



Projeto de extensão
Edital IFRS 09/2020

"UM NOVO OLHAR SOBRE A
ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS DE
CRISE: REAPROVEITAR É
NECESSÁRIO"



*Bolsista Patricia Lima da Silva
Orientadora: Adriana Martins*

IFRS Campus Alvorada

Dezembro de 2020



Mensagem da autora

O Projeto de Extensão *“Um novo olhar sobre a alimentação em tempos de crise: reaproveitar é necessário”* foi aprovado no Edital IFRS 09/2020 - Ações de Extensão Propostas por Estudantes.

A proposta inicial seria de um projeto desenvolvido com a prática de oficinas, para moradoras do entorno do Campus Alvorada. Junto com elas, prepararíamos receitas, conversaríamos sobre os hábitos alimentares e elas levariam os alimentos preparados para seus lares, como uma forma de criar novos conceitos sobre o aproveitamento integral do alimento.

Mas com a pandemia de Covid19, foi necessário que adaptássemos o projeto a fim de atender aos protocolos impostos pelo quadro sanitário atual. Neste processo de reformulação, encontramos algumas dificuldades para transmitir ao público-alvo, informações e preparações de cunho alimentar sem a presença física,icineira x público.

Por isso criamos este receituário "Aproveitamento Integral dos Alimentos" que também será disponibilizado aos moradores do entorno do Campus, a partir da associação de moradores, bem como às pessoas que tiverem interesse pelo assunto. Aqui estão receitas práticas e acessíveis a todos.

O projeto *“Um novo olhar sobre a alimentação em tempos de crise: reaproveitar é necessário”* estará representado por este receituário, até que possamos retornar as atividades presenciais de forma segura e concretizarmos todas as etapas do projeto citado.

Seja da forma que for o propósito é mostrar a necessidade de ensinarmos e aprendermos a aproveitar o alimento na sua íntegra. Os tempos são de recessão, as dificuldades são muitas e devemos saber lidar com tudo isso.

Manter uma alimentação saudável e sustentável é possível em tempos de crise, basta mudarmos hábitos e entendermos que cascas e talos não são lixo e sim elementos nutritivos e que podem e devem fazer parte da nossa dieta diária.

Um grande abraço.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio Grande
do Sul
Campus
Alvorada



Aproveitamento Integral dos Alimentos Receitas



casca de batata frita

Ingredientes

- Cascas de batata
- Óleo e sal

Preparo

- Antes de qualquer coisa, lave bem as cascas.
- Escorra, frite-as em óleo quente até ficarem douradas e secas. Depois é só temperar com sal e orégano e servir.



Ingredientes

- Quatro colheres (sopa) de azeite
- Duas colheres (sopa) de cebola
- Duas xícaras (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 e sal a gosto.

Preparo

- Aqueça duas colheres de óleo e refogue as cascas, os talos e reserve. Em uma 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.

Bolinho de casca de banana

Ingredientes

- 2 Xícaras (chá) de casca de banana bem picadinhas
- 1 Xícara (chá) de leite
- 2 Xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 Ovo inteiro
- 1 Colher (sobremesa) de sal
- 1 Colher (sobremesa) de fermento em pó
- Óleo para fritar

Preparo

- Colocar em uma tigela os ingredientes pela ordem, até
- formar uma massa mole. Levar ao fogo o óleo para aquecer
- e depois ir fazendo os bolinhos com o auxílio de uma
- colher. Deixar fritar dos dois lados, retirar do óleo e colocar
- sobre um papel absorvente. Servir quente.



caldo nutritivo de peixe ou frango

Ingredientes

- • 1kg de carcaças de peixe ou frango
- • 2 ovos mexidos
- • 1 cenoura
- • 1 cebola
- • 1 tomate
- • 1 chuchu
- • 1 rama de salsaão
- • sal a gosto

Preparo

Cozinhar carcaças de peixe ou frango (1kg, aproximadamente), a cenoura, a cebola, o tomate, o chuchu, o sal e deixar cozinhar. Retirar as carcaças e colocar o restante no liquidificador. Bater por alguns minutos e passar por uma peneira. Fazer uma sopa, juntando a carne das carcaças e os ovos mexidos. Misturar bem em fogo baixo. Utilizar o caldo nutritivo para preparar arroz, feijão, sopas ou temperar refogados.

