Livro de Receitas

Diga *NÃO* ao Desperdício Alimentar



Índice

Mensagem 3

Batido de Espinafres e Casca de Banana 4

Bolo de Casca de Abacaxi 5

Bolo de Casca de Abóbora 6

Bolo de Casca de Banana 7

Bolo de Casca de Laranja 8

Bolo de Casca de Maracujá 9

Bolo de Limão com Casca 10

Chips de Casca de Batata 11

Chips de Casca de Pêra 12

Hambúrgueres vegetarianos 13

Panzanella Vegetariana 14

Caldo de Casca de Camarão..... 15

Quiche de Casca de Abóbora 16

Sopa de Folhas e Talos 17

Tostas de Pão Seco 18

Mensagem

Em Portugal, desperdiçamos cerca de 1 milhão de toneladas de comida todos os anos (fonte PERDA, 2012), o que é equivalente a quase 274 mil quilos por dia. Importa destacar que esta comida seria suficiente para alimentar as cerca de 360 mil pessoas com carências alimentares existentes no nosso país (dados do movimento Unidos Contra o Desperdício). A maioria do desperdício alimentar ocorre em casa, 31% (fonte PERDA). Este tem um enorme impacto ambiental note-se que é responsável por 8% das emissões de gases de estufa para a atmosfera. Isto acontece quando os alimentos vão para aterros decompondo-se e gerando gás metano, um dos equivalentes de CO2. Estima-se que 25% do aquecimento global resulta das emissões de gás metano.

Por isso, no âmbito da disciplina de *Cidadania e Desenvolvimento*, no domínio da ***Educação Ambiental e Desenvolvimento Sustentável***, compilamos algumas receitas que tem por base desperdícios alimentares, cascas ou talos de legumes que normalmente colocámos no lixo. Apresentamos várias propostas de reaproveitamento, o que permite poupar no orçamento familiar, reduzir o desperdício e «salvar» o Planeta!

Junte-se a nós neste movimento!

Experimente algumas das nossas sugestões. **Bom Apetite**!

Os alunos e professora de Cidadania e Desenvolvimento do 8.º A,

Bianca Monteiro, Dario Marques,

Diogo Nunes, Diogo Góis,

Diogo Saraiva, Gabriel Gomes,

Guilherme Nunes, Íris Sá,

Prof. Marta Pinto

Batido de Espinafres e Casca de Banana



Ingredientes

- 1 casca de banana grande
- 400 ml de bebida vegetal
- 1 colher chá de mel
- 30 g de espinafres
- canela em pó(uma pitada)
- 1 colher sopa de cocô ralado

Preparação:

1. Lave bem a casca da banana; corte-lhe as pontas e descarte-as;
2. Corte a restante casca de banana em pedaços e coloque-a no copo do liquidificador;
3. Adicione a bebida vegetal, o mel, os espinafres e a canela; triture até obter um sumo grosso;
4. Sirva polvilhado com o cocô ralado.

Bolo de Casca de Abacaxi



Ingredientes

- Para a infusão da casca de abacaxi:

- 1 litro de água e 1 unidade de abacaxi (somente a casca)

- Para a massa do bolo:

- 2 chávena (de chá) da infusão da casca de abacaxi
- 1 chávena (de chá) de óleo
- 2 unidades de ovos
- 2 chávena (de chá) de açúcar
- 3 chávena (de chá) de farinha de trigo
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó

- Para a cobertura:

- 1/3 de chávena (de chá) de açúcar refinado e o restante da infusão de abacaxi

Preparação

Para a infusão de abacaxi:

1.Adicione numa panela a casca de um abacaxi e o litro de água.
2.Aqueça em lume baixo e aguarde ferver.
3.Assim que ferver conte 20 minutos e desligue.
4.Coloque as cascas e o líquido ainda quentes no liquidificador. Triture e coe (reserve e arrefecer).

Para a massa:

1.Pré aqueça o forno em 180°C e unte e enfarinhe uma assadeira retangular.
2.Adicione no copo do liquidificador 2 chávenas da infusão de casca de abacaxi (reserve o resto para a próxima etapa), o óleo e o açúcar e bata até o açúcar dissolver.
3.Adicione os ovos e bata novamente.
4.Num recipiente, adicione a farinha e o fermento, misture. Verta o conteúdo do copo do liquidificador sobre a farinha e misture até não restar mais grumos de farinha.
5.Coloque a mistura de massa na assadeira e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos.

Cobertura açucarada

1.Com o bolo ainda quente fure toda a superfície do bolo e regue com o restante da infusão de abacaxi. Com auxílio de uma peneira cubra o bolo com o açúcar refinado.

Bolo de Casca de Abóbora



Ingredientes:
3 chávenas (chá) de farinha de trigo
3 ovos
½ chávena (chá) de óleo
2 chávena (chá) de casca de abóbora picada (previamente lavada e higienizada)
1 colher (sopa) de fermento em pó
margarina e farinha de trigo para untar a assadeira
Cobertura
4 colheres (sopa) de leite
4 colheres (sopa) de chocolate em pó
4 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparação:
Bata no liquidificador as cascas da abóbora, o óleo e os ovos.
À parte, misture a farinha, o açúcar e o fermento.
Junte com a mistura do liquidificador.
Coloque a massa numa assadeira e coloque em forno médio.

Cobertura
Misture todos os ingredientes da cobertura e leve num tacho em lume brando até ferver.
Reserve. Depois de retirar o bolo do forno, espalhe a cobertura e deixe esfriar.

Bolo de Casca de Banana



Ingredientes:

4 cascas de bananas
3 canecas de farinha de trigo (420 g)
2 canecas de açúcar (320 g)
2 canecas de leite (480 ml)
2 colheres de sopa de manteiga amolecida
2 ovos
1 colher de sopa de fermento em pó
1 colher de chá de canela em pó

Modo de preparação

Batendo as claras dos ovos em castelo e reserve no frigorífico.

De seguida, lave e descasque as bananas.

Coloque no liquidificador as cascas de banana, as gemas dos ovos, o leite e a manteiga, bata até conseguir uma mistura homogénea.
Numa tigela, misture os **ingredientes secos**: a farinha, o açúcar, o fermento e a canela. Adicione a mistura do liquidificador aos ingredientes na tigela e mexa bem.
Pique as bananas e adicioná-las à massa, o que irá conferir uma textura diferente.
Junte também as claras de ovo e mexa para incorporar.
Unte uma forma de bolo com manteiga e farinha, vai ao forno a 180ºC durante 45 minutos.
Passado esse tempo, retire o bolo, deixe arrefecer para desenformar e sirva.

Truques

Se não gostar de sentir pedaços de casca de banana no bolo, bata as cascas de banana no liquidificador juntamente com os outros ingredientes.

Bolo de Casca de Laranja



Ingredientes
1 laranja inteira com casca
3 ovos
1 e 1/2 copo de açúcar
1 e 1/2 copo de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento em pó
1 copo de óleo
Cobertura:
Sumo de 2 laranjas
1 chávena de açúcar

Modo de Preparação
1. Lave bem a laranja, corte em quatro pedaços. Tire a parte branca do meio e as sementes.
2. Bata no liquidificador: a laranja, os ovos e o óleo.
3. Acrescente o açúcar e bata novamente.
4. Em seguida, coloque a farinha de trigo e bata de novo.
5. Por último, acrescente o fermento em pó e bata mais um pouco.
6. Unte uma forma com buraco no meio e coloque a massa.
7. Vai ao forno pré- aquecido a 200°C por aproximadamente 45 minutos. Após 30 minutos é possível abrir o forno fazendo o teste com o palito. O bolo estará pronto quando o palito sair limpo.
8. Com o bolo ainda quente, coloque a calda por cima e enfeite com raspas da casca da laranja.

Bolo de Casca de Maracujá



Ingredientes

MASSA:

- 1/2 chávena (chá) de margarina sem sal
- 2 chávena (chá) de açúcar
- 3 ovos
- 3/4 chávena (chá) de água
- 1 chávena (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- polpa de 1 maracujá azedo
- entrecasca de 1 maracujá azedo

CALDA:

- polpa de 1 maracujá
- 1 chávena (chá) de açúcar
- 1/4 chávena (chá) de água

MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Lave bem o maracujá, retire a polpa bata no liquidificador com ¾ chávena de água, coe e reserve o sumo. Retire a parte da casca amarela do maracujá, use somente a parte branca grossa (entrecasca).
2. Leve ao liquidificador com o sumo e bata por 2 minutos. Reserve.
3. Bata a margarina com o açúcar. Separe as claras e gemas. Junte as gemas, batendo até obter um creme. Acrescente a farinha, o fermento e o sumo de maracujá reservado. Junte delicadamente as claras batidas em castelo. Coloque numa forma de furo central média, untada e enfarinhada. Leve ao forno pré-aquecido médio por cerca de 50 minutos. Deixe arrefecer e desenforme.

Bolo de Limão com Casca



Ingredientes

- 1 limão e meio com casca
- 1 chávena (chá) de óleo vegetal
- 3 ovos
- 2 chávena (chá) de farinha de trigo
- 2 chávena (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Preparação

- Bata o limão com casca cortado em rodelas com o óleo e os ovos no liquidificador. Coe.
- Junte ao preparado aos poucos os ingredientes secos (farinha, açúcar e, por último, o fermento em pó) e bata bem.
- Unte uma forma com margarina e farinha, coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180.ºC.

Dica: pode cobrir o bolo com uma mistura de 5 colheres de açúcar em pó dissolvidos em 3 colheres de sumo de limão.

Chips de Casca de Batata



Ingredientes:
- casca de batata
- óleo ou azeite
- sal q.b.

Molho:
- maionese ou iogurte natural
- cebola
- pimenta q.b.
- orégãos secos

Modo de Preparação:
Frite as cascas de batata.
Junte a maionese/ iogurte natural, a cebola, a pimenta e os orégãos triture tudo com a varinha.
Sirva as cascas de batata com o molho à parte.

Chips de Casca de Pêra



Ingredientes

Cascas de pêra 80 g (4 unid.)

Canela q.b.

Preparação

Passo 1

Pré-aqueça o forno a 200 ºC.

Passo 2

Corte as cascas de pêra (ou maçã) em tiras finas, disponha-as num ou mais tabuleiros forrados com papel vegetal, polvilhe-as com canela e leve ao forno por 10 minutos.

Passo 3

Ao longo deste tempo, vá retirando as que forem ficando crocantes.

Hambúrgueres vegetarianos



Ingredientes

200g de talos de legumes e cascas
1 tira grossa de pimento vermelho
2 dentes de alho
1 cebola pequena
2 colheres de sopa de azeite
2 colheres de sopa de polpa de tomate ou ketchup
1 raminho de coentros ou salsa
160g arroz cozido, quinoa ou millet
180g de grão cozido ou qualquer tipo de feijão
70g de farinha de aveia
Sal q.b.
Pimenta preta moída q.b.

Modo de Preparação

1. Corte os talos e as cascas em pequenos quadrados. Faça o mesmo com o pimento.
2. Numa frigideira, coloque a cebola picada, os dentes de alho picados, os talos, as cascas, o pimento e cozinhe no azeite até tudo estar macio. Se necessário, acrescente uma colher de água. Tempere com sal, pimenta moída e junte a polpa de tomate ou ketchup e os coentros picados. Cozinhe mais uns minutos. Retire do lume e reserve.
3. Numa taça, misture o arroz cozido e o grão ou feijão. Junte o salteado das cascas e, com um esmagador de batatas, esmague tudo até obter uma pasta. Vá juntando a farinha de aveia aos poucos até obter uma consistência que dê para moldar.
4. Deixe descansar a massa no frigorífico durante 30 minutos.
5. Com as mãos molhadas em água fria molde os hambúrgueres. Pode cozinhá-los no forno, ou na frigideira.
6. Se quiser congelar os hambúrgueres, faça-o sem estarem cozinhados.

Panzanella Vegetariana



Ingredientes

sobras de pão saloio 280 g (4 fatias)
azeite 2 c. de sopa
alho em pó 1 c. de chá
flor de sal 2 c. de café
orégãos
pimenta
tomate cherry 100 g
cebola-roxa 50 g (½ unid.)
pepino 80 g (½ unid.)
azeitonas pretas laminadas 1 c. de sopa
manjericão
vinagre balsâmico 1 c. de sopa

Preparação
Passo 1
Pré-aqueça o forno a 190 ºC. Corte o pão em cubos médios, espalhe-os num tabuleiro de forno, regue-os com uma colher de sopa de azeite e deite por cima o alho, metade da flor de sal, um pouco de orégãos e de pimenta e misture bem. Leve ao forno até o pão estar dourado.
Passo 2
Corte o tomate em quartos, a cebola em fatias finas e o pepino em cubos.
Passo 3
Coloque o pão numa saladeira, adicione os legumes, as azeitonas e o manjericão. Regue com o restante azeite e o vinagre e junte a sobra de flor de sal. Sirva de imediato.

Dica
Pode ter croutons sempre prontos, guardados numa caixa com tampa hermética para se manterem crocantes.

Caldo de Cascas de Camarão



Ingredientes:

320 g de cascas e cabeças de camarão
2 colheres de azeite
2 dentes de alho
50 g de pele e topos de cenoura
20 g de cascas de cebola
80 g de talos de aipo
80 g da parte verde do alho-francês
1 unid de malagueta de piripíri
1,5l de água

Preparação

Passo 1
Ferva lenta e prolongadamente (1 a 2 horas) os ingredientes na água.
Passo 2
Se quiser, pode ainda acrescentar tiras de casca de limão.
Passo 3
Com uma escumadeira, vá retirando a espuma que se for formando.
Passo 4
No final, coe o caldo através de um coador de rede fina.
Passo 5
Congele em frascos ou cuvetes devidamente identificados.

Quiche de Casca de abóbora



Ingredientes do recheio:
• 2 chávenas de cascas de abóbora raladas e cozidas.
• 2 dentes de alho amassados
• 1 cebola pequena (picadinha ou ralada)
• 1 colher de sopa de óleo
Ingredientes do creme:
• 2 ovos
• ½ chávena de leite
• 2 colheres de sopa de queijo ralado

Ingredientes da base:
• 1 massa quebrada ou massa folhada

Preparação Recheio:
• Fazer um refogado com os ingredientes do recheio e colocá-los sobre a massa quebrada/ folhada.
Quanto ao creme:
• Bater todos os ingredientes no liquidificador e colocar sobre o recheio.
Levar ao forno médio (180°C) até dourar.

Sopa de Folhas e Talos



Ingredientes

- Quatro colheres (sopa) de azeite
- Duas colheres (sopa) de cebola ralada
- Duas chávena (chá) de farinha de mandioca ou de milho
- Dois litros de água
- Folhas e talos de cenoura, beterraba, agrião (ou os legumes e hortaliças de sua preferência) picados
- sal a gosto

Modo de preparação

Aqueça duas colheres de azeite e refogue as cascas, os talos e reserve.
Numa panela grande, aqueça o restante do azeite, refogue a cebola e acrescente a água.
Junte aos poucos a farinha e tempere com sal.
Mexa bem e, em seguida, junte os talos refogados.

Tostas de Pão Seco



Ingredientes
sobras de pão,
azeite,
alho em pó
ervas aromáticas (opcional).

Preparação
Corte o pão em fatias finas e toste ligeiramente no forno.
Dependendo do tipo de pão pode pincelar as fatias com azeite temperado com alho em pó e ervas aromáticas, levando em seguida ao forno até estarem douradas.
Deixe arrefecer antes de reservar em latas.