


Gisele Medianeira Barbieri Moro

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS


TORNE SUA REFEIÇÃO MAIS NUTRITIVA E SABOROSA



Gisele Medianeira Barbieri Moro

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

TORNE SUA REFEIÇÃO MAIS NUTRITIVA E SABOROSA



Centro Universitário Franciscano
Santa Maria, RS | 2016

Coordenação Editorial

Salette Marchi

Capa, Projeto Gráfico e Diagramação

Larissa da Rosa

Supervisão Gráfica

Lucio Pozzobon de Moraes

Revisão Gramatical e Linguística

Cristine Costa Rodrigues

Secretaria

Cinara de Cássia Paze Valente

Imagens

Freeimages e Freepik

M867a Moro, Gisele Medianeira Barbieri
Aproveitamento integral dos alimentos : torne sua
refeição mais nutritiva e saborosa / Gisele Medianeira
Barbieri Moro - Santa Maria : Centro Universitário
Franciscano, 2016.
36 p. : il. ; 20x20cm

ISBN: 978-85-7909-064-6

1. Nutrição 2. Alimentos - aproveitamento
3. Receitas I. Título

CDU 641/642



EPÍGRAFE

A ideia de criar esta cartilha “Aproveitamento Integral dos Alimentos” surgiu em 2010, quando eu ainda era nutricionista voluntária do Lar Vila das Flores (Santa Maria/RS). Naquela época, o Lar, que foi fundado em 2001, atendia 45 famílias em situação de vulnerabilidade socioeconômica. Cerca de 130 crianças e adolescentes foram beneficiados. O Lar funcionava com o trabalho de voluntários da ONG Parceiros Voluntários e sobrevivia apenas de doações da comunidade. Além do Berçário e Espaço Lúdico, onde as mães deixavam seus filhos no horário em que trabalhavam, o Lar ainda abrigava 70 crianças com idade até 14 anos, participantes do Programa de Erradicação do Trabalho Infantil (PETI).

A partir dessa vivência, surgiu a necessidade de discutirmos sobre o número de pessoas que passam fome no mundo e o número de toneladas de resíduos sólidos produzidos, em especial, lixo orgânico. Apesar da grande oferta de alimentos em nosso país, o desperdício de alimentos cresce na mesma velocidade. Por isso, é preciso chamar a atenção para este tema que permeia o nosso dia a dia. Repensar sobre o aproveitamento integral dos alimentos é o primeiro passo para diminuir a quantidade de alimentos que vai parar nas lixeiras diariamente.

O principal objetivo almejado na criação desta cartilha é atingir a população em geral, para que tenham consciência de que é preciso aproveitar o alimento na sua totalidade. Além de conter receitas, nesta cartilha se apresentam sugestões de como evitar o desperdício e, ainda, aborda-se a questão do uso de agrotóxicos e algumas propriedades nutricionais e funcionais dos alimentos. Convido todos a se deliciar conosco!

Gisele Medianeira Barbieri Moro



AGRADECIMENTOS

À Vanessa Moro, ao Vagner Braga e à Jéssica Gomes, pela colaboração.

Ao Lar Vila das Flores, em especial, ao Mauricio Jaeger, pela oportunidade de trabalho concedida. Durante todo o tempo que estive atuando como “nutri”, tenho certeza de que exercemos um excelente trabalho.

Aos apoiadores e patrocinadores desta cartilha. Sem a colaboração de todos, este projeto não teria se realizado.

Muito obrigada!



AUTORA



GISELE MEDIANEIRA BARBIERI MORO

Nascida em Júlio de Castilhos (RS), é bacharel em Nutrição pelo Centro Universitário Franciscano (2008), mestre em Engenharia e Ciência de Alimentos pela Universidade Federal do Rio Grande (2013), especialista em Bioética pelo Centro Universitário São Camilo (2013) e em Ciência dos Alimentos pela Universidade Federal de Pelotas (2011). Doutoranda no Programa de Pós-graduação em Engenharia e Ciência de Alimentos, da Universidade Federal do Rio Grande, com período sanduíche na Università degli Studi di Milano (Itália).



COLABORADORES

JÉSSICA ANDRADE GOMES

Nascida em Rio Grande (RS), é estudante de Engenharia Bioquímica na Universidade Federal do Rio Grande.

VAGNER DA SILVA BRAGA

Nascido em Canguçu (RS), é bacharel em Engenharia Bioquímica pela Universidade Federal do Rio Grande (2015), com período sanduíche na Rutgers University e na University of Arkansas (Estados Unidos). Mestrando no Programa de Pós-graduação em Engenharia e Ciência de Alimentos, da Universidade Federal do Rio Grande.

