Você tem *sede* de quê?

Parceria:

sustentarea

Desans

Cogali

Secretaria de Agricultura e Abastecimento

SÃO PAULO GOVERNO DO ESTADO

Organização:

DIREITOS HUMANOS E CIDADANIA
SECRETARIA EXECUTIVA DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL E DE ABASTECIMENTO

CIDADE DE SÃO PAULO

CIDADE DE
SÃO PAULO
GESTÃO BRUNO COVAS

RICARDO NUNES
Prefeito da Cidade de São Paulo

SONINHA FRANCINE
Secretária Municipal de Direitos Humanos e Cidadania

CARLOS FERNANDES
Secretário Executivo de Segurança Alimentar
e Nutricional e de Abastecimento

ARTHUR XAVIER
Coordenador de Segurança Alimentar e Nutricional

EQUIPE | SESANA
Jessica Vaz Franco
Luiza Aparecida de Araujo
Pâmela di Christine Franco de Oliveira

@segurancaalimentarsp
Site: https://bit.ly/segurancaalimentarsp
E-mail: cosan@prefeitura.sp.gov.br

EQUIPE | SUSTENTAREA USP
Aline Martins de Carvalho
Fernanda Costa Severo
Lucia Gabriela dos Santos Felipe

@sustentarea
Site: www.fsp.usp.br/sustentarea
E-mail: sustentarea@usp.br

EQUIPE DESANS | COSALI
Vanuzia Teixeira de Souza
Milene G. Massaro Raimundo
Anna Caroline de Brito Borges
Etelma M. Mendes Rosa
Katlly Evillim Sousa
Sizele Rodrigues dos Santos
Vilma de Andrada Scodelário

@alimentacaosaudavelsp
Site: https://bit.ly/cosali
E-mail: desans@sp.gov.br

PROJETO GRÁFICO
Marcio Antonio Ebert
Mariah Alessandra Candia

Outubro | 2023

Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania
Secretaria Executiva de Segurança Alimentar e Nutricional e de Abastecimento

Você tem sede de quê?

Parceria:

sustentarea

Desans

Secretaria de Agricultura e Abastecimento

SÃO PAULO GOVERNO DO ESTADO

Organização:

DIREITOS HUMANOS E CIDADANIA
SECRETARIA EXECUTIVA DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL E DE ABASTECIMENTO

