

Receitas da Horta da FMUSP



2018

Agradecimentos

Agradecemos a todos que gentilmente enviaram suas receitas para que este livro fosse possível. Agradecemos também o trabalho essencial de quatro pessoas para dar uma forma concreta a este livro: Thais Mauad, Kátia Dantas, Laís Fajersztajn e Paulo Sérgio Zembruski, além da Superintendencia de Gestão Ambiental (SGA) e do Instituto de Estudos Avançados (IEA) da Universidade de São Paulo.

Este livro

Para comemorar os cinco anos da Horta da Faculdade de Medicina da USP, convidamos nossos colaboradores e voluntários ao longo do tempo a mandarem receitas que utilizem ingredientes da horta. O resultado é este livrinho de receitas. Nossos sinceros agradecimentos a cada um que compartilhou uma receita. Muito do que tem na horta é sazonal: dá só na chuva ou só no frio, acaba quando é colhido e assim por diante. As receitas não. São uma preciosidade que fica, que nutre, que alegra e que compartilhamos com todos por meio deste livrinho. Esperamos que frequentem sempre a horta e as cozinhas e que saboreiem essas receitas.

Nosso desejo é que a horta continue trazendo alegria, sabor e saúde para todos por muitos anos ainda!

Horta da FMUSP

A Horta da FMUSP

Nossa horta existe desde 2013. Ocupa uma área concretada que era sem uso na FMUSP. Hoje, é um jardim comestível, florido e cheio de borboletas e abelhas. Cuidamos da horta em mutirões duas vezes por semana, quando fazemos as mais variadas tarefas: plantamos, regamos, semeamos, limpamos canteiros, preparamos a terra e colhemos, sempre de maneira agroecológica. Aproveitamos para tomar sol e fazer alguma atividade física durante os mutirões. Acreditamos que a Horta da FMUSP é um espaço de educação ambiental. Nela, encontramos pessoas das mais variadas origens com a capacidade de se encantar com toda a biodiversidade e generosidade que hoje existe na horta e de fazer novos amigos. A horta nos faz pensar na origem do nosso alimento e sua importância para a saúde, estimulando, assim, uma alimentação saudável. Faz todo o sentido esta horta estar dentro da Faculdade de Medicina, onde tanto se ensina sobre a importância da qualidade de vida e da alimentação na gênese das doenças.

Neste aniversário, aproveitamos para reforçar nosso agradecimento a todos os voluntários que já passaram pela horta e a todos os que já vieram nos ensinar tantas coisas bonitas. Para continuarmos existindo, precisamos de cada um de vocês. Sua presença torna a horta mais alegre e viva!

Se você ainda não conhece a horta, apareça!

Estamos no Facebook e no Instagram como HortaDaFmusp, ou no email hortadafumsp@gmail.com.

Sumário

- Biscoito de Araruta - Márcia Kubrusly  07
- Torta Pancadão - Márcia Kubrusly  08
- Muffin sem trigo - Regiani Carvalho de Oliveira  09
- Torta Salgada de abóbora kabotchá (abóbora japonesa) - Regiani Carvalho de Oliveira  10
- Batatas doces assadas com queijo de cabra e beldroegas - Thais Mauad  11
- Pesto Panc - Thais Mauad  12
- Limpador Multiuso - receita de produto de limpeza ecológico com ervas da horta - Thais Mauad  13
- Sopa cremosa de azedinha - Elizabeth Kaiser  14
- Arroz de Cuxá - Claudia Maria de Castro Gomes  15
- Peixinho ao forno - Claudia Visoni  16
- Spätzle de folhas de taioba - Neide Rigo  17
- Verdolaga (beldroega) Revuelta - Eduardo Miguel González  18
- Ora-pro-nóbis refogada - Eliana Tigre  19
- Broa de fubá com ora-pro-nóbis - Simone Gomes Teixeira  20
- Repolho da D. Geralda - Geralda Soares  21
- Cenoura refogada com alho poró - Geralda Soares  22
- Hibiscus sabdariffa para acompanhar niguiri - Sérgio Sunao Aoki  23
- Gengibre do Sunao - Sérgio Sunao Aoki  24
- Bolinho de aveia e espinafre africano - Laís Fajersztajn  25
- Torta de verdura - Laís Fajersztajn  26
- Pomada Multiuso - Lurdes Leonardi Zembruski  27
- Cordial de Shissô - Guilherme Reis Ranieri  28
- Sopa de chaya e folha de batata-doce - Guilherme Reis Ranieri  29
- Patê de Tofu - Neuza Nakandacare  30
- Ricota com azedinha - Bia Goll  31
- Arroz com cor - Bia Goll  32
- Chás com frutas - Bia Goll  32
- Manteiga de ervas - Mariana Tavares Guimarães  33
- Charuto de capuchinha com ricota aromática - Sabrina Jeha  34
- Sorvete de manga e coco - Priscila Toda  35
- Sorvete de macassá - Priscila Toda  36
- Bolo de pamonha - Jôse Mára de Brito  37
- Delícia de Wok - Paulo Sérgio Zembruski  38

As receitas e fotos deste livro foram gentilmente cedidas pelos colaboradores e voluntários da horta.