VANESSA BARBIERI MORO

Nascida em Júlio de Castilhos (RS), formou-se em Comunicação Social – Jornalismo, pelo Centro Universitário Franciscano (2010).



SUMÁRIO

10	Introdução	27	Polenta nutritiva
12	Resíduos de agrotóxicos nos alimentos	27	Risoto rosado
14	Você sabia?	28	Salada com pão
17	Como evitar o desperdício?	28	Sementes
18	Receitas	28	Sopa colorida e nutritiva
19	Arroz com couve	29	Banana caramelada
19	Arroz colorido	29	Bolo de aipim com coco
20	Assado de purê	30	Bolo de beterraba
20	Batata frita com casca	30	Bolo de soja
20	Bolinho de arroz assado	31	Bolo de farelo de trigo
21	Croquete de chuchu	31	Bolo de casca de banana
21	Croquete de frango	32	Bolo de maçã
22	Empadão de vegetais	32	Doce de casca de maracujá
22	Falso feijão tropeiro	32	Extrato de soja
23	Farofa com casca de abacaxi e talos	33	Geleia de casca de melão
23	Farofa de folhas e talos	33	Pudim de goiaba com casca
24	Farofa nutritiva	34	Refresco com casca de abacaxi
24	Feijoada verde	34	Suco de beterraba
25	Panqueca verde	34	Suco de couve com limão
25	Pão de folhas e talos	35	Suco de morango com alface
26	Pizza com legumes	35	Suco de melancia com água de coco
		36	Referências



INTRODUÇÃO

A produção de alimentos está aumentando proporcionalmente ao crescimento da população. Entretanto, mais de 840 milhões de pessoas no mundo passam fome. A Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO) estima ainda que as perdas globais de alimentos e o desperdício chegam a 1,3 bilhões de toneladas por ano, representando cerca de um terço da produção mundial de alimentos (FAO, 2013).

Os problemas econômicos enfrentados no Brasil, nos últimos anos, refletem diretamente nas camadas sociais menos favorecidas, que apre-

sentam dificuldades para adquirir alimentos em qualidade e quantidade ideais. Parte desses indivíduos possuem pouco ou nenhum conhecimento acerca das propriedades nutricionais e funcionais dos alimentos. Desta forma, o aproveitamento integral dos alimentos surge como alternativa ao desperdício de toneladas de recursos alimentares.

Talos, folhas, polpa, sementes e cascas são exemplos de partes não convencionais dos alimentos que podem ser utilizadas em novas preparações.





O aproveitamento possibilita maior aporte nutricional para a população. Partes de hortaliças e frutas são, normalmente, desprezadas e poderiam ser usadas como fontes alternativas de nutrientes, com o objetivo de aumentar o valor nutritivo das refeições, uma vez que vitaminas, minerais, proteínas e fibras estão concentradas em partes não aproveitáveis dos alimentos que, em alguns casos, estão presentes em quantidade maior que na parte comumente utilizada.

Diante disso, as preparações podem ser inseridas no cardápio da família, sendo interessante

convidar as crianças e/ou adolescentes para ajudar a preparar os pratos, envolvê-los para que possam conhecer os alimentos que estarão consumindo, aprender a identificar os sabores e a importância de uma alimentação saudável. Tais ações contribuem para estimular o consumo consciente, tendo em vista a grande oferta de alimentos processados e industrializados. A adoção de novos hábitos alimentares proporciona mais qualidade de vida e saúde, além de ajudar o meio ambiente.





RESÍDUOS DE AGROTÓXICOS NOS ALIMENTOS

De acordo com a Lei nº 7.802, de 11 de julho de 1989, regulamentada por meio do decreto 4.074, de janeiro de 2002, no seu artigo 1º, inciso IV, agrotóxicos são definidos como produtos e agentes de processos físicos, químicos ou biológicos, destinados ao uso nos setores de produção, no armazenamento e beneficiamento de produtos agrícolas, nas pastagens, na proteção de florestas, nativas ou plantadas, e de outros ecossistemas e de ambientes urbanos, hídricos e industriais, cuja finalidade seja alterar a composição da flora ou da fauna, a fim de preservá-las da ação danosa de seres vivos considerados nocivos, bem como as substâncias e produtos empregados como desfolhantes, dessecantes,

estimuladores e inibidores de crescimento (BRASIL, 2002; 1989).

Os agrotóxicos são amplamente utilizados em todo o mundo, particularmente nas últimas décadas. O tempo de permanência de agrotóxicos no ambiente é muito variável. Muitos deles são extremamente tóxicos, sendo a respiração, a ingestão e a absorção pela pele as principais vias de penetração no organismo humano.

