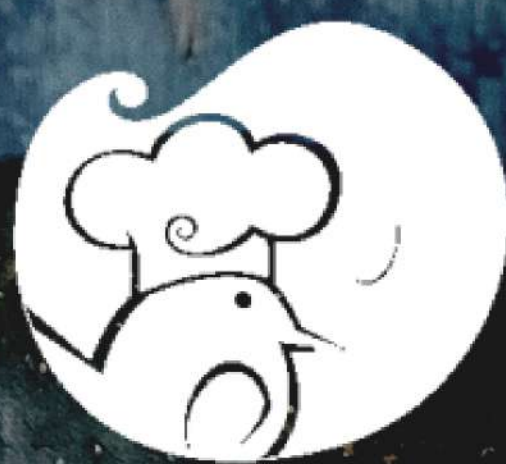




Oficina
dosabor

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS



Banco de Alimentos
Uma ação empresarial pela cidadania
— Porto Alegre-RS —

SOBRE O PROJETO

O Projeto Oficina do Sabor foi implantado a partir de demandas oriundas das atividades de educação em saúde realizadas para os idosos que participam de grupos de convivência e de fortalecimento de vínculos nas Instituições atendidas pelo Banco de Alimentos. Nestes grupos foi identificado, a partir das ações desenvolvidas, algumas limitações trazidas pelos idosos na adesão a uma alimentação adequada às necessidades impostas pelas doenças crônicas não transmissíveis (obesidade, diabetes, hipertensão, dislipidemia). A partir deste contexto, as oficinas começaram a ser ministradas, no laboratório de análise sensorial dos alimentos. Elas acontecem de terças a quintas-feiras das 14 às 16 horas dentro da sede do Banco de Alimentos de Porto Alegre - RS e são voltadas para idosos, com o objetivo de desmistificar a questão de que o alimento saudável é um alimento ruim ou sem gosto.

Dentro dos temas abordados nas oficinas, são desenvolvidas receitas saudáveis, práticas e acessíveis, visando o contexto social em que estes idosos vivem.

Estas receitas são testadas e calculadas, para que estejam dentro das necessidades nutricionais adequadas.

A adesão ao tratamento correto das doenças crônicas não transmissíveis, aliado à boa alimentação é uma questão de qualidade de vida, e é isso que oferecemos aos idosos nas oficinas.



Banco de Alimentos
Uma ação empresarial pela cidadania
Porto Alegre-RS

AS OFICINAS

Todas as preparações apresentadas neste livro, foram desenvolvidas dentro do Projeto Oficina do Sabor, através de adaptações de receitas tradicionais, ou até mesmo, formuladas pela própria equipe.

Cada preparação é pensada dentro do contexto das Oficinas culinárias desenvolvidas pelo Projeto, nesse momento, em ambiente virtual. As Oficinas são elaboradas de acordo com blocos temáticos. Este E-book ilustra as receitas preparadas para as Oficinas referentes ao aproveitamento integral dos alimentos!

O objetivo geral de cada preparação é proporcionar aos idosos opções de alimentação balanceada, associadas a realidade de vida da grande maioria. Estas receitas buscam incluir todos os grupos alimentares e excluir alimentos ultraprocessados, conforme recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Vamos lá?



Banco de Alimentos
Uma ação empresarial pela cidadania
Porto Alegre-RS

Aproveitamento Integral dos Alimentos

O Aproveitamento integral é a utilização completa do alimento, inclusive das partes não convencionais: as cascas, talos, folhas, sementes, flores e frutas. Assim, há maior variedade nutricional, menos acúmulo de lixo, colaborando para o meio ambiente e gerando maior rentabilidade e sustentabilidade.



QUAIS ALIMENTOS PODEMOS APROVEITAR INTEGRALMENTE?

Talos



Agrião



Beterraba



Brócolis



Couve



Salsa

Contém fibras, vitaminas e minerais e podem ser aproveitados para fazer patês, sopas, refogados, recheios de tortas e até no feijão.

Ao ralar, cozinhar no vapor e até ao assar, mantenha sempre a casca para agregar nutrientes ao preparo e minimizar as perdas!

