

BOLETIM INFORMATIVO DA SUSTENTABILIDADE NA P.M.C.G.

Nº 05/2015

Assunto: Arraiá Ecológico



Junho e Julho são os meses em que mais ocorrem as esperadas Festas Caipiras ou Arraiás. Hora de vestir à moda caipira e aproveitar as delícias da roça. Mas que tal curtir o arraiá de forma consciente e sustentável? Você pode idealizar e planejar sua festa pensando na preservação do meio ambiente. Separamos algumas dicas para você organizar sua festa caipira e se divertir sem agredir o meio ambiente:

Bandeirinhas – elas deixam o ambiente mais colorido e alegre. Você pode fazê-las com revistas antigas, jornais ou retalhos e sobras de pano. E não se esqueça: mantenha o “varal” das bandeirinhas longe da rede elétrica.



Decoração – Para enfeitar seu arraiá procure utilizar material reciclado, reaproveitado ou até mesmo natural como bambus e folhas de palmeiras ou bananeiras.



Barracas – na estrutura das barracas utilize materiais menos agressivos ao meio ambiente como bambus ou madeira reaproveitável.

Iluminação – Realize a festa durante o dia para aproveitar a iluminação natural, mas caso ocorra à noite, prefira lâmpadas de baixo consumo, como as fluorescentes ou LED.

Alimentos e bebidas – Ofereça delícias feitas com aproveitamento integral de alimentos, utilizando cascas e talos, evitando o desperdício. Ao invés de refrigerantes e bebidas industrializadas, ofereça sucos naturais. **Ao final, veja algumas dicas de receitas que você pode fazer.**

Coordenação do Programa A3P

Materiais – As bebidas podem ser servidas em copos reutilizáveis, reciclados ou de papel, que agredem menos o meio ambiente, além de gerar menos lixo. Evite utilizar pratos e garfos descartáveis: dê preferência aos mais resistentes, que aguentam várias festas ou materiais biodegradáveis.



Brincadeiras – nas barracas de brincadeiras, procure sempre algum conceito relacionado à educação ambiental. Na pescaria, por exemplo, ao invés de “peixes”, o objetivo será retirar resíduos poluentes do meio ambiente. Outra boa ideia: no lugar da popular brincadeira “Boca de Palhaço”, o objetivo será arremessar o lixo na lixeira correta (Lixo Seco X Lixo Orgânico; Plástico, papel, metal). Outras brincadeiras: corrida

em trilhas de pneus descartados; brincadeira da argola, utilizando garrafas PET ou canos de PVC descartados, etc.



Brindes – ofereça brindes ecológicos, como bolsas e estojos feitos a partir do reaproveitamento de banners; *squeezes* e canecas, que reduzem a utilização de copos descartáveis; *ecobags*, que substituem as sacolas plásticas; sementes ou mudas de plantas, incentivando a preservação do meio ambiente.

Vestimentas – Ao invés de adquirir roupas novas específicas para a festa, customize roupas que você já possui, com retalhos e fitas coloridas.

Não se esqueça de promover a **coleta seletiva**, disponibilizando lixeiras adequadas para o correto descarte do lixo.

Com essas dicas você irá promover uma festa divertida e ecológica em sua unidade ou até mesmo em seu bairro/comunidade.

Boa diversão!!!

Neste processo, pequenas atitudes farão grandes diferenças!!! Contamos com todos!!

RECEITAS

BOLO DE CASCA DE BANANA

Ingredientes:

Massa:

- 4 cascas de banana
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura:

- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 ½ xícara (chá) de água
- 4 bananas
- ½ 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, derreta o açúcar em uma panela e junte a água, fazendo um caramelo. Acrescente as bananas cortadas em rodela e o suco de limão. Cozinhe. Cubra o bolo ainda quente.

BOLINHOS DE TALOS FOLHAS OU CASCAS

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de talos, folhas ou cascas bem lavadas e picadas.
- 2 ovos.
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo.
- ½ cebola picada.
- 2 colheres (sopa) de água.
- Sal a gosto.
- Oleo para fritar.

Modo de preparo:

Bata bem o ovo e misture o restante dos ingredientes. Frite os bolinhos às colheradas em óleo quente. Escorra em papel absorvente. Prepare: com talos de acelga, couve, agrião, brócolis, couve-flor, etc.; folhas de cenoura, beterraba, nabo, rabanete etc.; ou cascas de chuchu.

Obs.: No caso de talos de couve, couve-flor ou brócolis, recomenda-se dar uma pré-ferveira antes do preparo. Aproveite esta água do cozimento dos talos para outras preparações (arroz, sopa, etc.)



Programa A3P

TORTA SALGADA DE CASCA DE CHUCHU

Ingredientes:

4 xícaras de chá de cascas de chuchu (higienizadas corretamente) picadas e cozidas

50g de queijo parmesão ralado

1 xícara de chá de pão amanhecido

1 cebola pequena

1 colher de sopa de óleo

2 ovos inteiros

Sal a gosto

Obs.:

Pode acrescentar: atum, azeitona, tomate ou queijo e presunto picado.

Modo de preparo:

Bata as cascas no liquidificador com os ovos, óleo e a cebola. Coloque a massa obtida numa travessa e acrescente os outros ingredientes. Unte um pirex pequeno com óleo. Despeje a massa e leve para assar até que fique dourada.

SUCO DE ABACAXI COM COUVE

Ingredientes:

1 litro de suco de casca de abacaxi

1/2 folha de couve com talo

4 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo:

Ferver a casca do abacaxi com 1 litro de água. Bater no liquidificador e acrescentar a couve picada e o açúcar. Coar e servir com gelo.



SAIBA MAIS EM:

<http://www.meioambiente.campos.rj.gov.br/>



Curta nossa página e fique por dentro de tudo:

<https://www.facebook.com/pages/Secretaria-Municipal-de-Desenvolvimento-Ambiental/621932954502691>

Coordenação do Programa A3P