A preocupação com a presença de agrotóxicos nos alimentos é tão antiga quanto o uso desses produtos na produção agrícola. Isso porque muitos deles agem externamente no alimento. No entanto, a maioria possui efeito sistêmico, penetrando no interior de folhas e polpas.





Diversos países têm implantado programas de análise de resíduos nos alimentos. No Brasil, em 2001, foi idealizado o Programa de Análise de Resíduos de Agrotóxicos (PARA), pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). De acordo com o relatório do PARA, alguns alimentos comercializados no varejo nos anos de 2011 e 2012 apresentaram quantidade de resíduos de agrotóxicos acima do limite máximo ou presença de agrotóxico não registrado no país, ou ainda agrotóxicos aplicados em culturas não autorizadas. Dentre esses alimentos, podemos destacar pimentão (89%), cenoura (67%), morango (59%), abobrinha (45%) pepino (44%),

alface (43%), abacaxi (41%), laranja (28%), mamão (20%) e arroz (16%) (BRASIL, 2014; 2013).

Como forma de diminuir a quantidade de resíduos de agrotóxicos nos alimentos, a Anvisa recomenda que algumas precauções sejam tomadas em relação à higienização dos alimentos antes de ingeri-los. A lavagem dos alimentos em água corrente possui como finalidade diminuir os resíduos de agrotóxicos externos. Já a utilização de solução à base de hipoclorito de sódio não elimina estes resíduos, porém deve ser empregada para a higienização, a fim de reduzir e/ou eliminar a carga de micro-organismos presentes na superfície do alimento.



VOCÊ SABIA?

O conteúdo nutricional das hortaliças é variável, embora contenham geralmente pequena percentagem de proteínas e de gorduras, e percentagem considerável de carboidratos, vitaminas, minerais e fibras. A maioria possui fitoquímicos, compostos fundamentais para a saúde com características antioxidantes, antibacterianas, antifúngicas, antivirais e anticancerígenas.



Os cereais são fundamentais para uma alimentação saudável. São considerados fontes de carboidratos complexos, vitaminas e minerais, e possuem naturalmente pouca gordura. Os cereais que não foram refinados – conhecidos como integrais – são ainda melhores. Estes possuem maior quantidade de fibras e outros nutrientes essenciais, como selênio, potássio e magnésio.

As leguminosas são importantes componentes alimentares da dieta brasileira, porque além de contribuírem com o aporte de energia, proteínas e carboidratos também possuem relevantes teores de cálcio, ferro e zinco, minerais essenciais para o metabolismo celular.





As frutas são fontes de um grande número de nutrientes, incluindo vitaminas, minerais, fibras e diversos outros compostos bioativos. As frutas devem ser consumidas diariamente, uma vez que protegem a saúde do indivíduo, diminuindo o risco de doenças crônicas.

O ovo, por ser considerado uma proteína de alto valor biológico, é um alimento completo. Além disso, há minerais e vitaminas. A gema é fonte de luteína e zeaxantina, carotenoides que se acumulam na região da retina e têm função protetora. Entretanto, por conter cerca de 213 mg de colesterol na gema, o ovo foi considerado um vilão da dieta e sua recomendação foi limitada durante muito tempo.



O leite, independentemente da espécie, é fonte de proteínas, lipídios, carboidratos, vitaminas e minerais. O cálcio é um dos minerais que tem grande importância na saúde humana, sendo uma de suas funções contribuir com a formação óssea, principalmente, nos primeiros anos de vida e na adolescência.



As carnes são fontes de nutrientes essenciais: proteínas de alto valor biológico; vitaminas, principalmente, B12, A e D (fígado); minerais, destacando-se o ferro, o zinco e o fósforo, e ácido linoleico conjugado (CLA).



A casca de laranja possui 40 vezes mais cálcio do que a polpa.

A casca de maçã tem o dobro de vitamina C em relação à polpa.



A casca do abacaxi tem 38% a mais de vitamina C do que a polpa.



COMO EVITAR O DESPERDÍCIO?

Mantidas em condições seguras até o preparo, você pode aproveitar as sobras de:

Arroz: bolinho, arroz de forno, risotos.

Carne assada: croquete, omelete, tortas, recheios.

Carne moída: croquete, recheio de panqueca, bolo salgado.

Feijão: feijão tropeiro, virado e bolinhos.

Frutas: doces, bolo, sucos, vitaminas, geleia.

Hortaliças: farofa, panquecas, sopas, purês.

Leite talhado: doce de leite.

Macarrão: salada ou misturado com ovos batidos.

Pão amanhecido: pudim, torradas, farinha de rosca.

Pedaços de carne: molhos, sopas, croquetes e recheios.

