



CUIDANDO DA SUA SAÚDE COM FOCO EM NUTRIÇÃO

VOL.1 - APROVEITAMENTO DE CASCAS

E RESÍDUOS DE ALIMENTOS



Elaborado por:

Nutricionista Tamara Righetti Tupini Cavalheiro

Msc Verônica Cristina Mayrinck Victorio

Dra Édira Castello Branco de Andrade Gonçalves

RIO DE JANEIRO 2018

Em países em desenvolvimento

64 %

Da comida é desperdiçada depois de ser processada ou enviada aos mercados



Você sabia?

51 %

do desperdício acontece em restaurantes ou em casa



O CAMINHO DO DESPÉRDIO NO BRASIL



10%

De todo o desperdício ocorre na colheita



50%

Ocorre no manuseio e transporte



30%

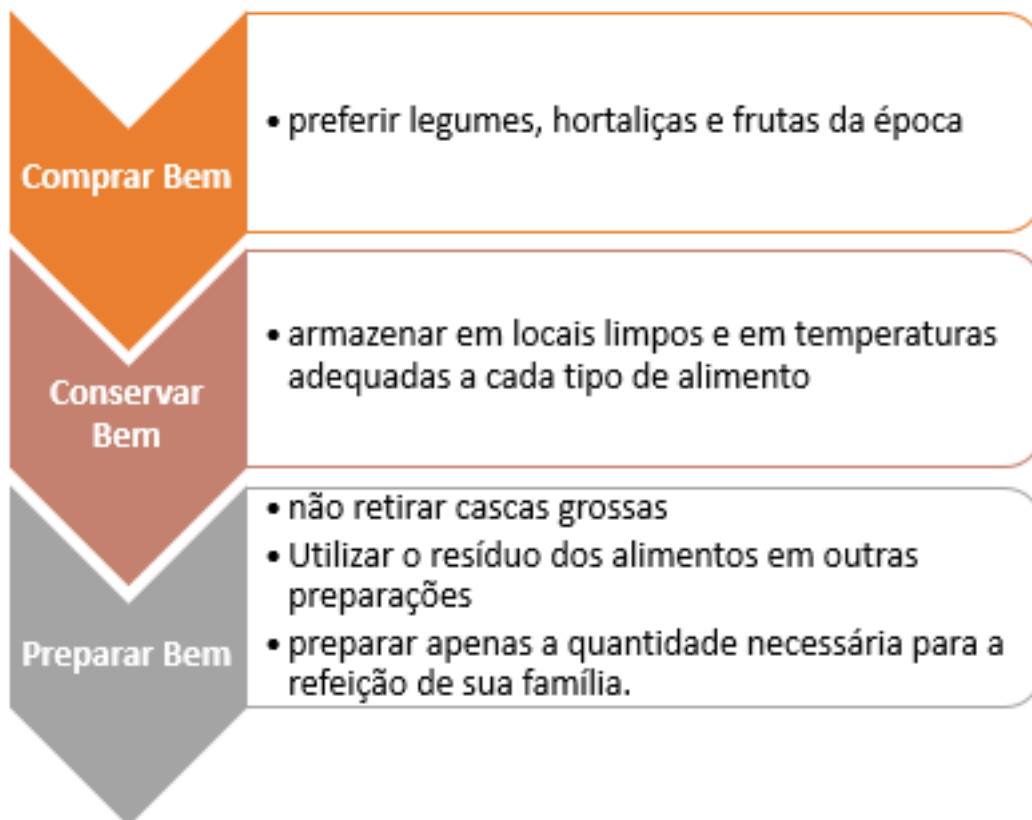
Ocorre nas centrais de abastecimento (CEASAS)



10%

São diluídas entre supermercados e consumidores

Como evitar o desperdício??



