



ALI MEN TA • • • • • • ÇÃO

SEM DESPERDÍCIO

Mesa Brasil





SU MÃ RIO



- > Palavra do Presidente do Sistema Fecomércio-CE, Luiz Gastão Bitencourt _ p.3
- > Combate ao desperdício e aproveitamento integral dos alimentos, com Indira Cavalcante, nutricionista do Mesa Brasil _ p.5
- > Receitas _ p.8
 - + Bolinho de arroz _ p.9
 - + Torta de sobras de arroz _ p.11
 - + Bolo de laranja com casca _ p.13
 - + Geleia de goiaba com casca _ p.14
- > Como doar _ p.15

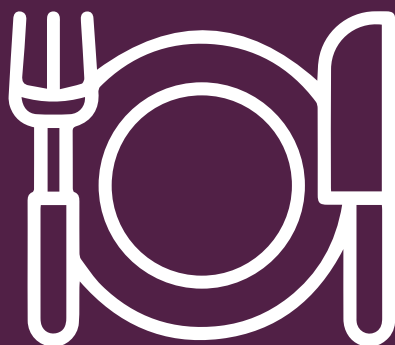


PALAVRA DO

PRE SI DEN TE

**DO SISTEMA FECOMÉRCIO-CE,
LUIZ GASTÃO BITENCOURT**

**Solidariedade
contra a fome**





Há 20 anos, criávamos a campanha Amigos do Prato, formando uma rede de solidariedade que se transformou no Mesa Brasil no Ceará.

Com ações de Educação Alimentar e Nutricional e Desenvolvimento Social, ampliamos o trabalho em prol da segurança alimentar e da cidadania, e hoje atendemos 250 mil pessoas.

Mais do que nunca, nosso objetivo é inspirar a solidariedade nos mais diferentes setores da sociedade. Porque, para nós, festa é colocar comida na mesa de quem precisa.

**Luiz Gastão
Bitencourt -
Presidente do
Sistema
Fecomércio-CE**





ENTRE TRE VISTA

**COM INDIRA CAVALCANTE,
NUTRICIONISTA DO MESA**

**Combate ao
desperdício e
aproveitamento
integral dos
alimentos**

POR QUE TANTOS ALIMENTOS EM BOM ESTADO VÃO PARA O LIXO?

São muitos aspectos que favorecem o desperdício de alimentos em toda a cadeia produtiva, do campo até o prato do consumidor. No campo, muitas vezes, o preço dos alimentos está tão baixo que não compensa para o produtor colher esses alimentos. Outras vezes, o ponto desses alimentos não aguentaria o transporte até o consumidor, ou o tamanho e formato deles não atenderiam aos padrões estipulados.

Nos supermercados e feiras, pode ocorrer por falha no armazenamento. Já na casa dos consumidores, o desperdício geralmente ocorre quando não é realizado um planejamento da compra baseado no que será consumido pela família e os alimentos acabam indo para o lixo; às vezes, também são desperdiçadas partes comestíveis, como casca e talos, que poderiam ser utilizadas para enriquecer a alimentação da família.

QUAIS AS DICAS PARA QUE OS ALIMENTOS SEJAM APROVEITADOS INTEGRALMENTE?

- São inúmeras as formas de aproveitar os alimentos:
- > Cascas de legumes, como cenoura, batata e abóbora, podem virar chips
- > Cascas de frutas como abacaxi e manga podem ser utilizadas para fazer sucos
- > Cascas de laranjas e limões podem ser cristalizadas e virar um doce
- > A casca da banana pode ser mesclada à fruta e virar um bolo
- > Sementes de abóboras podem ser torradas e virar um petisco, ou trituradas e virar uma farinha para colocar em cima da salada
- > Talos de alimentos como couve e brócolis podem ser utilizados para enriquecer o arroz, o feijão ou a carne cozida
- > O arroz cozido que sobrou pode virar um bolinho ou uma torta



RE



CEI

TAS



BOLINHO DE ARROZ

INGREDIENTES

- > 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- > 2 ovos
- > ¼ de xícara (chá) de farinha de trigo
- > ¼ de xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- > 2 colheres (sopa) de salsinha picada grosseiramente
- > Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- > 3 xícaras (chá) de óleo para fritar



MODO DE PREPARO

> Numa tigela grande, coloque o arroz, a farinha de trigo, o queijo parmesão e a salsinha. Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez e junte aos outros ingredientes. Tempere com sal e pimenta a gosto e misture bem com uma colher (ou espátula de silicone) para incorporar.

> Para modelar os bolinhos: com uma colher de sopa, retire uma porção da massa e, com a ajuda de outra colher, modele formando uma quenele e transfira para um prato – por levar menos farinha, a massa desse bolinho é mais mole mesmo, esse é o segredo para deixá-los bem levinhos e crocantes.