Peixe e frango: suflê, risoto, bolo salgado.

Você pode aproveitar integralmente:

Folhas de: cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete.

Cascas de: batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora.

Talos de: couve-flor, brócolis, beterraba. Evite o uso do talo da mandioca, pois é tóxico.

Entrecascas de: melancia, maracujá.

Sementes de: abóbora, melão, melancia, girassol.

RECEITAS



ARROZ COM COUVE

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 3 folhas de couve picada
- 1 dente de alho
- ½ cebola picada
- 1 ½ colher (sopa) de óleo
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Lavar bem a couve, picar e refogar por 5 minutos. Fritar a cebola e o alho no óleo. Juntar a couve e deixar refogar por 5 minutos, e, por fim, adicionar o arroz cozido e mexer com um garfo para ficar bem solto. Se preferir, substituir a couve por espinafre ou almeirão.

ARROZ COLORIDO

Ingredientes

- 6 xícaras de arroz cozido
- 1 beterraba pequena cozida e batida no liquidificador
- 1 cenoura cozida e batida no liquidificador
- 1 xícara de folhas verdes cozidas (de agrião, de espinafre, de cenoura, de brócolis e de couve-flor)
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Usar uma forma para fazer as camadas até terminar os ingredientes: na primeira parte, colocar somente o arroz; na segunda, a beterraba; na terceira, a cenoura e, na última, as folhas verdes. Apertar bem para poder tirar da forma.



ASSADO DE PURÊ



Ingredientes

- Legumes, folhas e talos de verduras
- ½ kg de purê de batata
- 3 ovos mexidos
- ½ cebola pequena picada
- 1 gema batida
- Margarina para untar forma
- Óleo
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Fazer um refogado com os legumes, folhas e talos de verduras e cebola, acrescentando os ovos mexidos. Reservar. Untar uma forma com margarina. Colocar uma camada de purê de batata e outra com o refogado e, na última, purê de batata. Pincelar com a gema e levar ao forno preaquecido a 180 °C por 25 minutos.

BATATA FRITA COM CASCA

Ingredientes

- Batata inglesa com casca
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Lavar muito bem as batatas e cortar em rodela finas. Depois de enxutas, fritar em óleo quente. Adicionar sal.

BOLINHO DE ARROZ ASSADO

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de salsinha
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- ½ dente de alho
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Misturar todos os ingredientes e formar os bolinhos. Assar em forno médio por 30 minutos.

CROQUETE DE CHUCHU



Ingredientes

- 5 xícaras (chá) de chuchu picado
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- 1 dente de alho
- Sal e temperos a gosto

Modo de Preparo

Lavar, descascar e picar o chuchu. Em uma panela com água colocar o chuchu para cozinhar. Retirar do fogo, coar, amassar e acrescentar os temperos; após junte a farinha de trigo, a cebola picada, o alho e o sal. Misturar bem e levar novamente a mistura ao fogo, até que despenda da panela. Deixar esfriar e modelar em forma de croquete, passar novamente na farinha de trigo e fritar em óleo quente.

CROQUETE DE FRANGO

Ingredientes

- 1 kg de frango (com a carcaça)
- 1 ½ xícara de caldo de cozimento da carcaça coado
- 1 cebola média
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 2 dentes de alho amassados
- 2 ovos batidos
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- ½ xícara (chá) de aveia
- Farinha de trigo

Modo de Preparo

Cozinhar a carcaça de frango e, posteriormente, desfiar a carne. Refogar a cebola e o alho na margarina. Adicionar a carne desfiada e o caldo de cozimento coado. Deixar ferver e juntar os ovos batidos, a aveia, o queijo ralado, a salsa e a farinha de trigo até desgrudar da panela. Amassar a massa sobre a mesa enfarinhada até soltar das mãos. Enrolar como croquetes e passar na farinha de rosca. Fritar em óleo quente.

EMPADÃO DE VEGETAIS

Ingredientes

Para a massa:

- 500 g de farinha de trigo
- 200 g de margarina
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 gema
- Sal a gosto

Para o recheio:

- ½ xícara (chá) de couve-flor cozida
- ½ xícara (chá) de cenoura cozida
- ½ xícara (chá) de vagem
- ½ xícara (chá) de milho verde cozido
- ½ xícara (chá) de ervilha
- ½ xícara (chá) de mandioquinha e/ou batata doce
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- ½ litro de molho branco temperado

Modo de Preparo

Massa: Amasse todos os ingredientes, até que a massa fique bem homogênea e deixe descansar. Divida a massa em duas partes, abra uma parte num refratário retangular grande e a outra metade reserve para cobrir o empadão.