**INCENTIVE SEUS FILHOS A APROVEITAREM OS
RESÍDUOS DE ALIMENTOS**

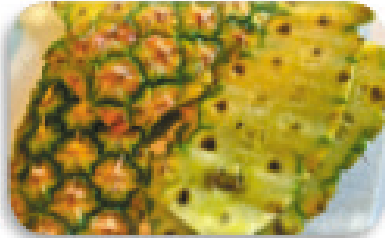
**LEIA COM ELES A HISTORINHA DA VOVÓ DIDIRA
NA PÁG 5.**

Fonte: <http://www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha7.pdf>

<http://www.unirio.br/nutricaoesaude>



Veja alguns tipos de resíduos de frutas e hortaliças:



Casca de abacaxi



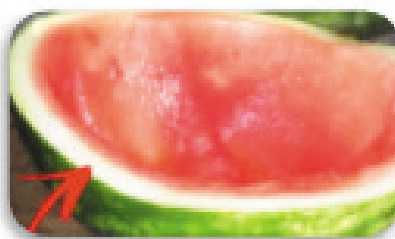
Casca de banana



Casca de batata



Entrecasca de maracujá



Entrecasca de melancia



Folha e Talo de beterraba



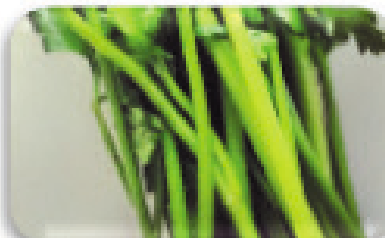
Folha de cenoura



Folha de couve-flor



Talo de brócolis



Talo de salsa



Semente de abóbora



Semente de melão

Você sabia que os resíduos de frutas e hortaliças são ricos em nutrientes?

Alimento	Tipo do resíduo	Nutrientes presentes nos resíduos
Abacaxi	Casca	Proteína, lipídeo, fibras, vitamina C, potássio, cálcio e fósforo
Abóbora	Casca	Proteína, lipídeo, fibras, potássio
Berinjela	Casca	Proteína, lipídeo, fibras, potássio
Cenoura	Casca e rama	Proteína, lipídeo, fibras, potássio
Salsinha	Talo	Fibras, cálcio, potássio
Banana	Casca	Potássio
Goiaba	Casca	Proteína, fibras
Laranja	Casca	Proteína, carboidrato, lipídeo, fibras, cálcio, potássio, fósforo
Limão	Casca	Proteína, carboidrato, lipídeo, fibras, potássio
Mamão	Casca	Proteína, fibras, potássio, fósforo
Melancia	Casca	Proteína, fibras, potássio

VAMOS TRANSFORMAR OS RESÍDUOS DOS ALIMENTOS EM UM DELICIOSO PRATO OU SABOROSA SOBREMESA?

Fonte: SESI

CONHEÇA AS RECEITAS NAS PÁGS 9 a 18.

<http://www.unirio.br/nutricaoesaude>



RECEITA SALGADA

MISTURA NUTRITIVA PARA DIVERSAS PREPARAÇÕES

Ingredientes

6 xícaras (chá) de talos e folhas bem lavados e picados

1 cebola picada

1 dente de alho picado

Sal a gosto

Modo de Preparo

Misturar todos os ingredientes. Temperar a gosto. Utilizar para preparo de salada ou sugestões abaixo.

Podem ser usados: 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, como arroz, sopas etc.

SUGESTÕES PARA USO – bolinho; recheio de panquecas; refogado; farofa.

Fonte: <http://www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha7.pdf>

RECEITA SALGADA

BOLINHO DE TALOS, FOLHAS OU CASCAS

Ingredientes

1 xícara (chá) de MISTURA NUTRITIVA

2 ovos

5 colheres (sopa) de farinha de trigo

2 colheres (sopa) de água

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.

Opção saudável – optar por assar em forno. Untar fôrma, colocar a massa e assar em forno pré-aquecido

Fonte: <http://www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha7.pdf>

RECEITA SALGADA

PANQUECA VERDE

Ingredientes

1 xícara (chá) de MISTURA NUTRITIVA

1 xícara (chá) de leite

2 ovos

1 xícara (chá) de farinha de trigo

1/2 colher (chá) de sal

1 colher (sopa) de margarina

Modo de Preparo

Colocar os talos no liquidificador, acrescentar o leite e bater até a mistura ficar homogênea. Passar a massa por uma peneira. Devolver a massa para o liquidificador e acrescentar os ovos. Adicionar farinha, sal e margarina e reservar a massa.

Recheio – MISTURA NUTRITIVA REFOGADA ou opção a seu gosto

Montagem da panqueca

Colocar a massa na frigideira, espalhar bem e deixar fritar dos dois lados. Rechear as panquecas.

