

VOCÊ SABE O QUE É APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS?

Aproveitar integralmente os alimentos é utilizar todas suas partes comestíveis, evitando desperdícios!

Aproximadamente 1/3 dos alimentos produzidos para consumo humano é descartado ou desperdiçado, mas muitas das cascas, talos e folhas descartados podem ser utilizados nas preparações. Assim, diminuimos o desperdício de alimentos e ainda agregamos mais sabor e nutrientes às nossas receitas.

Algumas vantagens da utilização integral dos alimentos:

- ⊙ Preparações nutritivas;
- ⊙ Maior economia (R\$);
- ⊙ Variação do cardápio;
- ⊙ Diminuição do desperdício;
- ⊙ Contribuição para sustentabilidade ambiental.

TRÊS DICAS PARA TE AJUDAR A DIMINUIR O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS:

1. Planeje suas compras e o preparo das refeições (adquira e prepare apenas a quantidade necessária);
2. Armazene os alimentos em locais limpos e na temperatura adequada;
3. Seja criativo na hora de cozinhar! Incremente suas receitas com talos, folhas, cascas e sementes!



VOCÊ SABE

A técnica do branqueamento faz com que os alimentos durem por muito mais tempo!

Hortaliças frescas como cenoura, brócolis, couve-flor, batatas e abóboras, podem ser armazenados branqueadas e congeladas. Veja o passo-a-passo de como fazer ao lado.

O QUE É BRANQUEAMENTO?

1. Lave bem os alimentos em água corrente.
2. Corte no formato que eles serão consumidos.
3. Mergulhe em uma panela com água fervente (fogo alto e panela tampada) de 2 a 3 minutos.
4. Com o auxílio de uma peneira ou escumadeira, recolha os alimentos da fervura, colocando-os em outro recipiente rapidamente, com água e gelo.
5. Guarde os alimentos em potes herméticos (que não permitem a entrada de ar) ou em sacos plásticos próprios para alimentos, preenchendo até a borda.
6. Mantenha congelado até o momento do consumo.

Dicas de preparo para aproveitar integralmente os alimentos:

**Preparar sucos e chás de casca de frutas
Utilizar talos e folhas no preparo de arroz, farofa e outras receitas salgadas.**

Receitinha:

TIRINHAS DE CASCA DE MORANGA

Cozinhar a casca da moranga previamente higienizada, cortar em tirinhas, apurar com uma calda de açúcar e especiarias (canela, cravo).

** Essa receita também pode ser feita com outros tipos de abóbora.*



Acesse outras informações em cetap.org.br

 **CETAP**
AGRI CULTURA ECOLOGIA

Apoio
MISEREOR
IHR HILFSWERK