

## ESCOLA DO SABOR

O alimento é a nossa fonte de energia, a nossa garantia de sobrevivência. Sem uma alimentação adequada a criança não pode se desenvolver ou crescer.

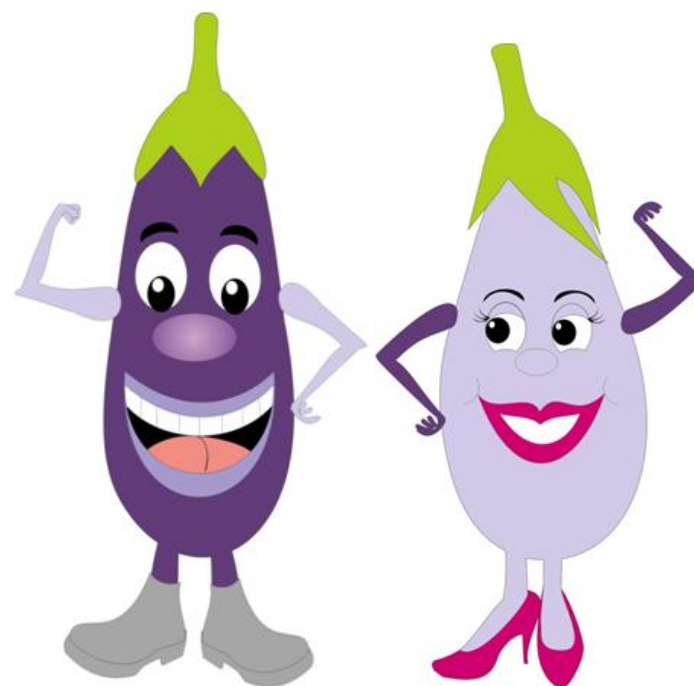
O bom desenvolvimento corporal e intelectual das crianças exige uma alimentação saudável e diversificada, com muitas frutas, verduras e legumes.

Uma grande parte das doenças infantis pode ser prevenida por uma boa alimentação. E para a refeição ser equilibrada, ela precisa ter diversidade no prato, inclusive hortaliças e frutas, que muitas vezes as mães e os pais têm grande dificuldade em conseguir que as crianças experimentem.

A Escola do Sabor veio para ajudar. A incorporação das hortaliças e frutas no cardápio das crianças é feita através de brincadeiras, músicas, joguinhos e a degustação de diferentes receitas. Ela é o resultado da parceria entre a CEAGESP e a Nossa Turma.

Agora é a vez da Berinjela!

## A BERINJELA NA ESCOLA DO SABOR



Maio/Junho 2012

## Conhecendo a Berinjela!

A berinjela pertence à família do tomate, pimenta, pimentão, batata e jiló.

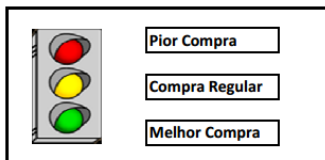
Ela cresce de uma forma muito parecida com o tomate, pendurado a partir de uma planta que cresce a vários metros de altura.



### Melhor época para compra:

- Berinjela Comum: de abril a junho e de outubro a novembro
- Berinjela Japonesa: de janeiro a abril e dezembro

	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Berinjela Comum												
Berinjela Japonesa												



## Conhecendo a Berinjela!

### Composição Nutricional:

A berinjela é muito nutritiva. Contém fibras, vitaminas, minerais e baixo teor calórico.

Fibras: auxilia no bom funcionamento intestinal

### Minerais:

- Cálcio e Fósforo → importante na formação de ossos e dentes
- Ferro → importante na formação das células vermelhas do sangue
- Potássio → evita a fraqueza muscular e controla os batimentos cardíacos

### Vitaminas:

- B1 (tiamina) → ajuda a controlar a diabetes, anemia e infecções.
- B2 (riboflavina) → protege contra o câncer e a anemia.

## Lasanha de Berinjela

### **Ingredientes:**

- ✓ 1 kg de berinjela
- ✓ 400 g de polpa de tomate
- ✓ 1 cebola roxa
- ✓ 500 g de carne moída magra
- ✓ 4 col. (sopa) de azeitonas verdes sem caroço e fatiadas
- ✓ 200 g de queijo tipo mussarela
- ✓ 1 col. (sopa) de queijo parmesão ralado
- ✓ Manjericão à gosto
- ✓ Sal moderado

### **Modo de preparo:**

- Cortar a berinjela com casca em fatias longitudinais e cozinhar em água e sal por, aproximadamente, 4 minutos;
- Reservar;
- Refogar a cebola picadinha em água, acrescentar a carne moída, a polpa de tomate, o sal e deixar cozinhar;
- Por fim, acrescentar as azeitonas verdes e o manjericão;
- Colocar em uma forma refratária, uma camada de molho de carne moída, uma camada de berinjela, uma de molho de carne moída, um pouco de queijo. Ir intercalando até finalizar os ingredientes.
- Salpicar queijo parmesão ralado e levar ao forno para gratinar por aproximadamente 5 minutos.

