

QUAL A FINALIDADE DO PROJETO?

IMPLANTAR PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS POR MEIO DE INTERVENÇÕES EDUCATIVAS VISANDO A REDUÇÃO DO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS E A PROMOÇÃO DA SUSTENTABILIDADE EM UMA UNIDADE ESCOLAR NO MUNICÍPIO DE CRICIÚMA, SANTA CATARINA.

EXEMPLOS DE PARTES QUE PODEM SER APROVEITADAS

TALOS

Salsa
Brócolis
Couve-flor
Agrião
Beterraba
Espinafre



CASACAS

Batata
Banana
Laranja
Abóbora
Melancia
Melão



FOLHAS

Cenoura
Beterraba
Nabo
Couve-flor
Brócolis



SEMENTES

Abóbora
Melão
Jaca



INTERVENÇÕES EDUCATIVAS NA ESCOLA JOSÉ CONTIM PORTELLA PARA REDUÇÃO DO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS E PROMOÇÃO DA SUSTENTABILIDADE

O desperdício não está presente apenas no descarte de sobras, mas também na baixa incidência da prática do aproveitamento integral dos alimentos. Aproximadamente 1/3 dos alimentos produzidos no mundo acabam no lixo!

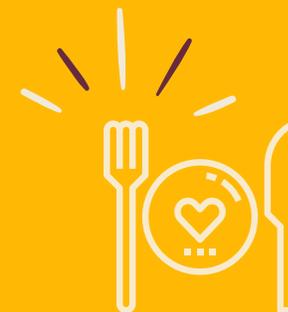
CONTAMOS COM VOCÊ PARA MUDAR ESTE CENÁRIO!



DIREXT
Diretoria de Extensão,
Cultura e Ações Comunitárias



LIVRO DE RECEITAS



APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS QUE SE TRANSFORMAM EM HÁBITOS CAPAZES DE MUDAR O MUNDO





CHIPS DE CASCA DE BATATA E CENOURA

INGREDIENTES:

- Cascas de batatas bem lavadas
- Temperos a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Lavar bem as cascas, para higienizá-las;
- Temperar a gosto;
- Levar para assar no forno ou na airfryer;
- Dica: Podemos utilizar cascas de batata doce, batata inglesa, cenoura e outros.



BRIGADEIRO COM CASCA DE BANANA

INGREDIENTES

- 1/2 xícara leite em pó
- 4 unid. de casca de banana madura picadas
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara
- 2 colheres de sopa cacau em pó sem açúcar
- 1 colher de sopa manteiga sem sal
- leite para ajudar a dar o ponto

MODO DE PREPARO:

- Lavar bem as cascas de banana e cozinhar em água fervente até ficarem macias;
- Após amornar, pôr as cascas no liquidificador e bater até formar uma espécie de purê. Se achar que precisa, adicionar um pouquinho de água;
- Despejar o purê em uma panela. Acrescentar o açúcar, a manteiga e o leite em pó. Levar ao fogo médio e misturar até cozinhar. Se achar que está muito grosso, adicionar um pouco de leite;
- Completar com o cacau em pó e misturar até a massa ficar homogênea. Esperar esfriar e levar para gelar por 20 min.



BOLO DE LARANJA COM CASCA

INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa fermento em pó
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 xícaras farinha de trigo
- 1/3 xícara óleo de coco
- 3 laranjas médias
- 3 ovos

MODO DE PREPARO:

- Cortar cada uma das laranjas em quatro. Remover apenas a parte branca do centro e as sementes, mas manter as cascas;
- Adicionar as laranjas no liquidificador com os ovos e o óleo de coco. Bater bem;
- Colocar a farinha de trigo, o açúcar e o fermento em uma tigela e mexer bem até a massa ficar aerada;
- Despejar a massa em uma forma e levar ao forno para assar por aproximadamente 35 minutos.



SUCO DE CASCAS DE FRUTAS

INGREDIENTES:

- 3 xícaras (chá) de cascas de frutas (ex: abacaxi, maçã, laranja)
- 2 litros de água
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO:

- Lavar bem as cascas, bater no liquidificador com água;
- A seguir, coar bem e adoçar a gosto;
- Dica: Podemos utilizar apenas a casca de uma fruta, como a de abacaxi, maçã, manga etc.

BOLINHOS DE CASCA DE BATATA

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de casca de batata cozidas e batidas
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 ovos
- 2 colheres de salsinha picada
- Sal a gosto
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARO:

- Ferver as cascas de batata e bater no liquidificador;
- Colocar a massa numa tigela, acrescentar os ovos, a farinha, sal e o fermento. Misturar bem. Aquecer o óleo e ir fritando os bolinhos às colheradas.



ROCAMBOLE DE FOLHAS E TALOS

INGREDIENTES:

- 1 xícara de água morna;
- 30g de fermento fresco ou biológico;
- 1 colher (sobremesa) de sal;
- 1/2 Kg de farinha de trigo;
- 1/2 xícara de óleo;

MODO DE PREPARO:

Massa:

- Dissolver o fermento na água;
- Juntar o azeite, o sal e aos poucos a farinha;
- Amassar tudo até que a massa não grude nas mãos;
- Deixar crescer até dobrar de volume;
- Abrir a massa, rechear, enrolar e deixar descansar;
- Levar para assar em forno pré-aquecido.

Recheio:

- Fazer um refogado com alho, cebola, folhas e talos diversos (beterraba, nabo, espinafre, couve etc.);
- Deixar esfriar e rechear o rocambole;

