

O E-BOOK PARA COZINHAR E SE DIVERTIR



Crianças na Cozinha!



CAMPO GRANDE - MS, 2020

Sumário

- Apresentação
- Agradecimentos
- Quem quer ser cozinheiro?
- Vamos falar de alimentação infantil?
- Cookies com chocolate
- Muffin de brócolis e bacon
- Panquecas coloridas
- Pão fácil
- Petit Gâteau
- Pizza



Apresentação

Esse e-book foi criado como parte do projeto integrador da turma de Cozinheiro 109, do Senac de Campo Grande - MS, desenvolvido no período de distanciamento social devido a pandemia pelo Covid-19.

Nosso objetivo é que vocês, crianças e adolescentes, aproveitem ao máximo esse tempo em casa e façam deliciosas e fáceis comidinhas. Lembrando que, para algumas tarefas o papai, mamãe ou adulto responsável devem estar presentes.

Além do projeto do e-book, produzimos também vídeos explicativos das receitas, os quais estão disponíveis no YouTube. **Clique no nome de cada receita e o link redirecionará para o vídeo.**



Agradecimentos

Agradecemos a todos os professores que nos ajudaram a chegar até aqui: prof^a chef Míriam Arazini, prof^a chef Patrícia Ayres, prof^o chef Adriano Torres, prof^o chef Leonardo Corradini, prof^a chef Isabela Vieira. Um grande obrigado dos seus alunos Dener Barbosa, Elisa Teruya, Leonardo Siqueira, Miguel Henrique Rodrigues, Paolla Fernandes, Ricardo Oliveira, Rosenice Almeida, Sebastião Souza, Stefferson Rolon, Thiago Teixeira e Vitor Brambila.

*"Cozinhar não é um serviço.
Cozinhar é um modo
de amar os outros"*

(Mia Couto)



Quem quer ser cozinheiro?

Não é fácil ser cozinheiro. A máxima “Talento é 1% inspiração e 99% transpiração” se encaixa perfeitamente em nossa profissão. E, se já era difícil conviver com jornadas exaustivas, calor intenso e expediente em horários nos quais os outros estão se divertindo, veio a pandemia de coronavírus em 2020 para pulverizar certezas, sonhos e empregos da gastronomia. Mas eu tenho boas notícias para todos vocês.

Às crianças que querem ser cozinheiros: Cozinha é lugar de criança, sim! Aproveite esse período longe da escola e dos amigos para fazer muita bagunça e pratos gostosos na cozinha da sua casa. Garanto que cozinhar vai te ensinar sobre matemática, artes, paciência, português, higiene e química de uma forma muito divertida, como poucos professores conseguem. Quem sabe você não prepara algo novo até para papai e mamãe? E, mesmo quando tudo isso passar e as aulas voltarem, você terá muitas receitas e novidades para compartilhar com seus amigos.

Aos pais que já não sabem mais o que fazer para entreter as crianças em casa: Esse tempo que você ganhou com seu(s) filho(s) é um presente único! Procure enxergar tudo com olhos mais brandos e coração mais leve, aproveitando esses momentos para fortalecer vínculos e criar memórias afetivas especiais. Desfrute desse tempo para aprender a cozinhar também, com ou sem filhos. A cozinha nos traz prazeres singulares e é uma terapia incrível para a alma.



Quem quer ser cozinheiro?

Aos meus queridos alunos que criaram esse e-book: a tempestade nos faz mudar o caminho, mas também permite que novas árvores floresçam. Acompanhei toda a motivação e alegria de vocês com a proposta da horta na escola municipal, depois na instituição beneficente e então a frustração que a suspensão das aulas e a impossibilidade de concluir o projeto lhes trouxeram.

Seria fácil, natural e até esperado que o desânimo tomasse conta da turma. Contudo, tive o prazer de presenciar alunos resilientes, engajados e proativos que, ao contrário de deixarem a panela queimar, trouxeram a essa professora uma nova e deliciosa receita. O resultado é esse belo livro que temos em mãos, apenas uma das muitas conquistas saborosas que a gastronomia vai lhes trazer. Degustem sem moderação! Parabéns e muito obrigada, cozinheiros!

Com o carinho e a fome de sempre, Professora Míriam



Vamos falar de alimentação infantil?

A alimentação infantil costuma ser um grande motivo de preocupação para os pais. Afinal, sempre queremos o melhor para nossos filhos. Mas o que é o melhor?

Vou contar um segredo: ele se chama equilíbrio!

As crianças sentem o sabor dos alimentos com muito mais potência do que um adulto. E tem uma aceitação muito melhor a sabores doces do que ao salgado, e a alimentos frios do que quentes.

Por essa percepção sensorial diferente, nós adultos, temos dificuldade em entender o porquê eles não comem como nós. Entender isso é o primeiro passo para a boa alimentação.

Outro fator é a quantidade. Quanto eu devo dar de comida para meu filho? Em média, uma criança de 5 anos come metade da quantidade de um adulto. Mas a melhor referência é a própria criança. Ela sinaliza quando está satisfeita. Então observe a criança e respeite o momento de parar.

E agora chegamos na parte do que oferecer ao seu filho. Um pouco de tudo é a melhor resposta. Variedade é muito melhor do que quantidade.

Oferecer frutas, verduras e alimentos saudáveis é importante, mas a alimentação infantil é mais complexa do que apenas isso.



Vamos falar de alimentação infantil?

O segredinho está em variar nos alimentos ofertados e na forma como eles são oferecidos. Evite ficar na banana e maçã, ou cenoura e batata, porque é mais fácil ou porque já faz parte do que os adultos da família comem. E também busque variar em como oferecer, seja “in natura”, ou na forma de um purê, ou bolinho, ou panqueca, e outros.

Crianças são criativas e a alimentação delas também deve ser. Assim, estimulamos a curiosidade e saímos da rotina e da mesmice, que enjoa e deixa tudo meio chato. Comer deve ser legal, divertido e feliz. O que você acha que uma criança vai gostar mais: uma maçã inteira ou uma maçã cortada em forma de estrelinhas do céu? Um suco de couve com laranja ou o suco do Hulk? Um bolinho de beterraba ou o bolinho das princesas?

O grande problema é que nem sempre temos tempo ou habilidade para toda essa criatividade. Então cedemos aos pacotes, fast-food, congelados e alimentos processados. Porém, em geral, esses alimentos tem baixo valor nutricional, não são saudáveis e podem trazer consequências futuras na saúde das nossas crianças caso sejam consumidos diariamente.



Vamos falar de alimentação infantil?

Esse é o equilíbrio na alimentação: Um meio termo, a parcimônia, a diversidade e a criatividade.

Cozinhar não é um bicho papão. E nem deve ser um ato penoso e chato. Pode acreditar, é muito legal quando você está disposto a sair da zona de conforto e colocar a mão na massa. E sabe o que é mais legal ainda? Incluir a criança nesse processo.

Crianças são naturalmente curiosas. Mostrar a elas como é feita a comida que irão comer desperta essa curiosidade. Elas ficam mais abertas a experimentar o que ajudaram a fazer, assim como ficam super felizes ao mostrar aquele desenho lindo que fizeram, desejando expor nas paredes como motivo de orgulho.

E que tal um muffin de brócolis e panquecas coloridas para diversificar um pouco? Ou uma pizza e cookies de chocolate feita com várias mãos para deixar tudo divertido e delicioso? Ou um pão fácil de fazer para comer no lanche da tarde? E aquele petit gateau como sobremesa maravilhosa? São ideias que estarão nesse E-book para te ajudar!

Prof. Patricia Grimm Ayres



Cookies com chocolate

Ingredientes

- 1 xícara de chá (160g) de farinha de trigo
- 1/2 xícara de chá (80g) de açúcar mascavo
- 1/4 xícara de chá (40g) de açúcar refinado
- 1/2 xícara de chá (100g) manteiga sem sal
- 1 colher de sopa (8g) de fermento em pó
- 1 barra (90g) de chocolate meio amargo
- 1 ovo (médio)
- 1 colher de café (3mL) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal



Modo de preparo

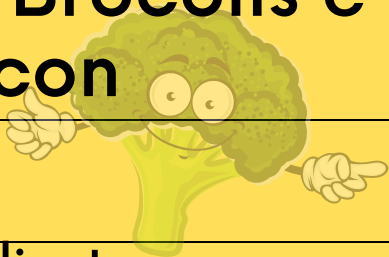
1. Na tigela da batedeira coloque a manteiga e os açúcares. Bata bem até obter um creme fofo;
2. Acrescente o ovo e a baunilha bata até incorporar bem;
3. Tire a tigela da batedeira e adicione a farinha com a pitadinha de sal e o fermento. Misture delicadamente até obter uma massa homogênea;
4. Adicione o chocolate picado a massa e misture;
5. Com a ajuda de 1 colher faça bolinhas com a massa e coloque sobre o papel manteiga. Deixando o espaço de 3 dedos entre as bolinhas;
6. Leve a massa à geladeira por 20 minutos;
7. Enquanto isso pré aqueça o forno a 160 graus;
8. Tire a massa da geladeira e leve ao forno pré-aquecido por 12 a 15 minutos ou até estar com as bordas levemente douradas e o centro macio;
9. Retire do forno e deixe esfriar por 5 minutos;
10. Desenforme os cookies e está pronto!



Dica

- É importante deixar esfriar por 5 minutos. Desse modo, seus cookies ficarão crocantes por fora e macios por dentro.
- Você também pode colocar confeitos ou pedaços de chocolate por cima antes de levar ao forno.

Muffin de Brócolis e Bacon



Ingredientes

Massa



- 1 $\frac{1}{2}$ xícara de chá (350mL) de leite
- $\frac{3}{4}$ xícara de chá (180mL) de óleo de soja
- 2 ovos (médios)
- $\frac{3}{4}$ xícara de chá (120g) de farinha de trigo
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa (6g) de fermento em pó
- 1 xícara de chá (165g) de fubá
- 1 xícara de chá (200g) de queijo parmesão ralado
- 1 brócolis pequeno (cerca de 200g) picado finamente.
- 2 xícara de chá (454g) de bacon.



Cobertura

- 3 batatas médias (cerca de 400g)
- 1 xícara de chá (230g) de cream cheese
- Cheiro verde a gosto
- Ervas finas a gosto
- Sal a gosto



Modo de preparo

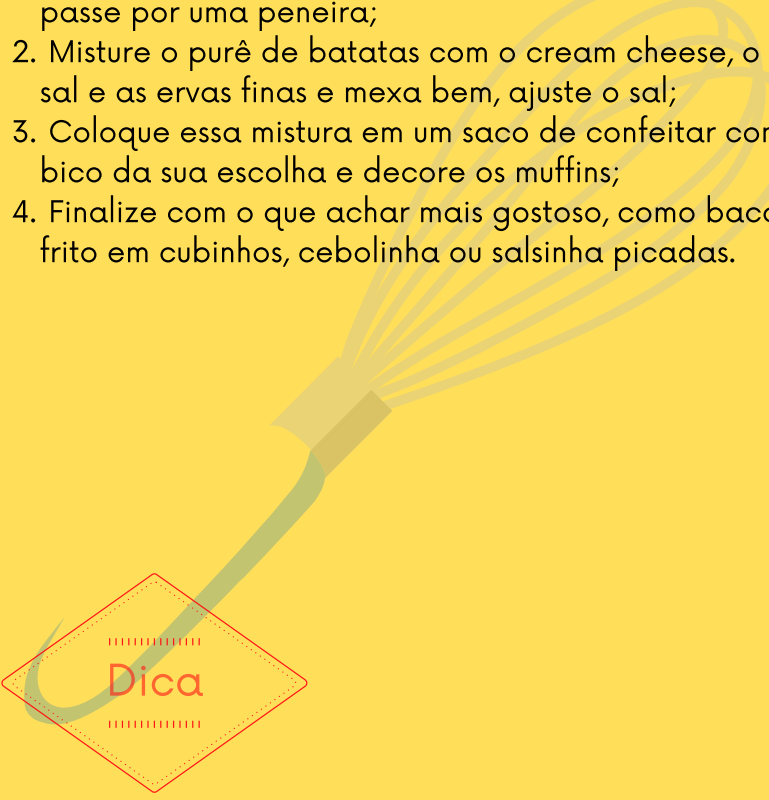
Massa

1. Pique o bacon em cubinhos pequenos, frite na sua própria gordura, e reserve;
2. Lave bem o brócolis, pique finamente e reserve;
3. Em uma tigela coloque a farinha de trigo, o fermento e o sal;
4. No copo do liquidificador, coloque os líquidos (leite, ovos, óleo), fubá, uma parte da cebolinha, salsinha e metade do brócolis e bata por mais ou menos dois minutos;
5. Coloque essa mistura na tigela com os ingredientes secos (farinha de trigo, fermento e sal), misture com cuidado até que esteja homogêneo, depois adicione o queijo, o bacon e o brócolis;
6. Despeje em forminhas para muffin e coloque essas forminhas dentro de outras de metal para apoiar;
7. Leve ao forno pré-aquecido a 180° em média por 20 minutos ou até que estejam assados. Você vai saber que está assado ao enfiar um palito de dente no meio de um muffin e este palito sair seco;
8. Retire do forno e reserve;

