

Saúde com Sabor



*Receitas vencedoras do 1º concurso de
culinária hospitalar da Cidade de São Paulo
2010*



Prefeito
Gilberto Kassab

Secretário Municipal da Saúde
Januario Montone

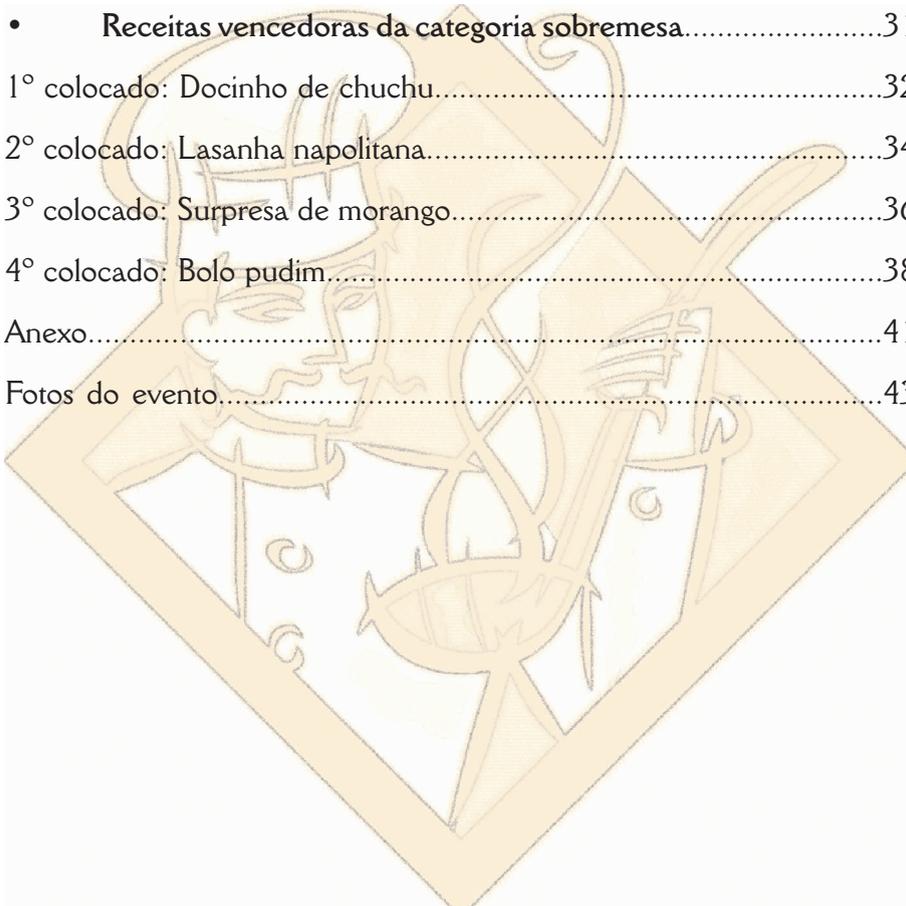
Núcleo de Programas Estratégicos - Nupes
Programa Alimentação e Nutrição Paulistana

São Paulo - 2010

100
95
75
25
5
0

Sumário

Prefácio.....	05
Agradecimentos.....	07
Introdução.....	08
• Receitas vencedoras da categoria guarnição.....	10
1º colocado: Enroladinho de abobrinha.....	11
2º colocado: Farofa sortida.....	13
3º colocado: Beterraba disfarçada.....	15
• Receitas vencedoras da categoria prato principal.....	17
1º colocado: Caracóis de frango.....	18
2º colocado: Bobó de frango.....	20
3º colocado: Almôndega de frango com recheio de mussarela.....	22
• Receitas vencedoras da categoria restritiva.....	24
1º colocado: Verrine de iogurte.....	25
2º colocado: Arroz pastoso com mandioquinha.....	27
3º colocado: Panquequinha saudável.....	29



• Receitas vencedoras da categoria sobremesa.....	31
1º colocado: Docinho de chuchu.....	32
2º colocado: Lasanha napolitana.....	34
3º colocado: Surpresa de morango.....	36
4º colocado: Bolo pudim.....	38
Anexo.....	41
Fotos do evento.....	43

Prefácio

A Secretaria da Saúde da Cidade de São Paulo tem se empenhado em adotar uma política voltada para a promoção de uma alimentação saudável e diversificada no ambiente hospitalar, o que vem motivando mudanças de grande impacto nos cardápios.

