campanha

Twee

Segunda-feira, 5 de março de 2012

A Água na Jarra participa da campanha da ONU pelo Dia Mundial da Água 2012

O tema da campanha deste ano é “Água e Segurança Alimentar” e busca chamar a atenção para o uso da água como recurso fundamental no cultivo da nossa comida.

A metodologia da “pegada hídrica” permite o cálculo do total de água gasto para que determinado alimento chegue à nossa mesa (água virtual) desde o preparo do solo, irrigação, transporte e beneficiamento do mesmo. Podemos assim medir o gasto total de água que foi “incorporada” em vários tipos de alimentos, como mostra a tabela ao final do texto.

O tema da água e sua relação com a nossa dieta alimentar é muito importante, já que o maior uso da água é justamente no setor da agricultura. No Brasil, aproximadamente 70% da água doce que consumimos é destinada a esses fins!

Este conhecimento nos alerta para o fato de que o bom gerenciamento dos nossos hábitos alimentares dá uma grande contribuição para o melhor uso da água doce, esse recurso tão importante e que cada vez mais deve ser valorizado e usado com sabedoria.

Algumas ações propostas pela ONU em sua campanha, são:

v Consumir produtos que sejam menos intensivos em uso de água;

v Reduzir as perdas de alimentos, pois estima-se que 30% de nossa comida é desperdiçada mundialmente;

v Produzir mais comida, de melhor qualidade e com menor quantidade de água;

v Seguir uma dieta mais saudável.

Nós da Água na Jarra acreditamos que gestos simples podem fazer grande diferença. Um melhor aproveitamento dos alimentos através da sua utilização integral ou de partes geralmente descartadas na culinária tradicional pode ajudar a reduzir o desperdício da comida e consequentemente da água gasta para produzí-la. Por isso pedimos a chefes de restaurantes que aderiram à Iniciativa Água na Jarra que participassem da campanha disponibilizando receitas que resultam na melhor utilização dos alimentos. Confira as receitas abaixo e aproveite!

Chef: Ana Luiza Trajano

Restaurante: Brasil a Gosto

Doce de Maracujá

Ingredientes:

- 3 kg de casca de maracujá

- 2 kg de polpa de maracujá

- 2 litros de água

- 2 unidades de cravo da índia

- 1 pau de canela

- 2 g de mix de pimenta

Rendimento: 1,5 Kg

Modo de fazer:

Corte as cascas em tamanhos iguais e descasque cuidadosamente. Em uma panela com água coloque a parte branca

Ana Luiza Trajano

Brasil a gosto

que retirou da casca para cozinhar (devemos trocar a água fria várias vezes até que o maracujá não esteja mais amargo). Reserve. Pegue a polpa do marcujá, o açúcar e a água e bata no liquidificador. Coloque em uma panela e leve ao fogo para cozinhar, acrescente as especiarias até que obtenha uma calda. Deixe esfriar e adicione o maracujá. Descansar na geladeira antes de servir.

Montagem:

- 50 g de sagu

- 1 bola de sorvete de tapioca

- 5 g de folha de hortelã

Renato Caleffi

le Manjue BISTRÔ

Chef: Renato Caleffi

Restaurante: Le Manjue

Manga

A casca da manga pode ser processada no liquidificador com água e resulta em um suco muito saboroso; a polpa da manga da estação é mais adocicada e pode ser batida no liquidificador com iogurte ou sorvete, com pitadas de cúrcuma em pó para realçar a cor amarela; ou pode ser batida com água ou algum caldo de legumes, peixe ou frango e depois levada para o fogo até reduzir e encorpar, resultando em um molho para frangos e peixes. O gengibre combina muito bem com a manga.

Gengibre

O gengibre (Zingiber officinale) é uma planta herbácea da família das Zingiberaceae, originária da ilha de Java, da Índia e da China, de onde se difundiu pelas regiões tropicais do mundo. Suas propriedades terapêuticas são resultado da ação de várias substâncias, especialmente do óleo essencial que contém canfeno, felandreno, zingibereno e zingerona.

Da casca do gengibre pode-se preparar um chá e de sua “carne”;

Da polpa, pode –se preparar balinhas glaceadas: basta cortar a polpa em tiras finas e cozinhar em água abundante com açúcar, até as tiras ficarem macias e suculentas, em seguida polvilhá-las em açúcar cristal e deixar até que fiquem secas e firmes; a calda formada pelo cozimento do gengibre, água e açúcar torna-se um melaço que pode ser usado para xaropes ou mesmo no preparo de outras sobremesas.

Pode-se obter um molho muito saboroso e refrescante com as pontas do gengibre difíceis de cortar ou descascar; basta levar ao liquidificador com azeite e pitada de sal, em seguidas peneirar e armazenar na geladeira por até uma semana.

Chef: Eric Tomas

Eco House Eventos

Green Curry sauce Eco House

Ingredientes:

Bater no liquidificador:

- 2 cm de Gengibre (com casca)

Eric Tomas

ECO HOUSE

- 2 pimenta dedo de moça (utilizado inteiro)

- Folhas de limão

- 1 punhado de coentro (utilizado inteiro)

- 4 dentes de alho

- 1 capim limão (utilizar inteiro)

- 4 cebolinhas picadas

- 1 fio de óleo de gergelim

- 400 ml de leite de coco

- Suco e raspa de 1 limao (utilizar inteiro)

- 1 fio de molho shoyu

Modo de fazer:

Grelhar , cenoura inteira com casca , beterraba inteira , brócolis inteiro, abóbora inteira, tomate inteiro.

