



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Estudos mostram que 30% da produção mundial de alimentos é desperdiçada em razão da falha no cultivo, na colheita, no transporte, no armazenamento e na comercialização. No Brasil, toneladas de alimentos que poderiam ser aproveitadas são jogadas fora todos os dias. Isso dá ao Brasil o título de “país do desperdício”.



O desperdício de comida também significa desperdício de recursos naturais, contribuindo para negativos impactos ambientais. Hoje, a produção global de alimentos ocupa 25% de toda a terra habitável do mundo.

A falta de conhecimento da população sobre as propriedades nutricionais dos alimentos é um dos fatores que levam ao desperdício. Além da conscientização sobre o desperdício dos alimentos, a população também precisa conhecer os alimentos que farão bem ou mal para a saúde.

Partes de alimentos e sobras podem ser reaproveitadas, tornando-se receitas novas e deliciosas.

Porém, é importante reforçar que para que haja o aproveitamento integral dos alimentos, estes devem ser higienizados e armazenados adequadamente.

A seguir, seguem algumas opções para o reaproveitamento de alimentos comumente usados na nossa alimentação, como por exemplo:

O arroz que sobrou de uma refeição pode virar bolinhos, arroz de forno, risotos, o feijão que sobrou também pode virar tutu, feijão tropeiro, bolinhos, virado.

Com a carne assada, a carne moída e o frango que sobraram é possível fazer croquetes, recheios de tortas, omeletes, molhos, panquecas, lasanhas, escondidinhos, farofa com ovos, entre outros.

Já com o pão francês amanhecido, pode ser reutilizado para fazer torradas, podendo ser servidas no café da manhã e lanches da tarde.

Outra forma de evitar o desperdício é utilizar as cascas, talos e folhas dos vegetais em farofas, refogados, bolinhos, entre outros.

Sementes de frutas e legumes também podem ser reaproveitadas. Triture-as no liquidificador e misture-as com linhaça, podendo ser utilizadas para incrementar farofas, sendo ricas em fibras, vitaminas e minerais.



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

BOLO DE CASCA DE FRUTAS

Ingredientes:

2 copos de cascas de frutas lavadas (manga, goiaba, banana, pera);
1 ½ colher (sopa) de manteiga;
1 colher (chá) de fermento em pó;
2 ovos;
2 ½ copos de farinha de trigo;
1 copo de leite;
1 copo de açúcar;
1 pitada de sal.



Modo de preparo: Bata as cascas com o leite em um liquidificador. Depois coe o líquido e reserve. Bata as gemas, a manteiga e o açúcar. Acrescente as cascas batidas, a farinha, o fermento e misture bem. Por último, coloque as claras batidas em neve. Misture tudo e asse em forma untada.

DOCE DE CASCA DE BANANA

Ingredientes:

3 copos de casca de banana lavada;
2 copos de açúcar.

Modo de preparo: Bata as cascas de banana no liquidificador. Coloque em uma panela junto com o açúcar, leve ao fogo brando e mexa sempre. Retire do fogo quando estiver soltando da panela. Despeje em um tabuleiro untado para esfriar. Depois enrole e passe no açúcar.

BOLINHO DE VEGETAIS

Ingredientes:

3 xícaras (chá) de casca de chuchu, cenoura, berinjela;
½ xícara (chá) de talos de agrião e salsa;
½ xícara (chá) cebola ralada;
1 dente de alho;
2 colheres (sopa) de óleo para refogar;
4 colheres (sopa) de farinha de trigo;
½ xícara (chá) de leite;
½ xícara (chá) de água;
1 xícara (chá) de arroz cozido;
½ xícara (chá) de farinha de rosca;

Modo de preparo: Lave bem as cascas dos legumes e talos das hortaliças, pique-os e reserve. Refogue a cebola e o alho no óleo. Junte as cascas e os talos e, se necessário, ½ xícara de chá de água. Refogue até ficarem macios. À parte, dissolva a farinha de trigo no leite e na água e junte ao refogado. Cozinhe mexendo sempre, até desprender do fundo da panela. Desligue o fogo e misture o arroz cozido. Faça bolinhos, passe-os na farinha de rosca ou farinha panko e asse-os.



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

SUCO DE CASCA DE MANGA

Lave e higienize bem as frutas e ferva apenas as cascas para tirar o amargor. Em seguida, coloque-as com a manga no liquidificador e bata por dois minutos. Coe e adoce se achar necessário.

Dica: Suco com casca de abacaxi também é uma boa sugestão, além do chá da casca de abacaxi, sendo um ótimo diurético e facilitador do processo digestivo.

BOLO DE CASCA DE BANANA:

Ingredientes:

- 4 unidades de casca de banana
- 2 unidades de ovo
- 2 xícaras de leite
- 2 colheres de margarina
- 3 xícaras de chá de açúcar
- 3 xícaras de chá de farinha de rosca
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Cobertura:

- 1/2 xícara de chá de açúcar
- 1 xícara e 1/2 de chá de água
- 4 unidades de banana
- 1/2 unidade de limão



Modo de preparo: Lave as bananas e descasque, separe 4 xícaras de casca para fazer a massa. Bata as claras em neve e reserve, na geladeira. Bata no liquidificador as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas de banana.

Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de rosca, mexa bem.

Por último, misture delicadamente as claras em neve e o fermento. Despeje em uma assadeira untada com margarina e farinha.

Leve ao forno médio pré- aquecido por aproximadamente 40 minutos.

PARA A COBERTURA: Queime o açúcar em uma panela e junte a água, fazendo um caramelo, acrescente as bananas cortadas em rodela e o suco de limão, cozinhe e cubra o bolo ainda quente.