Fonte: <http://www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha7.pdf>

RECEITA SALGADA

REFOGADO DE MISTURA NUTRITIVA

Ingredientes

1 xícara (chá) de MISTURA NUTRITIVA

2 colheres (sopa) de óleo

Colocar o óleo numa panela. Acrescentar a cebola e o alho e deixar dourar. Acrescentar os talos e as folhas e água se necessário. Juntar o sal, tampar a panela e deixar cozinhar.

SALGADINHO CROCANTE SAUDÁVEL

Ingredientes

Sementes de abóbora ou sementes de melão

Sal a gosto

Modo de Preparo

Lavar bem as sementes e salgá-las. Deixar secar por 24 horas.

Levar ao forno para tostar.

Acrescentar temperos de ervas a gosto.

Fonte: <http://www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha7.pdf>

RECEITA SALGADA

FAROFA COM CASCA DE ABACAXI E TALOS

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de MISTURA NUTRITIVA
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassado
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada
- Sal e pimenta a gosto
- 1 xícara (chá) de casca de abacaxi batida no liquidificador
- 1/2 kg de farinha de mandioca crua

Modo de Preparo

Levar ao fogo para refogar o óleo, cebola e o alho. Depois acrescentar aos poucos a mistura nutritiva e a cenoura e deixar refogar. Colocar a casca do abacaxi, temperar e, por último, acrescentar a farinha de mandioca mexendo sempre, para ficar uma farofa bem solta.

Fonte: <http://www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha7.pdf>

RECEITA SALGADA

BOLINHO DE CASCA DE BANANA

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de casca de banana bem picadinha
- 1 ovo inteiro
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher de (sobremesa) de sal
- 2 xícaras (chá) 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.

Fonte: <http://www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha7.pdf>

RECEITA DOCE

COCADA DE ENTRECASCA DE MELANCIA

Ingredientes

3 xícaras (chá) de entrecasca de melancia

2 xícaras (chá) de açúcar

1 coco

20 g de margarina

Modo de Preparo

Caramelizar 100g de açúcar. Acrescentar a entrecasca de melancia ralada e mexer em fogo brando. Acrescentar o coco ralado, 250 g de açúcar e 300 ml de água. Cozinhar até soltar do fundo da panela. Passar toda a margarina numa superfície lisa e colocar o doce a colheradas.

Fonte: <http://www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha7.pdf>

RECEITA DOCE

DOCE DE CASCA DE MARACUJÁ

Ingredientes

Cascas bem lavadas de 6 maracujás firmes
2 xícaras (chá) de açúcar
3 xícaras (chá) de água
1/2 xícara (chá) de suco de maracujá
2 pauzinhos de canela

Modo de Preparo

Cortar os maracujás ao meio, retirar a polpa e descascar, deixando toda a parte branca. Depois de lavadas, cobrir as cascas com água e deixar de molho de um dia para outro. Escorrer e coloque numa panela. Juntar o açúcar, a água, o suco de maracujá e a canela. Levar ao fogo e cozinhar tudo até que se forme uma calda meio grossa.

Fonte: <http://www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha7.pdf>

BEBIDA SAUDÁVEL

SUCO DE COUVE COM LIMÃO

Ingredientes

5 limões

50g de couve (folha e talo)

1 litro de água

Açúcar a gosto

Modo de Preparo

Espremer os limões e coar. Bater no liquidificador junto com a couve (folha e talo) e a água e coar novamente. Adoçar a gosto.

Obs: pode adicionar raspas de gengibre.

Fonte: <http://www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha7.pdf>

BEBIDA SAUDÁVEL

CHÁ GELADO DE CASCA DE ABACAXI

Ingredientes

Casca de 1 abacaxi

1,5L Água

Modo de preparo

Com uma escovinha para legumes, lave bem o abacaxi, com a casca, em água corrente. Corte e descarte a coroa e a base da fruta. Descasque o abacaxi e reserve a polpa na geladeira para outra preparação. Corte a casca em pedaços grandes e transfira para uma panela média. Cubra as cascas com a água e leve ao fogo alto. Assim que ferver, diminua o fogo para médio e deixe cozinhar por 40 minutos, com a tampa entreaberta. Desligue o fogo, tampe a panela e aguarde por 5 minutos. Coe o chá e adoce a sua preferência. Deixe esfriar na geladeira e sirva a seguir.

Fonte: <http://www.panelinha.com.br/receita/Cha-de-casca-de-abacaxi-com-hortela>