Os manipuladores de alimentos são de grande importância para a formação de hábitos alimentares saudáveis, pois são eles que literalmente “colocam a mão na massa” para elaborar preparações que atendam os requisitos nutricionais planejados e com adequada apresentação e palatabilidade.

De grande importância também é o modo como a preparação é apresentada: a atitude de atenção e carinho torna a hora da alimentação agradável, favorecendo a boa aceitação.

Diante do apresentado idealizou-se o I Concurso de Culinária Hospitalar da Cidade de São Paulo, com objetivo de conscientizar o colaborador da sua importância na recuperação e manutenção do estado de saúde dos pacientes internados em hospitais municipais.

Programa Alimentação e Nutrição Paulistana

São Paulo - 2010

100
95
75
25
5
0

Colaboradores

Hospital do Servidor Público Municipal - HSPM

Ana Maria Moraes

Eunice Hanumi Sogawa Sakamoto

Hospital Municipal Dr. Fernando Mauro Pires da Rocha

Laiz D'Amato

Hospital Municipal Dr. Ignácio Proença de Gouvêa

Maria de Fátima Coqueiros

Hospital Municipal Dr. Waldomiro de Paula

Maria Flávia Carvalho Giordano

Hospital Municipal Dr. Carmino Caricchio

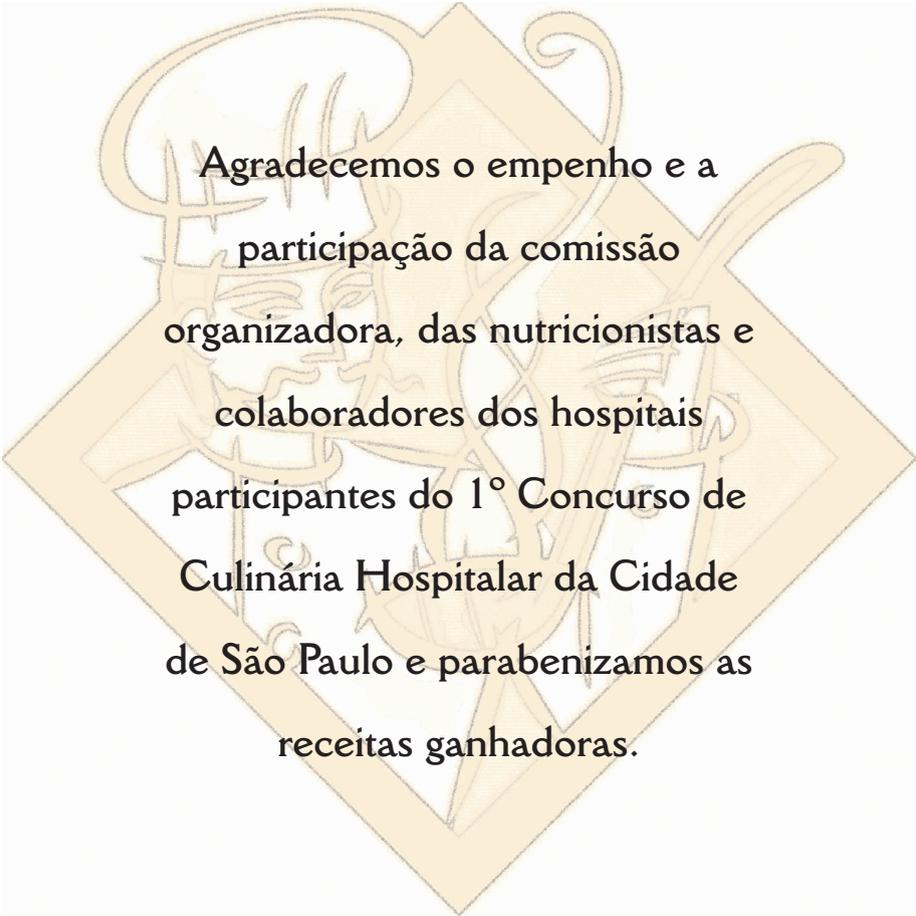
Regina Yaeko Shirasu Yoshihara

Hospital Municipal Dr. Arthur Ribeiro de Saboya

Rita Helena Bueno Pinheiro

Programa de Alimentação e Nutrição Paulistana

Mônica França Horta



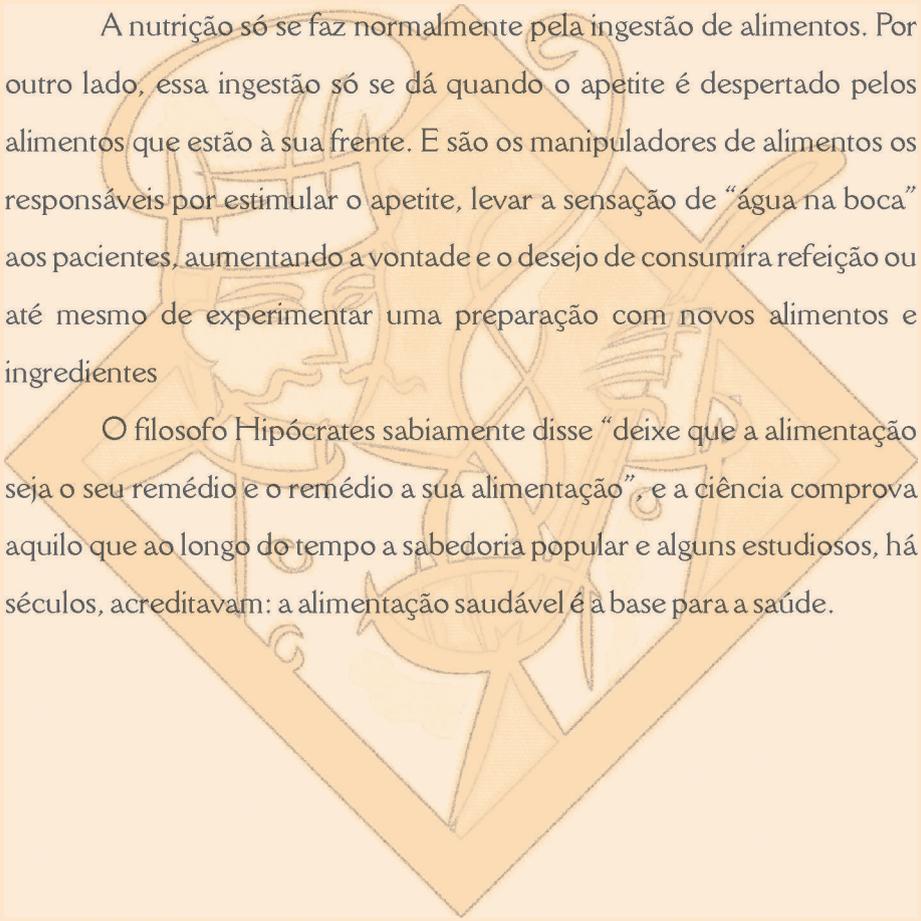
Agradecemos o empenho e a
participação da comissão
organizadora, das nutricionistas e
colaboradores dos hospitais
participantes do 1º Concurso de
Culinária Hospitalar da Cidade
de São Paulo e parabenizamos as
receitas ganhadoras.

Introdução

As refeições hospitalares são comumente tidas como negativas no quesito sensorial. A aceitação das refeições está vinculada às modificações de olfato e paladar, que podem ocorrer devido a presença de condições isoladas, ou associadas, tais como interações de medicamentos, presença de dor e outros. Atualmente, se tem priorizado a qualidade em alimentação e atendimento ao cliente, aliando a Dietoterapia à Gastronomia; essa combinação acrescida de satisfação do cliente, hoje é chamada de Gastronomia Hospitalar.