Modo de preparo

Cobertura

1. Cozinhe as batatas inteiras com a casca, espere esfriar um pouco, descasque, amasse bem e depois passe por uma peneira;
2. Misture o purê de batatas com o cream cheese, o sal e as ervas finas e mexa bem, ajuste o sal;
3. Coloque essa mistura em um saco de confeitar com o bico da sua escolha e decore os muffins;
4. Finalize com o que achar mais gostoso, como bacon frito em cubinhos, cebolinha ou salsinha picadas.



Dica

- Essa é uma receitinha muito simples, onde o bacon pode ser substituído por linguiça fininha picada. O cream cheese por requeijão cremoso, as ervinhas podem ser as que gostar, como orégano. Então, solte sua criatividade e vamos cozinhar.

Panqueca colorida



Ingredientes

Corantes naturais

- ½ xícara de chá (70g) de beterraba
- ½ xícara de chá (70g) de cenoura
- ¼ xícara de chá (20g) de couve
- 3 colheres de sopa (60g) de água

Massa

- ¼ xícara de chá (50g) de óleo de soja
- 1 ovo (médio)
- 1 ½ xícara de chá (150g) de farinha de trigo
- ⅔ xícara de chá (200mL) de leite
- cerca de 3 colheres de sopa (50g) de óleo de soja (untar a frigideira)



Recheio

- ½ xícara de chá (100g) de proteína texturizada de soja
- 1 xícara de chá (200mL) de água
- 1 colher de sopa (20mL) de azeite
- 2 colheres de sopa (70g) de cebola
- 2 colheres de sopa (80g) de tomate
- 1 colher de chá (10g) de alho
- 2 colheres de sopa (38g) de pimentão verde



Modo de preparo

Corantes naturais

1. Adicione a cenoura e 1 colher de sopa de água ao liquidificador, bata, coe e reserve;
2. Adicione a couve e 1 colher de sopa de água ao liquidificador, bata, coe e reserve;
3. Adicione a beterraba e 1 colher de sopa de água ao liquidificador, bata, coe e reserve;

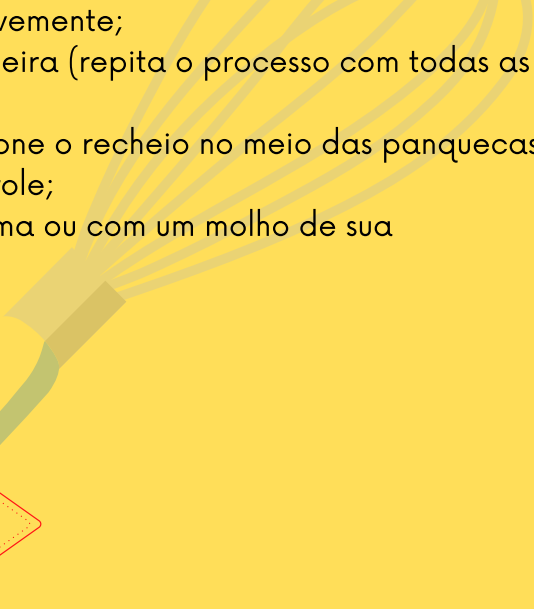
Recheio

1. Coloque a proteína de soja para hidratar na água por 20 minutos, escorra a água se sobrar;
2. Refogue o alho no azeite;
3. Adicione a cebola, o pimentão e o tomate picados;
4. Acrescente a proteína de soja na frigideira com 1 colher de sopa de água e abafe por 5 minutos;
5. Reserve o recheio;

Modo de preparo

Massa

1. Adicione o óleo e o ovo no liquidificador e bata até ficar com a consistência homogênea e esbranquiçada;
2. Adicione a farinha de trigo e o leite à mistura;
3. Separe a massa branca em três tigelas para então adicionar todo os corantes naturais separadamente;
4. Adicione a massa em uma frigideira untada e pré-aquecida até que as laterais se soltem e então vire e deixe dourar levemente;
5. Retire da frigideira (repita o processo com todas as panquecas);
6. Ao servir, adicione o recheio no meio das panquecas já prontas e enrole;
7. Sirva desta forma ou com um molho de sua preferência.



Dica

- Se quiser um sabor a mais no recheio da sua panqueca, hidrate a proteína de soja utilizando fundo de legumes.
- A proteína de soja pode ser substituída por carne moída.

Pão fácil

Ingredientes

- 8 xícaras de chá (1Kg) de farinha de trigo
- 1 xícara de chá (150g) de açúcar cristal
- 2 ovos (médios)
- 2 colheres de sopa (20g) ou 2 envelopes de fermento biológico seco
- 2 colheres de sopa (50g) de manteiga ou margarina
- 1 colher de sopa (15g) de sal
- 3 xícara de chá (600mL) de água morna

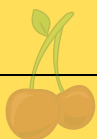


Modo de preparo

1. Em uma bancada limpa ou em uma tigela, despeje a farinha de trigo;
2. Faça com esse ingrediente um vulcão com um buraco bem grande no centro;
3. Misture o fermento e o açúcar; depois acrescente a manteiga derretida, o ovo e a água morna dentro do vulcão e misture bem;
4. Adicione o sal por último e misture;
5. Sove bem até formar uma massa lisa e homogênea, em média 10 minutos;
6. Cubra a tigela com plástico ou pano limpo e deixe a massa descansar até que dobre de tamanho;
7. Divida a massa no tamanho que desejar, modele no formato que preferir (ex: bolinhas de 50g) e coloque na forma já untada, e deixe descansar por 20 minutos ou até dobrar de tamanho novamente;
8. Assar no forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

Dica

- Essa massa de pão é bem legal, dá para fazer o pão simples ou um delicioso pão recheado.
- Para o recheio podemos usar presunto, mussarela, tomates, orégano ou outro recheio que sua criatividade mandar, desde que não seja muito molhado, tá valendo.
- É importante ter cuidado com o fermento, pois ele é um organismo vivo e pode morrer se entrar em contato direto com o sal ou água muito quente.



Petit Gâteau



Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ xícara de chá (140g) de açúcar refinado
- 2 $\frac{1}{2}$ xícara de chá (250g) de chocolate puro meio amargo em barra
- 1 colher de chá (5mL) de essência de baunilha
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá (80g) de farinha de trigo
- $\frac{3}{4}$ xícara de chá (160g) de manteiga sem sal
- 7 ovos (médios)
- cerca de 3 colheres de sopa (50g) de cacau em pó (untar forminhas)
- cerca de 3 colheres de sopa (50g) manteiga sem sal (untar forminhas)



Modo de preparo

1. Separe as gemas de 4 ovos, adicione 3 ovos inteiros e misture junto com o açúcar.
2. Bata com o fouet até ficar claro e fofo;
3. Derreta o chocolate com a manteiga em banho maria ou no microondas em potência média de 30 em 30 segundos para não queimar;
4. Disponha as misturas em uma tigela e adicione a farinha de trigo e a essência de baunilha, misture bem;
5. Unte as forminhas com manteiga e polvilhe cacau em pó;
6. Divida a mistura em forminhas de alumínio próprias para petit gateau, preenchendo $\frac{3}{4}$ de cada uma delas e leve ao forno pré-aquecido a 220° de 8 a 10 minutos (dependendo do forno);
7. Deixe o tempo suficiente para cozinhar a superfície, ficando uma calda no interior (olhando por cima da forminha, observa-se que está opaco em volta e com o centro ainda brilhante);
8. Sirva com 1 bola de sorvete.



Dica

- É importante cuidar o tempo de forno, pois, se passar do ponto, a massa fica totalmente assada, transformando em um bolinho.
- Essa preparação pode ser congelada crua e levada ao forno diretamente para assar. O tempo de assar, se estiver congelada, é um pouquinho maior, mas cuide para não passar do ponto.

Pizza

Ingredientes

Massa

- $\frac{1}{3}$ xícara de chá (40mL) de azeite
- 1 pacote (1Kg) de farinha de trigo
- 1 ovo (médio)
- 1 saquinho de 10g de fermento biológico seco
- $\frac{1}{2}$ colher de sopa (8g) de sal
- 1 colher de sopa (15g) de açúcar cristal
- 2 xícaras de chá (500mL) de água

Recheio

- 5 xícaras de chá (750g) de queijo muçarela
- 5 xícaras de chá (300g) de presunto
- 1 tomate salada
- 1 cebola nacional
- 2 calabresas
- 3 xícaras de chá (680g) de molho de tomate
- Orégano seco a gosto



Modo de preparo

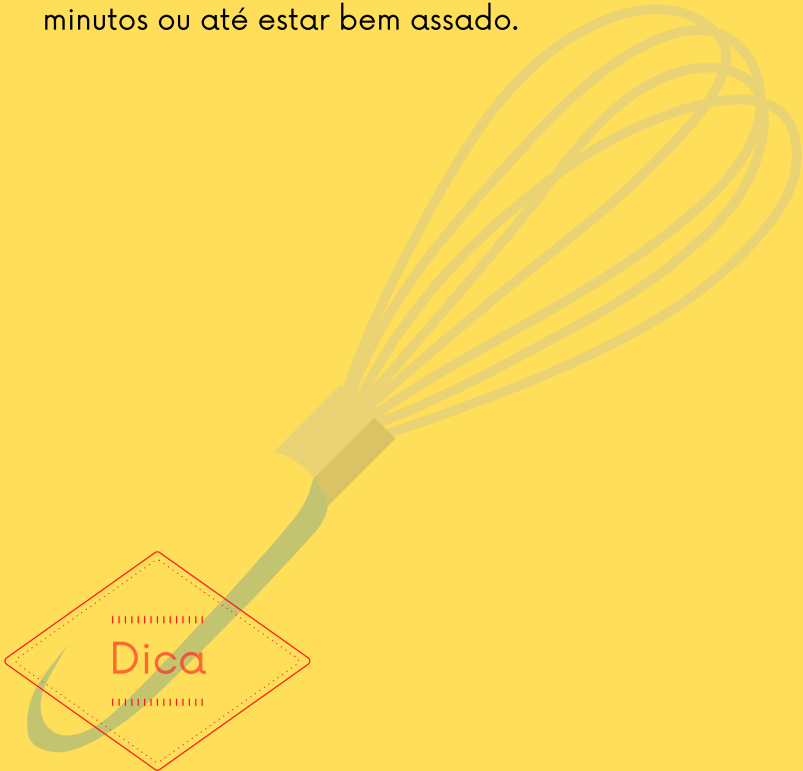
Massa:

1. Em uma bancada limpa ou em uma tigela, despeje a farinha de trigo;
2. Faça com esse ingrediente um vulcão com um buraco bem grande no centro;
3. Misture o fermento e o açúcar; depois acrescente o azeite, o ovo e a água morna dentro do vulcão e misture bem;
4. Adicione o sal por último e misture;
5. Sove bem até formar uma massa lisa e homogênea, em média 10 minutos;
6. Divida a massa em quatro partes iguais e arredondadas;
7. Coloque-as para descansar por 30 a 50 min em formas separadas e tampadas, até que dobrem de tamanho;
8. Ligue o forno e pré aqueça em temperatura de 180° por 5 minutos.
9. Em cada parte fazer o seguinte procedimento:
10. Abra as massas com um rolo, deixe-a com o formato um pouquinho maior do que o tamanho da sua forma;
11. Coloque-as dentro da forma de pizza;
12. Aperte a beirada da massa com os dedos, levantando-as;
13. Coloque o recheio da borda (catupiry, cheddar) e cubra-o fazendo uma borda;
14. Fure todo o centro da massa com um garfo;
15. Pré asse a massa a 180° por 5 minutos;

Modo de preparo

Recheio:

1. Acrescente primeiramente o molho de tomate e espalhe sobre a superfície da massa pré-assada;
2. Acrescente o restante do recheio do jeito que achar mais gostoso;
3. Coloque a massa no forno por pelo menos mais 5 minutos ou até estar bem assado.



- Essa massa é bem simples e coringa, com ela você pode usar uma variedade de recheios: calabresa com cebola caramelizada, frango com catupiry, tomate cereja e mussarela de búfala, etc. Que tal então soltar sua imaginação e criar um sabor de recheio novo?

Coordenação editorial

Paolla Camilla Fernandes

Projeto gráfico

Vitor Hugo Brambila

Texto (Quem quer ser cozinheiro?)

Míriam Arazini

Texto (Vamos falar de alimentação infantil?)

Patricia Grimm Ayres

Revisão

Míriam Arazini

Receitas

Dener Jamil Abrão Barbosa

Elisa Teruya Oshiro

Leonardo Henrico Siqueira

Miguel Henrique Rodrigues

Paolla Camilla Fernandes

Ricardo Oliveira Meza

Rosenice de Almeida Santos Okano

Sebastião de Souza

Stefferson Alves da Cunha Rolon

Thiago Ferreira Teixeira

Vitor Hugo Brambila