

Aproveitamento integral dos alimentos

EMATER. Rio Grande do Sul.

Folder / [1998]

Cód. Acervo: 52827

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/52827>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:53

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

RECEITAS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

BOLINHOS DE FOLHAS DE BETERRABA

Ingredientes:

- 3 xícaras de folhas de beterraba;
- 1 cebola média picada;
- 2 ovos;
- 3 colheres de leite;
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo;
- 1 colher de chá de fermento;
- salsa e alho picados;
- condimentos à gosto.

Modo de Fazer:

- 1 Lavar bem as folhas de beterraba.
- 2 Aferventar em água e sal.
- 3 Esfriar, picar miúdo e misturar com a cebola picada, alho, salsa e condimentos.
- 4 Juntar os ovos, o leite e a farinha de trigo até dar consistência e o fermento.
- 5 Fazer os bolinhos e fritar em óleo quente.

"QUE SEU ALIMENTO
SEJA SEU REMÉDIO,
QUE SEU REMÉDIO
SEJA SEU ALIMENTO"

HIPÓCRATES



SUCO DE COUVE

Ingredientes:

- 1 litro de água (4 copos);
- 1 limão com casca e sem sementes;
- 3 folhas de couve;
- açúcar a gosto (branco ou mascavo).

Modo de Fazer:

- 1 Lavar muito bem o limão e a couve.
- 2 Cortar em pedaços.
- 3 Juntar tudo no liquidificador e triturar bem.
- 4 Coar antes de beber.

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS



"RESGATANDO HÁBITOS E VALORES
ALIMENTARES PARA UMA
MELHOR QUALIDADE DE VIDA
DAS POPULAÇÕES"

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

É o uso de todas as partes de um alimento, sem desperdícios. Consiste na utilização de talos, folhas, cascas de hortaliças e de frutas normalmente desprezadas pela maioria das pessoas, enriquecendo assim o valor nutritivo da dieta e sugerindo novas opções alimentares.

POR QUE APROVEITAR?

Para reduzir o grande desperdício de alimentos existente em nossa sociedade e possibilitar, com o seu aproveitamento, a melhoria da alimentação humana. Requer, apenas, uma pequena mudança de hábitos.



COMO UTILIZAR?

Ao utilizar as folhas, talos e cascas de frutas e hortaliças devemos ter certos cuidados com seu manuseio e preparo:

- lavar bem em água corrente;
- deixar de molho com água (1 litro) e vinagre (2 colheres de sopa) por 25 minutos;
- picar ou triturar os alimentos;
- ferver brevemente (branquear) ou cozinhar.

FOLHAS E RAÍZES

Observe a cenoura e comprove: com um maço de cenouras podemos fazer várias preparações com suas raízes e ramas que normalmente são desprezadas até mesmo na hora da compra. Elas são ricas em vitamina A, boa fonte de Complexo B, além de sais minerais e fibra.



CASCAS

As cascas devem ser higienizadas e, de preferência, sempre cozidas e/ou trituradas. Para maior segurança, descartar a água de cozimento ou de lavagem.



TALOS

Os talos, são ricos em fibra e vitaminas e ótimos para o funcionamento dos intestinos. Podem ser utilizados em preparações muito gostosas, tais como bolinho de talos (couve, espinafre e brócolo).