Recheio: Misture todos os legumes com o molho branco, distribua o recheio e polvilhe o queijo ralado. Abra o restante da massa e cubra o empadão. Pincele a gema com um fio de óleo. Leve para assar em forno médio, por, aproximadamente, 30 minutos.

FALSO FEIJÃO TROPEIRO

Ingredientes

- 1 ½ xícara (chá) de feijão cozido
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassado
- ½ pimentão picado
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 ovos cozidos
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Refogar a cebola e o alho. Acrescentar o feijão e a farinha de mandioca até obter uma farofa solta. Para finalizar, decorar com os ovos cozidos em pedaços. Poder-se-á acrescentar carne desfiada.

FAROFA COM CASCA DE ABACAXI E TALOS



Ingredientes

- 2 xícaras de talos ou folhas picadas
- 1 xícara de cenoura ralada
- 1 xícara de casca de abacaxi batida no liquidificador
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassado
- ½ kg de farinha de mandioca
- ¼ xícara de óleo
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Refogar a cebola e o alho no óleo. Acrescentar aos poucos os talos e folhas e deixar refogar. Colocar as cascas de abacaxi, temperar e, por último, acrescentar a farinha de mandioca mexendo sempre para ficar uma farofa bem solta.

FAROFA DE FOLHAS E TALOS



Ingredientes

- Folhas ou talos bem lavados, picados e refogados
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada ou farinha de milho
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Refogar a cebola no óleo até dourar. Juntar as folhas ou talos. Acrescentar, aos poucos, a farinha de mandioca ou milho e o sal. Mexer bem e servir em seguida. As folhas de beterraba, rabanete, nabo, couve-flor, brócolis ou até mesmo seus talos podem ser utilizados.

FAROFA NUTRITIVA



Ingredientes

- Pedacos de frango, peixe ou carne bovina
- ½ kg de farinha de milho ou mandioca
- 2 tomates picados
- 1 cebola picada
- 3 colheres de sopa de salsa picada
- ½ xícara (chá) de óleo
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Refogar a cebola, o tomate e a salsa no óleo. Colocar os pedacos de frango, peixe ou carne bovina. Por último, acrescentar a farinha de milho ou de mandioca (o suficiente para fazer uma farofa úmida). Acrescentar sal e pimenta, se preferir. Servir como acompanhamento de carnes.

FEIJOADA VERDE



Ingredientes

- Quiabo, repolho, couve e cheiro verde
- 2 xícaras (chá) de feijão
- 5 dentes de alho
- 1 cebola pequena
- Óleo

Modo de Preparo

Lavar bem o feijão e cozinhar em panela de pressão. Em outra panela, refogar o alho e a cebola. Adicionar o quiabo, a couve e o repolho. Depois que o feijão estiver cozido, acrescentar os vegetais e deixar no fogo por mais 10 minutos. Retirar a panela do fogo e acrescentar o cheiro verde. Servir quente. Outros vegetais, tais como espinafre, couve-flor, ramas de beterraba, de cenoura, folhas e talos podem ser utilizados.

PANQUECA VERDE

Ingredientes

Para a massa:

- ½ xícara de farinha de trigo
- ¼ xícara de farinha de trigo integral
- ¼ xícara de aveia
- 1 ½ xícara de leite desnatado
- 1 xícara (chá) de talos e folhas (espinafre, cenoura, beterraba) cortados e crus
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Sal a gosto

Para o recheio:

- 6 xícaras (chá) de talos e folhas bem lavados e picados
- 200 g de ricota amassada com um garfo
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de óleo

Modo de Preparo

Massa: Bater todos os ingredientes no liquidificador. Em fogo baixo, despejar 1 ou 2 conchas da massa em uma frigideira untada, movimentando a frigideira para que a massa se espalhe bem. Retirar da frigideira somente quando a massa se soltar com facilidade.

Recheio: Em uma panela dourar a cebola e o alho. Acrescentar os talos e as folhas. Depois de cozidos, adicionar a ricota.

Montagem: Recheiar as panquecas.

PÃO DE FOLHAS E TALOS



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de folhas e talos picados
- 1 xícara (chá) de caldo das folhas cozidas
- 1 ovo
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de açúcar
- 3 colheres (chá) de sal
- 1 tablete de fermento biológico
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 4 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo

Modo de Preparo

Colocar as folhas e talos no liquidificador com o caldo de folhas cozidas. Bater bem. Juntar o ovo, o açúcar, o sal, o fermento e o óleo e continuar batendo. Colocar em uma vasilha a farinha de trigo e despejar a mistura do liquidificador. Amassar até desgrudar das mãos. Deixar a massa crescer até dobrar de volume. Amassar novamente e formar os pães, colocando-os em assadeira untada. Deixar crescer novamente. Colocar em forno moderado para assar por, aproximadamente, 40 minutos. Esta receita pode ser preparada com folhas de beterraba, cenoura, nabo, rabanete, brócolis, espinafre etc.