Textos: Laís Fajersztajn e Thais Mauad

Revisão: Fernanda Rezende

Diagramação e ilustração capa: Paulo Sergio Zembruski

Ilustração contracapa: Designed by Freepik

Márcia Kubrusly

A Márcia é voluntária da horta desde sempre, daquelas que ajudam na rega no final de semana quando se tem pouco Ibope. A Márcia é uma especialista em compartilhar receitas deliciosas com os sabores que a horta nos oferece.



Biscoito de Araruta

Márcia Kubrusly

Ingredientes:

200g de farinha de araruta

200g de farinha de trigo

200g de manteiga

100g de açúcar

Como fazer:

Amasse bem todos os ingredientes, modele os biscoitos e asse em forno médio.

Torta “Pancadão”

Márcia Kubrusly

Ingredientes:

Massa:

12 colheres de farinha de trigo
3 ovos
1/2 xícara de óleo
1 xícara de leite
1 colher de sopa de fermento em pó
Sal a gosto

Recheio:

Todas as PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais) que quiser e sua criatividade deixar!

Por exemplo:

Folhas de ora-pro-nóbis
Folhas de pariparoba
Folhas de celósia (espinafre africano)
Folhas de caruru
Folhas de beldroega
Folhas de bertalha
Folhas de salsa
½ xícara de azeitonas
3 ovos cozidos picados
3 colheres de sopa de uvas passas sem sementes
2 colheres de sopa de sementes de linhaça

Como fazer:

Misture todos os ingredientes da massa em uma tigela.

Refogue todas as folhas lavadas e cortadas com azeite, alho, pimenta do reino e sal. Junte os demais ingredientes. Deixe o recheio esfriar um pouco e misture-o à massa. Asse em forno pré-aquecido.



Regiani Carvalho de Oliveira

A Regiani é voluntária da horta desde sempre. Além de preparar a agenda de rega todo mês, ela costuma preparar esse muffin e essa torta deliciosa para as feiras da horta. A gente adora!

Muffin sem trigo

Regiani Carvalho de oliveira

Ingredientes:

2 ovos

3 colheres de sopa de farelo de aveia

1 colher de café de fermento em pó

1 colher de sopa de requeijão sem gordura

4 colheres de sopa de abobrinha crua ralada

Sal e temperos da horta à gosto

Como fazer:

Bata os ovos, acrescente o fermento, o requeijão e os temperos, mexa bem até incorporar totalmente. Acrescente o farelo de aveia e mexa, incorporando-o ao restante dos ingredientes. Acrescente a abobrinha e misture novamente.

Coloque em forminhas para “Cup Cake” de silicone e leve ao forno micro-ondas por 3 minutos.

Rendimento: 6 muffins

Torta Salgada de abóbora kabotchá (abóbora japonesa)

Regiani Carvalho de Oliveira

Ingredientes:

Massa:

12 colheres de farinha de trigo integral

2 ovos

1 xícara de óleo

1 xícara de leite

1 xícara de abóbora kabocha cozida

1 colher de sopa de fermento em pó

Sal a gosto

Recheio:

1 maço de catalonha da horta refogada

3 colheres de sopa de uvas passas sem sementes

Preparo:

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador.

Coloque a metade da massa em uma forma untada.

Espalhe a catalonha com as uvas passas sobre a massa, cubra com o restante da massa. Asse em forno pré-aquecido.

Thais Mauad

A Thais foi a idealizadora desta horta e deste livrinho. Além de literalmente pegar na enxada e ser uma das voluntárias das regas aos domingos, ela sempre traz plantas e amigos novos para a horta, que ensinam a todos como serem mais sustentáveis. E quando ela vai para cozinha, então? A gente adora!



Batatas-doces assadas com queijo de cabra e beldroegas

Thais Mauad

Ingredientes:

4 batatas-doces médias

Azeite

Ervas da horta

Sal

Pimenta do reino

Beldroega

Alho

Queijo de cabra

Como fazer:

Corte as batatas em fatias, com a casca, e coloque numa travessa. Regue com azeite e tempere com as ervas da Horta de sua preferência (alecrim, tomilho, folhas e/ou sementes de manjericão), sal e pimenta do reino. Deixe assar por meia hora, ou até que fiquem macias, a 180 graus. Enquanto isso, assuste um macinho de beldroegas no azeite e alho. Quando as batatas estiverem prontas, transfira para uma travessa de vidro, salpique pedaços de queijo de cabra e cubra com a beldroega refogada. Volte ao forno por 5 minutos e sirva quente.

Vai bem com uma salada de alface, azedinhas e almeirão roxo salpicada com sementes de romã.

Pesto Panc

Thais Mauad

Ingredientes:

1 punhado de almeirão roxo

1 punhado de folhas de ora-pro-nóbis

1 punhado de azedinhas ou folhas da vinagreira

½ maço de folhas e sementes de manjericão

Azeite de oliva

Sal a gosto

1 punhado de castanha do para (ou semente de girassol, que é mais barato)

2 colheres de sopa de queijo parmesão (opcional)

Sumo de meio limão

Como fazer:

Misture tudo no processador até obter uma massa homogênea. Pode colocar mais nozes ou azeite dependendo da textura desejada. Para passar em torradas, temperar uma salada ou jogar na massa quente.