Bom Apetite!!!

Fonte: Dr.a Marília Fernandes (Nutricionista CRN3/1693) – Bem Star

## Patê de Berinjela

### **Ingredientes:**

- ✓ 1 cebola média
- ✓ 1 xícara (chá) de maionese vegetal
- ✓ 4 colheres (sopa) de azeite
- ✓ 2 dentes de alho
- ✓ 1 colher (sopa) de orégano
- ✓ 1 colher (sopa) de vinagre
- ✓ 4 berinjelas médias
- ✓ 1 pimentão vermelho em tiras finas
- ✓ 1 pimentão verde em tiras finas
- ✓ Sal e pimenta do reino a gosto

### **Modo de preparo:**

- Descasque as berinjelas e corte-as em tiras finas.
- Coloque em uma travessa refratária a berinjela, o pimentão, a cebola, o alho, o azeite, o orégano e o vinagre.
- Tempere com sal e pimenta, misture bem, tampe e leve ao microondas por 12 minutos em potência média. Durante esse período, mexa a cada 3 ou 4 minutos.
- Retire do forno, espere esfriar e coloque no processador de alimentos, junto com a maionese.
- Bata por 2 ou 3 minutos, prove os temperos e, se necessário, acrescente mais.
- Leve à geladeira por 30 a 40 minutos antes de servir.
- Sirva com torradas ou bolachas água e sal

Bom Apetite!!!

Fonte: Terra Culinária

## Arroz de Forno com Berinjela

### **Ingredientes:**

- ✓ 2 berinjelas médias
- ✓ Sal a gosto
- ✓ 2 cebolas
- ✓ 6 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ✓ 1 e 1/2 xícara de arroz
- ✓ 600 ml de caldo de legumes
- ✓ 1 kg de tomate
- ✓ 1 maço pequeno de manjeriço
- ✓ Farinha de trigo
- ✓ Óleo para fritura
- ✓ 1 colher (sopa) de salsinha picada
- ✓ Sal a gosto

### **Modo de preparo:**

- Limpe as berinjelas, corte-as em fatias de 0,5 cm, polvilhe com sal grosso, coloque em uma peneira e deixe descansar por 30 minutos. Pique bem 1 cebola e refogue numa panela em 3 colheres (sopa) de azeite, mexendo de vez em quando, por 3 ou 4 minutos.
- Junte o arroz e deixe tostar por 1 minuto em fogo médio, mexendo sempre. Adicione o caldo fervente e, assim que levantar fervura, tampe a panela e cozinhe por 15 minutos, ou até que o líquido tenha sido absorvido.
- Corte em fatias bem finas a outra cebola e refogue-a no azeite restante, mexendo de vez em quando por 2 ou 3 minutos. Junte os tomates cortados em fatias de 0,5 cm e 10 folhas de manjeriço picadas com as mãos e deixe cozinhar por 3 ou 4 minutos. Tempere com sal e reserve.
- Enxugue as fatias de berinjela em toalha de papel, passe-as na farinha e frite em óleo quente, até que estejam douradas. Retire as fatias com uma escumadeira e coloque-as sobre toalha de papel para retirar o excesso de óleo. Unte com azeite uma assadeira e distribua camadas alternadas de arroz, tomate, berinjela e manjeriço.
- Leve ao forno médio por 15 minutos, ou até dourar a superfície.
- Salpique com a salsinha e sirva quente ou morno.

Bom Apetite!!!

Fonte: Revista Água na Boca

## Suflê de Berinjela

### **Ingredientes:**

- ✓ 2 berinjelas médias
- ✓ Alho a gosto
- ✓ Azeite a gosto
- ✓ 60g de manteiga
- ✓ 50g de farinha de trigo
- ✓ 300 ml de leite
- ✓ 5 gemas
- ✓ 100g de queijo prato ralado
- ✓ 5 g de sal

### **Modo de preparo:**

- Prepare as berinjelas refogadas com alho e azeite.
- Faça um roux com a manteiga, a farinha. Junte o leite quente aos poucos, mexendo sempre para não formar grumos.
- Retire do fogo e acrescente as gemas uma a uma, mexendo bem após cada adição. Junte o queijo ralado e o sal.
- Bata as claras em neve (leve) e misture delicadamente.
- Distribua a berinjela refogada nas forminhas para suflê (untada e enfarinhada), coloque o suflê por cima e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 30 minutos até ficar levemente dourado.
- Sirva em seguida.

Bom Apetite!!!

Fonte: Faculdade São Judas/ Curso de Nutrição

## Sopa de Berinjela

### **Ingredientes:**

- ✓ Alho a gosto
- ✓ 1 colher de sopa de azeite
- ✓ 1 Cebola
- ✓ 1 Berinjela grande
- ✓ 4 xíc. de chá de água
- ✓ 200 ml de iogurte natural
- ✓ Sal a gosto

### **Modo de preparo:**

- Aqueça o azeite numa panela e junte o alho, a cebola e a berinjela.
- Cozinhe, mexendo de vez em quando, por uns cinco minutos.
- Tempere com sal a gosto. Junte a água e deixe levantar fervura.
- Cozinhe em fogo baixo por uns 15 minutos.
- Retire do fogo e bata no liquidificador.
- Para servir, junte o iogurte e misture bem.

