



Receitas Sustentáveis
Aproveitamento de Resíduos



Ficha Técnica

ORGANIZAÇÃO E ELABORAÇÃO

Nutricionista Esp. Mariza Lima de Araújo

Prof^a. Dr^a. Suely Cristina Gomes de Lima

Prof^a Dr^a. Suezilde da C. Amaral Ribeiro

PRODUÇÃO / EDIÇÃO

Designer Carlos Silva Carvalho

Conteúdo Gráfico: Macrovector/Freeplik

“ A culinária é um dom de Deus, na mistura dos ingredientes, no enfeite de cada prato, se percebe o granjear desse incrível talento. ”

(Felipe Santos)



O Projeto

A culinária na Cooperuraim foi baseada no aproveitamento de resíduos gerados pelos agricultores da cooperativa agrícola que entregam os gêneros alimentícios oriundos da agricultura familiar nas escolas da rede pública do município de Paragominas – Pa. O objetivo deste projeto foi contribuir para a diminuição do desperdício desses alimentos, convertendo-os em preparações culinárias, agregando valor nutricional, para que esses preparos possam ser comercializados no mercado local, feiras livres e alimentação escolar diversificando os produtos ofertados pela Cooperativa.

Para tanto houve a necessidade de aplicação de uma oficina culinária com orientações do uso integral dos alimentos por eles produzidos e desperdiçados no dia a dia, durante a produção, transporte e colheita desses gêneros alimentícios. Foi também realizado um treinamento em Boas Práticas de Manipulação dos Alimentos com emissão de Carteira de Manipulador emitido pela Vigilância Sanitária/Paragominas.

Alimentação Saudável

Comer bem vai muito além de matar a fome, está relacionada com o consumo de nutrientes necessários para suprir tanto as necessidades energéticas e nutricionais do nosso corpo.

Com uma boa alimentação, pode-se contribuir para o aumento na expectativa e qualidade de vida através da prevenção de doenças.

Boas práticas: Higiene na manipulação dos alimentos

As Boas Práticas de Manipulação dos Alimentos é o que devemos fazer para garantir a qualidade higiênico-sanitária dos alimentos que vamos consumir para isso devemos tomar medidas simples antes de manusear os alimentos que são importantes para evitar contaminação dos mesmos e que podem causar problemas de saúde nos consumidores. Essas medidas são: tomar banho, lavar as mãos antes de manejar os alimentos, inclusive depois de usar o banheiro, de atender ao telefone e de abrir porta, não utilizar brincos, pulseiras e cordões durante o preparo dos alimentos. Essas medidas fundamentais e podem auxiliar na prevenção de contaminação alimentar.

VOCÊ SABE A DIFERENÇA ENTRE LIXO E RESÍDUO?

Lixo é aquilo que não se pode mais ser reaproveitado, pois já não possui utilidade, enquanto que resíduo é a sobra de algum produto que pode ser utilizado dando origem a novos produtos.



APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

O aproveitamento integral melhora a variedade no cardápio, aumenta o rendimento das preparações e acrescentando valor nutricional através da utilização de talos, sementes, cascas e folhas em sua totalidade que muitas das vezes são jogados fora por falta de conhecimento de sua utilização na culinária.

VOCÊ SABIA?

O lixo orgânico é proveniente de restos alimentares de uma sociedade que utiliza de maneira incorreta os alimentos.



O QUE GANHAMOS AO CONSUMIR?



Linhaça



Gergelim



Couve

- ✓ Proteínas que são importantes para a construção dos nossos músculos.
 - ✓ Lipídeos que auxiliam no transporte das vitaminas A, D, E e K.
 - ✓ Ricos em fibras que podem atuar na redução de doenças como: câncer de mama, próstata e cólon, diabetes, lúpus, perda óssea, além de doenças no fígado.
 - ✓ Ricos em ácido α -linolênico que ajuda na redução do mau colesterol (LDL).
-
- ✓ São importantes para a redução do colesterol, triglicerídeos e os níveis de açúcar no sangue, pois são ricos em polifenóis, antioxidantes e ligninas.
-
- ✓ Ricos no mineral ferro, auxiliando na prevenção de anemias.
 - ✓ É uma ótima opção para a alimentação dos vegetarianos.
 - ✓ Ricos em fibras, sendo importante para os diabéticos, pois atua na redução dos níveis de glicose no sangue.



Jambu

- ✓ Possui propriedades anestésicas (espilantol);
- ✓ Ricos no mineral ferro, auxiliando na prevenção de anemias;
- ✓ Preparos de chás para o tratamento de garganta e infecções na boca.