Limpador Multiuso - receita de produto de limpeza ecológico com ervas da horta

Thais Mauad

Ingredientes:

Ervas de sua preferência (lavanda, alecrim, menta, hortelã, capim santo ou uma mistura delas)

1 1/2 copo de álcool

2 limões

1 copo de vinagre branco

Água

Como fazer:

Coloque as ervas dentro de um vidro de boca larga e um copo e meio de álcool por 5 dias, até o álcool ficar bem verde. Filtre este álcool, junte o suco de dois limões e um copo de vinagre branco. Coloque numa garrafa de 2 litros e complete com água.

Esta solução fica ótima para se colocar num borrifador e limpar pia, bancadas, fogão, geladeira etc.



Elisabeth Kaiser

A Beth frequenta a horta há cerca de um ano de forma muito engajada e participativa. É pura energia essa cardiologista! Faz parte da escala de rega, vem aos mutirões, dá ideias, opina e ainda compartilha receita de sopa de azedinha. Imagina a delícia que é? A gente não vai deixar ela ir embora!

Sopa cremosa de azedinha

Elisabeth Kaiser

Ingredientes:

500g de azedinha

3-4 colheres de sopa de creme de leite

3-4 colheres de sopa de farinha

1-2 gemas de ovo

Manteiga

Caldo de carne ou caldo de cozimento da azedinha

Como fazer:

Branqueie a azedinha e passe pela peneira para retirar as fibras mais grosseiras. Misture 3-4 colheres de sopa de creme de leite com a mesma quantidade de farinha, deixando a mistura bem lisa. Dilua esta mistura, vagarosamente para não empelotar, com caldo de carne ou a própria água do cozimento. Coloque a seguir a azedinha peneirada e deixe levantar fervura. Misture 1-2 gemas de ovo com um pouco de manteiga na própria sopeira e jogue o caldo fervente sobre a mistura. Se quiser, ponha mais um pouco de creme de leite. Sirva com croutons.



Claudia Maria de Castro Gomes

A Claudia é daquelas que dá a muda de vinagreira para horta e depois dá receita de como usá-la. Já deu mudas de pimenta doce, pimenta murici, boldo, babosa e sementes de mamão para a horta e até envolveu a mãe dela, que mora no Maranhão, para fazer as mudinhas.

Arroz de Cuxá

Claudia Maria de Castro Gomes

Ingredientes:

- 1 maço de vinagreira (15 folhas)
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho
- 200 g de camarão seco
- Gergelim torrado a gosto
- 1/2 kg de arroz branco
- Azeite
- 1 litro de água

Como fazer:

Refogue todos os temperos em azeite, coloque o camarão seco e um pouco do gergelim mexendo sempre. Adicione o arroz e frite mais um pouco para ficar soltinho. Passe rapidamente a vinagreira e gergelim torrado no liquidificador (3x na função pulsar) em água. Acrescente ao arroz que ficará bem verdinho devido a vinagreira. Por fim é só degustar um típico arroz maranhense.



Cláudia Visoni

A Cláudia apoia a horta desde sempre, doando as mais preciosas mudas. Sem contar seu apoio educacional, a oficina de produtos de limpeza naturais de 2018 foi um sucesso.

Peixinho ao forno

Cláudia Visoni

Ingredientes:

Cerca de 20 folhas de peixinho

2 ovos

sal e os temperos verdes que quiser

azeite

farinha de rosca

óleo para untar

Como fazer:

Unte uma forma refratária com óleo e farinha de rosca. Bata os ovos como se fosse fazer uma omelete e tempere com sal e ervas picadas. Coloque as folhas dentro dos ovos batidos. Elas vão absorver todo o líquido. Esparrame as folhas na forma untada. Polvilhe farinha de rosca. Jogue uns fios de azeite em cima. Coloque no forno pré-aquecido e fique de olho. Quando dourar, está pronto.



Neide Rigo

Quem já ouviu falar de PANCs já deve ter ouvido falar da Neide e visto as receitas fáceis, diferentes e lindas por aí. Ela deu uma oficina de tapiocas coloridas com flores na horta que continua alegrando a nossa imaginação até hoje!

