

## BOLETIM INFORMATIVO DA SUSTENTABILIDADE NA P.M.C.G. Nº 05/2016

### *Assunto: Aproveitamento Integral de Alimentos*

Você sabia que muitos alimentos podem ser aproveitados integralmente, e assim você gera menos resíduos, melhora sua saúde e ainda economiza? Pois é, muitos ainda não têm esse conhecimento e ainda desperdiçam alimentos diariamente, jogando no lixo aquilo que poderia ser consumido através de novas receitas. O descarte de cascas, sementes, folhas, talos e raízes é um exemplo de como jogamos na lixeira o que deveria estar no prato. Diversos nutrientes estão presentes nessas partes geralmente descartadas dos alimentos e muitas pessoas perdem a oportunidade de produzir pratos deliciosos e saudáveis,

Hoje o conceito de alimentação sustentável combate este desperdício, por meio do aproveitamento integral dos alimentos, do planejamento na hora de ir às compras e da conservação. Como resultado temos menos lixo gerado, menos dinheiro gasto em vão e melhor distribuição de mantimentos. Tudo isso com simples e pequenas mudanças no dia a dia.

### **Você sabia que:**

Cada brasileiro gera em torno de um quilo de lixo por dia. Cerca de 58% desse total é representado por lixo orgânico, formado de restos de alimentos.

(Fonte: Akatu)



É desperdiçado a cada ano –  
1,3 bilhão de toneladas.



São gastos por uma família  
média brasileira na compra  
de alimentos, de acordo com  
dados do IBGE.



Deixariam de ir para o ralo  
se o desperdício de 20%  
deixasse de existir.  
Guardando esse dinheiro, a  
família teria uma poupança  
de 1,1 milhão de reais após  
70 anos. Conta realizada  
pelo Instituto Akatu.

## Exemplos de partes normalmente descartadas que podem ser consumidas:

### Folhas

Cenoura, Beterraba, Batata Doce, Nabo, Couve-flor, Abóbora, Mostarda, Hortelã e Rabanete;

### Cascas

Batata inglesa, Banana, Tangerina, Laranja, Mamão, Pepino, Maçã, Abacaxi, Berinjela, Beterraba, Melão, Maracujá, Goiaba, Manga, Abóbora, Melancia;

### Talos

Couve-flor, Brócolis, Salsa, Agrião e Beterraba;

### Sementes

Abóbora, Melão e Jaca;

Saiba como aproveitar sobras e aparas, desde que mantidas em condições seguras até o preparo:

- **Carne assada:** em croquete, omelete, tortas, recheios etc.;
- **Carne moída:** em croquete, recheio de panqueca e bolo salgado;
- **Arroz:** em bolinho, arroz de forno, risotos;
- **Macarrão:** em salada ou misturado com ovos batidos;

Coordenação do Programa A3P

- **Hortaliças:** em farofa, panquecas, sopas, purês;
- **Peixes e frango:** em suflê, risoto, bolo salgado;
- **Aparas de carne:** em molhos, sopas, croquetes e recheios;
- **Feijão:** em tutu, feijão tropeiro, virado e bolinhos;
- **Pão:** em pudim, torradas, farinha de rosca, rabanada;
- **Frutas maduras:** em doces, bolo, sucos, vitaminas, geleia;
- **Leite talhado:** em doce de leite.

### DICAS PARA EVITAR O DESPERDÍCIO

COMPRE BEM:	CONSERVE BEM:	PREPARE BEM:
Prefira legumes, hortaliças e frutas da época.	Armazene em locais limpos e em temperaturas adequadas a cada tipo de alimento.	Lave bem os alimentos, não retire cascas grossas e prepare apenas a quantidade necessária para a refeição de sua família.

Confira algumas dicas de receitas para aproveitar integralmente os alimentos:

#### *Suco de cascas de frutas*

##### Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de cascas de frutas variadas
- 2 litros de água
- açúcar a gosto

##### Modo de Preparo

Lavar bem as cascas, bater no liquidificador com água. A seguir, coar bem e adoçar a gosto.

*Dicas:* Podemos utilizar apenas a casca de uma fruta, como a de abacaxi, maçã, manga etc.