Dicas: Colocar o caldo nutritivo em forminhas de gelo e congelar. Sempre que quiser enriquecer suas preparações, colocar os cubinhos congelados

Farofa de folhas e talos

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de margarina ou óleo
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada ou farinha de milho
- sal a gosto
- folhas ou talos bem lavados, picados e refogados

Preparo

Derreter a margarina ou o óleo e refogar a cebola até dourar. Juntar as folhas ou talos. Acrescentar, aos poucos, a farinha de mandioca ou milho e o sal. Mexer bem. Servir em seguida. Podem ser usados folhas de beterraba, rabanete, nabo, couve-flor, brócolis ou mesmo seus talos.



Suco de casca de maçã

Ingredientes

- 1 litro de água•
- Cascas de maçã
(equivalente a seis
unidades da fruta)•
OPCIONAL
- três a quatro colheres
de açúcar

Preparo

- Comece a receita lavando bem todas as maçãs, e então descasque-as por inteiro;
- Em seguida, coloque as cascas em uma panela com água e ferva a solução
- Quando a ebulição começar, tire a panela do fogo e então bata a receita no liquidificador
- Adicione água gelada e algumas colheres de açúcar para finalizar o suco.



Suco de casca de abacaxi

Ingredientes

- 1 litro e meio de água
- Cascas de abacaxi (equivalente a uma unidade da fruta)
- OPCIONAL – 2 a 3 colheres de açúcar

Preparo

- Comece a receita lavando bem o abacaxi, antes mesmo de cortá-lo, para eliminar todas as sujeiras e bactérias que possam estar presentes na casca
- Em seguida, corte as cascas e leve ao fogo, deixe ferver
- coloque p gelar
- coe e adoce

Patê de talos e folhas de beterraba

PATRICIA LIMA

Ingredientes

- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Folhas e talos de 2 beterrabas
- Salsinha e cebolinha a gosto
- 4 c sopa maionese
- 1 limão

Preparo

- Pique a cebola, o alho, os talos e as folhas de beterraba
- Higienize e pique a salsinha e a cebolinha
- Refogue no azeite a cebola e o alho picados
- Acrescente as folhas e os talos de beterraba
- Adicione sal a gosto
- Amasse a ricota com um garfo
- Misture o refogado com a maionese
- Leve à geladeira
- Assim que estiver mais gelado, esprema o limão por cima, adicione a salsinha e a cebolinha e misture bem.

Bolo de laranja com casca

PATRÍCIA LIMA

Ingredientes

- 2 laranjas
- 1/2 xic de óleo
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- gotas de baunilha a gosto (opcional)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- leite para dar o ponto na massa

Preparo

- Corte cada laranja em 4 pedaços retire a parte branca do miolo e as sementes que estiverem aparentes
- Bata no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos e o açúcar.
- Em uma vasilha, misture a farinha de trigo e o fermento.
- Adicione o conteúdo do liquidificador à mistura, mexendo com colher de pau (não bater em batedeira).
- Se precisar, adicione leite aos poucos para dar ponto na massa
- Leve ao forno médio por aproximadamente 30 minutos em forma untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo.

Geléia de casca de abacaxi

PATRICIA LIMA

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de cascas de abacaxi devidamente higienizadas
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de água
- 1 xícara (chá) de açúcar
- Canela em rama gosto

Preparo

- No liquidificador coloque as cascas de abacaxi e a água, bata bem
- Coloque a mistura na panela
- Leve ao fogo com o açúcar e a canela mexendo sempre
- Cozinhe em fogo brando até dar ponto de geléia.

Bolinho de talos e folhas

PATRICIA LIMA

Ingredientes

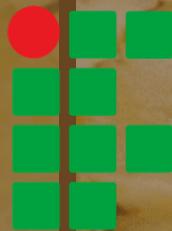
- 1 xic de folhas ou cascas bem lavadas e picadas
- 2 Ovos
- 5 Colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 Cebola picada
- 2 Colheres (sopa) de água
- Sal à gosto
- Óleo para fritar.

Preparo

- Bata bem os ovos e misture o restante dos ingredientes.
- Frite os bolinhos em óleo quente.
- Escorra em papel absorvente.

"... O Brasil precisa ser dirigido por uma pessoa que já passou fome. A fome também é professora. Quem passa fome aprende a pensar no próximo, e nas crianças."

Carolina Maria de Jesus (1914 - 1970)



INSTITUTO FEDERAL

Rio Grande
do Sul

Campus
Alvorada

informações:
extensao@alvorada.ifrs.edu.br