Spätzle de folhas de taioba

Neide Rigo

Ingredientes:

1 folha de taioba ou ¼ de xícara das folhas já cozidas

1 ovo e água

1 pitada de noz moscada

½ colher (chá) de sal ou a gosto

1 e ½ xícara de farinha de trigo aproximadamente

Como fazer:

Lave a folha e cozinhe em água fervente por 2 minutos ou até ficar bem macia. Escorra e espere esfriar. Coloque as folhas cozidas dentro de uma xícara (de 240 ml), amassando bem para que ocupe 1/4 da xícara. Junte 1 ovo na xícara e complete-a com água. Despeje tudo no liquidificador e bata até ficar um creme. Coloque numa tigela e junte a noz moscada e o sal. Misture bem e junte a farinha, mexendo sempre até resultar numa massa elástica densa. Bata bem e passe a massa pelo instrumento de fazer spätzle ou nhoque de pingar, deixando cair sobre água fervente. Se não tiver o instrumento, use uma tábua de carne - coloque a massa perto da borda da tábua, apoie-a na panela e, com as costas de uma faca molhada (molhando na água fervente), vá empurrando para a água fitinhas de massa. Quando os pequenos nhoques subirem à superfície, retire-os com uma escumadeira e vá colocando numa travessa.

Sirva com molho de tomate ou outro preferido ou apenas rodelas de cebola douradas no azeite ou manteiga.

Rende: 3 porções



Eduardo Miguel González

Não estranhem, a receita do Eduardo está em espanhol! É uma das infinitas colaborações dele, um argentino que compartilha diariamente uma série de informações sobre horta, alimentação e sustentabilidade no grupo de e-mail da horta. Aliás, essa receita, saiu de lá.

Verdolaga (Beldroega) Revuelta

Eduardo Miguel González

Ingredientes:

- ½ Kg aprox. de verdolaga (beldroega)
- 1 cebolla mediana
- 2 huevos
- ¼ Kg queso fresco
- Sal e pimienta a gusto
- 1 cucharada de aceite

Como fazer:

Se rehoga la cebolla cortada finita con aceite en una sartén, se le añade la verdolaga picada y se deja unos minutos para que se suavice y termine de soltar su concentración de agua. Después se le añade huevo batido y queso fresco cortado en cubitos, con sal y algún condimento de su elección. Se deja apenas cocinar el huevo y estará lista para comer. ¡Probala! Verdolaga revuelta

http://www.altaalegremia.com.ar/Archivos-Website/COCINANDO_CON_PLANTAS_NATIVAS.pdf



Eliane Tigre

A Tigre participa da horta desde 2013. Ela doou mudas ora-pro-nóbis e não à toa escolheu essa verdura para compartilhar uma receita. E se você está em alguma mídia da horta, é possível que já tenha ganhado uma muda de bananeira dela.

Ora-pro-nóbis refogada

Eliane Tigre

Ingredientes:

2 xícaras de ora-pro-nóbis picada

1 xícara de cebola picada

Azeite

orégano

Como fazer:

Cobrir o fundo da panela com azeite e adicionar a cebola. Fritar a cebola até dourar, sem deixar queimar. Frite o alho separadamente. Adiciona a ora-pro-nóbis e deixe até ficar molinha. Adicione orégano e sirva

Simone Gomes Teixeira

A Simone é chef e já fez três eventos na nossa horta. Ela tem um trabalho lindo para introduzir as PANCs na merenda das escolas de São Paulo e compartilhou uma receita deliciosa com ora-pro-nóbis neste livrinho.



Broa de fubá com ora-pro-nóbis

Simone Gomes Teixeira

Ingredientes:

2 xícaras de fubá

$\frac{3}{4}$ de xícara de óleo de girassol

1 xícara de leite

1 xícara de farinha de trigo

3 ovos

1 dente de alho picado

1 colher de sopa de azeite

50 gramas de ora-pro-nobis picada em fatias finas

Sal a gosto

Como fazer:

Misture os 5 primeiros ingredientes até formar uma massa lisa e homogênea. Em uma frigideira, aqueça o azeite e doure o alho. Acrescente a ora-pro-nóbis e refogue até murchar as folhas. Tempere com sal. Acrescente a ora-pro-nóbis na massa, misture até ficar uma massa homogênea. Modele pequenas bolinhas, polvilhe com fubá e leve para assar em forno pré-aquecido a 180° C. Asse as broas por 35 minutos.



Geralda Soares

A Dona Geralda será nossa eterna miss horta. Ela já estrelou programa de televisão e vem sempre aos mutirões, quando traz banana, suco de manga ou outras delícias. Sem contar as receitas deliciosas que ela traz para as feiras da horta.

Repolho da D. Geralda

Geralda Soares

Ingredientes:

3 xícaras de repolho verde
1 cebola média
3 dentes de alho
1 tomate maduro médio
4 colheres de azeite
sal a gosto
3 colheres de cheiro verde
½ xícara de uva passa
½ xícara de castanha do pará picada
2 xícaras de farinha de milho
cheiro verde a gosto

Como fazer:

Em uma panela, adicione o azeite, a cebola, o alho e o tomate picadinho. Deixe em fogo brando por 2 a 3 minutos. Coloque o repolho e tampe a panela. Mexa um pouquinho. Quando estiver crocante, jogue a farinha, a uva passa e a castanha. Decore com cheiro verde picadinho.

Cenoura refogada com alho-poró

Geralda Soares

Ingredientes:

6 cenouras médias

1 colher de sobremesa de gengibre ralado

1 alho-poró

sal

queijo para gratinar

Como fazer:

Cortar as cenouras em forma de palito (juliana) e colocá-las para ferver brevemente. Escorra a água.

