



UFRJ



Encontro  
**SABORES e  
SABERES**  
14ª EDIÇÃO

PR-2

PR-5

PR-6

# ELABORAÇÃO DE E-BOOK DE RECEITAS SOBRE COZINHA SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

GOIS, Priscila<sup>1\*</sup>; GONÇALVES, Gabriela<sup>1</sup>; MAGALHÃES, Luiza<sup>1</sup>; FONSECA, Amanda<sup>1</sup>; VIEIRA, Josiane<sup>1</sup>; VILAR, Juliana<sup>1</sup>; PEREIRA, Alessandra<sup>1</sup>; AYRES, Ellen<sup>1</sup>; CASAES, Roberta<sup>1</sup>; LIMA, Elaine<sup>1</sup>.

\*priscila.gottgtroy@edu.unirio.br

PROJETO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO VEGETARIANA: FORMANDO UMA REDE DE DIÁLOGOS, PESQUISA E EXTENSÃO DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO (VEG.A.N - UNIRIO)<sup>1</sup>

**Palavras-chave:** alimentos; nutrição; culinária; sustentabilidade; vegetarianismo.

**Área temática:** Biodiversidade e alimentação.

**Código identificador:** T 04

## INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), mais de 800 milhões de pessoas passam fome e 2,3 bilhões que não têm acesso a uma alimentação adequada. Esses números cada vez mais distanciam a comunidade mundial de atingir os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Sendo assim, faz-se necessário conectar alternativas de combate à fome e ao desperdício de alimentos, uma vez que comer pode se traduzir em um ato de responsabilidade, para que por meio de escolhas alimentares seja possível promover práticas e caminhos mais sustentáveis.

## OBJETIVO

Elaborar um e-book de preparações culinárias práticas, sustentáveis e acessíveis, vegetarianas e com ingredientes que sustentam fortes redes de justiça ambiental e social.

## METODOLOGIA

69 autores contribuíram com ao menos uma preparação para compor o e-book, categorizado em 42 receitas salgadas, 13 receitas doces, 16 receitas de bebidas e 14 receitas especiais de fim de ano, totalizando 85. Foram identificadas com selos legendados de acordo com a presença ou ausência de glúten e de açúcar, existência de leguminosas, PANC (Planta Alimentícia Não Convencional), cereais integrais, frutas e hortaliças. Sinalizou-se as opções proteicas e as que apresentavam aproveitamento integral dos alimentos. Foram elaborados capítulos sobre: hortas urbanas; utilização de PANC; o aproveitamento integral de alimentos; o alimento para além do nutriente; e as etapas de preparo dos alimentos. O e-book foi disponibilizado em pdf para download, os acessos foram mensurados pelo *Linktree* e pela ferramenta de *insights* do Instagram®, entre dezembro de 2021 e junho de 2022.

## RESULTADOS

O e-book foi lançado em dezembro de 2021 por meio de um link do Google Drive. Um total de 215 pessoas o acessaram. Foi observado no Instagram® (@veg.a.n.unirio) que o conteúdo de divulgação atingiu 561 visualizações, alcançando 2.060 perfis, sendo 506 seguidores e 1.554 não seguidores. 2.677 impressões foram realizadas, com 61 compartilhamentos e 131 interações positivas.



### Bolinho de Ora-pro-nóbis

Por Josifrancey Gonçalves  
Rendimento: 3 porções  
Preparo: 40 minutos  
Custo Total: R\$6,56



#### Ingredientes

- 1 xícara de ora-pro-nóbis picada (40 g)
- 2 dentes de alho (5 g)
- 1/2 unidade de cebola ralada (75 g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça hidratada
- 1 colher de chá de azeite para refogar (5 mL)
- 1/2 xícara de farelo de aveia (80 g)
- 1 colher de sopa cheia de requeijão vegetal caseiro (36 g)

#### Modo de preparo

- Em uma panela, refogar o alho e a cebola no azeite;
- Quando dourar, adicionar a ora-pro-nóbis;
- Em um bowl, misturar o restante dos ingredientes e adicionar a ora-pro-nóbis refogada;

Receitas Salgadas 127



## CONCLUSÕES

A recepção ao e-book foi positiva, o número de acessos significativo e provável alto alcance através dos compartilhamentos. Foram observadas diferentes preparações e aplicações culinárias que podem ser uma alternativa para ampliar o conjunto de possibilidades na nossa alimentação e contribuir para a promoção de práticas alimentares mais saudáveis e sustentáveis.

## REFERÊNCIAS

FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. The State of Food Security and Nutrition in the World, Rome, Food Agriculture Organization, 2021. ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Transformando o nosso mundo: a Agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável. Nova York, 2015.

## AGRADECIMENTOS

