm no capital humano-cognitivo o principal elemento como base de experiências que proporcionem um diálogo entre comunidades anfitriãs e visitantes no intercâmbio de conhecimentos tradicionais. Compreende-se que, inclusive, as vivências podem ser estimuladas ou fomentadas através da existência de roteiros locais ou regionais. Como identificado no documento "Diagnóstico situacional das comunidades de Amendoeiras, Itapeba, Mombaça, Baleia e Siqueira, localizadas nos municípios de Maricá, Saquarema, São Pedro da Aldeia e Cabo Frio", o conceito do Turismo Científico surge como ferramenta para potencializar a implementação de roteiros e vivências para as comunidades pesqueiras abrangidas pelo projeto 'Uso Sustentável dos Sistemas Lagunares' ao alinhar o desenvolvimento baseado nos conhecimentos tradicionais para um turismo de base comunitária.

(Plano de Desenvolvimento de Turismo Científico (PDTC) - Produto principal da Ação)



## **SOBRE VIVÊNCIAS GASTRONÔMICAS**

As vivências gastronômicas vão além da simples refeição realizada em determinado restaurante ou a comercialização de determinado produto, elas carregam todas as experiências possíveis a serem construídas no entorno desta refeição. Diferentes abordagens podem ser atribuídas a uma experiência gastronômica, desde o destaque de um prato específico na sua representatividade de uma região até a oferta de imersões memoráveis de aprendizado no preparo deste prato.

É importante salientar que o principal elemento a ser trabalhado é a consolidação de narrativas que possam se aliar de acordo com a expectativa dos visitantes. Portanto, um cliente pode simplesmente comprar uma geleia de morango dentro de uma pequena propriedade rural, ouvindo histórias de vida sobre quem está a comercializando, mas este mesmo visitante também pode participar do processo de colheita do morango ao beneficiamento e produção da geleia em si – para depois levá-la para consumir em casa.

Restaurantes, feiras específicas e as próprias propriedades de feitura são espaços ideais para se estabelecer como referência do encontro de experiências alimentares. Ademais, eventos anuais e integração com passeios temáticos são estratégias importantes para fomentar o aumento de visitantes ou a própria distribuição do fluxo já existente no decorrer do ano.

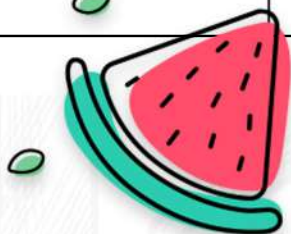


## MÓDULO 1



**Frutas - Épocas ideais para comprar, ou seja, sazonalidade dos alimentos.**

<b>Abacate:</b> De novembro a maio.	<b>Manga:</b> De outubro a janeiro.
<b>Abacaxi:</b> De março a julho e de setembro a dezembro.	<b>Maracujá:</b> Doce: de abril a maio. Azedo: de novembro a dezembro.
<b>Amora:</b> De dezembro a março.	<b>Melão:</b> De janeiro a setembro.
<b>Banana:</b> O ano todo.	<b>Melancia:</b> O ano todo.
<b>Goiaba:</b> De janeiro a março.	<b>Morango:</b> De julho a outubro.
<b>Laranja:</b> Preço mais baixo de outubro a janeiro e de maio a agosto.	<b>Pera:</b> De fevereiro a setembro.
<b>Limão:</b> Taiti – abril a dezembro Galego – de setembro a fevereiro	<b>Pêssego:</b> De outubro a dezembro.
<b>Maçã:</b> O ano todo; mais barata de comprar de janeiro a março.	<b>Uva:</b> Mais baratas, as nacionais, de janeiro a abril. As importadas, de abril a julho e de novembro a dezembro.
<b>Mamão:</b> O ano todo.	



## DICIONÁRIO GASTRONÔMICO SIMPLES

- **ABAFAR**

Consiste em cozinhar os alimentos em seus próprios sucos, em baixa temperatura e com a panela bem fechada.

- **AMACIAR**

Normalmente este termo é usado para quando queremos deixar a carne mais macia, que pode facilitar o corte. Batendo com um martelo de cozinha, marinando por diferentes períodos de tempo e temperos ou usando produtos próprios para amaciar a carne.

- **AZEDAR**

Mudar completamente de consistência e sabor com adição de substâncias ácidas, como suco de limão ou vinagre.

