



# Guia Gastronômico Sustentável para Eventos

# INTRODUÇÃO

A sustentabilidade é um conceito cada vez mais presente em todos os setores da sociedade e o setor de eventos também está atento a essa demanda. Suscitar a discussão sobre a gastronomia sustentável e como ela pode ser utilizada, é importante e faz-se necessário para que mais pessoas se conscientizem e colaborem com ações para minimizar o impacto ambiental.

Este guia foi produzido com o intuito de desvendar os caminhos da alimentação sustentável para eventos na baixada santista.

O guia está dividido em quatro partes:

- Conceito da Gastronomia Sustentável
- Premissas e práticas sustentáveis
- Locais de eventos
- Receitas

Para participar do guia os estabelecimentos devem seguir algumas das premissas e práticas sustentáveis relacionadas neste guia. A conferência periódica destes quesitos são realizadas "in loco" pelas autoras. Em eventos a ideia de sustentabilidade está tomando do guia.

cada vez mais corpo. Alguns eventos já estão preocupados com essa "consciência verde" e podem

**CONCEITO DE GASTRONOMIA SUSTENTÁVEL**  
utilizar vários recursos, entre eles:

A gastronomia sustentável envolve uma série de

fatores, mas resumidamente, baseia-se em evitar o

- Convites online, evitando o uso de papel e quando necessário o uso do mesmo, dar preferência ao papel

espécies animais e vegetais em extinção, utilizar reciclado;

alimentos sazonais e de produção local,

- Material de propaganda que possa ser utilizado ou aproveitamento integral dos ingredientes e redução de resíduos.

- Abusar da criatividade da decoração, usando vários tipos de materiais de uso permanente ou confeccionados de produtos reciclados ou repensados como novo aproveitamento;

- Talheres, pratos, copos e materiais afins reutilizáveis, em vez dos descartáveis;

- Envio do menu por e-mail para evitar impressão em papel.

- Mão de obra treinada;

- Fornecedores credenciados que praticam atitudes sustentáveis;

- Separação do lixo (orgânico e reciclado);

- Redução do transporte e embalagem
- ## LOCAIS DE EVENTOS:

(\* Os nomes dos locais são todos fictícios

### **Práticas Gastronômicas Sustentáveis:**

#### **Legenda:**

- Reaproveitamentos 100% do produto/ Cascas, talos

Símbolo - Envio de convites online, evitando o uso de papel e quando necessário o uso do mesmo, dar preferência ao papel reciclado;

- Utilização de produtos orgânicos, sazonais e sem conservantes;

Símbolo - Utiliza talheres, copos e materiais afins hidropônicos; em vez dos descartáveis;

- Utilização de produtos a granel;

Símbolo - Envio do menu por e-mail para evitar impressão em papel.

Símbolo - Mão de obra treinada;

Símbolo - Separação do lixo (orgânico e reciclado);

Símbolo - Reaproveita 100% do produto/ Cascas, talos e folhas) proporcionando economia além do reaproveitamento;

Símbolo – Faz cultivo de ervas, frutas e folhas orgânicas e biológicas

## Bufês e Banqueteiros

### **Santos**

Símbolo- Comprar direto do produtor/ apoiar os produtores locais;

### **Buffet Valentim**

Rua Citronela, 82 - Tel: (13) 2438-2263

Símbolo- O óleo utilizado na cozinha é separado e utilizado em reciclagem de forma segura;

Símbolo- Redução e reaproveitamento do uso da água.

