



# Os Três Rs da Alimentação.

## **Introdução.**

Para proteger o meio ambiente, à sua saúde e o seu bolso, é aconselhável que você aplique a sua vida os "três rs" da sustentabilidade: Reduzir o consumo, adquirindo somente o necessário, para não acabar acumulando lixo, reutilizar o que der e reciclar o que for possível.

Este livro dá alguns exemplos de como você pode aplicar os três rs na sua alimentação. Reduzindo o consumo de alimentos que você não vai ingerir, reutilizando os que ainda estão conservados e reciclando o que sobrar, você ajuda a reduzir a poluição ambiental, evita doenças decorrentes da ingestão de alimentos estragados e/ou de germes e bactérias que ficaram na sua geladeira, no seu armário ou são trazidas por animais que consomem esses alimentos, como ratos e baratas, ingere nutrientes que poderiam ter sido perdidos nos ingredientes que antes costumava jogar fora (cascas, talos) e economiza o seu dinheiro para outros gastos, como as contas ou uma viagem, por exemplo.

Aqui são apresentadas doze receitas saborosas e nutritivas de pratos com alimentos que geralmente

são desprezados e vão para o lixo.

## **1º Entradas.**

Esperamos ter agradado.

Bom apetite...

**Aperitivo de casca de batata.**

**As autoras.**

## **Ingredientes.**

\*Casca de batata.

\*Óleo para fritar.

\*Sal.

## **Modo de preparo.**

Lave e escorra bem as cascas de batata e frite em óleo quente até que estejam douradas e sequinhas.

Tempere com o sal e sirva como aperitivo.

## **Dica:**

Você pode bater uma boa quantidade de gergelim com um pouco de sal e temperar o aperitivo com a mistura, fica gostoso e muito saudável.

# **Bolinho de arroz com casca de abóbora.**

## **Ingredientes.**

\*3 xícaras de sobras de arroz.

\*2 xícaras de casca de abóbora cozida e ralada.

\*Salsa picada (a gosto).

\*Cebola ralada (a gosto).

\*1 copo de leite.

\*3 a 4 colheres (sopa) de farinha de trigo.

\*2 ovos.

\*1 pitada de fermento em pó.

\*Sal e pimenta (a gosto).

\*Óleo para fritar

## **Modo de preparo.**

Rale a casca de abóbora e cozinhe com água e um pouco de sal. Escorra e separe.

Coloque o arroz numa tigela e amasse bem com o garfo. Acrescente as casca cozidas e tempere com o sal, a pimenta e a salsa. Junte os ovos batidos.

Separadamente, misture o leite com a farinha, depois junte a mistura à massa.

Deve-se formar uma massa não muito mole.

Acrescente o fermento.

Se a massa ficar bem firme, fazer os bolinhos, passar em ovo batido e farinha de rosca e fritar em óleo quente.

O rendimento é de 40 bolinhos.

### **Dica:**

Use a mistura de gergelim com sal (gersal). Você também pode substituir a salsa por coentro ou cebolinha.

## **Patê de talos.**

### **Ingredientes.**

\*500 gramas de ricota.

\*Duas xícaras (chá) de talos de beterraba, agrião e espinafre.

\*Uma xícara (chá) de azeite de oliva.

\*Duas colheres (sopa) de shoyu.

\*Meia xícara (chá) de salsa e cebolinha picadas.

\*Meia xícara (chá) de rama de cenoura picada.

\*Meia xícara (chá) de maionese.

\*Sal e pimenta do reino a gosto.

## **Modo de preparo.**

Numa tigela amasse bem a ricota com um garfo. Adicione o restante dos ingredientes e misture bem até obter a consistência de pasta.

### **Dica:**

Se você não conseguir encontrar a ricota, pode utilizar somente a maionese, batendo-a no liquidificador junto com os outros ingredientes.

Você também pode acrescentar dez azeitonas pretas ou verdes.

## **Antepasto.**

### **Ingredientes.**

\*Sobras de talos de couve-flor e brócolis.

\*Tomates e azeitonas (a gosto).

\*Três colheres de margarina.

\*Sal e pimenta (a gosto).

### **Modo de preparo.**

Pique os tomates e os talos e reserve.

Refogue os tomates na margarina, depois acrescente os talos.

Tempere com o sal e a pimenta, coloque as azeitonas, retire do fogo e sirva.

### **Dica:**

Quando também pode substituir a margarina por azeite de oliva e refogar um dente de alho amassado junto com os tomates, para deixar mais aromático e



saboroso.

## **2º Pratos Principais.**

### **Tomates recheados com sobras de arroz.**

#### **Ingredientes.**

\*1 xícara (chá) de sobras de arroz.

\*2 colheres (sopa) de salsa picada.

\*2 ovos cozidos.

\*2 colheres de sopa de queijo mussarela ralado.

\*6 tomates grandes.

#### **Modo de preparo.**

Corte os tomates ao meio, retire as sementes e reserve. Esfarele os ovos cozidos, misture-os ao arroz, às azeitonas e à salsa e recheie os tomates. Polvilhe o recheio com a mussarela ralada e leve os tomates ao forno até o queijo derreter. Sirva com azeite de oliva.

**Dica:****Ensopado de casca de mamão.**

Voce pode utilizar um pouco de alecrim, cebolinha ou manjericão no lugar das azeitonas e da salsa.

**Ingredientes.**

\*2 xícaras (chá) de casca de mamão picada.

\*2 colheres (sopa) de cebola.

\*1 dente de alho.

\*4 colheres (sopa) de azeite.

\*1 kg de músculo.

\*2 folhas de louro.

\*Sal a gosto.

\*4 xícaras (chá) água.

\*2 colheres (sopa) de talo de salsa.

\*1 colher (sopa) de molho de pimenta.

## **Modo de preparo.**

Escalde as cascas de mamão e reserve na geladeira. Em uma panela de pressão, doure a cebola e o alho no azeite. Acrescente a carne, o louro, o sal e a água. Deixe cozinhar até que a carne fique macia. Por último, junte os talos de salsa, o molho de pimenta e as cascas de mamão. Tampe a panela e apure por alguns minutos. Sirva quente.

## **Dica:**

O mamão deve estar maduro e a casca sem rachaduras ou manchas. Substitua o sal puro pelo gersal e os talos de salsa por talos de coentro ou cebolinha. Farofa é um bom acompanhamento.

# **Macarrão ao molho de melancia.**

## **Ingredientes.**

- \*200 gramas de macarrão.
- \*1/2 melancia (polpa sem caroço).
- \*3 xícaras (chá) de tomate picado.
- \*1 xícara (chá) de cebola picada.
- \*5 colheres (sopa) de óleo.
- \*1 dente de alho.
- \*Sal a gosto.

## **Modo de preparo.**

Bata a polpa da melancia no liquidificador. Reserve o suco na geladeira. Pique o tomate e a cebola. Em uma panela, aqueça o óleo, acrescente a cebola picada, o alho, os tomates e o suco de melancia, deixando apurar. Salgue a gosto.

Despeje o molho sobre o macarrão cozido.

### **Dica:**

O ponto ideal de cozimento do macarrão é "al dente", ou seja, nem duro nem mole. Sirva com azeite de oliva.

## **Salpicão Verde.**

### **Ingredientes.**

\*5 xícaras (chá) de casca de melancia ralada.

\*Sal a gosto.

\*260g de peito de frango.

\*1 e 1/2 xícara (chá) de salsão cortado.

\*2 colheres (sopa) de salsa.

\*1 unidade de limão.

\*1/2 xícara de chá de maionese.

## **Modo de preparo.**

Lave a melancia com uma escovinha, corte em pedaços e descasque. Rale a casca de melancia em ralo fino.

Afervente as cascas em água e sal até que fiquem macias. Reserve.

Cozinhe o peito de frango em água e sal, deixe esfriar, desfie e reserve.

Corte em fatias o salsão e a cebola. Reserve. Pique a salsa e misture à casca de melancia ralada, ao peito de frango desfiado, ao salsão e à cebola.

Tempere com sal e limão, acrescente a maionese e misture bem. Sirva frio com um pouco de azeite de oliva.

### **Dica:**

Substitua a salsa, o salsão e a cebola por alecrim ou cebolinha. Você também pode substituir o peito de frango por atum e servir essa nova versão com um toque de vinagre balsâmico.

### **3ª Sobremesas.**

#### **Doce de casca de melancia.**

#### **Ingredientes.**

\*1kg de casca de melancia (parte branca).

\*1/2kg de açúcar.

\*3 cravos da índia.

\*2 xícaras (chá) de água.

#### **Modo de preparo.**

Lave muito bem as cascas, corte em pedaços, coloque em uma panela e cubra com água. Leve ao fogo e deixe levantar fervura. Retire do fogo e jogue a água fora. Reserve. Leve o açúcar ao fogo com duas xícaras de água e deixe ferver. Acrescente as cascas e os cravos e deixe cozinhar até ficar transparente e com a calda grossa. Retire do fogo e deixe esfriar.



**Dica:**

No lugar da água pura, coloque duas xícaras de chá de suco de melancia ou ponha o açúcar direto.

# **Bombom de casca de abacaxi.**

## **Ingredientes.**

### **Massa:**

\*1 lata de leite condensado.

\*2 colheres (sopa) de farinha de trigo.

\*1 ovo.

\*1 pacote de coco ralado (100 gramas).

\*1 colher (sopa) margarina.

\*200g de chocolate em barra picado.

### **Recheio:**

\*1 xícara (chá) de casca de abacaxi.

\*1 colher (sobremesa) de margarina.

\*2 xícaras (chá) de água.

\*1 colher (sopa) de coco ralado.

\*1/2 colher (sopa) de margarina.

\*Cravo a gosto.

## **Modo de preparo.**

### **Massa:**

Leve ao fogo o leite condensado, a farinha, o ovo, o coco e a margarina. Mexa sempre até desprender do fundo da panela. Desligue o fogo e reserve.

## **Recheio:**

Cozinhe a casca do abacaxi até amolecer. Bata no liquidificador para triturar e peneire até perder o caldo. Numa panela derreta a margarina, acrescente a casca do abacaxi triturada e junte os outros ingredientes. Mexa bem e cozinhe até desprender do fundo da panela.

## **Montagem:**

Abra a massa já fria, recheie com o doce de casca de abacaxi e enrole. Reserve. Derreta a barra de chocolate e banhe o doce. Deixe secar na geladeira. Retire da geladeira, corte as rebarbas e coloque em forminhas.

## **Dica:**

Leve a massa do doce à geladeira para facilitar a modelagem dos bombons.

# **Bolo de casca de banana.**

## **Ingredientes.**

\*2 xícaras (chá) de cascas de banana maduras.

\*4 gemas.

\*4 claras em neve.

\* 2 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar.

\*3 xícaras (chá) de farinha de trigo.

\*100 gramas de margarina.

\*1 colher (sopa) de canela em pó.

\*2 colheres (sopa) de fermento em pó.

## **Modo de preparo.**

Bata as cascas de banana com 1/2 xícara de água no liquidificador e reserve. Bata a margarina na batedeira. Acrescente as gemas, o açúcar, as cascas batidas e a farinha de trigo. Junte delicadamente as claras em neve e o fermento.

Unte uma assadeira com margarina e farinha de trigo.

Despeje a massa e polvilhe-a com a canela.

Leve para assar em forno pré-aquecido de 15 a 20 minutos.

## **Dica:**

Não funciona se usar as cascas de banana verdes.

# **Pão doce com casca de abóbora.**

## **Ingredientes.**

\*1 xícara (chá) de casca de abóbora cozida.

\*3 tabletes de fermento biológico fresco.

\*2 colheres (sopa) de açúcar.

\*1/2 xícara (chá) de leite morno.

\*7 xícaras (chá) de farinha de trigo.

\*3 ovos.

\*3 colheres (sopa) de margarina.

\*1 colher (chá) de canela em pó.

\*1 colher (chá) de sal.

\*1 lata de leite condensado.

## **Modo de preparo.**

Cozinhe a casca da abóbora, bata no liquidificador e depois passe em uma peneira. Dissolva o fermento com o açúcar no leite morno e acrescente uma xícara de farinha de trigo. Cubra a boca da tigela com um pano ou papel filme e deixe a massa crescer até dobrar de volume. Tendo a massa crescido, descubra a tigela e acrescente as cascas de abóbora, os ovos, a margarina, a canela, o sal o leite condensado e a farinha de trigo até obter ponto para sovar. Sove, enrole e deixe crescer na tigela coberta novamente. Asse em forno médio.

### **Dica:**

Quando for fazer pão de banana, você também pode bater as cascas da fruta na massa e deixar as bananas em rodela sem bater.



Para obter mais receitas, acesse os sites:

<http://www.arterecyclada.com.br/receitas>.

<http://www.sesipr.org.br/cozinhabrasil/receitas>.

<http://discoverymulher.uol.com.br/culinaria/fome-de-que>.

<http://www.neka.com.br>.

e assista o programa Fome de Quê?, apresentado pela chef e nutricionista Neka Menna Barreto, do Discovery Home and Health, na tv, no youtube ou no próprio site do programa no Discovery Mulher.

## **Referências bibliográficas:**

[http://www.arterecyclada.com.br/receitas.](http://www.arterecyclada.com.br/receitas)

[http://www.sesipr.org.br/cozinhabrasil/receitas.](http://www.sesipr.org.br/cozinhabrasil/receitas)

