

## Aproveitamento integral dos alimentos

*EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.*

Folder / 2003

Cód. Acervo: 52861

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/52861>

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](mailto:biblioteca@emater.tche.br)

**Saiba que:**

Os talos de hortaliças e legumes (espinafre, mostarda, Couve, beterraba, couve-flor, brócolos, agrião...) podem ser usados para preparar saladas, panquecas, farofas, refogados, bolinhos e pastéis...

**Bolinho de Folhas de Beterraba****Ingredientes:**

- 3 xíc. de folhas de beterraba
- 1 colher (chá) fermento
- 1 cebola média
- Alho, salsa
- 2 ovos
- Sal
- 3 colh. (sopa) leite
- Óleo.
- 3 colh. (sopa) farinha de trigo

**Modo de fazer:**

- 1º Lavar bem as folhas e aferventar em água e sal.
- 2º Esfriar, picar fininho e misturar com a cebola, alho e salsa picados.
- 3º Juntar os ovos, leite, farinha e por último o fermento.
- 4º Fazer bolinhos e fritar em óleo quente.

**Nota:** Todas as demais folhas, habitualmente, não comestíveis podem ser usadas nesta receita.

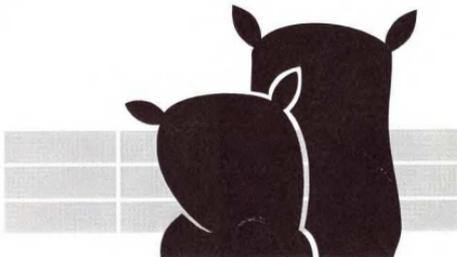
**Saiba que:**

As folhas verdes de quase todas as hortaliças e legumes (abóbora, batata doce, chuchu, beterraba, cenoura, nabo, couve-flor, quiabo, pimentão, pepino, rabanete...) são excelentes para preparar Sopas, saladas, bolinhos, refogados, farofas, suflês, omletes, tortas, bolos, croquetes, sucos e caldos.

São fontes de vitamina A,B,C ferro, cálcio, potássio, fibras e água.

**Saiba que:**

As sementes da abóbora, melancia, melão, girassol, mamão e gergelim são riquíssimas fontes de cálcio, ferro, vitamina do complexo B e fibras.

**Bolo de Sementes e Banana****Ingredientes:**

- ½ xíc. (chá) de sementes de gergelim (ou de abóbora, melancia melão, girassol moranga, amendoim...)
- 2 xíc. de fubá ou farinha de milho.
- ½ xíc. de farelo
- 1 xíc. de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 1 colher (sopa) de fermento
- 2 ovos
- 2 bananas
- canela em pó

**Modo de fazer:**

- 1º Torrar e moer as sementes.
- 2º Amassar as bananas.
- 3º Bater os ovos, o açúcar a gordura e,
- 4º Acrescentar os demais ingredientes.
- 5º Assar numa forma untada e polvilhada.
- 6º Após assado, polvilhar canela e açúcar.



**APROVEITAMENTO  
INTEGRAL  
DOS ALIMENTOS**



**"UTILIZE TODAS  
AS PARTES DE UM  
ALIMENTO E EVITE  
DESPERDÍCIOS."**

Aproveite todo alimento, nas diversas preparações utilizando-o de forma adequada, considerando padrões técnicos de higiene e culinária. Use não só, a parte habitualmente comestível, mas também os talos, folhas,

cascas de hortaliças, dos legumes e das frutas, sementes, pós, farelos integrais, grãos. Com certeza estas alternativas alimentares enriquecem o valor nutricional dos alimentos utilizados na sua alimentação diária.

Enriqueça sua alimentação com as fibras fornecidas por estes alimentos. As fibras podem melhorar o hábito intestinal, prevenir doenças do intestino, reduzir o risco de certos tipos de câncer, de doenças do coração, ser úteis no controle de peso e no diabetes adulto, e auxiliar o controle do nível de colesterol do sangue.

As fibras possuem benefícios para a saúde de crianças, adolescentes adultos e idosos.

### Saiba que:

As cascas da maçã, goiaba, uva, laranja, limão, figo, maracujá, abacaxi, pera, bergamota, melão, melancia, pêssigo, banana..., são apropriados para preparação de sucos, geléias, chás, compotas, caldos e batidas.

As cascas das frutas são ricas fontes de vitamina A e C, complexo B e sais minerais como sódio, cloro, cromo, fibras e água.



### Bolo de Cascas de Frutas

#### Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 xíc. (chá) farinha de trigo
- 2 xíc. (chá) caldo de cascas de frutas
- 2 xíc. (chá) açúcar
- Manteiga ou margarina

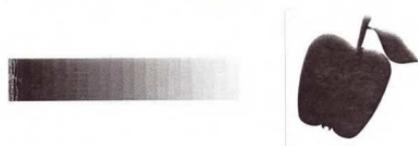
#### Modo de fazer:

- 1º Cozinhar as cascas das frutas e reservar.
- 2º Bater as claras em neve, misturar as gemas e bater.
- 3º Misturar o açúcar, aos poucos, a farinha e continuar mexendo.
- 4º Acrescentar, por último, o fermento e 1 xícara do caldo de cascas de frutas.
- 5º Untar uma assadeira (forma ou refratário), colocar a massa e assar em forno moderado.
- 6º Depois de assado virar, ainda quente, noutro recipiente, furar com garfo ou palito.
- 7º Despejar a outra xícara de caldo de frutas adoçado, sobre o bolo.

### Saiba que:

As cascas da batata doce, batata inglesa, mandiocca, chuchu, beterraba, beringela, abóbriinha e moranga são alimentos nutritivos para preparar croquetes, bolinhos, refogados, omeletes, bolos e sopas.

Estas cascas são fontes de vitaminas A, C, e K e do complexo B, sais minerais como ferro, potássio, sódio, enxofre, magnésio, fibras e água.



### Assado de Cascas, Talos ou Folhas

#### Ingredientes:

- 4 xíc. (chá) de cascas, talos ou folhas
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) queijo ralado
- Sal,
- tempero verde
- 1 xíc. (chá) de pão
- ½ copo de leite
- 1 cebola pequena
- 1 colher (sopa) óleo

#### Modo de fazer:

- 1º Lavar, picar, cozinhar e liquidar as cascas.
- 2º Colocar esta pasta num recipiente e misturar o queijo, a cebola picada, o pão amolecido no leite, os ovos batidos, o sal, o óleo e os temperos.
- 3º Untar um pirex, despejar a massa e assar até ficar dourada.
- 4º Servir quente.