Espinafre

- ✓ Rico em uma substância chamada de luteína que é um importante aliado contra doenças nos olhos;
- ✓ Rica em vitaminas e minerais como: cálcio, magnésio, fibras alimentares, ferro, vitamina C e potássio.



Farinha da semente
de abóbora

- ✓ Redução da hipertensão;
- ✓ Controle do diabetes;
- ✓ Redução do risco de câncer;
- ✓ Regulação dos níveis de LDL;
- ✓ Ação vermífuga.

The background is a vibrant green with a repeating pattern of various tea-related icons in a lighter shade of green. These icons include teapots, teacups, saucers, lemon slices, flowers, and small cakes. In the center, there is a white, cloud-like shape with a decorative orange border. Inside this shape, the title is written in a black, cursive script.

Receitas com
o aproveitamentos
de resíduos

Farinha da semente de abóbora

Para a obtenção da farinha das sementes de abóbora, são retiradas as sementes das abóboras, lavadas em água corrente para que seja retirado todo o tecido de vegetal, em seguidas devem ser secas em papel toalhas e levadas ao forno convencional a uma temperatura de 230 °C por 45 minutos, mexendo sempre para que as mesmas não fiquem queimadas. Após este processo, as sementes já torradas, deverão ser conduzidas para um liquidificador para que as mesmas possam ser trituradas, obtendo assim a farinha da semente da abóbora.



PÃO COM TALOS E FOLHAS DE COUVE E COBERTURA DE LINHAÇA E GERGELIM

Ingredientes:

- ✓ 1 kg de Farinha de trigo
- ✓ 2 Copos de leite líquido
- ✓ 5 Colheres de sopa de açúcar
- ✓ 3 Ovos
- ✓ 1 e ½ pacote de fermento biológico
- ✓ 1 Copo pequeno de óleo de soja
- ✓ 1 Colher de sopa de margarina
- ✓ 2 Colheres de sopa de linhaça
- ✓ 2 Colheres de sopa de gergelim
- ✓ ½ Colher de sal refinado.



MODO DE PREPARO:

Em um liquidificador, bata o leite, o óleo, a farinha de trigo, o sal, o fermento, os 3 ovos e 5 colheres de trigo (BATER BEM). Em seguida despeje a mistura em uma vasilha e acrescente o restante do trigo aos poucos sovando bem, quando a massa soltar das mãos, faça 4 pães, acrescente as folhas de couve já lavadas e picada. Coloque na forma e deixe descansar por duas horas, quando os pães dobrarem de tamanho, pincele a gema de ovo e decore com sementes de linhaça e gergelim. Asse em fogo baixo por aproximadamente 40 minutos.

Rendimento: 40 porções (média)

VALOR NUTRICIONAL

Porção: 40 g ou 1 fatia

Comp. Nutricional	Energia (kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Gord. Sat. (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (mg)
	190,88	4,93	13,69	1,43	26,00	1,63	40,80
Comp. Nutricional	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans
	23,69	0,64	1,01	8,91	4,83	425,82	0,12

Valores nutricionais de acordo com o cardápio planejado: PHILIPPI, 2017; BRASIL, 2011; Rótulos de alimentos.

PAÇOCA DE FARINHA DE SEMENTE DE ABÓBORA TORRADA

Ingredientes:

- ✓ 2 Xícaras de farinha de mandioca
- ✓ 1 e ½ Xícara de semente de abóbora torrada
- ✓ 2 xícaras de açúcar refinado
- ✓ 1 Pitada de sal refinado.



MODO DE PREPARO:

Após a obtenção da farinha da semente da abóbora, liquidificar com os outros ingredientes e porcionar em vasilhames para servir.

Rendimento: 20 Porções (média)

VALOR NUTRICIONAL

Porção: 50 g

Comp. Nutricional	Energia (kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Gord. Saturada (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (mg)
	327,74	7,96	7,67	1,51	58,84	8,84	42,02
Comp. Nutricional	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans
	114,95	1,64	0,09	24,80	0,12	409,21	0,00

Valores nutricionais de acordo com o cardápio planejado: PHILIPPI, 2017; BRASIL, 2011; Rótulos de alimentos.