CIDADE DE SÃO PAULO

Índice

08 Apresentação

12 Beba água

16 Águas saborizadas

18 Sucos naturais

24 Suco de maracujá com café

26 Picolé de abacaxi com hortelã e gengibre

13 Receitas

14 Refrigerante de laranja caseiro

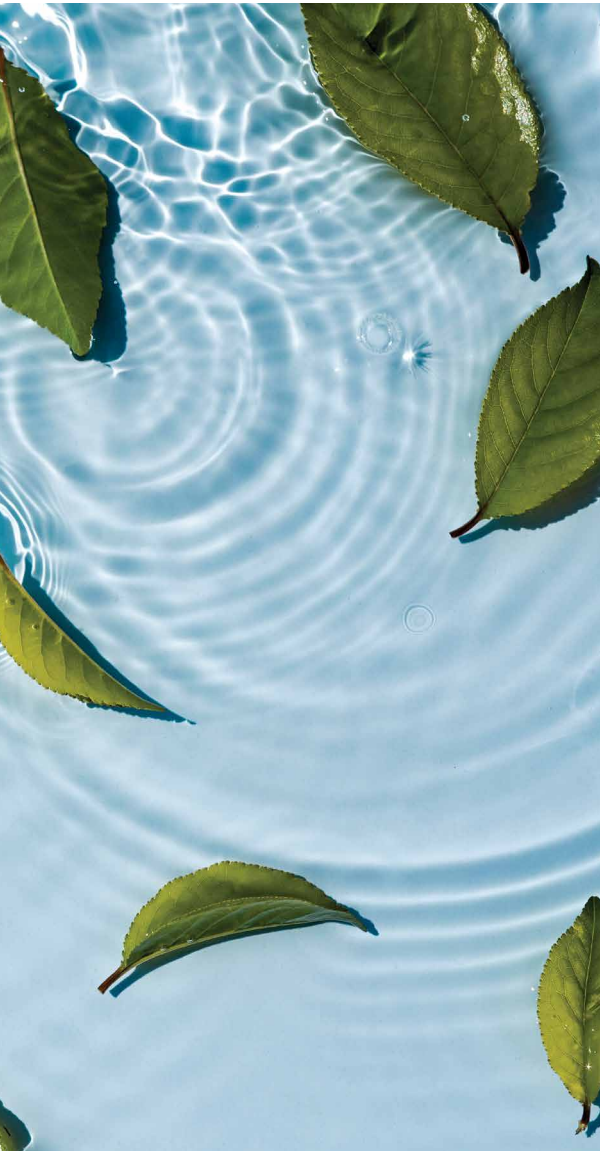
20 Milk Shake de milho

22 Chá de frutas e ervas

28 Smoothie de banana e morango

30 Referências

Apresentação



Anualmente, a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) aponta o tema chave para o Dia Mundial da Alimentação, celebrado no dia 16 de outubro. Em 2023, destaca-se o papel central da água como alicerce da vida e da alimentação, com o objetivo de sensibilizar a sociedade para a necessidade permanente de gerir a água de forma responsável. Hoje, sabemos que a disponibilidade desse importante recurso enfrenta ameaças constantes devido ao rápido crescimento da população, à crescente urbanização, ao desenvolvimento econômico desenfreado e às mudanças climáticas.

De acordo com dados da FAO (2023), a agricultura é responsável por uma parcela significativa das captações de água doce em todo o mundo, representando impressionantes 72% do total. Além disso, 16% dessa água é direcionada para uso doméstico e serviços municipais, enquanto 12% são utilizados pelas indústrias. Esses dados ressaltam a estreita ligação entre a água e a produção de alimentos, visto que 95% de nossos alimentos têm sua origem na terra, com o solo e a água desempenhando papéis fundamentais. É igualmente alarmante notar que, em todos os anos, aproximadamente 17% dos alimentos disponíveis para os consumidores são desperdiçados no mundo, e consequentemente, também há perdas com a água empregada em sua produção.

Neste ano, com influência da FAO, o tema da Semana Municipal da Alimentação será: “Água é Vida, Água é Alimento”, um lembrete especial de nossos compromissos com a alimentação adequada e saudável e, ainda, a preservação dos recursos hídricos. Além disso, queremos chamar a atenção para a urgência de preservar e utilizar a água de maneira sustentável, reconhecendo-a como o elemento vital que é, não apenas para nossa sobrevivência, mas também para a Segurança Alimentar e Nutricional de todas e todos.

À medida que nos esforçamos para promover hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis em nossa cidade, apresentamos o livro de receitas “Você tem sede de que?”. Este livro é uma celebração da água, demonstrando como podemos incorporá-la de maneira deliciosa, acessível, fácil e nutritiva em nossa alimentação.

Beba água

A água é essencial para a manutenção da vida. Ela representa 75% do peso corporal na infância e a mais da metade na idade adulta, sendo o principal componente das células do corpo humano. Como qualquer alimento, a quantidade de água que precisamos ingerir por dia é muito variável e depende de vários fatores, como: idade e peso da pessoa, a atividade física que realiza rotineiramente e, ainda, o clima e a temperatura do ambiente onde vive.

Para alguns, a ingestão de dois litros de água por dia pode ser suficiente; outros precisarão de três ou quatro litros ou mesmo mais, como no caso dos esportistas.