> Leve uma panela média ao fogo médio com o óleo para aquecer – para saber se a temperatura está certa para fritar coloque um palito de fósforo no óleo ainda frio; quando acender está no ponto. Enquanto isso, forre uma travessa com papel toalha.

> Assim que o óleo estiver quente, com a escumadeira (ou uma colher) transfira um bolinho de cada vez para a panela, delicadamente. Frite cerca de 4 bolinhos a cada leva, por cerca de 3 minutos até dourarem – mexa de vez em quando com a escumadeira para a fritura ficar uniforme. Se você tiver prática com fritura pode modelar os bolinhos e colocar, com cuidado, diretamente da colher para o óleo quente.

> Com a escumadeira, transfira os bolinhos fritos para a travessa forrada com papel-toalha e repita com o restante. Sirva a seguir.

TORTA DE SOBRAS DE ARROZ



INGREDIENTES

MASSA:

- > 2 xícaras de arroz cozido
- > 1 xícara de óleo não cheia
- > 1 xícara de leite
- > 4 ovos
- > 1 pitada de sal
- > 1 colher de sopa fermento químico

RECHEIO:

- > 2 gomo de calabresa picado em cubinhos
- > 2 tomates picados sem pele e sem semente
- > 1 cebola picada
- > 300 g de queijos picados em cubinhos

MODO DE PREPARO

- > Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e reserve.
- > Junte todos os ingredientes do recheio numa vasilha e tempere a seu gosto.
- > A seguir despeje a massa nessa vasilha. Coloque em uma assadeira untada e leve ao forno médio pré-aquecido até que doure, mais ou menos 35 minutos.



BOLO DE LARANJA COM CASCA

INGREDIENTES

- > 2 laranjas médias
- > $\frac{3}{4}$ xícaras (chá) de óleo
- > 3 ovos
- > 2 xícaras (chá) de açúcar
- > 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- > 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

> Cortar as laranjas em quatro, retirar as sementes e a parte branca do centro (deixar a casca e o bagaço). Bater no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos, o açúcar e a baunilha. Despejar esta mistura em uma vasilha, acrescentar a farinha de trigo mexendo bem e, por último, o fermento, misturando levemente. Assar em forma untada. Se preferir, despejar sobre o bolo quente suco de duas laranjas, adoçado com 2 colheres (sopa) de açúcar.



GELEIA DE GOIABA COM CASCAS

INGREDIENTES

- > 1 kg de goiaba
- > 250 g de açúcar
- > 1/2 copo de água
- > 1 limão pequeno

MODO DE PREPARO

- > Corte as goiabas ao meio e retire toda a semente (o miolo).
- > Corte de novo as goiabas em pedaços e jogue no liquidificador com a água, o açúcar e o limão. Bata até ficar uma pasta.
- > Jogue a pasta em uma panela no fogo baixo e misture por 20 minutos, quando estiver desgrudando da panela desligue o fogo.



COMO DOAR

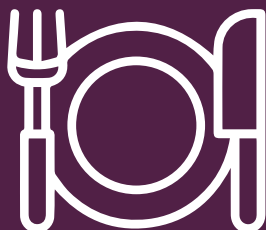
PARA O MESA BRASIL SESC:

PIX: CNPJ 03.612.122/0014-41

Site: <https://mesabrasil.sesc-ce.com.br/>

CONTATOS: (85) 99662-9158 |
mesabrasil@sesc-ce.com.br.

O programa recebe doações tanto de empresas quanto de pessoas físicas.



ALIMENTAÇÃO SEM DESPERDÍCIO

Mesa Brasil



EXPEDIENTE EBOOK

ALIMENTAÇÃO SEM DESPERDÍCIO

PRESIDENTE SISTEMA FECOMÉRCIO CEARÁ
Luiz Gastão Bittencourt da Silva

SUPERINTENDÊNCIA DE AÇÕES INTEGRADAS DO SISTEMA FECOMÉRCIO
Superintendente: Henrique Augusto de Oliveira Gonzaga

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO (SESC)
Diretor Regional: Henrique Jorge Javi de Sousa |
Diretora de Programação Social: Débora Sombra Costa Lima

SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM COMERCIAL (SENAC)
Diretora Regional: Ana Claudia Martins Maia Alencar |
Diretor de Educação Profissional: Gustavo Henrique Escobar Guimarães

DIRETORA ADMINISTRATIVA (SESC E SENAC)
Marlea Nobre da Costa Maciel

DIRETOR FINANCEIRO (SESC E SENAC)
Gilberto Barroso Frota

COORDENADORA GERAL DE COMUNICAÇÃO E MARKETING (SESC E SENAC)
Raquel Barros

Ebook Alimentação sem desperdício é produzido pelo
Labeta - estúdio de Branded Content do O POVO
Gerente-geral: Gil Dicelli | Editora-executiva: Paula Lima | Editora-adjunta: Ana
Beatriz Caldas | Design: Natasha Ellen | Atendimento comercial: Adriano Matos