Numa frigideira com azeite, coloque o alho-poró picado (parte branca e verde), adicione o gengibre ralado e sal. Adicione as cenouras e mexa bem. Transfira o conteúdo para uma forma refratária, cubra com queijo e leve ao forno para gratinar.



Sérgio Sunao Aoki

O Sunao entende muito de planta, de horta e de concertos e ajuda em tudo, inclusive na rega de domingo. Vira e mexe o Sunao traz mudas para a horta e tem sido um dos responsáveis pelo sucesso da nossa horta.

Hibiscus sabdariffa para acompanhar niguri

Sérgio Sunao Aoki

Ingredientes:

Botões de hibiscus
Sal

Como fazer:

Pegue os botões de hibiscus, tire somente as pétalas, lave bem e deixe escorrer. Acrescente sal em quantidade suficiente para não criar bolor. Coloque os botões em um vidro e aperte bem, para ficarem compactos e tampe o vidro.

Coloque o vidro na geladeira. Demora uns 30 dias para murchar e está pronto.

Essa receita em japonês, chama-se hana ume (ume de flor). Fica bem salgado, por isso, precisa manear e não comer demais. Não é em qualquer época que se encontra hana ume para comprar. No varejão do Ceasa, de sábado e domingo, é possível encontrar hana ume nas bancas de japonês.

Gengibre do Sunao

Sérgio Sunao Aoki

Ingredientes:

Maços de gengibre, bem novinhos, com as folhas ainda bem verdes (são encontrados entre dezembro e janeiro, no varejão do Ceasa)

Ácido acético glacial (se encontrar, dado que atualmente a Anvisa está regulamentando o uso culinário, mas ainda não o liberou) ou vinagre (pode ser de maçã, de cereal, etc...)

Preparo:

Corte as folhas e dê uma raspadinha de leve no gengibre. Corte em rodelinhas e reserve.

Para o molho, misture vinagre, água, açúcar e um pouco de sal (não pode ficar salgado) em uma panela e ferva para evaporar o excesso do vinagre (aquele azedo forte). Deixe esfriar.

Coloque o gengibre no vidro e depois o molho. Guarde na geladeira, em torno de 15 a 20 dias e está pronto.

Acompanha arroz branco gohan.



Laís Fajersztajn

A Laís se encantou pela horta em 2014. Já plantou, colheu, regou, fez plaquinha, doou mudas, fez alguns pratos, mas acabou ficando mais conhecida como promotora da horta. Deve ser pelo carinho e empolgação com que ela fala da horta.

Bolinho de aveia e espinafre africano

Laís Fajersztajn

Ingredientes:

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres de sopa de azeite
- Folhas de espinafre africano (ou celósia)
- 1 xícara chá de aveia em flocos finos
- 3 claras
- 1 colher de café de fermento químico em pó
- sal e noz-moscada a gosto

Como fazer:

Escalde as folhas do espinafre (jogue água fervente sobre as folhas e despreze essa água). Retire o excesso de água espremendo as folhas contra uma peneira e pique o espinafre.

Numa frigideira, aqueça o azeite e refogue primeiro a cebola e o alho e depois o espinafre. Transfira o refogado para uma tigela, adicione a aveia e misture. Junte os outros ingredientes e misture novamente. Divida a massa em pedaços e molde como um hambúrguer (dá cerca de 15 unidades).

Aqueça uma frigideira e frite os bolinhos dos dois lados e sirva.

Torta de verdura

Laís Fajersztajn

Ingredientes:

Gergelim para polvilhar (também fica muito bom com semente de espinafre africano)

Massa

1 ovo

1/2 xícara de leite

1/4 xícara óleo

1 colher de chá de sal

3/4 xícara de farinha de arroz

1 colher de sopa de polvilho doce

1/2 colher de sopa de fermento

Recheio

1 maço de escarola (ou outra verdura da horta, ou mesmo um mix de verduras)

1 dente de alho picado

óleo ou azeite

sal a gosto

Como fazer:

Unte uma forma pequena.

Numa frigideira, adicionar o óleo, fritar o alho e refogar a verdura (como a receita é pequena pode-se usar um mix de verduras refogadas que eventualmente estejam na geladeira).

Para a massa bata todos os ingredientes, exceto o fermento, no liquidificador até incorporar. Acrescente o fermento e bata mais um pouquinho.

Coloque metade da massa na forma, coloque a verdura refogada e cubra com o resto da massa.

Polvilhe gergelim e leve ao forno. Demora um pouquinho, de 30-40 min, ponto de bolo.

Lurdes Leonardi Zembruski

A Dona Lourdes é especialista em plantas medicinais, trabalhou com a Pastoral da Criança e já ajudou muita gente a cuidar de si e dos outros. Ela veio do Paraná para compartilhar seus conhecimentos com a gente numa memorável oficina da horta. Até hoje as pessoas pedem a receita da sua pomada.



