

A LANCHEIRA DO FUTURO

Receitas e dicas para uma gastronomia sustentável.

Sumário

Introdução:

Por que uma lancheira sustentável?

Capítulo 1: o que é gastronomia sustentável?

- Valorizar o que é nosso
- O Combate ao Desperdício
- A Lógica do Ciclo

Capítulo 2: lancheiras sustentáveis na prática

- Onde comprar e como escolher?
- A escolha das embalagens
- Envolvendo a criança na preparação

Capítulo 3: receitas práticas e deliciosas

- Bolinho Salgado de Abobrinha e Cenoura
- Cookies de Aveia e Banana com Gotas de Chocolate
- Wrap de Frango com Creme de Abacate
- Mini Sanduíches de Patê de Grão-de-Bico
- Dadinhos de Tapioca e Queijo com Molho de Goiabada

Capítulo 4: dicas de ouro para a lancheira

- Mantenha a temperatura
- Hidratação inteligente
- A magia das sobras

Conclusão: cada lancheira conta

Introdução: por que uma lancheira sustentável?

A lancheira é mais do que um recipiente que leva o lanche para a escola; ela é uma oportunidade diária de ensinar sobre escolhas, saúde e cuidado com o nosso planeta.

A **gastronomia sustentável** não é um conceito complicado. É um jeito simples e consciente de se alimentar, valorizando os ingredientes da estação, diminuindo o desperdício e evitando embalagens desnecessárias.

Este e-book foi criado para mostrar que é possível — e delicioso! — preparar lanches que nutrem as crianças e, ao mesmo tempo, contribuem para um futuro mais verde.

Capítulo 1: o que é gastronomia sustentável?

A gastronomia sustentável é a arte de cozinhar e se alimentar de forma consciente. É um conjunto de práticas que respeitam o meio ambiente, a saúde das pessoas e a cultura local.

- **Valorizar o que é nosso:** prefira alimentos produzidos localmente. Isso reduz a distância que a comida percorre, diminuindo a emissão de carbono. Além disso, apoia pequenos agricultores da sua região.
- **O Combate ao desperdício:** planejar as refeições, usar todas as partes dos alimentos (talos, cascas, folhas) e reaproveitar sobras são atitudes que economizam dinheiro e evitam que toneladas de comida sejam jogadas fora.
- **A lógica do ciclo:** Ao optar por frutas, verduras e legumes da estação, você consome alimentos mais nutritivos, mais saborosos e, muitas vezes, mais baratos, pois a natureza está no auge da produção.

Capítulo 2: lancheiras sustentáveis na prática

A lancheira é a porta de entrada para a educação ambiental. Envolvendo as crianças na escolha e preparação do lanche, você as ensina, desde cedo, sobre escolhas conscientes.

- **Onde comprar e como escolher?:** dê preferência a feiras livres ou hortas comunitárias. Leve sua sacola reutilizável para evitar as sacolas plásticas.
- **A escolha das embalagens:** troque as embalagens plásticas descartáveis por potes e garrafas reutilizáveis. O plástico, além de demorar centenas de anos para se decompor, pode conter substâncias prejudiciais à saúde.

- **Envolvendo a criança na preparação:** chame seu filho ou filha para ajudar. Deixe-o escolher as frutas, misturar os ingredientes ou colocar o lanche na lancheira. Essa participação aumenta a chance de ele comer o que foi preparado com tanto carinho.

Capítulo 3: receitas práticas e deliciosas

1. Bolinho salgado de abobrinha e cenoura



Por que é sustentável? Usa vegetais frescos e pode ser feito com as sobras da geladeira.

Ingredientes:

- 1 xícara de abobrinha ralada
- 1 xícara de cenoura ralada
- 1 ovo
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- Sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto
- Azeite para untar

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Em uma tigela, misture a abobrinha e a cenoura raladas.
3. Adicione o ovo e misture bem.
4. Acrescente a farinha de aveia, o sal, a pimenta e o orégano. Misture até formar uma massa homogênea.
5. Unte forminhas de cupcake ou uma assadeira pequena.
6. Com uma colher, faça pequenos bolinhos e leve ao forno por cerca de 20-25 minutos ou até ficarem dourados.