O ato de se alimentar envolve muitos aspectos que manifestam valores culturais, sociais, afetivos, e sensoriais. Assim, as pessoas, ao se alimentar não buscam apenas suprir as suas necessidades nutricionais, mas de alimentos palatáveis, com cheiro, cor, textura e sabor.

O prazer proporcionado pela comida é um dos fatores mais importantes da vida depois da alimentação de sobrevivência. A gastronomia nasceu deste prazer e se constituiu como a arte de cozinhar e associar os alimentos para deles retirar o máximo de benefício.



A nutrição só se faz normalmente pela ingestão de alimentos. Por outro lado, essa ingestão só se dá quando o apetite é despertado pelos alimentos que estão à sua frente. E são os manipuladores de alimentos os responsáveis por estimular o apetite, levar a sensação de “água na boca” aos pacientes, aumentando a vontade e o desejo de consumir refeição ou até mesmo de experimentar uma preparação com novos alimentos e ingredientes

O filósofo Hipócrates sabiamente disse “deixe que a alimentação seja o seu remédio e o remédio a sua alimentação”, e a ciência comprova aquilo que ao longo do tempo a sabedoria popular e alguns estudiosos, há séculos, acreditavam: a alimentação saudável é a base para a saúde.

Categoria Guarnição

“Cozinhar é simultaneamente uma brincadeira de crianças e um prazer de adultos. Cozinhar com zelo é um ato de amor.”

Craig Claiborne

1º colocado: Ione Martinez

Trabalha no Hospital do Servidor Público Municipal (HSPM) há 8 anos como cozinheira.

Porque optou em participar do Concurso?

" Tive interesse em participar do concurso por ser um evento inovador da Prefeitura envolvendo vários hospitais podendo ocorrer integração entre os cozinheiros, com troca de conhecimentos e idéias. Fui motivada pela equipe de trabalho do HSPM, principalmente porque gosto da culinária. “

Enroladinho de abobrinha



Ingredientes da massa:

2 abobrinhas médias

Sal a gosto

Ingredientes do molho:

1 cebola

1 colher de sopa de azeite

5 tomates italianos

Orégano e sal a gosto

Ingredientes do recheio:

200g de queijo branco

2 ramos de salsinha

3 tomates italianos

Modo de preparo da massa

Lave as abobrinhas, fatie finamente e tempere com sal e azeite. Esquente em uma chapa e grelhe as fatias dos dois lados.

Modo de preparo do molho

Doure a cebola no azeite e refogue os tomates por 10 minutos. Polvilhe com sal e orégano.

Modo de preparo do recheio

Corte o queijo branco, e o tomate em cubos médios, e a salsinha bem fina.

Regue com o molho.

Porcione o recheio sobre as fatias de abobrinha, enrole-as e leve ao forno pré aquecido a 180°C por 5 minutos para aquecer.

Tempo de preparo 30 minutos e rende 10 porções.

2º colocado: Lourenço Alves dos Santos

Trabalha no Hospital Municipal Dr. Fernando Mauro Pires da Rocha (Campo Limpo) há cinco anos.

Porque optou em participar do Concurso?

“Participei do concurso porque gosto de inovar minhas receitas e reciclar meus conhecimentos”.

Farofa Sortida



Ingredientes

3kg de farinha de milho
3kg de farinha de mandioca
700g de bacon
1,5kg de lingüiça toscana
10 ovos
100g de salsa
3 dentes de alho
¼ de xícara de uvas passas
1 ½ cebola

Modo de preparo

Em uma panela com água, coloque os ovos para cozinhar. Em outra panela refogue o bacon, a lingüiça, o alho, a cebola e o sal.

Após tudo bem misturado acrescente as farinhas, mexa bem e finalize com a uva passa, os ovos cozidos e a salsa picada.

Tempo de preparo 1 hora e rende 40 porções.