Pomada Multiuso

Lurdes Leonardi Zembruski

Ingredientes:

- Banha de galinha caipira (300gr)
- Cera de Abelha (2 colheres de sopa)
- Erva de bicho sem flor (1 pé pequeno)
- Tanchagem (6 folhas média)
- Bardana (1/2 folha)
- Mil em Rama (3 colheres de sopa de fohas)
- Calêndula (5 flores)
- Camomila (3 colheres de sopa de flores)
- Confrei (1 folha média)
- Alecrim (3 colheres de sopa de folhas)
- Babosa (3 folhas)

Como fazer:

Lave e seque* as ervas. Depois de secas, em uma panela grande, frite (murchar bem sem secar) na banha as ervas descritas acima. Coe com um pano, apertando bem para extrair todos os princípios ativos das ervas.

Volte ao fogão a panela com a mistura e acrescente **2 colheres de sopa de cera de abelha**, aos poucos. Talvez precise colocar mais para atingir o ponto. A cera não precisa estar derretida.

O ponto correto da pomada é conseguido colocando a mistura em uma colher e, depois, no congelador. A pomada não deve ficar muito mole e nem dura. Fica com aspecto amarelo esverdeado e com consistência de creme. Depois de fria, está pronta para ser guardada em vidros pequenos ou potinhos. Use para todos os tipos cortes, machucados, rachaduras de pés e mãos.

*As gotas de água provocam explosões da banha, o que poderá causar queimaduras.



Guilherme Reis Ranieri

O Gui entende tudo de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PAN-Cs): como identificar, onde encontrar, as propriedades nutritivas. Se não bastasse, faz as receitas criativas, deliciosas e lindas. Ele deu a primeira oficina sobre as PANCs da nossa horta.

Cordial de Shissô

Guilherme Reis Ranieri

Ingredientes:

1 maço de shissô fresco (150g - 200g de folhas e flores)

400ml de água

300g de açúcar

70ml de suco de limão ou 10g de ácido cítrico (vendido em lojas de produtos naturais, farmácias e confeitarias, utilizado em substituto ao limão por não dar cheiro nem turvar a bebida).

Como fazer:

Debulhe folhas e flores, lave bem e coloque em uma tigela. Ferva a água. Escalde a erva com metade da água fervida e deixe em infusão por 10 minutos. Coe, e repita a operação com a água restante, para tirar o máximo de sabor. Coloque a infusão obtida em uma panela junto com o açúcar e misture vigorosamente em fogo baixo até ele dissolver por completo. Atenção: o shissô perde o aroma se for cozido. Depois de frio, adicione o limão ou ácido cítrico. Arma-zene em garrafa fechada em geladeira. Depois de aberto, consumir em até 1 mês (somado ao açúcar e à acidez do limão, o shissô se torna um conservante natural).

Para consumir, adicione 1/6 do volume do copo com o cordial de shissô, e complete com água gelada (ou com gás). Fica muito refrescante e é uma delícia, com todos os benefícios do shissô para a saúde.

Cordial é um concentrado que se dilui em água, fazendo um refresco leve e saboroso. Nessa receita, o Guilherme utilizou o shissô, erva oriental muito aromática, parente da hortelã e do manjeriço. É uma forma de ter shissô o ano todo, aproveitando em refrescos, drinks, bebidas alcoólicas, calda para sorvete, pudins, e em especial, água com gás.

Sopa de chaya e folha de batata-doce

Guilherme Reis Ranieri

Ingredientes:

- 200gr de ervilha verde congelada
- 1 punhado generoso de folhas de batata-doce, sem o talo
- 1 copo bem cheio de folhas frescas de chaya pré-fervidas e picadas, sem o talo
- 8 inhames pequenos, sem casca, picados
- 2 cebolas grandes em rodelas
- 1 talo médio de salsa, picado (parte branca e verde)
- 1 cenoura pequena picada
- 2 dentes grandes de alho, esmagados, sem casca
- 10 folhas de manjericão (opcional)
- 10 sementes de coentro (opcional)
- aprox. 750ml de água
- folhas de moringa para a decoração

Como fazer:

Em uma panela que não seja de alumínio, ferva a água e coloque as folhas da chaya picadas e sem o talo e deixe ferver por pelo menos 7 minutos. Escorra e reserve. Descarte a água.

Em outra panela, refogue os temperos: as sementes de coentro, a cenoura, a cebola, o alho e o salsa, até dourar. Adicione o inhame picado, cubra com água (depende do quanto, se gosta de sopa mais cremosa ou mais rala) e cozinhe por 20 minutos, até ele amaciar. Adicione as ervilhas (pode ser usado guandu verde no lugar) e cozinhe por 5 minutos. Depois coloque as folhas de chaya, batata-doce e manjericão, deixe ferver mais 5 minutos e desligue. Bata tudo com mixer ou liquidificador até ficar muito cremoso, coloque 1 colher de manteiga ou azeite, acerte o sal e sirva quente. Decore com folhas de moringa, croutons ou um pouco de queijo ralado.

Essa sopa usa algumas das verduras mais nutritivas que existem, a chaya e a folha da batata-doce, fazendo um caldo verde cremoso muito saboroso para dias frios. Por seu alto teor de fibras, proteínas e vitaminas, pode ser consumido como refeição única.