#### *Doce da casca de tangerina*

##### Ingredientes

- Cascas de 6 tangerinas;
- 3 xícaras de chá de açúcar;
- 5 xícaras de chá de água;
- 10 cravos.

##### Modo de Preparo

Descascar as tangerinas em pedaços grandes. Aferventar. Tirar do fogo sem destampar e deixar 1 dia em repouso. Nos 5 dias seguintes, trocar a água duas vezes por dia até que a casca não esteja amarga. Fazer uma calda rala com água, o açúcar e o cravo. Colocar as cascas dentro da calda e cozinhar. Desligar o fogo e, no dia seguinte, cozinhar novamente para apurar.

## *Assado de cascas de chuchu*

### **Ingredientes**

- 4 xícaras de chá de cascas de chuchu, bem lavadas, picadas e cozidas
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 xícara de chá de pão amanhecido molhado na água ou no leite.
- 1 cebola pequena
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 ovos inteiros batidos
- Sal a gosto

### **Modo de Preparo**

Bater as cascas no liquidificador. Colocar a massa obtida em uma tigela e misturar o restante dos ingredientes. Untar um pirex ou uma forma com óleo ou margarina. Despejar a massa e levar para assar até que esteja dourada. Servir quente ou frio. Esta receita pode ser enriquecida, juntando à massa uma lata de sardinha desfiada.

Observação: podem também ser utilizadas as cascas de outros ingredientes: cenoura, abóbora, rabanete, beterraba, nabo ou talos de agrião, couve, brócolis etc. Refogados ou cozidos.

## *Bolinho 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
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de água
- sal a gosto
- óleo para fritar

### **Modo de Preparo**

Bater bem o ovo e misturar o restante dos ingredientes. Fritar os bolinhos às colheradas em óleo quente. Escorrer em papel absorvente. Podem ser usadas: talos de acelga, couve, agrião, brócolis, couve-flor, folhas de cenoura, beterraba, nabo, rabanete, ou cascas de chuchu.

OBS.: No caso dos talos da couve, couve-flor e brócolis recomenda-se dar uma pré-fervura antes do preparo. Aproveitar esta água do cozimento dos talos para outras preparações (arroz, sopa etc.).

## *Bife de casca de banana*

### **Ingredientes**

- Cascas de 6 bananas maduras
- 3 dentes de alho
- 1 xícara de farinha de rosca
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 ovos
- Sal a gosto

### **Modo de Preparo**

Higienizar as cascas das bananas e lavar em água corrente. Cortar as pontas. Retirar as cascas na forma de bifos, sem parti-las. Amassar o alho e colocar numa vasilha junto com o sal. Colocar as cascas das bananas nesse molho. Bater os ovos como se fosse omelete. Passar as cascas das bananas na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por último, na farinha de rosca, seguindo sempre esta ordem. Fritar as cascas em óleo bem quente. Deixar dourar dos dois lados. Servir quente.

## *Geléia de cascas de legumes e frutas*

### **Ingredientes**

- 1 xícara (chá) de casca de frutas e legumes variados
- 1 xícara (chá) de açúcar
- canela em pau a gosto

### **Modo de Preparo**

Lavar as cascas de frutas e legumes com uma escova. Retirar as cascas e batê-las no liquidificador com água. Levar ao fogo com o açúcar e a canela. Cozinhar em fogo brando até dar o ponto de geléia.

OBS.: Nessa receita foram usadas cascas de abacaxi, cenoura, mamão e melancia.

Dicas: Podem ser usadas também cascas de maçã, pêra, chuchu, beterraba, nabo, pêssego, caqui.

**ATENÇÃO DIRETORES, SUPERVISORES, COORDENADORES, PROFESSORES:**

**DIVULGUEM ESSAS E OUTRAS RECEITAS PARA AS COZINHEIRAS E MERENDEIRAS DE SUAS UNIDADES ESCOLARES E CRECHES MUNICIPAIS.**

**ESPALHEM ESSA IDEIA!**

Fonte: <http://www.bancodealimentos.org.br>

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

**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?fref=tsxc>

Coordenação do Programa A3P