BOLO DE FARINHA DE TRIGO COM SEMENTE DE ABÓBORA TORRADA E TRITURADA

Ingredientes:

- ✓ 2 Xícaras de farinha de trigo
- ✓ 1 e ½ Xícaras de leite líquido
- ✓ 4 Ovos
- ✓ 1 Colher de sopa de fermento em pó
- ✓ 250 g ou pote pequeno de margarina
- ✓ 1 Xícara de farinha de semente de abóbora torrada
- ✓ 1 limão



MODO DE PREPARO

Bata o açúcar e a margarina até ficar esbranquiçado acrescente as gemas dos ovos e misture bem. Continuar batendo e acrescentar a farinha de trigo peneirada, o fermento químico, o leite e a semente de abóbora já torrada e triturada, por último adicionar as claras em neve, as raspas de limão e mexer lentamente. Despeje a mistura em forma untada e enfarinhada e leve ao forno médio pré-aquecido 80 °C por 40 min. até que a massa esteja cozida. Com o auxílio de um palito, insira no bolo para verificar se o mesmo já se encontra totalmente assado, caso o palito saia limpo quando perfurá-la, o bolo encontra-se pronto para o consumo.

Rendimento: 20 porções (média)

VALOR NUTRICIONAL

Porção: 35 g ou 1 fatia

Comp. Nutricional	Energia (kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Gord. Saturada (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (mg)
	288,91	5,62	87,72	3,18	41,02	1,53	58,43
Comp. Nutricional	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord.Trans
	25,33	0,59	0,42	29,04	0,27	346,95	1,30

Valores nutricionais de acordo com o cardápio planejado: PHILIPPI, 2017; BRASIL, 2011; Rótulos de alimentos.

DOCINHO DA SEMENTE DE ABÓBORA TORRADA

Ingredientes:

- ✓ 1 Pacote pequeno de coco ralado
- ✓ 1 Lata de leite condensado
- ✓ 1 Colher de sopa de margarina
- ✓ 5 Colheres de sopa de farinha de semente de abóbora torrada e triturada
- ✓ 10 Colheres de sopa de farinha de semente de abóbora torrada, triturada e granulada



MODO DE PREPARO

1- Em uma panela de fundo ante aderente colocar a margarina, o leite condensado, o coco ralado e por último acrescentar a farinha da semente da abóbora já torrada e triturada, leve ao fogo baixo por aproximadamente 15 minutos mexendo sem parar até a massa soltar do fundo da panela. Após a obtenção da massa do docinho, coloque em um utensílio para esfriar e modele em formato de bolinhas com o auxílio de margarina nas mãos, em seguida cubra as bolinhas com a semente de abóbora torrada e granulada, em seguida transfira para as forminhas de papel.

Rendimento: 20 porções (média de 25 g cada unidade).

VALOR NUTRICIONAL

Porção: 25 g ou 1 unidade

Comp. Nutricional	Energia (kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Gord. Saturada (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (mg)
	235,27	7,58	17,01	4,96	28,82	6,26	67,11
Comp. Nutricional	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans
	87,51	1,18	0,27	29,19	0,59	34,99	0,15

Valores nutricionais de acordo com o cardápio planejado:
PHILIPPI, 2017; BRASIL, 2011; Rótulos de alimentos.

MUFFINS DE CALABRESA E TALOS DE ESPINAFRE E JAMBU

Ingredientes:

- ✓ 1 xícara de farinha de trigo
- ✓ 1 e ½ xícara de leite de vaca
- ✓ ¾ de óleo de soja
- ✓ 2 ovos
- ✓ 1 unidade pequena de linguiça calabresa
- ✓ 1 maço de jambu
- ✓ 1 maço de espinafre
- ✓ Sal a gosto
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó químico
- ✓ 1 xícara de fubá de milho
- ✓ 1 pacote de queijo ralado tipo parmesão
- ✓ Orégano a gosto
- ✓ Orégano a gosto



MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, bata o leite, o óleo, a farinha de trigo, o sal, o fermento e o fubá. Adicione o queijo ralado e o orégano por último. Despeje uma parte da mistura nas forminhas de muffin untadas e enfarinhadas. Coloque algumas folhas de jambu e espinafre, picadas e refogadas em cada forminha juntamente com a calabresa já refogada, em seguida leve ao forno a 180° C até que a massa esteja cozida e o palito saia limpo quando perfurá-la.

Rendimento: 20 Porções (média)

VALOR NUTRICIONAL

Porção: 40 g ou 1 unidade

Comp. Nutricional	Energia (kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Gord. Saturada (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (mg)
	170,96	7,09	7,00	2,47	20,98	1,19	136,72
Comp. Nutricional	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Retinol (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans
	20,47	1,88	0,74	127,46	2,37	345,02	0,09

Valores nutricionais de acordo com o cardápio planejado:
PHILIPPI, 2017; BRASIL, 2011; Rótulos de alimentos.



INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
PARA



Prefeitura de
PARAGOMINAS
Plantando trabalho, colhendo desenvolvimento



COOPERURAIM



Prefeitura de
PARAGOMINAS
Plantando trabalho, colhendo desenvolvimento