Serve: 3 pessoas



Neuza Nakandacare

A Dona Neuza mora na Zona Leste, mas desde que tomou conhecimento da horta da FMUSP, por intermédio de uma vizinha, não perde um mutirão. A horta agradece! A gente não vai deixar mais ela ir embora.

Patê de tofu

Neuza Nakandacare

Ingredientes:

1 porção de tofu
1 pitada de sal
Um pouco de óleo
dente de alho amassado
salsinha
tahine

Como fazer:

Bata tudo no mixer ou liquidificador até ficar um purê.



Bia Goll

Quem ainda acha que pratos saudáveis e sustentáveis não podem ser gostosos, provavelmente ainda não conheceu a Bia. Foi o que ela nos mostrou numa oficina a qual, junto a uma deliciosa conversa sobre alimentação saudável, preparou um cardápio simples com ingredientes da nossa horta.

Ricota com azedinha

Bia Goll

Ingredientes:

Azedinha

Ricota

Uva passa

Alguma oleaginosa como castanha de caju ou semente de girassol sem casca

Sal orgânico

Azeite extra virgem

Como fazer:

Bata as oleaginosas num pano de prato para ficarem bem moídas. Amasse a quantidade desejada de ricota com um garfo e misture com uva passa e com a oleaginosa. Adicione sal e azeite a gosto e misture bem. Se quiser ainda mais azedinho, esprema um limão, isso vai de acordo com o paladar de cada um ou de onde a ricota vai ser usada. Para comer com saladas, o sabor mais azedo (mais limão) fica uma delícia.

É uma pastinha ótima para comer com pães, pastas e até saladas.

Se servir com salada, cabem mais Pancs da horta, como capuchinha, vinagreira e trevinho.

Arroz com cor

Bia Goll

Ingredientes:

Arroz integral, preferencialmente cateto

Cúrcuma ralada

Urucum moído

Canela

Ora-pronóbis picada (bastante!)

Sal

Queijo para ralar

Como fazer:

Cozinhe o arroz. Numa outra panela coloque um fio de óleo de girassol e acrescente a cúrcuma, o ora-pro-nóbis e o sal. Acrescente o arroz cozido, misture bem, experimente e ajuste o que achar necessário dos temperos. Sirva com um bom queijo ralado na hora. Fica um arroz mais adocicado por causa da canela, acompanha muito bem molhos picantes!

Chás com frutas

Bia Goll

Ingredientes:

Folhas de stevia

Flores secas de hibisco

Limão cravo

Como fazer:

Ferva a água e misture as folhas de stevia e flores secas de hibisco. Deixe esfriar naturalmente. Depois misture rodela de limão cravo e deixe na geladeira por pelo menos 2 horas.

Esses chás gelados refrescantes são ótimas alternativas para deixar sempre na geladeira. Para festas são coloridos e inovadores!



Mariana Tavares Guimarães

Desde que a Mariana conheceu a horta através de uma amiga, ficou apaixonada com a riqueza e variedade de espécies e não hesitou em doar sementes de pimentas para enriquecer ainda mais os cheiros da horta.

Manteiga de ervas

Mariana Tavares Guimarães

Ingredientes:

250g de manteiga sem sal

½ punhado de tomilho

½ punhado de alecrim

½ punhado de salvia

½ punhado de dill (endro)

½ punhado de salsinha

Como fazer:

Num recipiente corte a manteiga em cubos e deixe em temperatura ambiente até ela ficar pastosa. Enquanto isso, lave as ervas e retire os galhos resistentes. Pique bem as ervas e misture bem com a manteiga. Envolve com um filme plástico e modele no formato que desejar. Leve à geladeira até endurecer. Esta manteiga pode ser usada em preparações diversas, por exemplo massas, frutos do mar, etc.

Pode variar as ervas e a proporção delas a seu gosto.

Se quiser uma apresentação com as ervas no topo, faça o seguinte: Coloque a manteiga numa panela e leve para derreter com uma temperatura bem baixa, em banho-maria. Mexa até derreter (sem deixar ferver). Retire do fogo e deixe amornar. Cubra uma forma (este será o formato final da manteiga) com papel manteiga, coloque as ervas no fundo e cubra com a manteiga ainda líquida e leve à geladeira até endurecer.



Sabrina Jeha

A Sabrina tem um viveiro de ervas e temperos lindo e já chegou na horta trazendo algumas mudinhas de presente. Ela também deu uma oficina muito cheirosa, onde ensinou a identificar os temperos e ervas da horta, falou sobre suas propriedades e deu muitas dicas de como usá-los.

Charuto de Capuchinha com Ricota Aromática

Sabrina Jeha

A capuchinha *Tropaeolum majus* é uma PANC maravilhosa: folhas, flores, botões florais e frutos são comestíveis. Rica em vitamina C, carotenoides e flavonoides é uma planta ótima para o consumo em saladas, omeletes, recheio de tortas e empadas. O sabor picante das folhas combina muito bem com o sabor da ricota e da cenoura.