PIZZA COM LEGUMES

Ingredientes

Para a massa:

- 1 kg de farinha de trigo
- ½ copo de leite
- 2 tabletes de fermento biológico
- 2 ovos
- 1 1/2 copo de água
- 1 colher (sobremesa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de margarina
- Sal a gosto

Para o recheio:

- 1 cenoura
- 1 abobrinha
- Talos diversos
- Sobras de queijo raladas
- ½ 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 mussarela), 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. Assar em forno médio por 25 minutos.



POLENTA NUTRITIVA

Ingredientes

- 1 xícara de talos picados
- 1 xícara de folhas picadas
- 1 xícara de legumes picados
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 500 g de fubá
- Óleo
- Sal e pimenta a gosto
- 2 litros de água

Modo de Preparo

Lavar as folhas e os legumes muito bem, picá-los e levá-los para refogar. Em outra panela colocar a cebola e o alho para refogar um pouco. Acrescentar as folhas e os talos a este refogado, mexer bem e adicionar sal e pimenta. Reservar. Em uma panela com água morna ir derramando o fubá, sempre mexendo para não empelotar. Cozinhar bem, mexendo sempre com colher, até soltar do fundo da panela. Acrescentar os vegetais refogados e colocar em um refratário. A polenta pode ser servida com molho.

RISOTO ROSADO



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de arroz
- 1 xícara (chá) de talos de beterraba
- 1 xícara (chá) de casca de cenoura
- 1 xícara (chá) de tomate picado
- 2 colheres (sopa) de cebola
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 5 xícaras (chá) de água
- 1 dente de alho
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Fritar a cebola e o alho no óleo. Colocar o arroz e fritar mais um pouco. Misturar todos os outros ingredientes bem picados e acrescentar água. Deixar no fogo até cozinhar. Verificar o sal. Servir quente.

SALADA COM PÃO



Ingredientes

- 2 pães amanhecidos
- 2 xícaras (chá) de tomate picado
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 1 colher (sopa) de salsa
- Sal e orégano a gosto

Modo de Preparo

Umedecer os pães cortados em cubos em um pouco de água. Acrescentar os demais ingredientes e misturar bem. Deixar descansar por 30 minutos, na geladeira, para o pão absorver os temperos. Servir fria.

SEMENTES

Ingredientes

- Sementes de abóbora, melancia, girassol e gergelim

Modo de Preparo

Lavar bem as sementes. Deixar secar por 24 horas e levar ao forno para tostar. Assar por, aproximadamente, 15 minutos. Podem ser consumidas inteiras (como tira-gosto) ou em pó (bater no liquidificador e servir pequenas porções junto das refeições diárias).

SOPA COLORIDA E NUTRITIVA

Ingredientes

- 1 litro de caldo de legumes caseiro
- ½ peito de frango cortado em pedaços
- 3 batatas grandes cortadas em cubos
- 1 cebola grande cortada em cubos
- 1 maço de couve
- 4 colheres de óleo
- 1 dente de alho
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela funda refogar a cebola no óleo. Acrescentar o frango e refogar mais 2 minutos. Colocar as batatas e despejar o caldo de legumes e o dente de alho. Temperar com sal e juntar a couve picada, deixando cozinhar por 5 minutos.

BANANA CARAMELADA



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de água
- 8 bananas nanicas inteiras
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- Canela em pó

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.

BOLO DE AIPIM COM COCO



Ingredientes

- 1 ½ kg de aipim cozido
- 100 g de coco ralado desidratado
- 5 ovos
- 2 garrafinhas de leite de coco *light*
- 3 xícaras de açúcar
- 4 colheres (sopa) de margarina sem sal

Modo de Preparo

Triturar o aipim. Colocar o coco ralado e a margarina. Misturar a mão. Ir colocando os ovos, o açúcar, 1 garrafa e meia de leite de coco. Mistura até que a massa fique homogênea. Untar a forma e colocar a massa. Assar em forno preaquecido a 180 °C. Após 30 minutos no forno ir colocando aos poucos o leite de coco que sobrou para ficar bem molhado. Quando tiver pronto colocar um pouco de coco ralado em cima para enfeitar.