### **Buffet Calena**

Rua Anador, 55- Tel : (13) 3356-4878

2a a Dom., das 08h/01h

### **Buffet Donmigues**

Av. Menta, 810, 6o andar - Tel: (13) 3362-6037

2a a 6a das 11h30/15h

[www.buffetdonmigues.com.br](http://www.buffetdonmigues.com.br)

### **Buffet Salgado**

Rua Manjerona, 720 - Tel: (13) 3262-6306

2a a 6a das 12h/16h - Sáb. das 12h/15h30

[www.buffetsalgado.com.br](http://www.buffetsalgado.com.br)

## **São Vicente**

~~Buffet da Vila~~

Av. Lavanda, 156. Tel: (13) 2262-7098

## **Buffet Maciel**

2a a 6a das 11h/22h - Sáb. das 11h/15h

Av. Orégano - Tel: (13) 3493-1791

~~www.buffetdavitã.com.br~~

2a a Sáb. das 9h/20h

www.buffetmaciel.com.br

## **Buffet das Américas**

Av. Erva Santa Maria, 300, bloco 6, loja 118. Shopping

Deslumbrante Tel: (13) 3532-8260

2a a 6a das 09h/19h - Sáb. das 10h/18h

www.buffetdasamericas.com.br

## **Buffet Platinum**

Av. Capim-Santo , 535 Tel: (13) 3432-8260

2a a 6a das 09h/19h - Sáb. das 10h/18h

www.buffetplatinum.com.br

## **Buffet Queiroz**

Rua Erva-doce 274

2a a 6a das 12h/14h30

Santos  
[www.buffetqueiroz.zip.net](http://www.buffetqueiroz.zip.net)

## **Restaurante Prediletta**

Rua Hortelã, 297. Pavão-Pavãozinho - Tel: (13) 3313-2288

2a a dom. das 11h/22h

## **Restaurante Dona Ju**

Rua Alecrim, 576 - Tel: (13) 3367-0405

2a a dom. das 07h/02h

## **Restaurante Flor de Liz**

Rua Açafrão, 283 - Tel: (13) 3256-0799

2a a dom. das 9h30/03h

[www.flordeliz.com.br](http://www.flordeliz.com.br)

## **Restaurante Olympo**

### ***São Vicente***

Rua Atavaca, 979 - Tel: (13) 3311-0947

2a a 6a das 08h/20h - Sáb. das 08h/18h30 - Dom. das

## **Restaurante Severina**

09h/14h [www.restaurantesolympo.com.br](http://www.restaurantesolympo.com.br)

Rua Camomila, 434. - Tel: (13) 3526-8125

2a a 5a das 09h/23h - 6a a dom. das 09h/17h

[www.restauranteseverina.com.br](http://www.restauranteseverina.com.br)

## **Restaurante Capella**

Rua Pica-pau Amarelo, 268 - Tel: (13) 3497-8754

2a a sáb. das 10h30/22h30

## **Restaurante Oro**

Av. Cravo, 676 - Tel: (13) 3466-0838

2a a dom. das 12h/16h e das 19h/24h

## **Restaurante Viçosa**

Rua Cravo, 165 - Tel: (13) 3514-0179

2a a sáb. das 10h/20h - Dom. e F. das 10h/14h

www.restaurantevicosa.com.br

<http://www.pensamentoverde.com.br/dicas/receitas-sustentaveis-nao-desperdice-ingredientes-cozinha/>

## **Pizza Fingida**

### Ingredientes:

3 pães amanhecidos e fatiados

1 xícara de chá de molho de tomate

2 ovos

Cebola, salsinha e azeitonas picadas a gosto

Sal a gosto

### Modo de preparo:

Sem untar, forre uma forma com as fatias de pão.

Espalhe o molho sobre elas, a cebola, salsinha e

azeitona. Na batedeira, faça claras em neve e, depois bata as gemas junto. Cubra os pães com esse creme.

Leve ao forno e deixe assar por cerca de 20 minutos.

## **Suco de Casca de Manga**

### Ingredientes:

Casca de 3 mangas maduras e grandes

1 litro de água

### Modo de preparo:

#### **Panquecas Verdes**

Bata as cascas no liquidificador com apenas 500 ml

### Ingredientes:

de água até triturar bem – assim se obtém uma

1 xícara de talos de brócolis

grande quantidade de nutrientes. Coe, ponha o

1 xícara de chá de leite

restante da água na jarra, adoce a gosto e mexa com

$\frac{3}{4}$  de xícara de chá de farinha de trigo

uma colher.