3º colocado: Welton Pereira

Trabalha no Hospital Municipal Dr. Waldomiro de Paula há quatro anos, como auxiliar de cozinha.

Beterraba disfarçada



Ingredientes da massa:

1 copo americano duplo de leite desnatado
2 colheres de sopa de farinha de trigo
2 cebolas grandes
3 ovos
½ beterraba média
1 colher de sopa de margarina light para untar

Ingredientes do recheio:

1 lata de molho de tomate
Sal, salsinha, cebolinha, orégano e limão a gosto
350g de ricota

Modo de preparo da massa

No liquidificador bata o leite, a farinha de trigo, a cebola, o sal, os ovos e a

beterraba por 2 minutos até obter uma massa homogênea.

Unte uma frigideira com a manteiga light e aqueça. Nessa frigideira coloque uma concha pequena da massa e doure dos dois lados.

Modo de preparo do recheio

Em uma panela refogue a cebola e o alho. Acrescente o molho de tomate e deixe ferver. Tempere com sal, orégano e limão. Misture a ricota com o molho.

Recheie as panquecas. E leve ao forno salpicada com salsa.

Tempo de preparo: 2 horas e 30 minutos, rende 12 porções

Categoria Prato Principal

“Cozinhar é como tecer um delicado manto de aromas, cores, sabores, texturas. Um manto divino que se deitará sobre o paladar de alguém sempre especial.”

Sayonara Ciseski

1º colocado: Wellbi Gomes de Freitas

Trabalha no Hospital Municipal Dr. Carmino Caricchio (Tatuapé) há 1 ano, como cozinheiro líder.

Porque optou em participar do Concurso?

“Gosto de criar novos pratos, participar de concursos para divulgar meu trabalho culinário”.

Caracóis de Frango



Ingredientes

1 ½ kg de filé de frango

5 dentes de alho

Suco de 2 limões

Sal a gosto

5g de orégano

300g de mussarela

300g de presunto

Ingredientes do molho branco

2g de noz moscada

1 cebola grande picada

200g de margarina

200g de farinha de trigo

1 litro de leite

300g de mussarela

Sal a gosto

Modo de preparo

Tempere os filés com alho, limão, orégano e sal a gosto, recheie com

presunto e queijo e deixe na forma de rolinhos. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos.

Modo de preparo do molho

Coloque em uma panela, a margarina e a cebola para dourar, acrescente a farinha e mexa bem por 3 minutos. Acrescente o leite, o sal e a noz moscada.

Montagem

Depois de assado, cortar o frango na forma de caracóis.

Acrescente o molho branco e polvilhar a mussarela. Gratine por 5 minutos em forno pré-aquecido a 160°C. Decore com a salsa.

Tempo de preparo: 1 hora, rende 10 porções.

2º colocado: Diva Rodrigues

Trabalha no Hospital do servidor Público Municipal há dezoito anos como cozinheira.

Porque optou em participar do Concurso?

“Gosto de cozinhar e me preocupo com a satisfação dos pacientes. Este evento incentivou a criatividade no preparo das refeições.”

Bobó de Frango



Ingredientes

400g de mandioca descascada

250ml da água em que a mandioca foi cozida

1 colher de sopa de azeite de oliva

1kg de peito de frango em cubos médios

1 cebola pequena picada

1 alho poró médio picado

1 cenoura média picada

2 tomates médios sem pele e sem semente

1 pimentão vermelho picado

Folhas de 4 ramos de coentro

Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma panela cozinhe a mandioca até ficar macia.

Bata com a água da mandioca e reserve. Aqueça o azeite e acrescente o peito de frango temperado, frite até dourar.

Acrescente a cebola, o alho poró e a cenoura, refogue até os legumes ficarem macios. Adicione o tomate e o pimentão e refogar por mais 3 minutos.

Incorpore o purê de mandioca e o sal e acrescentar o coentro e retire do fogo.

Tempo de preparo: 1h 50 minutos, rende 8 porções.

3º colocado: Josenildo Silva

Trabalha no Hospital Municipal Dr. Carmino Caricchio (Tatuapé) há 1 ano, como cozinheiro.

Porque optou em participar do Concurso?

"Entrei no concurso à procura de superação".

Almôndega de Frango com recheio de mussarela



Ingredientes da almôndega

800g de peito de frango moído
200g de mussarela em cubos pequenos
40g de alho
80g de cebola
40g de margarina
2 ovos
100g de farinha de rosca
20g de salsinha
Sal a gosto

Ingredientes do molho de tomate

1 kg de tomate
10g de alho
40g de cebola
10g de orégano
Sal a gosto
100 ml de óleo

Modo de preparo

Refogue o alho, a cebola, a margarina derretida, o sal, a salsinha e os ovos. Acrescente o frango.

Misture a farinha de rosca aos poucos até dar liga.

Enrole as almôndegas recheando-as com cubinhos de mussarela.

Assar em forno pré-aquecido a 150°C por 25 minutos.

Modo de preparo

Refogue o alho e a cebola no óleo. Acrescente o tomate picado, o sal e o orégano. Cozinhe até apurar e cubra as almôndegas.

Tempo de preparo: 1 hora, rende 7 porções.

Categoria Dieta Restritiva

“A cozinha é o mundo mais fascinante da casa, o mais coletivo. Um espaço que reúne sobrevivência, prazer, refinamento e civilização”.

Nélida Piñon

1º colocado: Rosimeire Marques Matos

Trabalha no Hospital do Servidor Público Municipal (HSPM) há 11 anos, como de cozinheira.

Porque optou em participar do Concurso?

“Porque eu gosto de cozinhar e procuro variar as preparações tentando atender as preferências dos pacientes com restrição alimentar.

Além disso o hospital me deu a oportunidade de participar, sendo que recebi estímulo da minha chefia e colegas de trabalho”.

Verrine de iogurte com calda de morango dietética



Ingredientes para o pudim de iogurte

1 lata de leite condensado dietético

1 lata de leite

2 copos de iogurte natural

Ingredientes para base

1 caixa de gelatina dietética sabor morango

Ingredientes para calda

2 caixas de morango

2 copos de água

3 colheres de sopa de adoçante dietético para forno e fogão

Modo de preparo do pudim de iogurte

Bata todos os ingredientes do pudim e coloque em formas de tortinhas previamente umedecidas e leve para assar em banho maria por 25 minutos em temperatura média. Leve para gelar.

Modo de preparo da base

Prepare a gelatina de acordo com as instruções da embalagem. Após dissolvida, coloque uma fina camada em taças ou copos transparentes.

Modo de preparo da calda

Pique uma caixa de morango e cozinhe em água até ficarem macios e coe a calda. Acrescente outra caixa de morangos picados nessa calda e cozinhe por 3 minutos. Adicione adoçante dietético e retire do fogo.

Montagem

Desenforme o pudim de iogurte sobre a gelatina pronta, e coloque a calda sobre o pudim. Sirva gelado.

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos, rende 10 porções.

2º colocado: Cecy Santos dos Reis

Trabalha no Hospital Municipal Dr. Carmino Caricchio (Tatuapé) há 3 anos, como cozinheira.

Porque optou em participar do Concurso?

“Entrei no concurso porque gosto de desafios e superação.”

Arroz pastoso com mandioquinha



Ingredientes

500g de arroz

500g de mandioquinha

1 dente de alho

1 colher de chá de óleo

2 litros de água (para o arroz)

1 litro de água (para a mandioquinha)

Sal a gosto

Modo de preparo

Coloque a água para ferver em uma panela. Em outra panela, coloque o óleo e o alho para dourar, em seguida acrescente o arroz e mexa.

Despeje a água fervente sobre o arroz e deixe cozinhar por 40 minutos.

Em uma panela coloque a mandio-

quinha descascada para cozinhar em 1 litro de água até ficar bem macia.

bata a mandioquinha cozida no liquidificador. Junte e misture com o arroz já pronto até obter uma consistência homogênea.

Tempo de preparo: 1 hora, rende 10 porções.

3º colocado: Neuza Maria de Almeida Alves

Trabalha no Hospital Municipal Dr. Waldomiro de Paula há 10 anos,
como cozinheira.

Panquequinha saudável - sem lactose e glúten



Ingredientes para a massa

1 ½ xícara de chá de fécula de batata.

1 ½ xícara de chá de leite de soja

2 ovos

1 pitada de sal

1 colher de chá de fermento em pó

Ingredientes para o recheio

800g de peito de frango

1 dente de alho

½ xícara de chá de cebolinha e salsinha

4 colheres de sobremesa de gergelim

Modo de preparo da massa

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar um creme encorpado, reserve em uma vasilha.

Unte uma frigideira com óleo, e aqueça. Coloque uma concha

pequena do creme na frigideira e deixe dourar dos dois lados.

Reserve e recheie.

Modo de preparo do recheio

Refogue o peito de frango com o alho, cebola e o sal. Adicione o gergelim.

Tempo de preparo: 2 horas, rende 6 porções.

Categoria Sobremesa

“Depois do idioma, a comida é o mais importante elo entre o homem e a cultura. Comer serve para nutrir o corpo, nutrir o espírito e estabelecer contato com os antepassados, com os deuses”.

Raul Seixas

1º colocado: Geraldo Bezerra Silva

Trabalha no Hospital Municipal Dr. Waldomiro de Paula há 10 anos, como cozinheiro.

Docinho de Chuchu



Ingredientes

4 chuchus grandes
10 cravos da Índia
4 pedaços de canela em pau
8 colheres de coco ralado
1 xícara de chá de leite em pó
½ xícara de chá de água
½ xícara de chá de açúcar refinado
1 colher de sopa de margarina sem sal
Açúcar cristal

Modo de preparo

Bata o leite em pó, água, açúcar e a margarina sem sal durante 5 minutos no liquidificador, em seguida coloque este creme em uma panela com o chuchu já descascado e acrescente o restante dos ingredientes. Mexa e deixe ferver até a massa desgrudar da panela.

Unte uma travessa com margarina e despeje a preparação, depois de frio enrole os docinhos e passe no açúcar cristal.

Tempo de preparo: 1 hora, rende 9 porções.

2º colocado: Ana Keyla Gonçalves

Trabalha no Hospital Municipal Dr. Moysés Deutsh (M'Boi Mirim).

Por que se inscreveu no concurso?

“A maior motivação foi o bem estar do paciente, através de poder elaborar receitas diferenciadas que ajudem na melhor alimentação do mesmo”.

Lasanha Napolitana



Ingredientes para calda

2kg de açúcar refinado

2 litros de água

2 cascas de canela

5 unidades de cravo da índia

Ingredientes para o flan

500g de pó de flan de baunilha

500g de pó de flan de morango

500g de pó de flan de chocolate

1 ½ litro de leite

1 pacote de bolacha maisena

250g de coco ralado

Modo de preparo da calda

Em uma panela coloque o açúcar e derreta até obter um líquido viscoso (ponto de fio) em seguida acrescente água, cravo, canela e reserve.

Modo de preparo do flan

Dissolva o pó do flan em ½ litro de leite e repita a operação para cada sabor.

Em um refratário coloque uma camada do flan de baunilha.

Umedeça as bolachas na calda e coloque-as sobre a camada de flan.

Repita o processo para cada sabor, finalizando com o de chocolate. Faça

mais uma camada de bolacha e coloque a calda como cobertura.

Decore com coco ralado. Leve a geladeira e deixe por 20 minutos.

Tempo de preparo: 1 hora, rende 20 porções.

3º colocado: Vera Lúcia Santos França

Trabalha no Hospital Municipal Dr. Carmino Caricchio (Tatuapé) há 1 ano, como técnica em nutrição.

Porque optou em participar do Concurso?

“Entrei no concurso para incentivar meus cozinheiros”.

Surpresa de Morango



Ingredientes

1 litro de leite
3 colheres de sopa de amido de milho
3 gemas de ovos
1 lata de leite condensado
3 gotas de essência de baunilha
2 caixas de morango
1 caixinha de gelatina de morango

Modo de preparo

Dissolva o amido de milho no leite frio e misture com as gemas dos ovos, leve ao fogo e misture até virar um creme. Acrescente o leite condensado e a essência de baunilha e deixe cozinhar por mais 3 minutos e reserve.

Prepare a gelatina conforme as instruções da embalagem e reserve.

Lave os morangos e pique cada um em 4 partes, reserve.

Em um refratário coloque um pouco de morango picado, em seguida adicione o creme, e sobre ele mais morango picado. Por fim coloque a gelatina já dissolvida e leve à geladeira até endurecer.

Tempo de preparação: 40 minutos, rende 20 porções.

4º colocado: Edclei Sousa Caetano

Trabalha há 12 anos no Hospital Municipal Prof. Dr. Alípio Correa Netto como cozinheiro.

Por que se inscreveu no concurso?

“Me inscrevi no concurso visando um crescimento profissional como uma oportunidade de compartilhar meus conhecimentos em receitas e valorizar a nossa profissão.”

Bolo Pudim



Ingredientes para calda

2 xícaras de chá de açúcar refinado

1 xícara de água

Ingredientes para o bolo

1 pacote de 450g de massa para bolo
sabor chocolate.

3 ovos

1 copo de leite

3 colheres de sopa de margarina sem
sal

Ingredientes para o pudim

4 ovos

1 xícara de leite integral

1 xícara de leite em pó

1 xícara de açúcar

Modo de preparo da calda

Misture o açúcar refinado com a água
e leve no fogo sem mexer, até ficar com
cor de guaraná.

Coloque em uma forma de buraco no
meio e mexa a forma até caramelizar
por igual.

Espera a calda esfriar até atingir
temperatura ambiente.

Modo de preparo do bolo

Bata o bolo conforme a receita presente
na embalagem.

Modo de preparo do pudim

Bata no liquidificador todos os
ingredientes do pudim.

Modo de montagem da receita

Em uma forma de furo no meio, coloque a calda. Em seguida adicione a mistura do pudim e por cima a mistura do bolo.

Leve para assar em banho maria no forno em temperatura média.

Tempo de preparo: 1 hora, rende 30 pedaços.

Apareceu na mídia

O programa de Nutrição Paulistana da Secretaria Municipal da Saúde promoveu, em 18 de novembro, o I Concurso de Culinária Hospitalar, que teve o intuito de sensibilizar os responsáveis pelo preparo das refeições nas unidades hospitalares em relação aos cuidados no preparo dos alimentos.

Realizado no campus Ipiranga II do Centro Universitário São Camilo que colocou a disposição dos organizadores e participantes a infra-estrutura de seus laboratórios de gastronomia, além de fazer-se presença na comissão julgadora por meio do Prof^o Pedro Gustavo S. Campana Inojosa juntamente com outros quatro especialistas na área, degustou e avaliou as receitas finalistas. “Estar presente em um momento que acredito ser histórico com relação aos cuidados e anseios dos cidadãos me parece muito importante, principalmente com os objetivos partidos de um setor público, o que me deixa alegre como brasileiro”, diz o professor.

O concurso também foi uma oportunidade para a troca de

experiências, técnicas e dicas variadas sobre o desenvolvimento de receitas saborosas e saudáveis que, além de fazer bem aos olhos, estimulam a alimentação correta e equilibrada nos pacientes.

“A Secretaria Municipal da Saúde tem se empenhado em adotar uma política voltada para a promoção de uma alimentação saudável e diversificada no ambiente hospitalar, o que vem motivando mudanças de maior impacto nos cardápios”, afirma Mônica Horta, do Programa de Alimentação e Nutrição Paulistana (NUPES) e uma das organizadoras do evento.

Referência: www.saocamilo-sp.br/novo/noticias





**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**
SAÚDE