BOLO DE BETERRABA

Ingredientes

Para a massa:

- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 4 xícaras (chá) de beterraba picada
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de óleo
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 3 ovos

Para a cobertura:

- 1 colher (sopa) de margarina
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite

Modo de Preparo

Juntar o suco de laranja e as beterrabas e bater no liquidificador. Reservar. Em uma tigela, bater as gemas, o açúcar e o óleo. Acrescentar aos poucos o suco batido. Adicionar a farinha de trigo. Por último, colocar as claras em neve e o fermento. Assar em forno médio por, aproximadamente, 40 minutos. Para a calda, derreter a margarina, juntar o chocolate em pó, o açúcar e, por último, o leite. Deixar ferver até encorpar. Colocar a cobertura sobre o bolo ainda quente. A cobertura pode ser substituída por calda de laranja.

BOLO DE SOJA



Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de proteína texturizada de soja
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 3 ovos

Modo de Preparo

Caramelizar a proteína de soja com 1 xícara de açúcar e reservar. Fazer um creme homogêneo, batendo as gemas, o restante do açúcar e a margarina. Acrescentar o leite, a farinha de trigo e bater um pouco. Por último, acrescentar o fermento, às claras em neve e a proteína de soja caramelizada. Assar em forno preaquecido a 180 °C, em assadeira untada e enfarinhada por, aproximadamente, 40 minutos.

BOLO DE FARELO DE TRIGO



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farelo de trigo torrado
- 2 xícaras (chá) de água ou leite
- 1 ½ xícara de açúcar
- 6 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 5 colheres (sopa rasa) de farinha de trigo
- 4 ovos
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo

Misturar todos os ingredientes, bater na batedeira até que a massa fique homogênea. Assar em forno preaquecido a 180 °C, em assadeira untada e enfarinhada por, aproximadamente, 40 minutos.

BOLO DE CASCA DE BANANA



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de casca de banana madura
- 4 gemas
- 4 claras em neve
- 2 ½ xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 5 colheres (sopa) rasas de margarina
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- Canela em pó para polvilhar

Modo de Preparo

Bater no liquidificador as cascas de banana com ½ xícara (chá) de água. Reservar. Na batedeira, colocar a margarina, a gema e o açúcar, batendo até ficar homogêneo. Misturar as cascas de banana batidas, a farinha e o fermento. Por último, colocar as claras em neve, polvilhando com a canela antes de ir ao forno. Levar ao forno em forma untada e assar durante 30 a 35 minutos.

BOLO DE MAÇÃ



Ingredientes

- Casca de 2 maçãs
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de canela

Modo de Preparo

Bater no liquidificador os ovos, o óleo, o açúcar e a casca de maçã. Juntar a farinha de trigo e o fermento em pó. Picar as maçãs e misturar com 2 colheres de sopa de açúcar e a canela. Juntar a mistura já batida no liquidificador com os demais ingredientes. Untar uma forma (com buraco no meio), colocar a massa e polvilhar com canela e açúcar. Depois de assar por, aproximadamente, 40 minutos desenformar e colocar canela e açúcar por cima.

DOCE DE CASCA DE MARACUJÁ

Ingredientes

- Cascas bem lavadas de 6 maracujás firmes
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de água
- ½ 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 em uma panela. Juntar o açúcar, a água, o suco de maracujá e a canela. Levar ao fogo e cozinhar até que se forme uma calda meio grossa (aproximadamente 30 minutos).

EXTRATO DE SOJA

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de soja em grão
- Açúcar a gosto

Modo de Preparo

Deixar a soja de molho em 1 litro de água no dia anterior. Lavar bem e escorrer a água. Colocar em

uma panela 1 litro de água e a soja para ferver por 10 minutos. Em seguida, escorrer a água e bater a soja no liquidificador com 1 litro de água. Ferver novamente por 10 minutos. Depois espremer em um pano limpo. Coar o líquido e acrescentar água até completar 2 litros. Levar ao fogo até levantar fervura. Desligar o fogo, esperar esfriar e colocar essência (baunilha ou suco concentrado de abacaxi ou maçã).

GELEIA DE CASCA DE MELÃO

Ingredientes

- Casca de 1 melão médio
- 1 pauzinho de canela
- 2 cravos
- Açúcar

Modo de Preparo

Lavar e cortar em pedaços a casca do melão (casca externa e branca) e levar para cozinhar com água que a cubra inteiramente. Cozinhar até que a parte branca se desfaça. Coar em pano limpo e fino, espremendo bem para tirar todo o suco. Para cada copo de suco obtido, acrescentar 1 copo de açúcar. Juntar a canela e os cravos e levar novamente ao fogo para ferver até tomar o ponto de geleia.