Ingredientes:

250g de ricota

1 cenoura pequena ralada

½ xícara de salsinha picada

½ xícara de hortelã picado

azeite, sal e pimenta do reino moída na hora a gosto

20 folhas e 20 flores de capuchinha lavadas.

Como fazer:

Com um garfo, misture a ricota com a cenoura ralada e as ervas. Tempere com sal, pimenta do reino e azeite. Enrole o patê com as folhas de capuchinhas e recheie as flores.



Priscila Toda

A Pri é aluna da graduação da Medicina e foi estagiária da horta. As plaquinhas mais fofas da horta têm as mãos dela! Assim que a macassá, essa erva tão cheirosa, chegou à horta, foi ela quem fez a primeira receita: sorvete! Uma delícia!

Sorvete de Manga e Côco

Priscila Toda

Ingredientes:

4 xícaras de manga picada
1 xícara de leite de côco
Suco de 1/2 limão
Raspas de 1 limão
10 folhas de hortelã

Como fazer:

Para preparo na máquina de sorvete:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Se a manga tiver muitos fiapos, coe a mistura. Coloque no tambor da máquina de sorvete e bata até que atinja a consistência desejada. Isso leva cerca de 20 a 30 minutos. Coloque o sorvete em um recipiente hermético e leve ao freezer por 2 horas. Para servir, retire do freezer aproximadamente 10 minutos antes.

Para preparo no liquidificador ou processador:

No dia anterior, coloque a manga picada no freezer, devidamente embalada em saco ou pote hermético. Bata no liquidificador ou processador de alimentos a manga congelada e os ingredientes restantes até ficar cremoso. Coloque o sorvete em um recipiente hermético e leve ao freezer por 2 horas. Para servir, retire do freezer aproximadamente 10 minutos antes.

Sorvete de Macassá

Priscila Toda

Ingredientes:

500gr de inhame

250ml de leite

2 gemas

Açúcar a gosto ou leite condensado

1 ramo de macassá

Como fazer:

Descasque o inhame e cozinhe. Ferva o leite, retire-o do fogo e deixe o macassá neste leite por alguns minutos. Bata no liquidificador o inhame cozido, as gemas e o leite sem o macassá. Adoce a gosto, com açúcar ou leite condensado. Coloque em um recipiente e leve ao freezer por 12 horas. Se tiver sorveteira, colocar na sorveteira até engrossar. Retirar 10 min antes de servir.





Jôse Mára de Brito

A Jôse Mára sempre colabora na barraca da feira da horta. Já doou pães de queijo, bolo, um mais gostoso que o outro.

Bolo de Pamonha

Jôse Mára de Brito

Ingredientes:

5 espigas de milho

5 ovos

1 colher de margarina

2 copos de açúcar

1 1/2 copo de leite

Queijo ralado

1 colher de trigo

1 colher de erva doce da horta

1/2 colher de fermento

1 pitada de sal

150 Gr de queijo fresco

Como fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos o queijo fresco. Pique o queijo fresco e coloque na massa. Despeje o conteúdo em forma untada com margarina e trigo e coloque para assar.



Paulo Sérgio Zembruski

Tudo eu! Essa é a frase do Paulo e ela tem todo o sentido de ser. O Paulo orienta voluntários e estagiários, participa nos projetos de sustentabilidade, tira fotos, filma e se envolve com praticamente tudo o que é da horta desde sempre. Ele é do tipo que põe a mão na massa (ou melhor na enxada) e não dá nem para imaginar o que seria da horta sem ele. O Paulo é a alma da nossa horta!

Delícia de Wok

Paulo Sérgio Zembruski

Ingredientes:

2 maços de almeirão (pode ser qualquer um) ou folhas de dente-de-leão ou radiche do mato ou seralha ou almeirão roxo (paulista) ou catalônia
Sal, shoyo, tucupi preto* e temperos a gosto

Como fazer:

Lave as folhas e coloque numa panela com água com mais da metade. Fervente as folhas por uns 5 min. A água verde e amarga que fica na panela ao retirar as folhas pode ser usada para sopa ou mesmo cozinhar arroz ou outro alimento. Coloque para escorrer e esfriar. Com uma leve apertada, escorra o resto da água. Corte as folhas com mais ou menos 1cm de largura. Com as pontas dos dedos desagregue o material cortado. Numa wok coloque um fio de azeite ou óleo de gergelim ou amendoim. Com a panela bem quente acrescente as folhas picadas, com uma colher de pau grande mexa por uns 3 min. Pode acrescentar sal e o que mais quiser, eu uso sempre shoyo ou tucupi preto, diminuindo o sal. Pitadas de oregano, pimenta do reino e curcuma disfarçam o amargo destas folhas.

Normalmente costumo comer com polenta (costume no sul do Brasil). Fica ótimo também com arroz, com mandioca cozida ou mesmo purê de batata. Se quiser gourmetizar, faça chips de batata-doce e coloque em cima.

* líquido extraído da mandioca brava fermentado, é reduzido e concentrado por diversas horas, adquirindo uma cor escura.

Receitas da Horta da FMUSP