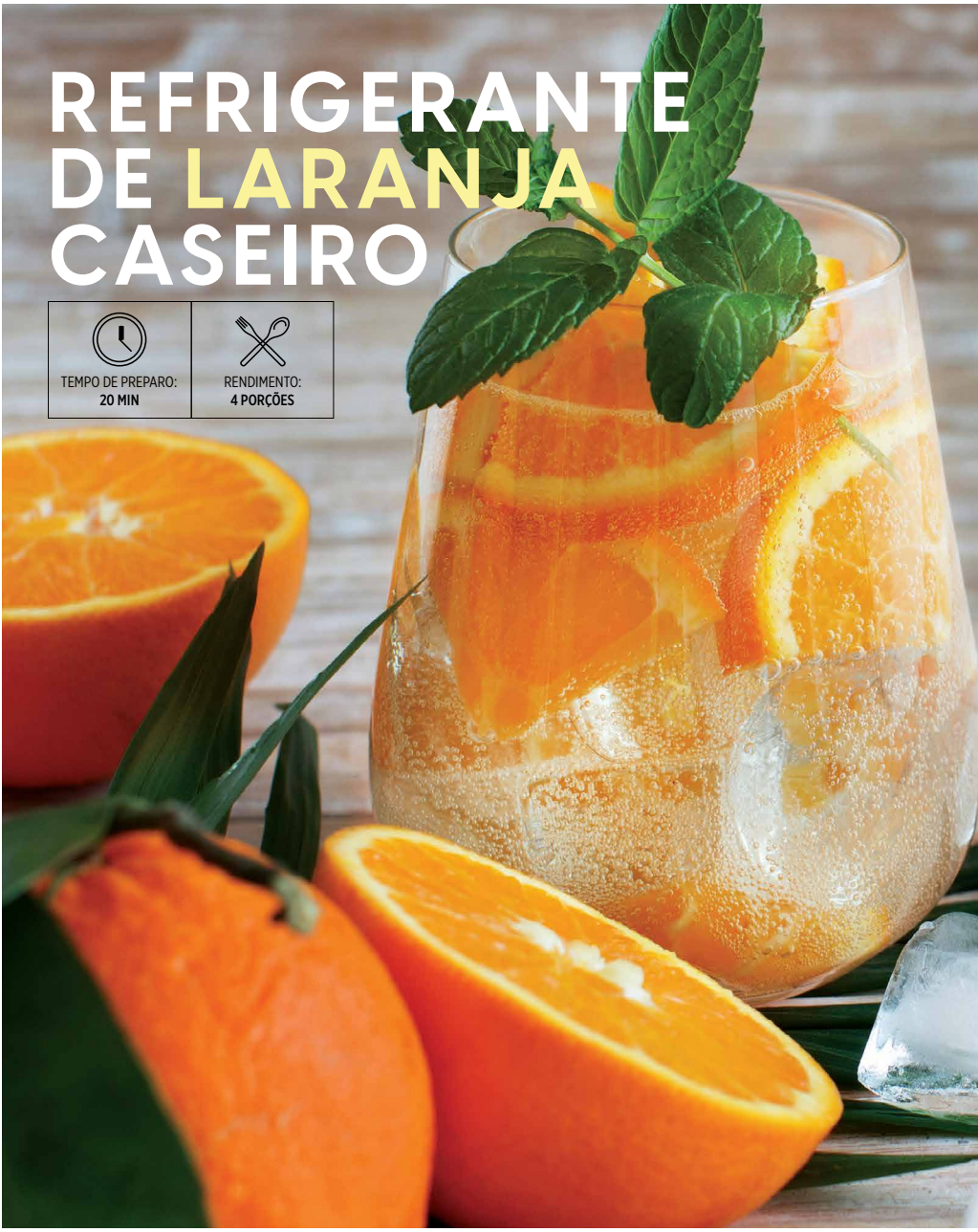
De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, o importante é se atentar para os primeiros sinais de sede e satisfazer de imediato a necessidade de água sinalizada por nosso organismo, de modo que, ao longo do dia, a quantidade ingerida corresponda à água que foi utilizada ou eliminada pelo corpo.

Receitas

Neste livro, unimos expertise e paixão em receitas equilibradas e sustentáveis, fruto da colaboração entre nutricionistas da Secretaria Executiva de Segurança Alimentar e Nutricional (Sesana), a Sustentarea (FSP/USP) e o Departamento de Segurança Alimentar Sustentável (DESANS / COSALI) da Secretaria de Agricultura e Abastecimento de São Paulo.

REFRIGERANTE DE LARANJA CASEIRO

TEMPO DE PREPARO:	RENDIMENTO:
20 MIN	**4 PORÇÕES**



Naturalmente Refrescante

INGREDIENTES

- 5 unidades de laranja pera
- 1 unidade de limão Taiti
- 1 unidade média de cenoura
- 1 litro de água com gás
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Em um espremedor, retire o suco das laranjas e do limão. Reserve. Corte a cenoura em cubos. Em um liquidificador, coloque a cenoura juntamente com o suco das laranjas e do limão. Bata bem. Em uma jarra, coe o conteúdo do liquidificador.Adoce a gosto. Adicione a água com gás e, se necessário, ajuste a quantidade de açúcar.

