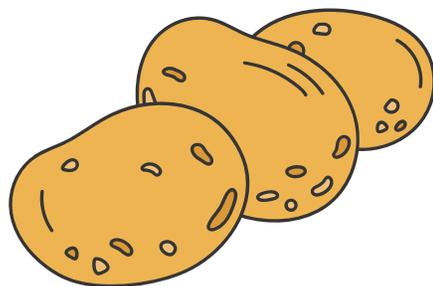


LABORATÓRIO DE CIDADANIA: APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS



Autores:

Gustavo Reis San Martin
Lourenço Redin Jahnke
Vagne Atezel Gampert



Programa de Pós-graduação em
Gestão de Organizações Públicas
PPGOP | UFSM



TALOS

Contem grande concentração de ferro, cálcio e vitamina C.



Agrião

Beterraba

Brócolis

Couve

Salsa

Contêm fibras e devem ser aproveitados em patês, refogados, recheios, Feijão e sopa.



FOLHAS CENOURA



As folhas da cenoura são ricas em vitamina A e devem ser aproveitadas para fazer bolinhos, sopas ou picadinhos em saladas .

ENTRECASCA



A parte branca (entrecasca) da melancia e do melão é rica em fibras e potássio e podem ser usadas para fazer doces e em recheios salgados.

ÁGUA DO COZIMENTO



A água do cozimento das batatas e beterrabas concentra vitaminas solúveis em água. Aproveitam-se para purês, arroz e gelatinas.

CASCAS



Pode-se preparar sucos batendo as cascas no liquidificador. O que sobra na peneira pode ser aproveitado para preparar brigadeiros e bolos.



Batata



Mandioquinha



Laranja



Frutas

Podem ser assadas em forno ou fritas em óleo quente. Sirva como aperitivo.

É rica em cálcio e pode ser usada caramelizada ou em pratos doces à base de leite, como arroz-doce e cremes.



Receitas para aproveitamento dos alimentos

BOLO COM CASCA DE BANANA

- ✓ 4 cascas de banana madura
- ✓ 4 ovos
- ✓ 2 xícaras (chá) de açúcar
- ✓ 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ✓ 1/2 xícaras (chá) de óleo
- ✓ 2 colheres (sopa) de manteiga
- ✓ 1 xícara (chá) de leite
- ✓ 2 colheres de fermento em pó
- ✓ Canela para polvilhar

Modo de Preparo:

Bater no liquidificador as cascas de banana com o leite, óleo, ovos e manteiga, até ficar uma massa homogênea. Em uma vasilha misturar o açúcar, a farinha e o fermento em pó, depois acrescentar a massa do liquidificador e misturar até ficar uma massa homogênea. Colocar em uma forma média, polvilhar canela e colocar para assar em forno médio, se quiser pode colocar umas bananas para enfeitar.

BOLO DE MAÇÃ INTEGRAL

- ✓ Cascas de 5 maçãs pequenas
- ✓ 1/2 xícara (chá) de óleo
- ✓ 3 ovos
- ✓ 5 maçãs pequenas descascadas cortadas em cubos pequenos (500 g)
- ✓ 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral (127 g)
- ✓ 1/2 xícara (chá) de farinha de aveia (50 g)
- ✓ 1/2 xícara (chá) de farelo de aveia (50 g)
- ✓ 1 xícara (chá) de açúcar mascavo (140 g)
- ✓ 1 colher (sopa) canela em pó
- ✓ 1 colher (sopa) fermento químico em pó



Modo de Preparo:

No liquidificador coloque as cascas de maçã, o óleo, os ovos, bata bem e reserve. Numa tigela coloque as maçãs cortadas em cubos, a farinha de trigo, a farinha de aveia, o farelo de aveia, o açúcar mascavo, a canela em pó, o fermento e misture bem. Adicione a mistura de cascas de maçã, óleo e ovos batidos e mexa bem até obter uma massa homogênea. Distribua em uma forma de pudim untada e leve ao forno pré-aquecido a 180° C por 45 minutos. Retire do forno, polvilhe açúcar e canela.

BRIGADEIRO COM CASCA DE BANANA

- ✓ 3 cascas de bananas em tiras
- ✓ 1 xícara de açúcar
- ✓ 2 colheres de sopa de margarina
- ✓ 4 colheres de farinha de trigo
- ✓ 1 xícara de leite morno
- ✓ 1 xícara de leite em pó
- ✓ 2 colheres de sopa de achocolatado
- ✓ 1 xícara de chocolate granulado

Modo de Preparo:

Coloque água o suficiente em uma panela. Coloque as cascas de banana, a água e o açúcar. Cozinhe até ficar pastoso. Acrescente os demais ingredientes, exceto o chocolate granulado, e mexa até desprender do fundo da panela. Coloque num prato e deixe esfriar. Faça bolinhas, passe-as no chocolate granulado.