- **AFERVENTAR**

Cozinhar ligeiramente em água ou outro líquido fervente.

- **ALDENTE**

Expressão italiana usada para ponto de cocção dos alimentos, significa algo semelhante ao que chamamos de “ao ponto”, ou seja, um estágio intermediário de cozimento – nem muito duro nem muito macio.

- **APARAR**

Descascar ou limpar um alimento.

- **APURAR**

Colocar ingrediente em contato com substâncias aromáticas ou condimentosas, para se obter um novo paladar pela combinação de sabores.

- **AROMATIZAR**

Adicionar ao alimento uma substância que tem a propriedade de perfumá-los.

- **BANHO-MARIA**

Aquecer ou cozinhar o alimento lentamente, mergulhando uma vasilha dentro de um outro recipiente com água fervente.

• **BATER**

Misturar um ou mais ingredientes de tal forma que mudem visivelmente de consistência, cor e volume. Pode-se utilizar colher, garfo, batedor manual ou aparelhos elétricos.

• **BORBULHAR**

Nome dado à formação ou saída de bolhas de caldo, molho ou creme colocados no fogo para ferver.

• **BRANQUEAR**

Mergulhar em água fervente, durante alguns minutos, e passar imediatamente para outro vasilhame com gelo.

• **CLARIFICAR**

Tornar caldos mais límpidos e transparentes, removendo as espumas, a gordura e as substâncias escuras que se formam durante os cozimentos.

• **DEBULHAR**

Tirar as folhas ou grãos de certos alimentos.

• **DECANTAR**

Colocar um líquido em um recipiente, para separar os sedimentos.

• **ENCORPAR**

Deixar que um molho ou caldo ganhe corpo ao adquirir consistência mais firme.

• **EMULSIONAR**

Combinar permanentemente ou temporariamente dois líquidos que não se misturam.

Ex: óleo e água.

• **GUARNIÇÃO**

Elemento que acompanha ou enfeita o prato em uma refeição.

• **PICAR**

Cortar em pedaços menores.

• **REDUZIR**

Diminuir pela fervura a quantidade de líquido do alimento que está cozinhando.

- **LIGAR**

Unir diferentes ingredientes com substâncias ligantes, tipo gema de ovo, manteiga, creme de leite, farinha, maisena e etc.

- **MEMBRANA**

A parte branca das frutas cítricas, que fica logo abaixo das cascas.

- **MISE EM PLACE**

Organizar utensílios e ingredientes necessários, antes de começar.

- **PELAR**

Mergulhar frutas ou vegetais em água quente, para facilitar o descascar.

- **TALHAR**

A separação de um alimento, em geral como resultado de superaquecimento ou da adição de uma substância ácida a molhos-base.

- **TRITURAR**

Reduzir a pequenos fragmentos, mas não a pó.

- **REFOGAR**

Técnica de cozimento em que não se utiliza a água, mas apenas gordura e sucos do próprio alimento. O mesmo que estufar.



## PROCEDIMENTOS DA COZINHA

Este curso tem o objetivo de proporcionar o aprendizado das técnicas básicas, através de aulas práticas. O aluno torna-se capacitado a reproduzir as habilidades primárias de cozinha, entender os termos técnicos e as noções de segurança e de higiene sanitária. As aulas práticas serão realizadas com os alunos agrupados e individualmente, o que possibilita, além do aprendizado das competências, a convivência e o desenvolvimento do trabalho em equipe.

**“Eficiência é conseguir o melhor resultado com o menor gasto de tempo, de energia e de material.”**

Com técnicas corretas podemos trabalhar mais rapidamente, economizando materiais e cansando menos. Na cozinha, devemos e podemos adotar métodos de trabalho que agilizem o processo de uma preparação simples ou complexa. O preparo de alimentos requer as seguintes etapas:

1. Planejamento;
2. Pré-preparo (mise en place);
3. Preparo;
4. Avaliação.



## 1 - PLANEJAMENTO

O planejamento corresponde às seguintes etapas:

- Receitas selecionadas;
- Verificação do estoque e compras de insumos;
- Análise das partes que compõem o trabalho;
- Leitura da receita;
- Ordem de execução a ser estabelecida.