Bom Apetite!!!

Fonte: Site M de mulher

## Molho de Berinjela

### **Ingredientes:**

- ✓ 2 dentes de alho
- ✓ 6 colheres de sopa de polpa de tomate
- ✓ 1 colher de chá de orégano
- ✓ 3 colheres de sopa de óleo
- ✓ 2 copos americano de berinjela em tiras
- ✓ 1 ½ copo americano de água
- ✓ Sal a gosto

### **Modo de preparo:**

- Dourar o alho no óleo;
- Juntar a berinjela e refogar por 5 minutos;
- Acrescentar água e sal, sal e orégano e a polpa de tomate;
- Cozinhar por 5 minutos até engrossar ligeiramente.

Bom Apetite!!!

Fonte: Família Orgânica

## Doce de Berinjela

### **Ingredientes:**

- ✓ 2 berinjelas médias
- ✓ Alho a gosto
- ✓ Azeite a gosto
- ✓ 60g de manteiga
- ✓ 50g de farinha de trigo
- ✓ 300 ml de leite
- ✓ 5 gemas
- ✓ 100g de queijo prato ralado
- ✓ 5 g de sal

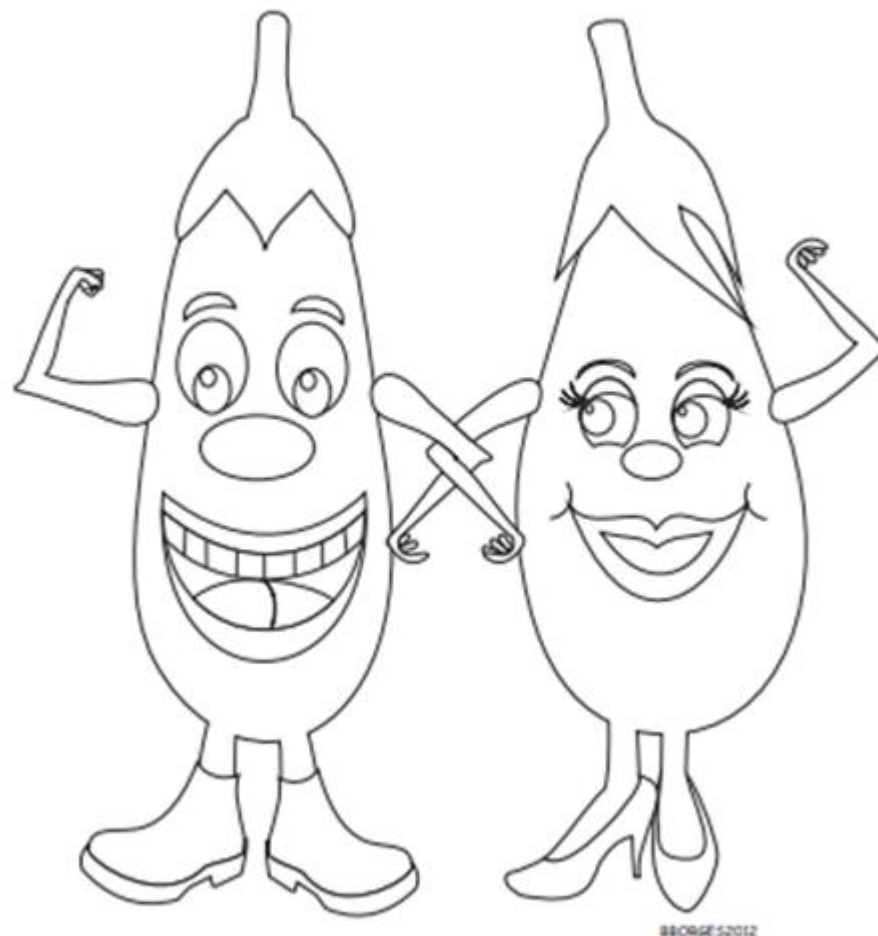
### **Modo de preparo:**

- Prepare as berinjelas refogadas com alho e azeite.
- Faça um roux com a manteiga, a farinha. Junte o leite quente aos poucos, mexendo sempre para não formar grumos.
- Retire do fogo e acrescente as gemas uma a uma, mexendo bem após cada adição. Junte o queijo ralado e o sal.
- Bata as claras em neve (leve) e misture delicadamente.
- Distribua a berinjela refogada nas forminhas para suflê (untada e enfarinhada), coloque o suflê por cima e leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 30 minutos até ficar levemente dourado.
- Sirva em seguida.

Bom Apetite!!!

Fonte: Site Só receitas

Vamos colorir o casal Berinjela?



BBORGES2012

SECQH-Seção do Centro de Qualidade Hortigranjeira-CEAGESP Maio/Junho 2012