TALO DO
BRÓCOLIS

BOLINHO DE FOLHAS E TALOS

- ✓ 2 xícaras de folhas e talos lavados e picados (couve, agrião, beterraba, espinafre, brócolis, couve flor)
- ✓ 2 ovos
- ✓ 10 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ✓ 1/2 cebola picada
- ✓ 2 colheres (sopa) de leite aproximadamente
- ✓ Orégano, sal e pimenta a gosto
- ✓ 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó

Modo de Preparo:

Doure a cebola em óleo, coloque os temperos e as folhas e talos. Refogue e reserve. Numa vasilha, bata bem, os ovos e misture a farinha de trigo. Adicione as verduras refogadas e por último, o fermento, misturando levemente. Frite os bolinhos à colheradas em óleo quente. Escorra em papel absorvente.

TORRESMO DE CASCA DE BATATA DOCE

- ✓ 3 batatas-doces casca vermelha
- ✓ 5 limões ou 500 ml de vinagre
- ✓ Sal a gosto
- ✓ Temperos desidratados



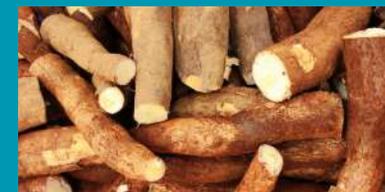
Modo de Preparo:

Limpar bem as batatas-doces, cortar fatias finas com a casca, tipo costaneira. Picar em pequenos pedaços. Deixar em repouso por 15min em molho feito o sal, os temperos desidratados e o suco de limão ou vinagre. Escorrer bem e secar com pano. Fritar em óleo bem quente. Escorrer bem a gordura e polvilhar com sal.



PÃO DE MANDIOCA

- ✓ 500g farinha de trigo
- ✓ 200g de mandioca cozida e amassada
- ✓ 1 ovo
- ✓ 1 colher de sobremesa rasa de sal (5g)
- ✓ 2 colheres de sopa açúcar (15g)
- ✓ 1 colher de sopa de óleo de soja (5g)
- ✓ 1 colher se sopa rasa de fermento biológico (8g)



Modo de Preparo:

Amassar a mandioca com um garfo misturar o ovo batido, o açúcar, o sal e o azeite de oliva. Por último adicionar a farinha, o fermento e 100ml de água morna. Sovar com a mão e deixar repousar por 20 min. Amassar novamente, enrolar e colocar na forma de pão. Assar em forno médio por 30 min.

CASCAS DE LARANJA CARAMELIZADA

- ✓ 3 laranjas
- ✓ 2 xícaras de açúcar
- ✓ 1 xícara de água

Modo de Preparo:

Coloque as tiras de casca de laranja em uma panela e cubra com água. Leve a panela ao fogo médio e deixe ferver por 5 minutos. Repita esse processo mais duas vezes, trocando a água a cada vez. Após esquentar as cascas de laranja, reserve-as. Em uma panela média, adicione o açúcar e a água. Leve ao fogo médio e mexa até que o açúcar se dissolva completamente. Quando o açúcar estiver completamente dissolvido, adicione as cascas de laranja escorridas à panela. Cozinhe em fogo médio por cerca de 30 a 40 minutos, mexendo ocasionalmente, até que a calda tenha engrossado. Retire as cascas de laranja caramelizadas da calda com cuidado e coloque-as em uma grade ou em uma folha de papel-manteiga para que possam esfriar e secar. Deixe as cascas de laranja caramelizadas secarem completamente. Após secarem, guarde as cascas em um recipiente fechado. Elas podem ser servidas como um doce, usadas em sobremesas ou até mesmo como decoração para bolos e tortas.

PETISCO COM CASCA DE BATATA

- ✓ Casca de batata
- ✓ Sal a gosto
- ✓ Pimenta a gosto (opcional)
- ✓ Óleo de soja
- ✓ Temperos a gosto, como páprica, alho em pó, ou ervas secas (opcional)



Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 200°C. Lave bem as cascas de batata. Em uma tigela grande tempere as cascas de batata com óleo de soja, sal e, se desejar, pimenta e outros temperos a gosto. Asse as cascas de batata no forno preaquecido por 15-20 minutos, ou até que fiquem douradas e crocantes. Retire as cascas de batata assadas do forno e deixe-as esfriar por alguns minutos antes de servir. Sirva como um petisco saboroso ou acompanhamento.