## 2 - PRÉ-PREPARO (MISE EN PLACE)

O pré-preparo, ou preparação para a execução, significa atividades prévias ao início das receitas. Antes de começar a execução, precisamos preparar o local, possuindo os utensílios e os ingredientes para serem mais facilmente utilizados. Vejamos algumas atividades do pré-preparo:

- Reunir os equipamentos necessários (formas, tigelas, etc.);
- Reunir os ingredientes;
- Medir, pesar, quebrar os ovos, espremer frutas etc;
- Afastar pacotes, latas, caixas dos ingredientes que não serão mais necessários;
- Jogar fora as cascas e os demais resíduos;
- Untar as formas, acender o forno etc.

## TEMPERATURAS DE FORNO

80°C a 120°C	Morno (estufa)
140°C a 150°C	Bem baixo
160°C	Baixo
170°C a 190°C	Moderado/Médio
200°C a 220°C	Forte/Alto
Acima de 220°C	Bem forte/Bem alto

### 3 - PREPARO

Significa misturar, bater, amassar, cozinhar, etc. É a fase mais importante da preparação. É a execução da receita.

### 4 - AVALIAÇÃO

A verificação dos resultados do trabalho está nessa fase. Deve ser analisado sempre, depois de qualquer trabalho. Na avaliação de preparações culinárias, vários aspectos devem ser observados:

1. Aspecto visual: cor, uniformidade, distribuição do alimento no prato.
2. Consistência: saber se o resultado ficou com a textura que deveria ser.
3. Temperatura: servir as preparações nas temperaturas adequadas.
4. Odor: o odor das preparações deve ser aquele que se espera dos alimentos.
5. Paladar: observar se as preparações ficaram com gostos desejáveis e esperados.

Em caso de insucesso, é importante analisar a causa do erro. Em todos os segmentos da cozinha, sejam eles quais forem, devemos ter a crítica pessoal, ou seja, saber analisar o nosso resultado final, se ele realmente é satisfatório.

## MÓDULO 2

### NOÇÕES BÁSICAS DE HIGIENE PESSOAL

Em relação à limpeza de edificações, instalações, equipamentos, móveis e utensílios devemos nos atentar aos seguintes pontos:

- Paredes limpas, sem umidade e bolores. Se possível, ambiente iluminado.
- Eliminação de rachaduras, goteiras, infiltrações e descascamentos da pintura.
- Lavagem com o uso de vassoura, água sanitária, desengordurante e sabão, ao fim dos trabalhos diários.
- Piso antiderrapante, lavável, resistente e impermeável.
- Não realizar a varrição próxima ao setor do alimento ou em preparação.
- Os equipamentos devem possuir as suas superfícies lisas mantendo o seu bom estado de conservação.





Na cozinha, onde são preparados e manipulados os alimentos, e nas áreas de armazenamento não são permitidos o uso de desodorantes, qualquer tipo de aerossol ou solução desinfetante.



A área é sempre limpa após qualquer trabalho de preparação, evitando a contaminação cruzada, ou seja, para que no dia seguinte o ambiente já esteja apto para o trabalho.



Os utensílios utilizados na limpeza geral do prédio não devem ser os mesmos que entram em contato com as áreas destinadas à manipulação dos alimentos.



## HIGIENE E SAÚDE DOS MANIPULADORES DE ALIMENTOS

Aqui veremos alguns hábitos que devem ser feitos antes da manipulação dos alimentos:

- Tomar banho diariamente;
- Manter os cabelos protegidos por toucas;
- Fazer barba e bigode todos os dias (para os homens);
- Manter unhas aparadas e limpas sem a utilização de bases e esmaltes;
- Não utilizar perfumes e utilizar desodorantes suaves;
- Não usar maquiagem;
- Não utilizar cordões, colares, brincos, pulseiras, anéis e relógios;
- Retirar alianças por ocasião da manipulação.



## LAVAGEM DE MÃOS

- Antes de realizar qualquer trabalho de manipulação de alimentos;
- Ao mudar de atividade de manipulação (Exemplo: passando de um alimento cru para um alimento cozido);
- Antes de pôr as luvas nas mãos e ao tirá-las;
- Após ir ao banheiro;
- Após manipular dinheiro ou moedas;
- Após espirrar, assoar o nariz, tossir ou se coçar;
- Após fumar;
- Após comer;
- Após manejar qualquer tipo de resíduo;
- Após passar muito tempo realizando a mesma atividade;
- Todas as vezes que o serviço for interrompido e no retorno ao trabalho.

