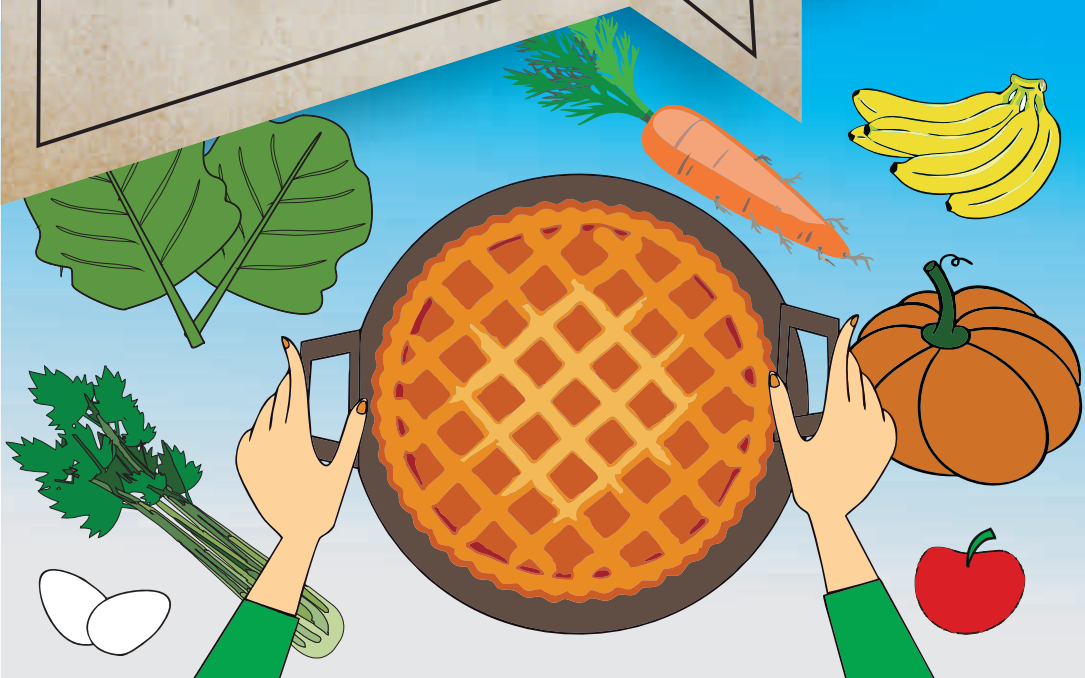


Cartilha de Orientações

Aproveitamento Integral de Alimentos



Sistema Estadual de Meio Ambiente e Recursos Hídricos

Fundação Estadual do Meio Ambiente
Diretoria de Gestão de Resíduos
Gerência de Resíduos Sólidos Urbanos

Cartilha de Orientações

Aproveitamento Integral de Alimentos

Belo Horizonte
2019

Governo do Estado de Minas Gerais

Romeu Zema Neto – Governador

Sistema Estadual de Meio Ambiente e Recursos Hídricos – SISEMA
Secretaria de Estado de Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável – SEMAD

Germano Luiz Gomes Vieira – Secretário

Fundação Estadual do Meio Ambiente – Feam

Renato Teixeira Brandão – Presidente

Diretoria de Gestão de Resíduos – DGER

Alice Libânia Santana Dias – Diretora

Gerência de Resíduos Sólidos Urbanos – GERUB

Denise Marília Bruschi – Gerente

Rejane Maria da Silva Sanches – Gestora Ambiental

Júlia Nunes Costa Gomes – Analista Ambiental (colaboradora – SISEMA)

Instituto de Gestão de Políticas Sociais – GESOIS

Termo de Parceria Nº 48/2018

Vera Christina Vaz Lanza – Coordenadora-Geral

Raissa Bottecchia Luna – Gerente de Projetos

Carolina Monteiro Barros – Analista Ambiental

Cristiane Alcântara Hubner – Técnica Ambiental

Paulo Victor Cornelio e Silva – Analista Ambiental

Thiago Machado de Sá Cruz – Analista Ambiental

Projeto gráfico e ilustração

Luciana Martins Arantes

Revisão gramatical

Leila Maria Rodrigues

F981a Fundação Estadual do Meio Ambiente.

Aproveitamento integral de alimentos: cartilha de orientações /
Fundação Estadual do Meio Ambiente; Instituto de Gestão de
Políticas Sociais. --- Belo Horizonte: Feam, 2019.
28 p.: il.

1. Alimentos - aproveitamento integral. 2. Resíduos
alimentares - reciclagem. 3. Consumo consciente. I. Título. II. Instituto
de Gestão de Políticas Sociais.

CDU: 628.4.032

SUMÁRIO

1. Apresentação	04
2. Introdução	05
3. O que é Aproveitamento Integral de Alimentos?.....	06
4. Aproveitamento Integral de Alimentos na Gestão de Resíduos Sólidos Urbanos.....	09
5. Como Reciclar Resíduos Alimentares.....	12
6. Consumo Consciente: Vamos Planejar a Compra e o Armazenamento dos Alimentos?.....	13
7. Dicas Úteis no Preparo de Alimentos.....	16
8. Boas Práticas.....	19
9. Receitas para o Aproveitamento Integral dos Alimentos.....	23
Referências Bibliográficas.....	27

1. APRESENTAÇÃO

Esta cartilha visa, primordialmente, a orientar a população quanto a minimizar a geração de resíduos em seus domicílios por meio do melhor planejamento de compra, acondicionamento, higienização e consumo de alimentos frescos.

Para apoiar essa redução nas perdas, cabe aos produtores melhor planejar sua produção, preferencialmente, de acordo com a sazonalidade dos alimentos e atentar para suas condições de armazenamento e transporte, de forma que preservem a qualidade e a integridade dos produtos; e, aos consumidores, atentar para adoção de melhores critérios na sua aquisição, armazenamento e consumo. Já os resíduos que porventura sejam gerados após adotadas essas práticas, uma vez devidamente segregados, podem ser encaminhados a unidades de tratamento doméstico ou industrial, que promova o aproveitamento e retorno dos nutrientes ao solo, eventualmente, agregando também a geração energética. Dessa forma, a partir da mudança de comportamento quanto à gestão dos alimentos, será possível atuar em consonância com as Políticas Nacional e Estadual de Resíduos Sólidos.

Nesse sentido, esta publicação apresenta informações quanto às melhores práticas, dicas de consumo e aproveitamento integral dos alimentos, com o intuito de oferecer subsídios e informações que possam ser repassados aos multiplicadores que atuam junto à sociedade local e regional, disseminando essa ideia.

Haverá o dia em que muito pouco ou nada será considerado rejeito, mas, com certeza, passo primordial para isso será o conhecimento e a melhor gestão das frações que compõem os resíduos que geramos no dia a dia.

Bom aprendizado pelas páginas desta cartilha!

Renato Teixeira Brandão
Presidente da Feam

2. INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura, a população mundial encontra-se em uma situação de insegurança alimentar inaceitável pois, anualmente, observa-se incremento de grandes perdas de alimentos provocadas por diversos fatores.

Desperdiçamos alimentos de várias formas – devido à produção em excesso, durante o transporte, o manuseio, a compra, no armazenamento e também no momento do consumo – sendo que boa parte do desperdício ocorre exatamente onde o alimento deveria ser melhor aproveitado: na cozinha.

O Brasil está entre os dez países que mais desperdiçam alimentos em todo mundo, representando aproximadamente 15 milhões de toneladas que poderiam alimentar toda a população do Brasil por 47 dias (FAO, 2017).

Todos os meses são descartados pelos supermercados de Minas Gerais cerca de 450 mil quilos de hortifrutigranjeiros que perderam o seu valor comercial. Esse volume descartado seria suficiente para alimentar durante três semanas os 60 mil alunos da rede pública da educação de Belo Horizonte. Dados da Associação Mineira dos Supermercados (Amis) também apontam o impressionante desperdício em Minas: considerando supermercados e sacolões, são perdidos por ano R\$ 750 milhões em alimentos (Jornal Estado de Minas, 2015).

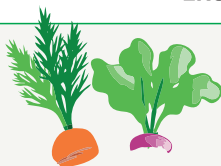
O aproveitamento integral dos alimentos é importante para reversão desse quadro, sendo fundamental a capacitação e a conscientização da população sobre o tema.

Nesta cartilha serão apresentadas informações sobre o aproveitamento integral dos alimentos, sua importância para o meio ambiente e para melhoria da qualidade de vida da população.

3. O QUE É APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS?

O aproveitamento integral dos alimentos consiste na utilização das partes que geralmente são descartadas, mas que, muitas vezes, contêm teor de nutrientes maior do que a própria polpa, tais como cascas, folhas e talos.

Exemplos de partes geralmente descartadas



Folhas

Cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete.



Cascas

Batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga e abóbora.



Talos

Couve-flor, brócolis, salsa, agrião e beterraba.



Sementes

Abóbora, melão, jaca e mamão.



Outros Alimentos:

Entrecascas de melancia e maracujá, pés e pescoço de galinha, tutano de boi, nata.

Fonte: <https://www.bancodealimentos.org.br/alimentacao-sustentavel/aproveitamento-integral-dos-alimentos/>

Você sabe a diferença entre aproveitamento de alimentos e aproveitamento integral dos alimentos?

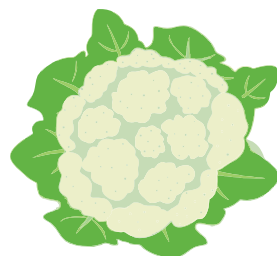
O aproveitamento de alimentos consiste na utilização de sobras de receitas já preparadas como ingredientes na preparação de outros pratos.

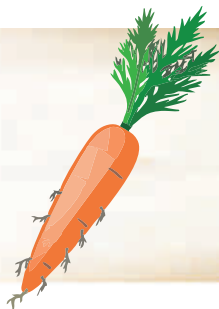
Já o aproveitamento integral dos alimentos consiste na utilização total de um alimento, consumindo-se todas as suas partes, seja em receitas ou na produção de composto orgânico (PLACIDO e VIANA, 2012).



Às vezes se perde oportunidade de produzir pratos deliciosos e saudáveis devido à falta de informação sobre os alimentos, causando acúmulo de resíduos orgânicos e desperdício de nutrientes que poderiam ser consumidos por muitos brasileiros.

Nesse sentido, o consumo de talos e folhas pode ser mais nutritivo que a parte habitualmente utilizada do vegetal. A couve-flor, por exemplo, mesmo que suas folhas verdes sejam um pouco mais duras, são mais nutritivas e possuem mais Ferro (Fe) que a couve manteiga.





A parte folhosa da cenoura tem 13 vezes mais Cálcio (Ca) e 2,5 vezes mais vitamina C do que a raiz.



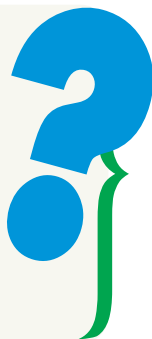
O teor de fibras das sementes do melão é 50 vezes maior do que o da parte carnosa.



É na casca e nas sementes da abóbora moranga, e não na polpa, que as proteínas se concentram.

Você Sabia?

A falta de conhecimento da população sobre as propriedades nutricionais dos alimentos, bem como o seu não aproveitamento, ocasionam o desperdício de toneladas de recursos alimentares.



4. APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS NA GESTÃO DE RESÍDUOS SÓLIDOS URBANOS



A Política Nacional de Resíduos Sólidos (PNRS) instituiu a responsabilidade compartilhada dos geradores de resíduos, devendo o cidadão/consumidor assumir as responsabilidades individuais e repensar o consumo e o desperdício, principalmente de alimentos, lembrando-se sempre das prioridades, nesta ordem:



Assim, todos os geradores, individual e coletivamente, além daqueles que atuam direta ou indiretamente em qualquer etapa do ciclo de vida dos produtos, são responsáveis pela gestão desses resíduos, considerando a especificidade de cada um na cadeia de produção e consumo.

No Brasil, diariamente são coletadas cerca de 166 mil toneladas de resíduos sólidos urbanos, constituídos por plásticos, papéis, vidros, metais, rejeitos e matéria orgânica, o que corresponde a uma geração média diária de aproximadamente 0,95 Kg por habitante (SNIS, 2019).

Desse montante, a fração orgânica corresponde a cerca de 50% do RSU gerado, constituída principalmente por restos de alimentos originados no pré – pós consumo. Este é um dos maiores problemas da sociedade de consumo: a má utilização dos recursos alimentares e seu conseqüente desperdício (SESI, 2004).

Atualmente, o modelo econômico de produção e consumo centrado em “extrair, transformar e descartar” está atingindo os seus limites físicos. Para contrapor esse modelo, a Ellen MacArthur Foundation (2017) apresenta o conceito de Economia Circular que consiste em uma alternativa que busca redefinir a noção de crescimento, com foco em benefícios para toda a sociedade. Isso envolve separar a atividade econômica do consumo de recursos finitos a partir dos princípios de não geração, redução e reutilização dos resíduos, promovendo a sua reinserção no ciclo produtivo.

Dessa forma, o consumo se dá apenas nos ciclos biológicos, nos quais alimentos e outros materiais de base biológica (como algodão e madeira) são projetados para retornar ao sistema por processos como compostagem e digestão anaeróbica. Esses ciclos regeneram os sistemas vivos, tais como o solo, que por sua vez proporcionam recursos renováveis para a economia. Ciclos técnicos recuperam e restauram produtos, componentes e materiais por meio de estratégias como reúso, reparo, refabricação ou (como última opção) reciclagem (ELLEN MACARTHUR FOUNDATION, 2017).

Embora algumas alternativas para tratamento de matéria orgânica, como a compostagem, a biodigestão e o aproveitamento energético já sejam

adotadas no Brasil, e também em Minas Gerais, há alguns anos, milhões de toneladas de resíduos orgânicos ainda são geradas e dispostas de maneira inadequada, em decorrência do planejamento e manuseio indevido da produção, bem como do desconhecimento de seu potencial de aproveitamento, além dos impactos negativos que provocam quando do destino inadequado.

Esses impactos são, principalmente, decorrentes da decomposição que gera um líquido com grande poder de poluição, conhecido como chorume. Por ser altamente poluente, o chorume não deve ser lançado no ambiente, uma vez que pode provocar a contaminação do solo, águas subterrâneas e demais corpos d'água.

Nesse contexto, a prática do aproveitamento integral dos alimentos pode representar uma grande contribuição para a redução da geração de resíduos orgânicos, tornando a gestão de resíduos sólidos urbanos mais sustentável e reduzindo os impactos negativos decorrentes de sua destinação inadequada.

5. COMO RECICLAR RESÍDUOS ALIMENTARES

A melhor alternativa é reduzir ou mesmo não gerar resíduos alimentares. É cuidar para que a maioria das partes constituintes dos alimentos seja preparada e ingerida; que o manuseio seja o mais adequado possível, para que não se perca o alimento pelo apodrecimento do todo ou de partes; que os resíduos porventura gerados sejam devidamente segregados, tratados e retornem como nutrientes para o solo ou tenham outros usos nobres. Essa é a essência do aproveitamento integral dos alimentos.

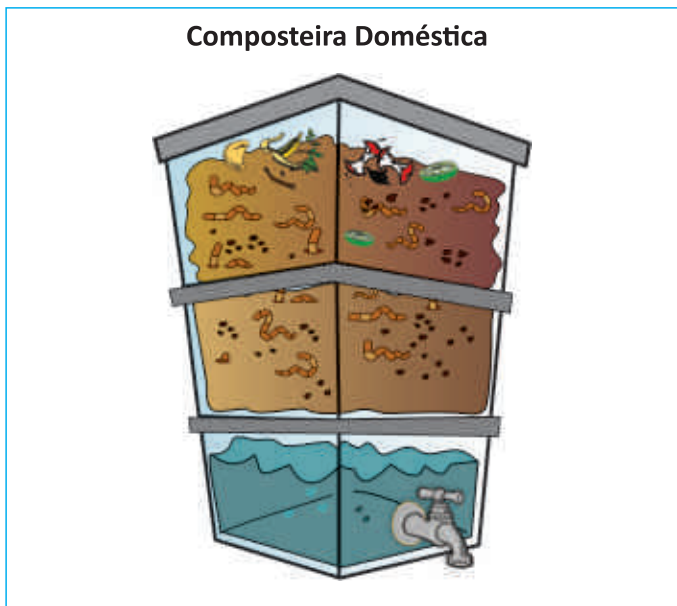
Uma vez gerado, no entanto, boa dica é promover a compostagem doméstica dos restos de alimentos, tais como sobras de frutas, legumes e verduras, segregando-os adequadamente e realizando o tratamento em composteiras domésticas, transformando-os em adubo orgânico.

Vale lembrar que, assim como a compostagem voltada à reciclagem de grandes volumes de resíduos orgânicos, a compostagem doméstica está alinhada aos princípios da Política Nacional de Resíduos Sólidos – redução na geração, reutilização, reciclagem e tratamento.

As composteiras domésticas consistem de sistema em que micro-organismos e animais invertebrados, em presença de umidade e oxigênio adequados, se alimentam da matéria orgânica produzindo adubo de excelente qualidade.

Existem vários tipos de composteiras, sendo que alguns podem ser adaptados conforme o volume de resíduo orgânico gerado, submetendo-o à decomposição natural em casa, de forma prática e higiênica.

Esses resíduos decompostos, ricos em nutrientes, podem ser reutilizados como adubos e fertilizantes orgânicos, exercendo papel importante na preservação do meio ambiente.



Para saber mais sobre Compostagem Doméstica, leia a Cartilha de Compostagem Doméstica, disponível em: <http://www.feam.br>.

6. CONSUMO CONSCIENTE: VAMOS PLANEJAR A COMPRA E O ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS?

Planejar as compras é o primeiro passo para promover o aproveitamento integral de alimentos e a sua adequada higienização e refrigeração são métodos que podem conservar suas qualidades apropriadas ao consumo saudável e por mais tempo. Planejar o que fazer com as cascas, talos, folhas e sementes ao preparar uma receita evita perdas de recursos alimentares e financeiros, além de tornarem-se ingredientes de bolos, sucos e sopas muito nutritivos.



Algumas dicas na hora da compra e para o dia a dia:

Compre “frutas esquisitas”: em muitos casos, frutas e vegetais são jogados fora porque apresentam tamanho, formato e cor “inadequados” mas, na verdade, estão em perfeitas condições para consumo e, muitas vezes, são os alimentos que apresentam o menor ou nenhum teor de contaminação por agrotóxicos.

Zere a sua geladeira: consuma alimentos que já estão na sua geladeira antes de comprar mais ou preparar algo novo.

Outra estratégia de redução é evitar compras em quantidades desproporcionais aos componentes da família ou da comunidade que irá consumir os produtos orgânicos.

Adquira, preferencialmente, vegetais frescos e para consumo rápido. Dê preferência, também, aos produtos da estação.

Alerta!!

Fique atento às estratégias adotadas nos supermercados para induzir o consumidor a comprar mais. A compra induzida e sem necessidade pode aumentar a probabilidade do desperdício.



Para ser um consumidor consciente, observe:

**Por que
Comprar?**

- Compre o necessário e o suficiente;
- Antes de comprar reaproveite o que tem em casa;
- Planeje o cardápio da semana antes da compra.

**O que
Comprar?**

- Compre apenas o que for útil para você;
- Lembre-se de que o dinheiro é fruto do seu trabalho, evite o desperdício.

**Como
comprar?**

- Avalie bem os produtos que estão em promoção;
- Certifique-se do custo benefício;
- Embalagens em excesso contribuem para geração de resíduos;
- Selecione bem os alimentos no momento da compra.

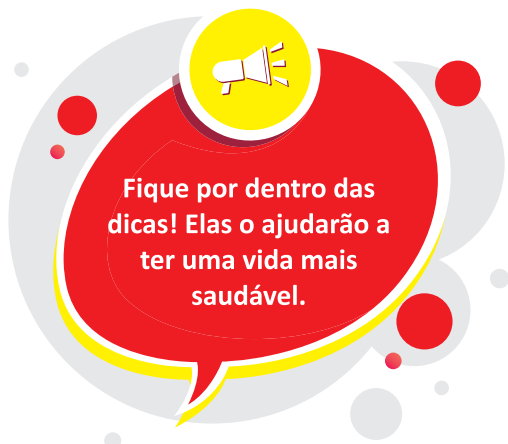
**Como
Usar?**

- Utilize por completo o produto comprado;
- Organize-o e o armazene de forma adequada;
- Congele os alimentos que não serão utilizados de imediato.

**Como
Descartar?**

- O que não tem utilidade para você pode servir para outra pessoa;
- Resíduos orgânicos podem ser compostados e servir de adubo para plantas;
- Apenas descarte se realmente não for possível aproveitar o produto.

7. DICAS ÚTEIS NO PREPARO DE ALIMENTOS



É preciso tirar as cascas do legume?

Afinal, se eu descascar o legume, será que sua qualidade nutricional diminui? Essa dica é muito importante! Legumes cozidos com a casca mantêm melhor seus nutrientes. Corte-os imediatamente antes de utilizá-los, e em pedaços grandes. Cozinhe os alimentos com pouca água e rapidamente. Se possível, opte pela cozedura a vapor, porque é mais saudável.

Cuidado com os agrotóxicos!

Além dos cuidados na hora de preparar os alimentos é importante atentar-se para a higienização e escolha dos alimentos com baixo teor de agrotóxicos.

Dê preferência à compra de alimentos orgânicos

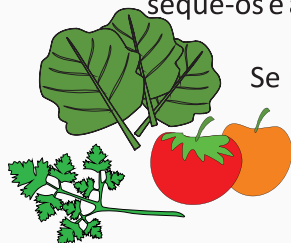


Alimentos da “época” (safra) costumam receber baixa quantidade de substâncias químicas

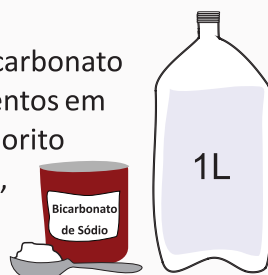
Confira alguns passos para higienizar os alimentos e reduzir a quantidade de agrotóxicos e pesticidas.



Lave com água corrente todas as partes do alimento; faça uma solução de 10 mg de bicarbonato de sódio para 1 litro de água e deixe por 15min, após lave com água corrente, seque-os e armazene-os na geladeira.



Se preferir, após o uso do bicarbonato de sódio, coloque os alimentos em uma solução de hipoclorito de sódio (água sanitária), utilizando duas colheres de sopa para 1 litro de água, após lave com água corrente, seque-os e armazene ou consuma-os.



Compre a granel: Planeje a compra de frutas e legumes maduros e verdes, evitando que tais alimentos estraguem e utilize sempre primeiro os mais maduros.

Aproveite e inove: Cascas, talos, folhas e sementes têm grande valor nutritivo e geram receitas que variam o cardápio. Aproveite-os em receitas de sucos e sopas!

Nada no lixo: Sobras de carnes, arroz, legumes podem virar bolinhos e sopas. Partes de frutas e folhosas podem se tornar sucos e geleias.

Prato honesto: É importante planejar o preparo e se servir apenas do que realmente irá comer, evitando descartar comida pronta.

Peça porções menores: frequentemente, restaurantes oferecem meias-porções.

Tenha regras na sua cozinha: o primeiro produto que for aberto deverá ser consumido até o fim, antes de abrir um novo. Tenha controle da despensa. Cozinhe e coma primeiro o que estiver mais maduro, aberto, descascado, ou partido.

Armazene os enlatados mais novos no fundo das prateleiras e faça sempre o rodízio após cada compra. Observe o que tem na despensa antes de sair para compras.

1 Conservar bem:

Armazene seus alimentos em locais limpos e na temperatura certa utilizando saquinhos ou fita-filme para acondicioná-los na geladeira ou no freezer.

Lembre-se: preferencialmente, os produtos resfriados na geladeira devem ser consumidos em até 48 horas e os congelados, em até 30 dias.



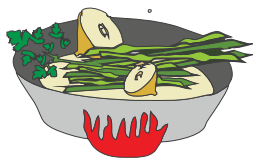
2 Higienizar bem:

Frutas, verduras, legumes, cascas, entrecasca, talos, sementes e folhas devem ser lavados em água corrente e depois higienizados em solução de hipoclorito de sódio, para eliminar micro-organismos.



3 Preparar bem:

Mantenha também as partes não convencionais (folhas, talos, flores, cascas) ou utilize-as para outras receitas. Prepare apenas a quantidade necessária para as refeições da sua família ou clientela.



8. BOAS PRÁTICAS

Existem diversas iniciativas, redes e ONGs que estimulam o aproveitamento integral dos alimentos e a doação de produtos alimentares que seriam descartados.



Uma dessas iniciativas é o aplicativo "**Comida Invisível**", mais conhecido como o "Tinder da Comida". O aplicativo conecta bares, restaurantes, empórios e mercados que queiram doar alimentos a creches, ONGs e instituições.

Os doadores oferecem os produtos para doação, indicam o prazo de validade, data e forma de entrega. A doação, ao ser cadastrada, aparece como disponível para entidades localizadas nas proximidades que distribuem ou preparam comida. Os interessados navegam no mapa disponível no aplicativo e buscam os alimentos nos locais mais próximos. Se os dois derem "match", ou seja, aceitarem o acordo, o aplicativo mostra as condições de retirada dos alimentos.

Já o **Cozinha Brasil** é uma iniciativa do Serviço Social da Indústria (SESI) que ministra cursos que ensinam o preparo de alimentos saborosos e nutritivos a baixo custo, com aproveitamento integral, sem desperdícios e respeitando as diferenças regionais e de estações. Essa iniciativa integra o Programa SESI Alimentação Saudável na Indústria, que prevê uma série de ações em diferentes níveis de complexidade, de acordo com a necessidade de cada indústria. Os cursos podem ser realizados dentro da empresa ou em unidades móveis do SESI.

Como armazenar alimentos dentro da geladeira:

CONGELADOR

Carnes embaladas e porções de comidas (em potes etiquetados com data de validade).

PRATELEIRA SUPERIOR

Carnes se consumidas no mesmo dia. Ovos (em potes fechados). Queijos e outros frios em potes próprios.

PRATELEIRA INTERMEDIÁRIA

Sobras de comidas em potes fechados.

PRATELEIRA INFERIOR

Frutas (depois de lavadas, secas e guardadas em sacos plásticos para não ressecarem).

GAVETA

Verduras e legumes sem passar pela lavagem (em sacos plásticos fechados).



PORTA

Bebidas, molhos, conservas, potes de geleia, leite e outros produtos abertos.

Mantenha raízes, tubérculos, temperos e frutas como abacate, banana, melão, melancia, tomate, batata, alho e cebola em lugar seco e arejado. Evite misturar batata com cebola e abacate com banana madura. Juntos apodrecem mais rapidamente.

Fonte: “Manual Prático para Organização do Refrigerador”/Unidade de Alimentação e Nutrição da Universidade Federal de Juiz de Fora. Regina Rodrigues de Oliveira/Conselho Federal de Nutricionistas.

Também o Serviço Social do Comércio (SESC) desenvolve o **Programa Mesa Brasil**, que tem o compromisso de minimizar o desperdício de alimentos e a insegurança alimentar e nutricional da população. Por meio desse Programa a equipe técnica identifica as empresas parceiras e promove a sensibilização dessas instituições. As empresas parceiras disponibilizam gêneros alimentícios perecíveis, não perecíveis e semiperecíveis, exercitando a responsabilidade social por meio de ações que reduzem o desperdício de alimentos e a fome no Brasil.

A conscientização para o aproveitamento integral de alimentos tem sido abordada também em escolas públicas, privadas e em cursos superiores de Nutrição e Gastronomia, com a promoção de oficinas de boas práticas. Um exemplo é o Primeiro Concurso de Aproveitamento Integral de Alimentos para Alimentação Escolar realizado no município de Pomerode em Santa Catarina no ano de 2010. As receitas inscritas e premiadas foram compiladas em um livreto disponibilizado para toda a população.

(https://www.pomerode.sc.gov.br/arquivos/SED/2019/Agricultura_Familiar_e_Alimentacao_Escolar.pdf)

Marchetto *et al* (2008) realizou estudo com o intuito de mensurar o desperdício de alimentos no setor de hortifrúti e assim verificar a possibilidade de reaproveitamento de partes desses alimentos, como as cascas e sementes, que se caracterizam como importante fonte de nutrientes. Foram avaliadas frutas e legumes, como: melão, goiaba, abacaxi, melancia, beterraba, abóbora e outros. Assim, verificou-se que, em média, são desperdiçados 33% desses alimentos e que 30% das partes desperdiçadas são passíveis de serem reaproveitadas em receitas e práticas que promovam o reaproveitamento integral desses alimentos.

Como observado, a implantação de boas práticas para o aproveitamento integral de alimentos é fundamental para a sensibilização da população,

redução de desperdícios, combate à fome e também para a diminuição da geração de resíduos sólidos urbanos.

Existem diversas iniciativas possíveis de replicação, sendo importante destacar que o consumidor tem um papel fundamental não só em casa, combatendo o próprio desperdício, mas também na cobrança por mais práticas sustentáveis.

O brasileiro gera cerca de **166 mil toneladas** de resíduos sólidos urbanos por dia.



Mais de **50%** desses resíduos é constituído por **matéria orgânica** (restos de alimentos, cascas de frutas, legumes etc.).

Se reduzirmos em **10%** o desperdício de alimentos, cerca de **8.300 toneladas** de resíduos deixariam de ser geradas por dia no Brasil!



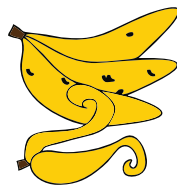
A seguir são apresentadas dicas saudáveis para preparo de pratos rápidos e suculentos com o aproveitamento integral dos alimentos!

9. RECEITAS PARA O APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Bolo de casca de banana



Ingredientes:



04 cascas
de banana

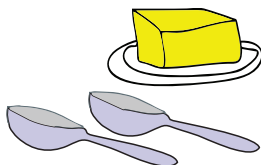
02 ovos



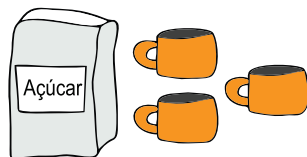
02 xícaras
de leite



02 colheres de
sopa de margarina



03 xícaras de
chá de açúcar



03 xícaras de chá de
farinha de rosca



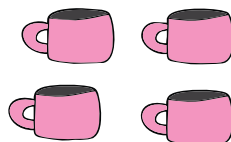
01 colher de sopa de
fermento em pó



Modo de fazer:



Após consumir a polpa, lave bem as cascas.



Separe 4 xícaras de casca para fazer a massa.

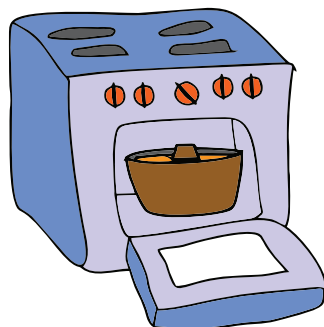
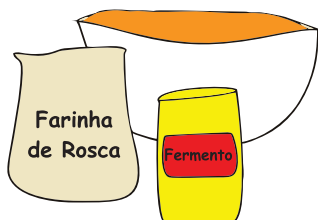
Bata as claras em neve e reserve na geladeira.



Bata no liquidificador as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas de banana.



Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de rosca, Mexa bem. Por último, misture delicadamente as claras em neve e o fermento.



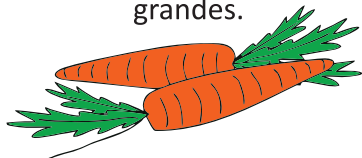
Despeje em uma assadeira untada com margarina e farinha leve ao forno médio pré-aquecido por 40 minutos. Bom apetite!

Salpicão de frutas secas com casca de melancia

Ingredientes:



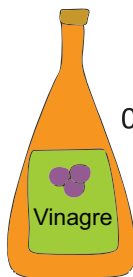
02 cenouras
grandes.



06 talos de folhas
de salsaão.

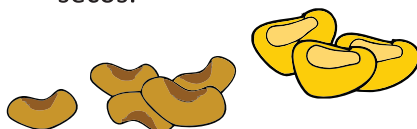


Casca e entrecasca
de melancia.



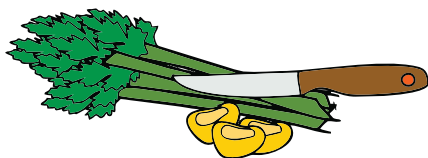
01 xícara de chá
de vinagre.

01 xícara de chá de passas;
01 xícara de chá de castanhas
do Brasil;
01 xícara de chá de damascos
secos.



Modo de fazer:

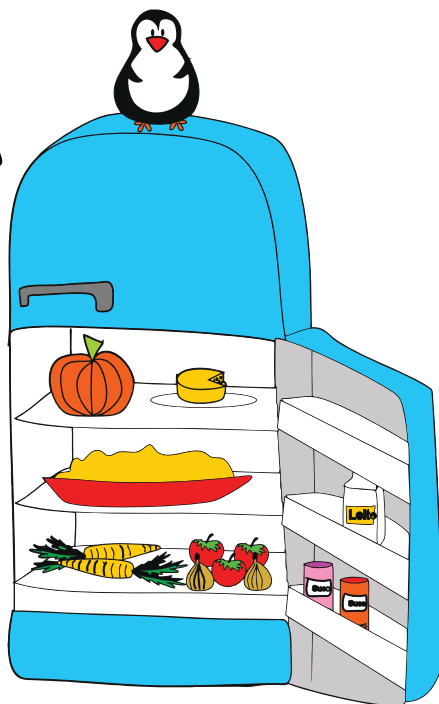
- Lave e higienize bem a casca e entrecasca da melancia.
- Rale a entrecasca da melancia com a casca verde e esprema o caldo.
- Rale as cenouras e ponha de molho no vinagre por 01 hora ou mais.



Corte o salsaão (folhas e talos) e reserve. Pique os damascos e reserve.

Junte todos os ingredientes e sirva gelado, como salada.

Para temperar use sal e outras ervas.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

BRASIL. *Lei nº 12.305, de 02 de agosto de 2010*. Institui a Política Nacional de Resíduos Sólidos; altera a Lei no 9.605, de 12 de fevereiro de 1998; e dá outras providências. Presidência da República do Brasil. 2010. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2007-2010/2010/Lei/L12305.htm.

ELLEN MCARTHUR FOUNDATION (Ed.). *Economia Circular*. 2017. Disponível em: <<https://www.ellenmacarthurfoundation.org/pt/economia-circular-1/conceito>>. Acesso em: 19 jul. 2019.

ESTADO DE MINAS. *Supermercados de Minas descartam 450 mil quilos de alimentos todos os meses*. Disponível em: https://www.em.com.br/app/noticia/economia/2015/08/24/internas_economia,681236/supermercados-de-minas-descartam-450-mil-quilos-de-alimentos-todos-os.shtml/. Acesso em: 27 mai. 2019.

MARCHETTO, Adriana Moraes Polo *et al.* *Avaliação das partes desperdiçadas de alimentos no setor de hortifrúti visando seu reaproveitamento*. Revista Simbio-logias, Franca, v. 1, n. 2, nov. 2008. Disponível em: <http://docplayer.com.br/69147153-Avaliacao-das-partes-desperdicadas-de-alimentos-no-setor-de-hortifruti-visando-seu-reaproveitamento.html>.

Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura – FAO. *Desperdício de alimentos*. Convenção Abras. São Paulo. 2017. Disponível em: http://www.abrasnet.com.br/pdf/Apresent_FAO.pdf. Acesso em: 26 jul. 2019.

PLACIDO, V. N; VIANA, A. C. *Aproveitamento integral do alimento como forma de educação nutricional, diminuição do desperdício e desenvolvimento social*. Anais do VII Congresso Norte e Nordeste de Pesquisa e Inovação, Palmas, 2012.

SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA – SESI. *Alimente-se Bem com R\$1,00*. São Paulo, 8ª ed., agosto, 2004.

SISTEMA NACIONAL DE INFORMAÇÃO DE SANEAMENTO – SNIS (Brasil). Ministério do Meio Ambiente (Org.). Programa Lixão Zero: *Resíduos Sólidos Urbanos*. 2019. Disponível em: <<http://www.mma.gov.br/agenda-ambientalurbana/res%C3%ADduos-s%C3%B3lidos.html>>. Acesso em: 02 jul. 2019.



feam
FUNDAÇÃO ESTADUAL
DO MEIO AMBIENTE

