

Aproveitamento máximo das potencialidades nutricionais dos alimentos

EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.

Folder / 2007

Cód. Acervo: 52995

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/52995>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:54

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

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, tortilhas e pastéis...



Saiba que:

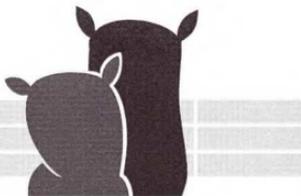
As folhas verdes de quase todas as hortaliças e legumes (abóbora, batata doce, chuchu, beterraba, cenoura, nabo, couve-flor, quiabo, pimentão, pepino, rabanete...) são excelentes para preparar sopas, saladas, refogados, farofas, suflês, omeletes, tortas, bolos, croquetes, sucos e caldos.

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 óleo
- 1 colheres (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 em uma forma untada (com óleo) e polvilhada (com farinha de milho);
- 6º Polvilhar com canela e açúcar.

A fim de aproveitar com segurança as folhas e talos das hortaliças e frutas procure adquiri-las, preferencialmente, em pontos de fornecimento que garantam a qualidade do alimento, como feiras ecológicas, casas especializadas, hortas e lavouras conhecidas que não utilizem agrotóxicos.



PRE-2002/0007 | Produtos empacotados em 20/01/2005

Aproveitamento Máximo das Potencialidades Nutricionais dos Alimentos





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

O que é?

É a utilização de talos, folhas, cascas e sementes de hortaliças, frutas e cereais, normalmente desprezados, que enriquecem o valor nutritivo dos alimentos e sugerem novas opções alimentares. Por exemplo, quando usamos uma cenoura podemos aproveitar, além da raiz, seus talos e suas folhas.

Qual a importância desse aproveitamento?

- Promover hábitos alimentares mais saudáveis;
- Reduzir o grande desperdício de alimentos existentes no ambiente;
- Promover a economia;
- Valorizar os alimentos produzidos na propriedade rural e no domicílio urbano.
- Aproveitar de forma inteligente o alimento pois, cada parte de um vegetal tem diferentes princípios nutritivos que se completam numa mesma refeição.

Técnicas de preparo:

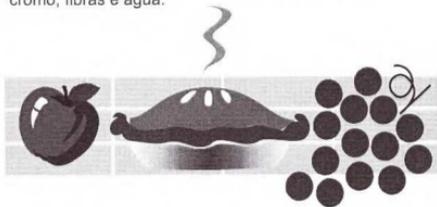
Ao utilizar folhas, talos, cascas de frutas, hortaliças e cereais devemos ter certos cuidados com o manuseio e preparo:

- higiene pessoal, dos utensílios e dos alimentos;
- deixar de molho com água (1 L) e vinagre (½ xícara) por 25 minutos (para desintoxicação);
- cozinhar a vapor ou com pouca água;
- usar a água do cozimento; Para caldos, molhos, arroz, feijão, etc...
- cozinhar em panela tampada;
- misturar vários tipos de farinhas e farelos nas receitas;
- preparar mais próximo do momento de consumo;
- preparar o suficiente para cada refeição, evitando o desperdício.
- evite preparar frituras (bolinhos), mesmo de alimentos de alto valor nutritivo elas causam males a saúde.

Saiba que:

As cascas da maçã, goiaba, uva, laranja, limão, figo, maracujá, abacaxi, pera, bergamota, melão, melancia, pêssego, banana..., são apropriadas 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 óleo

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, mandioca, chuchu, beterraba, beringela, abóbriinha e moranga são alimentos nutritivos para preparar 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 liquidificar 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.