### PASSO A PASSO PARA LAVAR AS MÃOS



## PRINCIPAIS TIPOS DE CORTES

Vamos conhecer os principais tipos de cortes de legumes e verduras, para auxiliar no preparo de receitas dignas de um chef de cozinha e também facilitar o seu dia a dia.

Com certeza você já leu alguns nomes abaixo em livros ou programas culinários. Para te ajudar a entender melhor esses conceitos e nomes diferenciados no mundo dos legumes e vegetais, veja só as principais nomenclaturas e utilidades de seus cortes:

### BRUNOISE

Corte em cubinhos minúsculos, de 0,3 cm x 0,3 cm. Legumes cortados à brunoise são ideais para saltear na manteiga, pois têm cozimento rápido e como recheio de preparações. Este corte também é muito utilizado para cebolas e cogumelos.



### CHIFFONADE

Este tipo de corte é específico para verduras em que é desejado obter tiras bem finas. Como feito na couve refogada, que é servida de acompanhamento para a feijoada. O Chiffonade também é usado para o corte de algumas ervas, como manjeriço e salsinha.



## **JULIENNE**

É o mais versátil dos cortes, feito em finos bastões. Os legumes cortados em Julienne podem ser usados para enfeitar, cozinhar no vapor, fritar, refogar ou crus.



## **GOMOS**

É o corte da batata rústica, com formato parecido a barquinhas. Bastante usado para tomates e batatas.



## **RONDELLE**

Este corte é o mais clássico, que são em rodela, podem ser mais finas ou mais grossas, dependendo da receita a ser preparada e do vegetal escolhido.



## **CUBOS**

Os cubos, também conhecidos como dados, é um modo de corte dos mais fáceis de fazer. É ideal para quem quer começar a praticar e pode ser feito em diversos tipos de alimentos.



## CONTROLE DE PRAGAS

Veremos abaixo algumas dicas de prevenções para o controle de pragas:

- Não permitir a guarda de alimentos em vestiários e armários;
- Quando as medidas acima não se mostrarem eficazes, o responsável deve acionar empresa especializada para realizar o controle químico da praga;
- Deverá verificar a Licença Ambiental de Operação (LO) expedida pelo Órgão Estadual de Meio Ambiente (OEMA), no caso do Estado do Rio de Janeiro, o INEA;
- Exigirá do prestador de serviços de combate à praga a devida comprovação do trabalho realizado;
- Monitorar o possível surgimento de novas infestações após os tratamentos efetuados;
- Em caso de novas infestações, solicitar do prestador de serviços a troca do princípio ativo e dos locais onde as iscas foram instaladas;
- Monitorar o ambiente regional à cooperativa, verificando se há obras sendo realizadas na vizinhança, além de se manter vigilante para existência de lixos em terrenos baldios. Sendo constatada alguma anormalidade, denunciar às autoridades sanitárias e ambientais.



## DO FOGÃO À MESA

Iremos preparar um prato com filés de peixe branco e frutas locais, chamado 'Sol das Lagunas', uma clássica releitura da gastronomia internacional muito replicada no Brasil. A escolha desse prato se dá, pois é através dele que temos um exemplo de sucesso, internacionalmente conhecido, replicado em muitos países. É um prato com similaridades de ingredientes das populações tradicionais do norte e nordeste brasileiro, sobre uma âncora de afeto das populações tradicionais da pesca artesanal por todo litoral. Vale destacar, que serão inseridos nesses empratamentos relações de memória, história, cultura e afeto dos pescados e frutas locais das comunidades pesqueiras abrangidas pelo território do projeto.



### INGREDIENTES:

- 2 unidades de filé de peixe de carne branca
- 1 unidade de fruta madura
- 1 talo de erva-doce (funcho)
- 100 ml de leite de coco
- 1 pedaço de pimenta dedo-de-moça
- 10g salsa fresca
- 10g coentro fresco
- 1 unidade de cebola roxa
- 20g de manteiga
- 20g de farinha de trigo
- 1 unidade de limão
- 20ml de azeite
- 2 colheres de creme de leite
- Pimenta-do-reino

## MODO DE FAZER

### **SALADA COM FRUTAS:**

A fruta não deve estar nem madura e nem verde. Em seguida corte a fruta em cubinhos de aproximadamente 1 cm. Corte também a erva-doce (funcho) e a cebola roxa em cubos menores. Depois pique miudinho, a pimenta dedo-de-moça sem sementes e sem as partes brancas, a salsa e o suco de limão, acerte o sal e a pimenta-do-reino moída na hora. Regue no momento de servir com azeite de boa qualidade.