2. Cookies de aveia e banana com gotas de chocolate



Por que é sustentável? É uma receita "aproveita-banana", perfeita para usar aquelas bananas que já estão muito maduras e seriam desperdiçadas.

Ingredientes:

- 2 bananas maduras amassadas
- 1 e 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1/2 xícara de gotas de chocolate amargo
- 1 colher de chá de canela em pó

Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Em uma tigela, misture as bananas amassadas com a aveia e a canela.
3. Adicione as gotas de chocolate e misture delicadamente.
4. Com a ajuda de uma colher, coloque pequenas porções da massa em uma assadeira forrada com papel-manteiga.
5. Asse por 15-20 minutos ou até que os cookies estejam firmes.

2. Wrap de frango com creme de abacate



Por que é sustentável? Permite usar as sobras do frango do almoço ou do jantar e evita o desperdício.

Ingredientes:

- Tortilhas de trigo ou pão folha
- Frango desfiado (sobra da refeição anterior)
- 1/2 abacate maduro
- Suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta a gosto
- Alface ou outros vegetais

Modo de Preparo:

1. Amasse o abacate com um garfo e tempere com o limão, sal e pimenta.
2. Espalhe o creme de abacate na tortilha.
3. Adicione o frango desfiado e as folhas de alface.
4. Enrole o wrap firmemente e corte ao meio.

4 Mini sanduíches de pão-de-queijo de grão-de-bico



Por que é sustentável? É uma receita 100% vegetal, reduzindo o impacto ambiental do consumo de carne.

Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de tahine (opcional)
- Suco de 1/2 limão
- Sal e páprica a gosto
- Pão de forma integral em miniatura

Modo de Preparo:

1. No liquidificador ou processador, bata o grão-de-bico com o azeite, o tahine e o limão até obter um patê cremoso.
2. Tempere com sal e páprica.
3. Use o patê para rechear os pães, criando pequenos sanduíches.

4. Dadinhos de tapioca e queijo com molho de goiabada



Por que é sustentável? Usa ingredientes simples e locais, como a tapioca, e pode ser uma alternativa aos lanches industrializados.

Ingredientes:

- 250g de tapioca granulada
- 250g de queijo coalho ou queijo branco ralado
- 500ml de leite fervente
- Sal e pimenta a gosto
- Goiabada para o molho

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misture a tapioca granulada, o queijo ralado, sal e pimenta.
2. Despeje o leite fervente sobre a mistura, mexendo bem para que a tapioca hidrate.
3. Transfira a massa para uma forma e leve à geladeira por, no mínimo, 2 horas.
4. Corte em cubos e leve para assar ou fritar em óleo quente até ficarem dourados e crocantes.
5. Sirva com o molho de goiabada derretida.

Capítulo 4: dicas de ouro para a lancheira

- **Mantenha a temperatura:** Use embalagens térmicas e bolsas de gelo para garantir que os alimentos se mantenham frescos e seguros.
- **Hidratação inteligente:** Troque os sucos de caixinha por água. Você pode dar um sabor natural adicionando pedaços de fruta, como morango ou limão, na garrafinha.
- **A magia das sobras:** Sobras de legumes, arroz ou carnes podem ser transformadas em bolinhos, recheios de tortas ou wraps para a lancheira do dia seguinte.

Conclusão: Cada lancheira conta

- A lancheira é um pequeno universo de escolhas diárias. Ao torná-la sustentável, você não apenas cuida da saúde do seu filho, mas também planta, de forma simples e deliciosa, a semente da consciência ambiental.

- Cada embalagem reutilizável, cada fruta da estação, cada alimento feito em casa, é um pequeno passo que, somado a milhões de outros, nos leva a um futuro mais saudável e feliz para todos.
- Comece hoje. Cada lancheira conta.

Sobre o Eco Educa Brasil

O **Eco Educa Brasil** é uma iniciativa dedicada a inspirar a nova geração a se conectar e a cuidar do meio ambiente. Acreditamos que a educação é a principal ferramenta de transformação e que, através de ações simples e criativas, podemos construir um futuro mais verde para todos.



www.ecoeducabrasil.com.br