PUDIM DE GOIABA COM CASCA



Ingredientes

- 3 goiabas vermelhas
- 2 xícaras (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de leite
- 6 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 lata de creme de leite (opcional)

Modo de Preparo

Lavar as goiabas e cortar em pedaços. Bater no liquidificador com água. Juntar os demais ingredientes e bater novamente no liquidificador. Levar ao fogo até engrossar, mexendo sempre. Despejar em forma de pudim umedecida e levar à geladeira para tomar consistência de pudim. Servir gelado.

REFRESCO COM CASCA DE ABACAXI

Ingredientes

- 1 abacaxi médio

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 e, então, coar. Utilizar como refresco.

SUCO DE BETERRABA

Ingredientes

- 1 beterraba em pedaços
- 1 limão (polpa) sem semente
- 1 litro de água

Modo de Preparo

Bater primeiro a beterraba. Adicionar o limão e bater bem. Servir gelado.

SUCO DE COUVE COM LIMÃO



Ingredientes

- 5 limões
- 3 folhas de couve
- 1 litro de água

Modo de Preparo

Espremer os limões e coar. Bater os limões no liquidificador junto da couve e da água. Servir gelado.

SUCO DE MORANGO COM ALFACE



Ingredientes

- 15 morangos
- 3 folhas de alface
- 3 colheres (sopa) de mel
- 1 litro de água

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador.
Servir gelado.

SUCO DE MELANCIA COM ÁGUA DE COCO



Ingredientes

- 1 litro de água de coco
- 1 kg de melancia

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador.
Servir gelado.



REFERÊNCIAS

BANCO DE ALIMENTOS; COLHEITA URBANA. **Aproveitamento Integral dos Alimentos**. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 45p.

BRASIL. Lei nº 7.802, de 11 de julho de 1989. Dispõe sobre a pesquisa, a experimentação, a produção, a embalagem e rotulagem, o transporte, o armazenamento, a comercialização, a propaganda comercial, a utilização, a importação, a exportação, o destino final dos resíduos e embalagens, o registro, a classificação, o controle, a inspeção e a fiscalização de agrotóxicos, seus componentes e afins, e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, 11 de julho de 1989.

_____. Decreto nº 4.074, de 4 de janeiro de 2002. Regulamenta a Lei nº 7.802, de 11 de julho de 1989, que dispõe sobre a pesquisa, a experimentação, a produção, a embalagem e rotulagem, o transporte, o armazenamento, a comercialização, a propaganda comercial, a utilização, a importação, a exportação, o destino final dos resíduos e embalagens, o registro, a classificação, o controle, a inspeção e a fiscalização de agrotóxicos, seus componentes e afins, e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, 4 de janeiro de 2002.

_____. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Dispõe sobre regulamento técnico de boas práticas para serviços de alimentação. Resolução da Diretoria Colegiada n. 216, de 15 de setembro de 2004. **Diário Oficial da União**, Brasília, 16 de setembro de 2004.

_____. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resíduos de agrotóxicos em alimentos. **Revista de Saúde Pública**, v. 40, n. 2, p. 361-3, 2006.

_____. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Programa de Análise de Resíduos de Agrotóxicos em Alimentos (PARA). **Relatório de Atividades de 2011 e 2012**. Gerência-Geral de Toxicologia. Brasília, outubro de 2013. 44p.

_____. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Programa de Análise de Resíduos de Agrotóxicos em Alimentos (PARA). **Relatório Complementar Relativo à Segunda Etapa das Análises de Amostras Coletadas em 2012**. Gerência-Geral de Toxicologia. Brasília, outubro de 2014. 32p.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. 2. ed. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília, 2014.

PARRON, T.; REQUENA, M.; HERNANDEZ, A. F. et al. Environmental exposure to pesticides and cancer risk in multiple human organ systems. **Toxicology Letters**, v. 230, p. 157-165, 2014.

PARRON, T.; REQUENA, M.; HERNANDEZ, A. F. et al. Association between environmental exposure to pesticides and neurodegenerative diseases. **Toxicology and Applied Pharmacology**, v. 256, n. 3, p. 379-385, 2011.

STOPPELLI, I. M. B.; MAGALHÃES, C. P. Saúde e segurança alimentar: a questão dos agrotóxicos. **Ciências e Saúde Coletiva**, v. 10, p. 91-100, 2005.

STORCK, C. R.; NUNES, G. L.; OLIVEIRA, B. B. et al. Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações. **Ciência Rural**, v. 43, n. 3, p. 537-543, 2013.

Apoio



Jorge Onófrío

Patrocinadores



Remir Turra Pigatto



Anderson Colling
Médico Pediatra



Supermercado Pegoraro

Dr. Manoel A. Torres
Cirurgião Dentista - Júlio de Castilhos



Farmácia Prontoforma

Paula Cabeleireira



editoria
unifra



9 788579 090646