2 ovos

1 colher de sopa de margarina

#### **Brigadeiro de Casca de Banana**

Sal a gosto

### Ingredientes:

### Modo de preparo:

12 cascas de banana (exceto banana da terra)

Bata os talos com o leite no liquidificador. Passe a

1 lata de leite condensado

mistura numa peneira e leve novamente ao

1 lata de água ou leite

liquidificador com o restante dos ingredientes. Unte

6 colheres bem cheias de achocolatado em po

uma frigideira com óleo e coloque a massa com o

1 colher de sopa de margarina ou manteiga

auxílio de uma concha. Deixe-a assar até obter uma

1 caixa de creme de leite (opcional)

cor dourada, vire-a e coloque o recheio de sua

preferência.

300 gramas de chocolate granulado

### Modo de preparo:

#### **Geleia de Casca de Mamão**

Corte a casca da banana em pedaços pequenos e bata

Ingredientes: todos os ingredientes no liquidificador. Depois de ficar

1 mamão médio

bem batido e cremoso, coloque em uma panela e deixe

Acúcar

no fogo até engrossar. Quando soltar do fundo da

Água

panela, está pronto. Deixe esfriar e enrole ou coloque

### Modo de preparo:

em copinhos. Acrescente granulado a gosto.

O mamão deve ser bem lavado e descascado. Coloque

## **Patê de beterraba**

as cascas numa panela com água suficiente para

Ingredientes:

cobri-las, e leve ao fogo deixando cozinhar bem. Retire

Talos de beterraba a gosto

do fogo quando as cascas estiverem desmanchando, e

1 colher de sopa de óleo

passe-as na peneira. Com a massa restante, meça-a e

1/2 cebola

adicione metade da medida de açúcar, levando ao fogo

1 dente de alho

novamente até se obter uma consistência gelatinosa.

1 porção de ricota

Modo de Preparo:

Pique os talos de beterraba e refogue-os em uma

panela com o óleo, cebola e alho. Misture a ricota até

chegar ao ponto de purê. Deixe esfriar e sirva com

torradas.

## **Bolinho de Arroz Assado**

Ingredientes:

2 xícaras de chá do arroz que sobrou do jantar ou

almoço

1 colher de sopa de cebola picada

1 dente de alho picado

2 colheres de sopa de salsinha picada

2 ovos

1 xícara de chá de farinha de trigo

Sal a gosto

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes num pote e misture com as mãos até formar uma massa homogênea. Faça

## **Chips de Banana Assados**

Ingredientes:  
pequenos botinhos e coloque-os num refratário

Bananas (quantidade que achar necessária),  
untado com óleo. Asse em forno médio por 30

Modo de preparo:  
minutos.

Descasque bananas prata ou da terra bem maduras e corte em fatias horizontais fininhas, com cuidado para que não se quebrem. Espalhe as em um tabuleiro antiaderente ou levemente untado com azeite ou óleo de coco e leve ao forno na temperatura mais baixa, trocando virando as fatias quando já estiverem douradas de um dos lados. Asse as bananinhas por um total de 30 minutos ou o tempo necessário para tostá-las. Quando isso acontecer, apenas desligue o forno e deixe o tabuleiro com a banana lá dentro até o forno até esfriar por completo. Sirva em temperatura ambiente, ao natural ou com um toque de sal.

## **Escondidinho de Mandioca com talos gratinados**

Ingredientes:

- 1 quilo de mandioca cozida;
- 2 colheres (sopa) de margarina;
- ½ litro de leite;

Recheio:

Talos e folhas de espinafre, beterraba, couve flor e nabo;

2 colheres (sopa) de óleo;

Alho, cebola picadinha e sal a gosto.

Modo de preparo:

Bater a mandioca no liquidificador até formar um purê. Levar ao fogo junto com a margarina até ferver, com sal a gosto. Reservar. Fazer um refogado com alho, cebola e talos. Colocar em uma refratária metade do purê de mandioca, depois o refogado de folhas e por último a outra metade do purê. Colocar no forno (180 °C) para gratinar por 10 minutos.