

III. SUGESTÕES DE ATIVIDADES

3.1 COZINHA SUSTENTÁVEL

Faixa etária: Lobinhos, escoteiros e sêniores

No Brasil, anualmente, são desperdiçadas 41 mil toneladas de alimentos, segundo a World Resources Institute (WRI) Brasil. Isso coloca o Brasil entre os dez países que mais desperdiçam alimentos no mundo. Além de causar impactos ambientais, o desperdício de alimentos também causa consequências econômicas. Por isso confira algumas dicas para minimizar o desperdício.

Prazo de validade: Fique atento ao prazo de validade e organize os produtos que estão há mais tempo parados. Caso estejam vencendo, coloque-os na frente na prateleira para serem usados primeiro.

Compra: Procure comprar frutas e verduras mais novas, para durarem mais na geladeira. Na hora de comprar freezers, geladeiras e equipamentos em geral, opte pelos mais modernos e fique atento à etiqueta de consumo energético do PROCEL pois, apesar do preço ser mais alto, o gasto compensa.

Temperatura e limpeza: Verifique a temperatura de freezers e geladeiras para melhor conservação dos alimentos, além disso, limpe com frequência os aparelhos a ponto de evitar sujeira e pó.

Reduza o descarte: Outra dica importante é utilizar integralmente os alimentos. Ainda é comum o descarte de cascas e folhas, que poderiam render receitas tão saborosas e nutritivas quanto aquelas que utilizam a parte convencional dos alimentos.



FIGURAS 1 e 2 – Plantio de mudas promovido pelo 16º./PB e pelo 48º./PA no 25º MutEco

Veja o caso da casca da banana. Ela tem 106,6% mais potássio que o resto da fruta e pode ser utilizada para fazer doces e bolos. Já a casca do abacaxi, que pode virar suco ou chá gelado, tem 102% mais proteína, 151% mais fibras, 61% mais vitamina C e 119% mais cálcio.

Uma boa sugestão para evitar o desperdício – e deixar os pratos mais saudáveis - é usar os talos de couve, agrião, beterraba, brócolis e salsa em refogados, no feijão, em bolinhos, sopas ou saladas. Os talos do agrião, que contêm muitas vitaminas, podem ser refogados com tempero e ovos batidos. Um aperitivo simples e gostoso para se fazer antes de servir uma refeição é fritar as cascas da batata em óleo quente e adicionar uma pitada de sal.

Para exemplificar, colocamos algumas receitas diferentes, mas você também pode criar a sua !

Bolo de laranja com casca

Ingredientes:

Massa:

1 laranja-pêra, cortada em 4 pedaços, com casca e sem semente;
4 ovos inteiros;
1 xícara (chá) de óleo;
1 ½ xícara (chá) de açúcar branco;
½ xícara (chá) de açúcar mascavo;
1 xícara (chá) de farinha de trigo;
1 colher (sopa) de fermento em pó.

Cobertura:

suco de 2 laranjas-pêra;
2 colheres (sopa) de açúcar de confeitoiro.

Modo de Preparo: leve ao liquidificador a laranja; os ovos e o óleo e bata por cerca de 2 minutos. Derrame essa massa num outro recipiente e adicione farinha e os açúcares. Bata a mistura com a batedeira até obter uma massa homogênea. Acrescente o fermento e mexa até mistura-lo bem com a massa. Coloque a massa do bolo numa forma untada e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno médio, previamente aquecido, por aproximadamente 25 minutos, ou até que, perfurando com um palito, até que este esteja seco. Num recipiente, misture bem o suco de laranja com o açúcar de confeitoiro. Assim que o bolo já estiver morno, derrame o suco de laranja sobre ele, espalhando por igual. Espere uns 15 minutos e sirva em seguida.

Biscoitinhos de cascas de laranja

Ingredientes:

1 colher (sopa) de cascas de laranja em pedacinhos;
2 colheres (chá) de fermento em pó;
½ colher (chá) de sal;
4 xícaras (chá) de farinha de trigo;
1 xícara (chá) de açúcar;
200 gramas de margarina;
1 ovo.

Modo de preparo: Bater bem a margarina com o açúcar. Juntar o ovo e as cascas de laranja. Bater. Acrescentar os outros ingredientes. Achatar a massa com um rolo de macarrão e modelar os biscoitinhos com um copo. Assar em forno moderado (200°C) até dourar levemente (25 minutos).

Suco de casca de abacaxi com hortelã

Ingredientes:

Casca de 1 abacaxi lavada
2 galhinhos de hortelã
1 litro de água
Açúcar a gosto

Modo de preparo: Bata no liquidificador a casca de abacaxi, a hortelã e a água
Passe pela peneira e adoce a gosto
Leve à geladeira

(Fonte: ONG Banco de Alimentos)