Cascas



Abóbora



Batatas



Beterraba



Cenoura



Mandioquinha

Além de poder assar o alimento sem descascar, as cascas também podem ser assadas sozinhas no forno e serem servidas como aperitivo!

Com as cascas das frutas é possível preparar chás, sucos e água saborizada. Essas bebidas também podem ser aproveitadas para substituir ingredientes líquidos no preparo de bolos.

Cascas



Abacaxi



Banana



Laranja, limão,
tangerina



Goiaba



Maçã

Podemos utilizar as frutas em sua totalidade para fazer bolos e geleias.



QUAIS ALIMENTOS PODEMOS APROVEITAR INTEGRALMENTE?

Entrecascas



Melancia



Melão

As partes brancas (entrecascas) da melancia e do melão são ricas em fibras e potássio e podem ser usadas para fazer doces e em recheios salgados.

Sementes



As sementes são ricas em gorduras saudáveis, fibras, vitaminas e minerais e podem ser consumidas em iogurtes, saladas ou torradas como aperitivo.

Caldos



Com as sobras dos vegetais podemos fazer caldos de legumes caseiro, essa versão de caldo é bem mais nutritiva que a industrializada, fica deliciosa e é mais simples de preparar do que parece.

Brigadeiro de Casca de banana



Ingredientes:

- 3 unid de casca de banana
- 2 col de sopa de óleo de coco
- 1 xic de açúcar mascavo
- 1 xic de leite morno
- 1 xic de leite em pó
- 2 col de sopa de cacau em pó
- 50g de chocolate meio amargo

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata até que fique bem homogêneo;
2. Coloque em uma panela e leve ao fogo médio mexendo sempre, até que desgrude do fundo.
3. Coloque num prato, deixe esfriar e molde os brigadeiros;
4. Passe no chocolate meio amargo ralado.



TABELA NUTRICIONAL

Porção de 14g	VET: 73,05 kcal	%
Carboidratos	24,90g	53
Proteínas	12,9g	15
Lipídeos	13,04g	32

Em uma unidade de brigadeiro de casca de banana (14g) contém:

28,34mg de Cálcio | 1,18mg de Ferro | 2g de Fibras

Caponata de casca de banana



Ingredientes:

- Casca de três bananas
- 1 abobrinha pequena (aproveita toda)
- 1/2 pimentão verde
- 1 tomate
- 1 dente de alho
- 1 cebola pequena (pode ser roxa)
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- 1 colher de sopa de manjericão picado
- 50 ml de azeite de oliva
- 10 ml de vinagre
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

- Descascar a banana e raspar a casca por dentro para tirar os resquícios de banana.
- Corte a casca da banana em tirinhas.
- Leve para a panela, em fogo baixo, e refogue, a cebola, o alho, o pimentão, a casca da banana e a abobrinha. Aos poucos acrescente azeite de oliva. Tampe a panela e deixe cozinhar até ficar quase desmanchando.
- Acrescente o vinagre, salsinha, manjericão, o restante do azeite de oliva.
- Sirva quente ou frio.

Beijinho de abacaxi



Ingredientes:

- 1 abacaxi picado
- 500g de coco ralado

Modo de preparo:

- Descasque e pique o abacaxi.
 - Leve ao liquidificador juntamente com o coco ralado
 - Leve ao fogo até dar ponto de docinho

Suco de casca de abacaxi e capim

cidreira

Ingredientes:

- 1 casca de abacaxi
- 1 maço de capim
cidreira
- 1 litro de água
- Gelo a gosto

Modo de preparo:

- Higienize a casca do abacaxi.
 - Leve a casca de abacaxi ao liquidificador com a água
 - Ferva a água e coloque no capim cidreira e deixe descansar por 5 minutos;
 - Miture os dois e sirva com gelo.



Anotações





Oficina do *sabor*

Equipe Oficina do sabor:

Nathalia Perazzo, Nutricionista

Débora Machado, estudante de nutrição- UNISINOS POA

Marina Serpa, estudante de Nutrição - UNISINOS POA

Victória Prates, estudante de Nutrição - UNISINOS POA



Banco de Alimentos
Uma ação empresarial pela cidadania
— Porto Alegre—RS —