Obs: se não conseguir a erva-doce, substitua por coentro fresco.

### **PARA O PEIXE:**

Tempere os filés com sal e pimenta-do-reino moída na hora, passe na farinha de trigo, bata para retirar o excesso. Ponha em uma frigideira antiaderente, um pouco de azeite e manteiga, frite por uns 2 minutos cada lado.

Retire e reserve o peixe. Na mesma frigideira adicione o leite de coco, quando estiver fervendo, acrescente o creme de leite e apague o fogo, coloque salsa fresca picadinha. Corrija o sal e a pimenta-do-reino.

### **APRESENTAÇÃO:**

Enforme em um aro redondo a salada com a fruta, disponha ao lado os filés de peixe e regue com o molho.

Pode ser servido com arroz branco ou com arroz de castanhas e coco.





Iremos criar outras preparações utilizando insumos que agreguem valor aos produtos feitos com peixe e camarão, de forma que seja possível estimular e aumentar o consumo.

**1** - 'Hambúrguer de Peixe Crocante', 'Pão de Purê de Batatas' e 'Conserva Agri-doce de Pepino'

**1.1** - Ficha Técnica 'Hambúrguer de Peixe Crocante'

Exemplo:



**INGREDIENTES:**

- 1kg de peixe
- 1/2 kg de camarão
- 20g sopa de cebola
- 3g de pimenta-do-reino
- 3g coentro
- 50g polvilho doce
- 50ml de óleo de soja (para fritar)

## MODO DE PREPARO

O primeiro passo é moer em discos finos os filés de peixe.

Pesar na balança os ingredientes e adicionar ao peixe moído.

Misture os insumos até que atinja a consistência homogênea.

Não se esqueça de retirar todas as espinhas.

A massa deve descansar por duas horas sob refrigeração.

Enformar e levar para o congelador.

### PARA EMPANAMENTO:

- 30g farinha panko;
- 1 ovo.

### MODO DE PREPARO:

Passe o hambúrguer no ovo batido e depois na farinha panko, fazendo leve pressão com as mãos.



## 1.2 - Ficha técnica para o 'Pão de Purê de Batatas'



### INGREDIENTES:

- 150g de batatas descascadas, cozidas e amassadas;
- 75g de muçarela ralada;
- 20g de amido de milho;
- 01 colher de chá de salsinha;
- 01 colher de sopa de cebola;
- ½ colher de chá de sal;
- 20g de manteiga;
- Óleo de soja para untar a frigideira.

### MODO DE PREPARO:

Cozinhe até as batatas ficarem macias, escorra e amasse-as ainda quentes, adicione imediatamente os outros ingredientes, misture bem, sove levemente, modele, cubra com filme plástico e deixe descansar na geladeira por duas horas.

### 1.3 - Ficha Técnica de 'Conserva Agridoce de Pepino'



#### INGREDIENTES:

- 04 unidades de pepinos grandes firmes;
- 01 cebola;
- 02 colheres de sopa de sal;
- 200 ml de vinagre de vinho branco;
- 200 gramas de açúcar cristal;
- 10 gramas de açafrão da terra;
- 05 gramas de mostarda em grão;
- 05 gramas de mostarda em pó;
- 05 gramas de hortelã desidratado.

#### MODO DE PREPARO:

Corte os pepinos em formato longitudinal e retire as sementes, depois corte o pepino e a cebola em cubinhos. Misture os cubinhos de pepino e os de cebola com o sal e deixe-os escorrendo em uma peneira grande por 30 minutos.

Adicione os outros ingredientes e leve ao fogo médio até secar o líquido.

## 2 - Hambúrguer de Camarão no Sonho de Aipim e Confit de Quiabo

### 2.1 - Ficha técnica 'Hambúrguer de Camarão'



#### INGREDIENTES:

- 1kg de peixe;
- 1/2 kg de camarão;
- 20g sopa de cebola;
- 3g de pimenta-do-reino;
- 3g coentro;
- 50g polvilho doce;
- 50ml de óleo de soja (para fritar).