Depois, acrescentar os ingredientes do Green curry acima em fogo baixo

Obs: Utilizar os legumes mencionados inteiros orgânicos, já que não contem agrotóxicos. Os agrotóxicos, quando utilizados, estão sempre concentrados na sua maioria na casca do alimento.

Chef: Sanny Braga

Restaurante: Navegantes

Sanny Braga

NAVEGANTES

DESDE 1998

Bolinho de moqueca com aparas de peixe

Ingredientes:

- 1,5 kg de aparas de peixes variados, cabeça, rabo e espinhas,

- 1 cebola picadinha

- 1 pimentão vermelho picadinho

- 200 ml de leite de coco

- 2 tomates maduros sem pele e semente bem picadinhos

- 1 colher sopa de coentro batido

- Pimenta vermelha a gosto

- Azeite de oliva

- Farinha de mandioca crua para engrossar

Para Empanar:

- Farinha de trigo

- Ovos batidos ou sobra de claras

- Farinha de rosca (aproveite o pão amanhecido, torre e bata no processador até virar farinha).

Modo de preparo:

Ferver as aparas de peixe em uma panela com agua, sal e talos de salsa. Escorra o caldo e reserve, quando esfriar tirar a carne do peixe da carcaça e das espinhas, reservar. Fritar a cebola e o pimentão no azeite, juntar os tomates, o peixe desfiado, o leite de coco, uma xícara da agua do cozimento. Deixar apurar depois temperar com pimenta e sal a gosto, por último acrescentar o coentro. Acrescentar a farinha de mandioca crua até obter um pirão consistente. Cozinhar em fogo baixo por uns 10 minutos mexendo sempre. Despejar em uma assadeira e deixar esfriar. Untar as mão com azeite e fazer bolinhos. Passar os bolinhos primeiro pela farinha de trigo, depois pelos ovos batidos e por ultimo pela farinha de rosca. Fritar em óleo quente ate dourar.

Chef: Anayde Lima

Consultora Gastronômica

Sagu de casca de abacaxi

Ingredientes:

- Casca de 1 abacaxi maduro (pré lavado)

- 2 litros de água

- 6 colheres (sopa) de sagú de mandioca + ½ litro de água

- Açucar orgânico à gosto

Preparo:

Sagu

Na véspera, deixar o sagu de molho em água, durante toda a noite. Escorrer e reservar

Suco de Casca de Abacaxi

Cozinhar em fogo baixo aproximadamente 50 minutos. Para que a água absorva todo o sabor e nutrientes da casca. Desligue, espere esfriar, coe em uma peneira e depois em um filtro descartável (filtro de coar café).

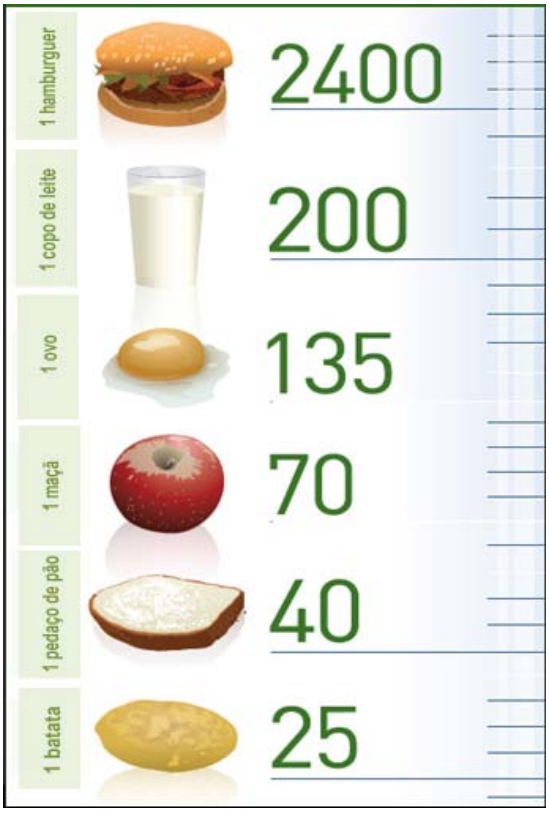
Experimente o suco da casca do abacaxi, adoce à gosto e leve ao fogo até levantar fervura. Acrescente o sagu e deixe cozinhar em fogo baixo até que as bolinhas comecem a ficar transparente, em torno de 50 minutos, mexendo ocasionalmente. Despeje em tacinhas e sirva em temperatura ambiente ou gelado.

Anayde Lima

Consultora Gastronômica
Personal Chef
Especializada em cozinha sustentável
anaydelima@gmail.com

Para produzir comida, a água é consumida pelas plantas através de evaporação e transpiração. A quantidade de água necessária vai variar conforme o tipo de grão cultivado e a localização, além da produtividade local e das condições de disponibilidade de fornecimento de água através de regimes de chuva ou de irrigação.
Depois da colheita, quando o alimento se torna disponível para comercialização, a água incorporada no produto muda de “real” para “virtual”.

Na tabela ao lado veja o alimento e a quantidade de água consumida para produzí-lo (litros):



Para maiores informações:

www.unwater.org/worldwaterday/
www.fao.org/nr/water

Sobre o Dia Mundial da Água

O Dia Internacional da Água foi estabelecido em 1992 na Conferência das Nações Unidas (ONU) e é

comemorado anualmente na data de 22 de março como forma de chamar a atenção para a importância da água e promover o gerenciamento sustentável dos recursos hídricos.

O primeiro Dia Mundial da Água foi comemorado em 22 de março de 1993.

Clique aqui para ver mais Campanhas!

© 2011 Iniciativa Água na Jarra. Todos os direitos reservados - www.aguanajarra.com.br