Obs: para preservar o gás, pode-se despejar conteúdo da jarra em uma garrafa com tampa (a garrafa que era da água da com gás).

ÁGUAS SABORIZADAS

INGREDIENTES (1)

- 1 limão cortado em rodelas
- 1 litro de água filtrada
- 3 rodelas de gengibre
- 3 canelas em pau

INGREDIENTES (2)

- 2 limões cortados em rodelas
- 1 litro de água filtrada
- 1 ramo de hortelã

INGREDIENTES (3)

- 1 litro de água filtrada
- 6 canelas em pau

INGREDIENTES (4)

- 8 morangos cortados em rodelas
- 1 litro de água filtrada
- 1 ramo de alecrim

MODO DE PREPARO

Coloque as combinações de cada opção em jarras ou garrafas de vidro, guarde-as refrigeradas ou em temperatura ambiente e vá tomando ao longo do dia.

TEMPO DE PREPARO: **15 MIN**	RENDIMENTO: **4 PORÇÕES**

Pura Vitalidade!

Dicas:

• Use a criatividade! Utilize alimentos disponíveis na horta (caso tenha) e na geladeira;

• Teste várias combinações e descubra a sua favorita; use frutas, ervas aromáticas (alecrim, hortelã, salsinhas, tomilho, manjericão), especiarias (cravo, canela, gengibre) etc.

SUCOS NATURAIS

INGREDIENTES (1)

- 500 ml de água filtrada
- 4 xícara (chá) de melancia cortada em cubos
- 3 ramos de capim santo ou erva cidreira

INGREDIENTES (2)

- 500 ml de água
- 1 manga (com casca, bem higienizada) cortada em cubos
- 1 goiaba (com casca, bem higienizada) cortada em cubos

Natural como a vida

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes de cada opção no liquidificador. Se preferir, adicione gelo. Sirva em seguida.

Dicas:

Você pode utilizar qualquer fruta, não tenha medo de inovar! Aproveite para usar aquelas mais maduras que estão na fruteira ou geladeira, evitando, assim, o desperdício.

TEMPO DE PREPARO: **15 MIN**	RENDIMENTO: **4 PORÇÕES**

MILK SHAKE DE MILHO

INGREDIENTES

- 3 espigas de milho-verde médias (765g)
- Folhas de hortelã para decorar
- 1 colher (chá) de gengibre ralado (5g)
- 2 xícaras (chá) de leite integral (480ml)
- 1 xícara (chá) de água (240ml)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (95g)
- 1 colher (chá) de margarina sem sal (5g)
- 6 bolas de sorvete de creme (125g)
- 1/2 colher (chá) de canela em pó (2g)

MODO DE PREPARO

Descasque, lave e rale as espigas de milho e reserve. Lave e higienize as folhas de hortelã e reserve. Bata no liquidificador o milho, o leite, a água e o açúcar. Coloque a mistura em uma panela, leve ao fogo e acrescente a margarina. Cozinhe em fogo baixo por aproximadamente meia hora, mexa algumas vezes para não grudar no fundo da panela.

Quando levantar fervura, apague o fogo, deixe esfriar e bata novamente no liquidificador. Coe e leve para gelar por 1 hora. Para finalizar, bata no liquidificador a mistura com o sorvete e o gengibre ralado. Coloque o milk shake em taças individuais, polvilhe canela em pó por cima e decore com as folhas de hortelã.

TEMPO DE PREPARO:	RENDIMENTO:
2H 30 MIN	**600 ML**

CHÁ DE FRUTAS E ERVAS

INGREDIENTES

- 1 maçã inteira cortada (com as cascas e sementes)
- Casca de uma laranja
- Camomila
- 1 litro de água fervente
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Derreta o açúcar até virar um caramelo, coloque a água fervente e os outros ingredientes. Depois coe, espere esfriar e se delicie.

O Frutado vibrante!

TEMPO DE PREPARO: **30 MIN**	RENDIMENTO: **4 PORÇÕES**

SUCO DE MARACUJÁ COM CAFÉ

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de café coado (240ml)
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de água (600ml)
- 1 maracujá médio (364g)
- 4 colheres (sopa) de creme de leite (70g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (30g)

TEMPO DE PREPARO: **45 MIN**	RENDIMENTO: **4 PORÇÕES**

MODO DE PREPARO

Preencha uma forma de gelo com o café preparado e outra com a água, leve ao freezer para gelar. Lave o maracujá, retire sua polpa e coloque-a no liquidificador. Acrescente o creme de leite, o açúcar e os cubos de café e de água. Bata até misturar todos os ingredientes. Sirva gelado.

Energia Tropical

PICOLÉ DE ABACAXI COM HORTELÃ E GENGIBRE

INGREDIENTES

- 4 fatias grossas de abacaxi
- Lascas de gengibre (a gosto)
- Folhas de hortelã (a gosto)
- 1 xícara (chá) de água

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador. Despeje o suco nas forminhas para picolé. Leve ao congelador por pelo menos 3 horas.

TEMPO DE PREPARO:	RENDIMENTO:
30 MIN + 3H CONGELAMENTO	**5-6 PORÇÕES**

Dicas:

- Se o seu abacaxi não estiver muito maduro, você pode acrescentar um pouco de mel, melaço ou açúcar para adoçar.

- Você pode usar as cascas do abacaxi para fazer chá (quente ou gelado), basta lavá-las bem e colocá-las em água fervente e aquecer por 10 min. Coe o líquido, adoce a gosto e guarde em geladeira por até 3 dias.

- Para uma bebida mais encorpada, em um liquidificador, coloque o líquido e as cascas após o tempo de cozimento e bata. Coe o líquido em uma jarra. Adoce a gosto e guarde em geladeira por até 3 dias.

Frescor
tropical
no palito

SMOOTHIE DE BANANA E MORANGO

INGREDIENTES

- 1 e 1/4 xícara (leite) de leite desnatado gelado (300ml)
- 3 colheres (sopa) de aveia em fl ocos (18g)
- 2 bananas nanicas congeladas (260g)
- 400g de morango
- 3 colheres (sopa) de açúcar demerara (42g)

MODO DE PREPARO

Bata no liquidifi cador todos os ingredientes. Sirva bem gelado.

TEMPO DE PREPARO: **10 MIN**	RENDIMENTO: **6 PORÇÕES**

Combinação
perfeita!

Referências

FAO - Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura. A água da vida, a água nutre. Não deixar ninguém para trás. Roma: FAO; 2023.

Sustentarea - Núcleo de Pesquisa e Extensão Universitária
Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (FSP/USP)

Receitas usadas:

Águas saborizadas - Livro Memórias & Receitas (2ª temporada)

Sucos naturais - Livro Memórias & Receitas (2ª temporada)

Picolé de abacaxi com hortelã e gengibre - Blog Sustentarea | Receitas

Chá de frutas e ervas - Livro de chás - Sustentarea

Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo
Coordenadoria de Segurança Alimentar (COSALI)
Departamento de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável (DESANS)

Receitas usadas:

Milk Shake de milho - Coleção Agro SP na mesa (leites e derivados)

Suco de maracujá com café - Coleção Agro SP na mesa (café)

Smoothie de banana e morango - Coleção Agro SP na mesa (banana)

Cada receita deste livro é uma homenagem à versatilidade da água. Ao explorar estas páginas, você descobrirá que a água pode ser uma aliada poderosa em sua busca por uma vida mais saudável. Ela é a base para a hidratação, mas também pode ser a base para pratos deliciosos e repletos de nutrientes que vão muito além da simples ingestão de líquidos, confirmando que a água é um alimento vital para o nosso corpo e para o planeta.

Parceria:

sustentarea

Desans

Secretaria de Agricultura e Abastecimento SÃO PAULO GOVERNO DO ESTADO

Organização:

DIREITOS HUMANOS E CIDADANIA
SECRETARIA EXECUTIVA DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL E DE ABASTECIMENTO

CIDADE DE SÃO PAULO