## MODO DE FAZER

O primeiro passo é moer em disco fino os filés de peixe.

Pesar os ingredientes e adicionar ao peixe moído.

Misture os ingredientes até que atinja a consistência homogênea.

Não se esqueça de retirar todas as espinhas.

A massa deve descansar por duas horas sob refrigeração.

Enformar e levar ao congelador.

### LÍQUIDO DE EMPANAMENTO:

- 700ml de água potável;
- 200g de farinha de trigo;
- 12g de gelatina em pó sem sabor e incolor;
- 15g tempero completo;
- 200g de farinha de rosca (para empanar).

### MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes até formar um líquido para o empanamento.

Passes os produtos nesse líquido e empane na farinha de rosca.



## 2.2 - Ficha técnica 'Sonho de Aipim'



### INGREDIENTES:

- 200g de aipim descascado, cozido e amassado;
- 1 colher de sopa de salsinha;
- 1 colher de cebola;
- 3g de pimenta-do-reino;
- 1 colher de chá de sal;
- 1/3 de colher de sopa de manteiga;
- ½ colher de sopa de farinha de trigo;
- Farinha de trigo para enfarinhar;
- Óleo de soja para fritura de imersão.

### MODO DE PREPARO:

Escorra e amasse imediatamente o aipim cozido, adicione os outros ingredientes e sove a massa, modele em forma de sonho, enfarinhe, cubra com plástico filme e deixe descansar por uma hora no congelador.

### 2.3 - Ficha técnica 'Confit de Quiabo'



#### INGREDIENTES:

- 1kg de quiabo;
- Raspas de 2 limões;
- 50g de alho descascado e ralado;
- 15g de sal;
- 1 unidade de pimenta dedo de moça (lavada, sem sementes e picada);
- Azeite virgem a gosto.

#### MODO DE PREPARO:

Elimine os cabos do quiabo, corte no sentido longitudinal, tempere com o sal, o alho ralado, as raspas de limão e a pimenta. Grelhe os quiabos em uma frigideira antiaderente, reserve.

Finalize cobrindo com o azeite, levando ao banho-maria até o azeite aquecer.



### 3 - Quibe de Peixe com Molho Tártaro

#### 3.1 – Ficha técnica 'Quibe de Peixe com Molho Tártaro'



#### INGREDIENTES:

- 1kg de peixe;
- 500g de farinha de quibe;
- 25g de tempero;
- 20g de sopa de cebola;
- 3g de hortelã ou erva-doce;
- 3g de cheiro-verde.

#### MODO DE FAZER:

Moer em disco fino os filés de peixe.

Retire todas as espinhas.

Pesar os ingredientes e adicionar ao peixe moído.

Misture os ingredientes até que atinja uma massa homogênea.

Molde os quibes e congele.

### 3.2 - Ficha técnica 'Molho Tártaro'



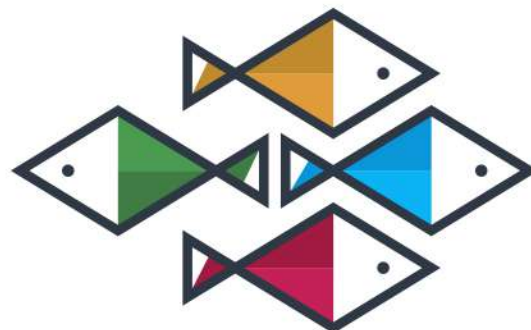
#### INGREDIENTES:

- 250g de maionese;
- 50g de pickles de pepino picados em cubos;
- 50g pickles de cebola picadas em cubos;
- 50g de cenoura branqueada e picada em cubos;
- 50g de alcaparras picadas;
- 1 unidade de limão (para tirar o suco);
- 1 colher de sopa de salsinha e cebolinha.

#### MODO DE PREPARO:

Lave e escorra as conservas e pique fino em cubinhos e misture bem com a maionese, o suco de limão e o cheiro-verde.





USO SUSTENTÁVEL DOS  
**SISTEMAS**  
LAGUNARES

REALIZAÇÃO:



PARCERIA:



PARCEIROS:

