



APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Nada se perde, tudo se cozinha!

Uma ação da Unidade de Nutrição da MEAC.
Setor de Apoio Diagnóstico e Terapêutico - MEAC



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO CEARÁ



MEAC
MATERNIDADE - ESCOLA
ASSIS CHATEAUBRIAND

EBSERH
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS



Aproveitamento Integral dos Alimentos

Nada se perde, tudo se cozinha!

Fome e desperdício são uns dos grandes problemas enfrentados no Brasil e no mundo. A FAO (Food and Agriculture Organization) calcula que de tudo o que é jogado fora, apenas 25% já seria suficiente para abastecer a população com fome. A promoção da alimentação integral começa diante das dificuldades econômicas pelas quais passa o país, principalmente agora em tempos de pandemia!

Portanto torna-se cada vez mais difícil adquirir alimentos adequados ao consumo do dia-a-dia, razão pela qual alimentação equilibrada é atualmente uma das maiores preocupações do nosso cotidiano. Dessa forma, devemos aproveitar tudo que o alimento pode nos oferecer como fonte de nutrientes e evitar o desperdício destes.

Esta é uma maneira sustentável de comer adequadamente e proteger nosso meio ambiente através de práticas saudáveis de alimentação.

Há diversas práticas para diminuir esse desperdício. Uma delas é o chamado **Aproveitamento Integral dos Alimentos**, por meio da utilização total do alimento e de todas as suas partes, como as cascas, folhas, sementes e talos, que geralmente são desprezados, apesar de ricos em nutrientes.

São muitos os motivos para incentivar o aproveitamento integral dos alimentos, dentre eles:

- Maior aporte de nutrientes e fibras nas preparações alimentares;
- Maior disposição de alimentos e redução do desperdício e produção de lixo;
- Diminuição do impacto ambiental.

Como evitar o desperdício?

COMPRAR BEM: Preferir legumes, hortaliças e frutas da época.

CONSERVAR BEM: Armazenar em locais limpos e em temperaturas adequadas.

PREPARAR BEM: Lavar bem os alimentos, não retirar cascas grossas e preparar apenas a quantidade necessária para a refeição de sua família.

Por isso é muito importante ficarmos atentos ao máximo aproveitamento dos alimentos!

Assim, aqui vão algumas dicas de aproveitamento dos alimentos

1. Os talos de couve, beterraba, brócolis e salsa, entre outros, contêm fibras e devem ser aproveitados em patês, refogados, recheios, no feijão, na sopa, etc;
2. A casca de abóbora é rica em fibras, vitamina C e carotenoides. O consumo deste último nutriente auxilia na prevenção de doenças cardíacas e câncer, também previne problemas de visão e de pele;
3. As folhas da cenoura são ricas em vitamina A e podem virar bolinhos, sopas ou podem ser picadinhos em saladas;
4. A água do cozimento das batatas, beterraba, cenoura, entre outros, concentra as vitaminas hidrossolúveis, que podem enriquecer purês, arroz e gelatinas;
5. As cascas da batata e da mandiocinha podem ser assadas em forno ou fritas em óleo quente e servidas como aperitivo;

6. A casca da laranja é rica em cálcio e pode ser usada caramelizada ou em pratos doces à base de leite (arroz doce e cremes);
7. As partes brancas (entrecasca) da melancia e do melão são ricas em fibras e potássio; podem ser usadas para fazer doces e no preparo de recheios salgados;
8. Com as cascas das frutas (goiaba, mamão e abacaxi, por exemplo), podemos preparar sucos no liquidificador. O bagaço do suco (que sobra na peneira) pode ser aproveitado para preparar brigadeiros e bolos.

Receitas com Aproveitamento

Salgadas

1. Chips de batatas com casca

Ingredientes:

- 1 kg de batata;
- Azeite e temperos a gosto (sal, pimenta-do-reino, orégano etc).

Modo de Preparo:

O primeiro passo é higienizar bem as batatas, deixando-as bem limpinhas, sem retirar as cascas. Na sequência, corte-as em lâminas bem fininhas, com cuidado para não despedaçá-las. Seque bem as fatias de batata com ajuda do papel-toalha. Depois, em uma assadeira untada com um pouco de azeite, coloque as fatias de batatas uma ao lado da outra. Salpique sal e os temperos a gosto. Se quiser, espalhe um pouco mais de azeite. Leve para assar em forno preaquecido a 180° C por 30 minutos ou até que elas estejam crocantes.

2. 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 bifés, 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.

3. Tira-gosto de sementes

Ingredientes:

- sementes de abóbora ou melão;
- sal a gosto.

Modo de Preparo:

Lavar bem as sementes e salgá-las. Deixar secar por 24 horas. Levar ao forno para tostar.

4. Bolinho de casca de banana

Ingredientes:

- 2 xícaras de casca de banana bem picadinha;
- 1 ovo inteiro;
- 1 xícara de leite;
- 1 colher de (sobremesa) de sal;
- 2 xícaras de farinha de trigo (aproximadamente);
- 1 colher de (sopa) de fermento em pó;
- Óleo para fritar.

Modo de Preparo:

Colocar em uma tigela os ingredientes pela ordem, até formar uma massa mole. Levar ao fogo o óleo para aquecer e depois ir fazendo os bolinhos com o auxílio de uma colher. Deixar fritar dos dois lados, retirar do óleo e colocar sobre um papel absorvente. Servir quente.

5. Bolinho de arroz

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido;
- 1 colher (sopa) de cebola picada;
- 1/2 dente de alho;
- 2 colheres (sopa) de salsinha;
- 2 ovos;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo;
- sal a gosto.

Modo de Preparo:

Misturar todos os ingredientes e formar os bolinhos. Assar em forno médio por 30 minutos ou fritar em óleo quente.

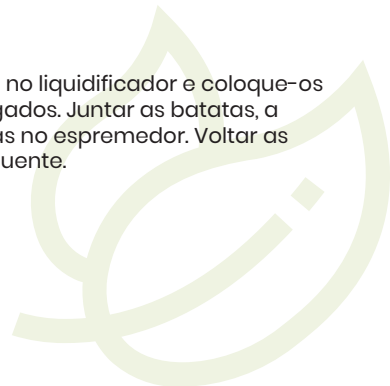
6. Sopa de talos

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de talos (espinafre, beterraba, agrião, cenoura etc.);
- 2 batatas cortadas em cubos;
- 1/2 cenoura cortada em rodela;
- 1/2 cebola pequena;
- 1 dente de alho;
- 1 colher (café) de sal;
- 1 colher (sopa) de óleo.

Modo de Preparo:

Lavar bem os talos e cortá-los em pedaços. Batê-los com água no liquidificador e coloque-os em uma panela, adicionando mais água e os temperos já refogados. Juntar as batatas, a cenoura e o sal. Quando as batatas estiverem macias, passá-las no espremedor. Voltar as batatas espremidas à panela e deixar ferver um pouco. Servir quente.



7. Bolinhos de cascas de batata

Ingredientes:

- 2 xícaras de casca de batata cozidas e batidas;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 2 ovos;
- 2 colheres de salsinha picada;
- sal a gosto;
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó;
- óleo para fritar.

Modo de Preparo:

Ferver as cascas de batata e bater no liquidificador. Colocar a massa numa tigela, acrescentar os ovos, a farinha, sal e o fermento. Misturar bem. Aquecer o óleo e ir fritando os bolinhos às colheradas.

8. Empadão de vegetais

Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de arroz cozido;
- ¼ xícara de talos;
- ¼ xícara (chá) de cenoura cozida;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 2 colheres (sopa) de óleo;
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 1 gema.

Modo de Preparo:

Misturar o óleo, a farinha e a gema. Acrescentar o arroz e os vegetais cozidos. Distribuir em forma e colocar em uma forma grande com água. Deixá-la no forno até dourar.

9. Pizza com legumes

Ingredientes da Massa:

- 1 kg de farinha de trigo;
- 1/2 copo de leite;
- 30g de fermento biológico;
- 2 ovos;
- 1 1/2 copo de água;
- 1 colher (sobremesa) de açúcar;
- 1 colher (sopa) de margarina;
- sal a gosto.

Ingredientes do Recheio:

- 1 cenoura;
- 1 abobrinha;
- talos diversos;
- sobras de queijo, raladas;
- 1/2 cebola;
- 1 dente de alho;
- 1 colher (sopa) de óleo.



Modo de Preparo:

Dissolver bem o fermento no leite, misturar todos os ingredientes e adicionar a farinha aos poucos até formar uma massa lisa. Fazer pequenas bolinhas e deixar crescer por 2 minutos. Abrir a massa e pôr para assar até ficar dourada e crocante. Fazer um refogado com os ingredientes do recheio (exceto a mozzarella), colocar o recheio na massa, cobrir com as sobras de queijo raladas e pedacinhos de tomate e polvilhar com orégano. Levar ao forno para derreter o queijo.

10. Bife de soja com casca de banana

Ingredientes:

- 1/2 quilo de soja hidratada, espremida e refogada;
- 4 cascas de banana;
- 1 dente de alho;
- 1 colher (de café) de extrato de tomate;
- 1/2 cebola picadinha;
- 1 tomate;
- 1/2 pimentão;
- salsa e cebolinha;
- 2 ovos (opcional);
- sal à gosto;
- farinha de trigo para dar consistência.

Modo de Preparo:

Em uma panela, colocar as cascas de bananas lavadas e picadas. Misturar um pouco de água e deixar ferver. Em outra panela refogar a soja, que já deve estar hidratada, escaldada e espremida. Depois que as cascas de banana ferverem, escorrer a água e refogar com um pouco de óleo. Cortar bem miudinhos todos os temperos verdes e misturá-los com o tomate e os ingredientes em uma só panela. Colocar a farinha de trigo aos poucos, até obter consistência de bife. Fazer os bifés, dando formato com as mãos. Fritar em óleo quente e depois colocar sobre guardanapos de papel, para absorver o óleo. Servir quente.

Receitas com Aproveitamento

Doces

1. Assado de Maçã

Ingredientes Massa:

- 1 copo de leite;
- 1 1/2 copo de água;
- 1 colher rasa (sobremesa) de açúcar;
- 30g de fermento para pão;
- 1 ovo;
- 1 colher (sobremesa) de margarina;
- 1 colher (sopa) de óleo;
- sal a gosto;
- 1 kg de farinha de trigo;



Ingredientes Recheio;

- 5 maçãs picadas com casca;
- açúcar;
- canela.

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes e acrescentar a farinha aos poucos até soltar das mãos.

Depois, rechear com as maçãs cozidas no açúcar e canela sem a calda, dando o formato que desejar. Colocar para assar e polvilhar açúcar e canela depois de pronto.

2. Banana caramelada

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de água;
- 8 bananas nanicas inteiras;
- 1 xícara (chá) de suco de laranja.

Modo de Preparo:

Levar ao forno uma frigideira com o açúcar para ir dourando levemente. Em seguida, colocar as bananas e esperar caramelizar dos dois lados. Acrescentar o suco de laranja. Esperar amolecer e estará pronta. No final, salpicar canela em pó.

3. Bolo de casca de abóbora com chocolate

Ingredientes Massa:

- 1 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 3/4 xícaras (chá) de maisena;
- 3 ovos;
- 1 xícara (chá) de óleo;
- 2 xícaras (chá) de casca de abóbora picada;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó Cobertura;
- 4 colheres (sopa) de leite;
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó;
- 4 colheres (sopa) de açúcar.

Modo de Preparo da Massa:

Bata no liquidificador as cascas, ovos e óleo. À parte, peneire numa tigela a farinha, maisena, açúcar e fermento. Junte a mistura no liquidificador e misture muito bem. Unte uma assadeira média com margarina e farinha, coloque a mistura e leve para assar em forno médio.

Modo de Preparo da Cobertura:

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até ferver e reserve. Depois do bolo assado, espalhe esta cobertura por cima e deixe esfriar.



4. Doce de casca de banana

Ingredientes:

- 5 xícaras (chá) de cascas de banana nanica bem lavadas e picadas;
- 2 1/2 xícaras (chá) de açúcar.

Modo de Preparo:

Cozinhar as cascas, em pouca água, até amolecerem. Retirar do fogo e escorrer. Bater as cascas com um pouco de água no liquidificador e passar por peneira grossa. Juntar o açúcar e levar novamente ao fogo, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela. Dicas: Se desejar fazer docinho de enrolar, basta acrescentar, após passar por peneira grossa, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo e levar ao fogo, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela. Deixar esfriar um pouco e acrescentar 1 colher (sopa) de margarina, misturando bem. Deixar esfriar, enrolar e passar por açúcar cristal.

5. Geléia de casca de mamão

Ingredientes:

- 1 mamão médio;
- açúcar;
- água.

Modo de Preparo:

O mamão deve ser bem lavado e descascado. Colocar as cascas numa panela com água suficiente para cobri-las e levar ao fogo deixando cozinhar bem. Quando estiverem desmanchando, retirar do fogo e passar na peneira. Medir a massa resultante e colocar a metade da medida de açúcar, levando ao fogo novamente até que se obtenha consistência gelatinosa.

6. Suco de casca de abacaxi

Modo de Preparo:

Lavar o abacaxi muito bem antes de cortá-lo. Retirar as cascas e colocá-las de molho em água fria para infusão. Deixar passar uma noite, então coar e adoçar. Utilizar como refresco.

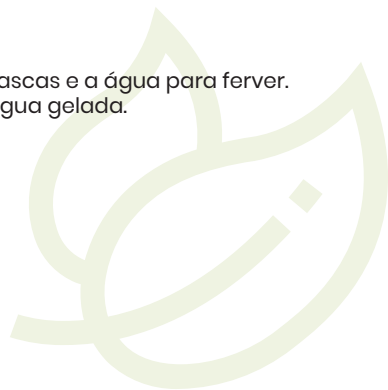
7. Suco de casca de maçã

Ingredientes:

- 6 maçãs;
- 1 litro de água;
- açúcar a gosto.

Modo de Preparo:

Lavar bem as maçãs e depois descascá-las. Levar ao fogo as cascas e a água para ferver. Bater no liquidificador, coar e adoçar a gosto. Completar com água gelada.





**Esperamos que
você desfrute de
nossas sugestões!**

Bom apetite!

Fonte:

Banco de Alimentos e Colheita Urbana
Receitas de Aproveitamento Integral dos Alimentos

Mais receitas estão disponíveis em:
www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha7.pdf

Uma ação da Unidade de Nutrição da MEAC.
Setor de Apoio Diagnóstico e Terapêutico - MEAC



UNIVERSIDADE
FEDERAL DO CEARÁ



MEAC
MATERNIDADE - ESCOLA
ASSIS CHATEAUBRIAND

EBSERH
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS