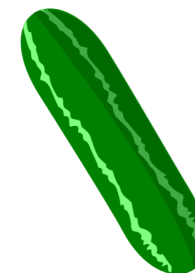
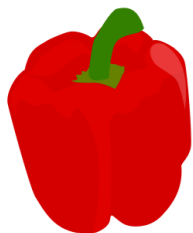
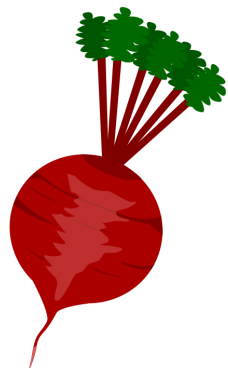
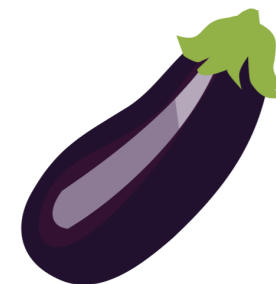
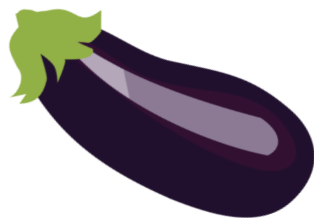




INSTITUTO FEDERAL  
Goiás



# PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR RECEITAS DA CESTA



OUTUBRO DE 2020

# PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR RECEITAS DA CESTA

NEPAA — IFG

NEABI — IFG

NPD — IFG

IFG — Cidade de Goiás

IFG

© 2020 Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás — IFG

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução total ou parcial desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial. A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens desta obra é da área técnica. O material estará disponível em formato virtual no site institucional:

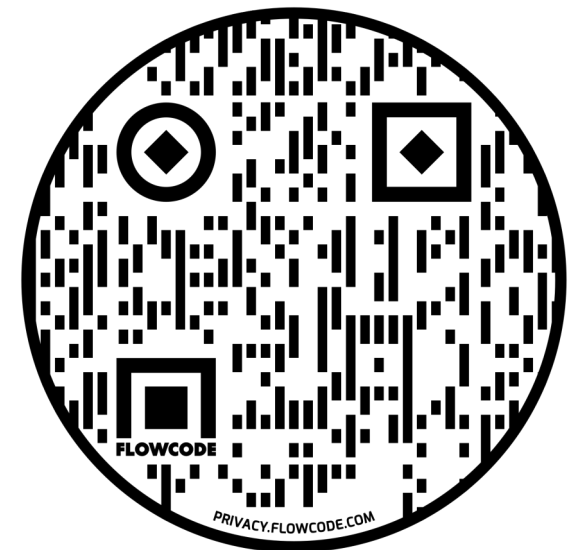
1º Edição

Elaboração, distribuição e informações:

Núcleo de Estudos e Pesquisas em Agroecologia e Agroecossistemas — NEPAA/IFG Campus Cidade de Goiás

Equipe de Nutrição — Pró-Reitoria de Extensão PROEX/IFG

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia — IFG



## **Realização**

Pró-Reitoria de Extensão do Instituto Federal de Goiás

## **Organização**

Denise Cândido Gonçalves

Diogo de Souza Pinto

Renata David de Moraes

## **Parceiros**

Núcleo de Estudos e Pesquisas em Agroecologia e Agroecossistemas (NEABI/IFG Câmpus Cidade de Goiás)

Núcleo de Produção Digital de Goiás (NPD/Projeto de Extensão IFG Câmpus Cidade de Goiás)

Núcleo de Estudos Afro-Brasileiros e Indígenas (NEABI/IFG Câmpus Cidade de Goiás)

Projeto Preparação de Álcool Etílico Glicerinado 80% (solução tópica) como ação afirmativa e voluntária para o combate à pandemia de COVID-19 (IFG Câmpus Senador Canedo)

Diretoria de Comunicação Social (Dicom/IFG Reitoria)

Projeto Construção de EPIs (máscaras de tecido contra a propagação da COVID-19/IFG Câmpus Aparecida de Goiânia)

## **Colaboradores**

César David Rodríguez Pulido

Eliete dos Santos Miranda

Henrique da Rocha Hernandez

Jeancarlos Rodrigues de Oliveira

Marcela Gabriela de Assis Cirqueira

Thamires Fortunato Martins

## **Projeto Gráfico**

Jeancarlos Rodrigues de Oliveira

## **Fotografia**

César David Rodríguez Pulido

## **Revisão de Conteúdo**

Ariandeny Silva de Souza Furtado

Adriana Souza Campos

## **Revisão do Projeto Gráfico**

Michele Jussara Bagestao

## **Revisão Textual**

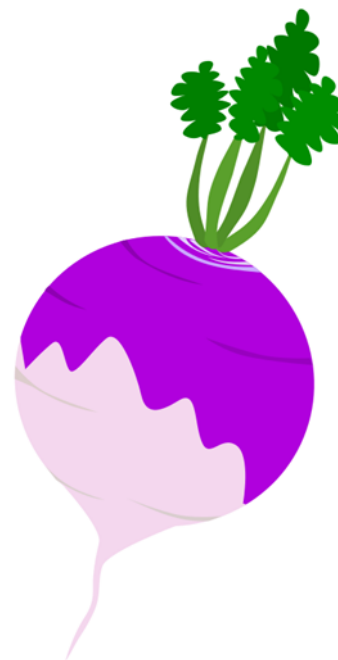
Mariana Siqueira de Moraes

# Apresentação

Este livreto é um material produzido a partir da Ação de Extensão “PNAE na cozinha: uma experiência de educação alimentar e valorização da cultura, alimentação e agricultura familiar” que possui como objetivo promover a Educação Alimentar e Nutricional. Esta ação é desenvolvida pela Pró-Reitoria de Extensão do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Extensão, e parceiro.

Foram elaborados quatro vídeos de curta metragem e este livreto com deliciosas receitas, e ideias de como aproveitar os produtos da cesta de alimentos distribuídas aos estudantes por meio do PNAE. Além disso, esse material traz informações sobre a origem desses alimentos e o contato de cooperativas, associações e grupos de famílias agricultoras que participaram da chamada pública do PNAE do IFG.

O objetivo desse projeto é estimular práticas de Educação Alimentar e Nutricional que promovam a produção de conhecimento em torno de práticas alimentares saudáveis, na valorização de alimentos produzidos por agricultores locais, além de promover a aproximação com a agricultura familiar.



# SUMÁRIO

1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: AGRICULTURA FAMILIAR E CULINÁRIA .....	08
2 DE ONDE VEM OS ALIMENTOS? .....	10
3 AGRICULTORES CONTEMPLADOS .....	13
4 SUGESTÕES DE RECEITAS COM ALIMENTOS DA CESTA .....	15
4.1 MANDIOCA COM COSTELA .....	16
4.2 MANÉ PELADO (BOLO DE AIPIM) .....	17
4.3 QUIBEBE DE MANDIOCA .....	19
4.4 CURAU DE MILHO VERDE .....	19
4.5 PAMONHA ASSADA .....	20
4.6 DOCE DE ABÓBORA .....	21
4.7 ESCONDIDINHO DE ABÓBORA .....	21
4.8 SUCO DE ABACAXI .....	22
4.9 SUCO DA CASCA DO ABACAXI .....	23

4.10 FAROFA DE ABÓBORA COM SEMENTE .....	23
4.11 BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA .....	24
4.12 SUCO REVITALIZANTE .....	25
5. LIMPEZA DAS MÃOS .....	26
6. HIGIENIZAÇÃO (LIMPEZA) DOS ALIMENTOS .....	28
7. EVITE O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS .....	29
8. COMO EVITAR O DESPERDÍCIO .....	30
REFERÊNCIAS .....	34

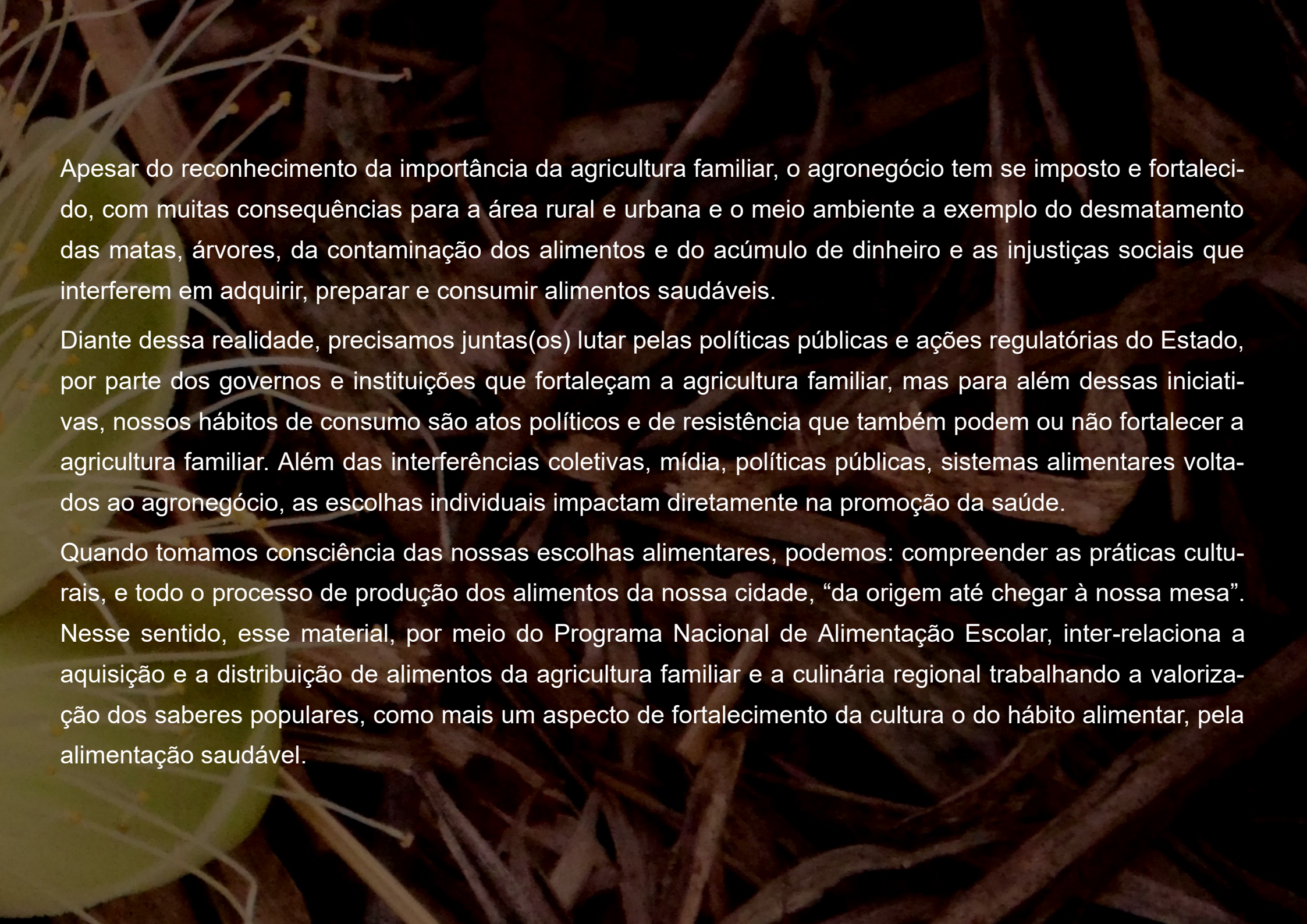
# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: AGRICULTURA FAMILIAR E CULINÁRIA

A definição de alimentação saudável passou nos últimos anos por mudanças do seu sentido biológico, focado nos nutrientes e foi, adquirindo uma dimensão sociocultural, pois o alimento também significa prazer, amor, lembrança, cultura, reunião entre amigos(as) e família, receitas dos avós, saber popular entre outros. O Guia Alimentar para a população brasileira, define que a alimentação saudável além de ser adequada ao corpo humano, satisfazendo as suas necessidades biológicas, deve também ser referenciada pela cultura alimentar, pelos aspectos de gênero, raça, etnias e ser baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

Nesse contexto, a promoção de uma alimentação saudável compreende um conjunto de estratégias que envolvem a autonomia e o acesso físicos e econômicos ao alimento. E às formas de produção e distribuição, uma vez que esse aspecto é determinante na estruturação do sistema alimentar.

Um sistema alimentar justo, vêm de práticas sustentáveis, nesse sentido, a agricultura familiar ajuda nessa construção, uma vez que usa técnicas tradicionais de cuidado com o solo, na variedade de alimentos produzidos nas/pelas próprias comunidades e na produção artesanal, enquanto que a agricultura convencional (do agronegócio) é a base na monocultura, no uso intensivo de fertilizantes, compra e venda de sementes transgênicas, agrotóxicos e na exportação de alimentos.





Apesar do reconhecimento da importância da agricultura familiar, o agronegócio tem se imposto e fortalecido, com muitas consequências para a área rural e urbana e o meio ambiente a exemplo do desmatamento das matas, árvores, da contaminação dos alimentos e do acúmulo de dinheiro e as injustiças sociais que interferem em adquirir, preparar e consumir alimentos saudáveis.

Diante dessa realidade, precisamos juntas(os) lutar pelas políticas públicas e ações regulatórias do Estado, por parte dos governos e instituições que fortaleçam a agricultura familiar, mas para além dessas iniciativas, nossos hábitos de consumo são atos políticos e de resistência que também podem ou não fortalecer a agricultura familiar. Além das interferências coletivas, mídia, políticas públicas, sistemas alimentares voltados ao agronegócio, as escolhas individuais impactam diretamente na promoção da saúde.

Quando tomamos consciência das nossas escolhas alimentares, podemos: compreender as práticas culturais, e todo o processo de produção dos alimentos da nossa cidade, “da origem até chegar à nossa mesa”. Nesse sentido, esse material, por meio do Programa Nacional de Alimentação Escolar, inter-relaciona a aquisição e a distribuição de alimentos da agricultura familiar e a culinária regional trabalhando a valorização dos saberes populares, como mais um aspecto de fortalecimento da cultura e do hábito alimentar, pela alimentação saudável.


# DE ONDE VEM OS ALIMENTOS?

**A**limentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados, há características no modo de comer e nas dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar.

A depender de suas características, o sistema de produção e distribuição dos alimentos pode promover justiça social e proteger o ambiente; ou, ao contrário, gerar desigualdades sociais e ameaças aos recursos naturais e à biodiversidade.

Procure saber de onde vem a comida servida em nossas mesas. Procure conhecer as mulheres e homens que dedicam suas vidas para produzir alimentos. Compre de uma família agricultora. Conheça e valorize a Agricultura Familiar. Para uma alimentação saudável, prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados. A regra de ouro é: **descasque mais e desembale menos.**

Alimentos *in natura* são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais e são adquiridos para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.



Alimentos minimamente processados correspondem a alimentos *in natura* que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.

As preparações culinárias são obtidas pela combinação e preparo de alimentos *in natura* ou processados que resultam na refeição. As preparações culinárias, portanto, constituem parte importante da cultura de uma sociedade e, como tal, estão fortemente relacionados com a identidade e o sentimento de pertencimento social das pessoas, com a sensação de autonomia, com o prazer propiciado pela alimentação e, conseqüentemente, com o seu bem-estar.

Ao final deste livreto trazemos receitas com alimentos geralmente produzidos pela agricultura familiar do estado de Goiás, as preparações culinárias estão comumente presentes na mesa dos goianos.



Limão Portugal  
Kg 0,40

Batata  
all kinds Portugal  
Kg 0,80

Melão  
Galici Portugal  
Kg 2,00

Cebola  
Macedonia

# AGRICULTORES CONTEMPLADOS

Os alimentos das cestas distribuídas no IFG foram produzidos por agricultoras e agricultores familiares locais. São alimentos saudáveis e frescos, adquiridos com recursos do PNAE, que tem como objetivo promover uma alimentação saudável aos estudantes da educação básica e pública. Além de propiciar o desenvolvimento da agricultura local, fortalecendo os hábitos e a cultura regional. Fortalecer a agricultura familiar é colocar comida de verdade na nossa mesa.

<b>Câmpus</b>	<b>Nome da cooperativa</b>	<b>Município</b>	<b>e-mail</b>
ÁGUAS LINDAS	COOPERATIVA MISTA DOS PRODUTORES DA AGRICULTURA 1 FAMILIAR DE BURITI ALEGRE GO (COMPAF)	Águas Lindas de Goiás	admcompaf2020@gmail.com
ANÁPOLIS	COOPERATIVA MISTA DOS AGRICULTORES FAMILIARES DE ANÁPOLIS DE GOIÁS - (COOPER ANÁPOLIS)	Anápolis	cooperanapolis@gmail.com
APARECIDA DE GOIÂNIA	COOPERATIVA MISTA DOS PRODUTORES DE HORTIFRUTIGRANJEIROS DO ESTADO DE GOIÁS (COMPHEGO)	Ouro Verde de Goiás	comphego@gmail.com
CIDADE DE GOIÁS	COOPERATIVA MISTA DOS PRODUTORES DA AGRICULTURA FAMILIAR DE GOIÂNIA (COMPAF)	Niquelândia	
FORMOSA	Grupo informal de produtores de projeto de assentamento de reforma agrária do município de Formosa-GO	Formosa	
GOIÂNIA	COOPERATIVA MISTA DOS PRODUTORES DE HORTIFRUTIGRANJEIROS DO ESTADO DE GOIÁS (COMPHEGO)	Ouro Verde de Goiás	comphego@gmail.com

## Câmpus

## Nome da cooperativa

## Município

## e-mail

GOIÂNIA OESTE

COOPERATIVA MISTA DOS PRODUTORES DE HORTIFRUTIGRANJEIROS DO ESTADO DE GOIÁS (COMPHEGO)

Ouro Verde de Goiás

comphego@gmail.com

INHUMAS

COOPERATIVA MISTA DOS PRODUTORES DA AGRICULTURA FAMILIAR DE GOIÂNIA (COMPAF)

Niquelândia

ITUMBIARA

COOPERATIVA MISTA DOS PRODUTORES DA AGRICULTURA FAMILIAR DE GOIÂNIA (COMPAF)

Niquelândia

JATAÍ

COOPERATIVA DE PRODUÇÃO AGROINDUSTRIAL FAMILIAR DO SU-DOESTE GOIANO (COOPFAS)

Jataí

Coopfas01@yahoo.com.br

LUZIÂNIA

COOPERATIVA DOS AGRICULTORES FAMILIARES ECOLÓGICOS DO CERRADO (REDE TERRA)

Luziânia

cooperativa@redeterra.coop.br

SENADOR CANEDO

ASSOCIAÇÃO ESTADUAL AGROECOLÓGICA DE GOIÁS (AESAGO)

Orizona

URUAÇU

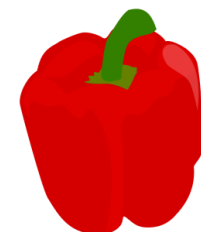
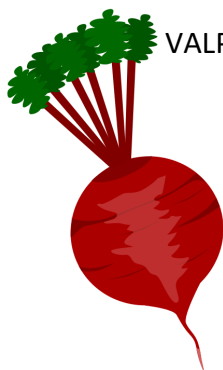
COOPERATIVA MISTA DOS PRODUTORES DA AGRICULTURA FAMILIAR DE GOIÂNIA (COMPAF)

Niquelândia

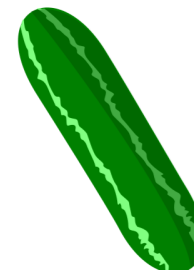
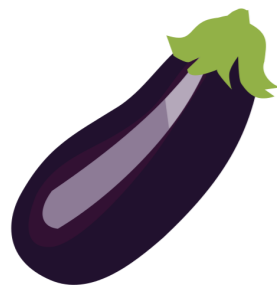
VALPARAÍSO

ASSOCIAÇÃO DE PRODUTORES RURAIS DE VALPARAISO DE GOIAS (APROVA)

associacaoaprova@outlook.com



## SUGESTÕES DE RECEITAS COM ALIMENTOS DA CESTA





## 1. MANDIOCA COM COSTELA

### **Ingredientes**

1 kg de costela bovina

500 g de Mandioca

Óleo a gosto

Açafrão em pó

Temperos: Alho, Cebola, Pimenta, Sal e Cheiro Verde.

### **Modo de preparo**

Corte a costela, tempere e refogue no óleo com cebola, alho e açafrão para selar a carne.

Acrescente a mandioca picada e a água.

Deixe cozinhar em panela de pressão até a mandioca e a carne ficarem macias.

Para finalizar salpique cheiro verde e sirva.

Tempo de preparo: 45 minutos.

Rende: 4 porções.



## 2. MANÉ PELADO (BOLO DE AIPIM)

### **Ingredientes**

- 1 prato de Mandioca crua ralada
- 1 prato de Queijo ralado
- 1 prato de Açúcar
- 7 Ovos
- 3 colheres de sopa bem cheias de Manteiga
- 1 colher de Fermento Químico

### **Modo de preparo**

Rale as Mandiocas cruas até dar um prato cheio.

Acrescente um prato de Queijo ralado e reserve.

Bata os Ovos no liquidificador e vá acrescentando o açúcar e a manteiga.

Misture o creme do liquidificador com a massa de mandioca e queijo.

Acrescente o fermento.

Despeje a massa em uma forma grande já untada com margarina. Asse em forno pré-aquecido a 180° C por 40 a 50 minutos.





## 2. QUIBEBE DE MANDIOCA

### **Ingredientes**

500 g de carne bovina

500 g de Mandioca

Óleo a gosto

Açafrão em pó

Temperos: Alho, Cebola, Sal, Pimenta e Cheiro Verde.

### **Modo de preparo**

Corte a carne em tiras, tempere e refogue com óleo.

Quando a carne estiver bem refogada acrescente a cebola, o alho e o açafrão e deixe refogar por mais alguns minutos.

Quando tudo estiver refogado, acrescente a mandioca picada e a água.

Deixe cozinhar até a mandioca ficar macia e o caldo engrossar.

Para finalizar salpique cheiro verde e sirva.

Tempo de preparo: 30 minutos.

Rende: 4 porções.

## 4. CURAU DE MILHO VERDE

### **Ingredientes**

5 espigas de Milho (mais duras)

1 litro de Leite

1 ½ xícara (chá) de Açúcar

1 pitada de Sal

### **Modo de preparo**

Corte o Milho bem rente à espiga.

Bata o Milho com o Leite no liquidificador por 3 minutos.

Passa a mistura em peneira fina ou pano de prato.

Coloque a mistura em uma panela, acrescente o Açúcar e a pitada de Sal. Leve a mistura ao fogo baixo e deixe cozinhar por 10 minutos.

Despeje a mistura em uma vasilha, salpique canela e deixe na geladeira. Sirva.

Tempo de preparo: 120 minutos.

Rende: 10 porções.

Dica: 1. para mingau deixe um menor tempo no fogo para a consistência ficar menos pastosa.

Dica: 2. use a casca do milho para preparar um bolo.

## 5. PAMONHA ASSADA

### Ingredientes

10 unidades de espigas de Milho

1 colher (sopa) de Óleo

3 colheres (sopa) de Manteiga derretida

300 g de linguiça de Porco frita

300 g de Queijo picado

Tempero: Alho, Cebola, Pimenta, Sal e Cheiro Verde.

### Modo de preparo

Rale as espigas de Milho ou corte bem rente a espiga e bata no liquidificador.

Acrescente à massa de Milho aos demais ingredientes.

Misture e despeje em uma forma untada.

Leve ao forno por tempo suficiente para assar. Leve ao forno a 180° C por 30 à 45 minutos.

Tempo de preparo: 120 minutos.

Rende: 6 porções.

Dica: 1. use um palito para saber se a massa está cozida.



## 6. DOCE DE ABÓBORA

### **Ingredientes**

1 kg de Abóbora descascada  
500 g de Açúcar cristal  
10 Cravos da Índia  
1 pedaço de canela em pau

### **Modo de preparo**

Corte a Abóbora em cubinhos.

Em uma panela coloque a Abóbora e os demais ingredientes.

Leve para o fogo baixo e deixe cozinhar.

Quando a Abóbora ficar macia mexa bem até a consistência da mistura tornar-se pastosa.

Sirva.

Tempo de preparo: 45 minutos.

Rende: 30 porções

Dica: 1. não precisa acrescentar água.

## 7. ESCONDIDINHO DE ABÓBORA

### **Ingredientes**

1 kg de carne seca  
800 g de abóbora  
2 cebolas  
1 pedaço de canela em pau  
4 colheres (sopa) de manteiga  
6 colheres (sopa) de azeite  
1 colher (sopa) de requeijão  
Queijo ralado: à gosto  
Tempero: alho, cebola, sal, cheiro verde.

### **Modo de preparo**

Cozinhe a abóbora em água com sal e canela. Amasse a abóbora sem a água com um garfo ou em um liquidificador.

Coloque a mistura em panela com a manteiga e o requeijão e leve ao fogo até formar um purê. À parte, refogue a carne seca no azeite e desfie.

Coloque a carne seca em uma forma de vidro e despeje o purê por cima.

Salpique com queijo ralado e leve para assar no forno por alguns minutos.

## 8. SUCO DE ABACAXI

### **Ingredientes**

1 Abacaxi

Açúcar à gosto

Hortelã à gosto

### **Modo de preparo**

Pique o abacaxi e bata no liquidificador com hortelã, água, açúcar à gosto e gelo.

Sirva.

Dica: 1. não coe o suco para aproveitar melhor as fibras da fruta. Não acrescente açúcar.

Tempo de preparo: 10 minutos.

Rende: 6 porções.



## 9. SUCO DA CASCA DE ABACAXI

### **Ingredientes**

Casca de abacaxi

Açúcar

Hortelã

### **Modo de preparo**

Higienize as cascas do abacaxi e depois cozinhe em água fervente por 5 minutos para diminuir o gosto picante.

Bata a casca e depois coe.

Acrescente ao suco coado, hortelã, água, açúcar, gelo e bata novamente.

Sirva.

Tempo de preparo: 15 minutos.

## 10. FAROFA DE ABÓBORA COM SEMENTE

### **Ingredientes**

1/4 Unidade Média Abóbora japonesa pequena

8 Colheres de Sopa Sementes de abóbora

Farinha de mandioca

Cebolinha a gosto

Manteiga ou azeite a gosto

### **Modo de preparo**

1º: Cortar a abóbora em cubos pequenos e assar as sementes no forno (até ficarem “sequinhas”).

2º: Refogar a abóbora na manteiga até ficar ao dente, acrescentar a farinha.

3º: Adicionar a cebolinha e as sementes de abóbora assadas.

Tempo de preparo: 120 minutos.

Rendimento: 7 porções

## 11. BRIGADEIRO DA CASCA DE BANANA

### Ingredientes

3 cascas de banana de tamanho médio

1 xícara (chá) de água

1 xícara (chá) de açúcar

2 colheres de sopa cheia de margarina  
ou manteiga

4 colheres de sopa de farinha de trigo

1 xícara (chá) de leite em pó

1 xícara (chá) de leite morno

2 colheres de sopa de achocolatado

1 xícara (chá) de chocolate granulado ou  
coco ralado

### Moto de preparo

Bater no liquidificador as cascas de banana, a água e o açúcar.

Despejar a mistura em uma panela e cozinhar até ficar pastoso.

Acrescentar os demais ingredientes, exceto o chocolate em pó e mexer até desgrudar do fundo da panela.

Colocar em um prato e deixar esfriar.

Fazer bolinhas, passe-as no chocolate picado ou granulado, ou coco ralado, e coloque-as em forminhas apropriadas.

Tempo de preparo: 30 minutos.

Rendimento: 20 unidades.





## 10. SUCO REVITALIZANTE

### **Ingredientes**

2 Folhas médias de couve com talo

4 Limões china

1 L de água gelada

1 Cenoura média

Rapadura para adoçar (a gosto)

### **Modo de preparo**

1º: Cortar a couve e as cenouras em pedaços pequenos.

2º: Bater todos os ingredientes no liquidificador (exceto os limões).

3º: Acrescentar o suco dos limões e mexer.

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Rendimento:** 1,5 L

**Dica:** 1. O caldo do limão, rico em vitamina C, aumenta a absorção de Ferro presente na Couve, tornando o suco ainda mais nutritivo.





LIMPEZA DAS MÃOS



**molhe as mãos**



**coloque sabão**



**esfregue as palmas**



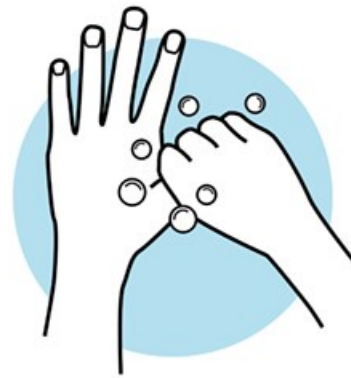
**esfregue entre os dedos**



**esfregue as unhas**



**esfregue o dorso  
das mãos**



**esfregue os dedos**



**esfregue o pulso  
e antebraço**



**enxague as mãos  
pulso e antebraço**



**seque bem**



**desligue a torneira**



**MÃOS LIMPAS!**



## HIGIENIZAÇÃO (LIMPEZA) DOS ALIMENTOS

**O**s alimentos da cesta devem ser higienizados assim que chegarem em casa. Se o alimento for processado embalado, lave a embalagem com água e sabão ou desinfete com álcool à 70%.

Para higienização de verduras, legumes e frutas, siga o passo a passo:

1. Selecionar, retirando folhas, partes e unidades deterioradas;
2. Lave em água corrente vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião, etc.) folha a folha, e frutas e legumes um a um;
3. Colocar de molho por 10 minutos em água clorada (água sanitária diluída em água), utilizando produto adequado para este fim (ler o rótulo da embalagem), na diluição de 1 colher de sopa para 1 litro;
4. Enxaguar em água corrente vegetais folhosos folha a folha, e frutas e legumes um a um;
5. Fazer o corte dos alimentos para a montagem dos pratos com as mãos e utensílios bem lavados;
6. Manter sob refrigeração até a hora de servir.



## EVITE O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

**A**s perdas e desperdício de alimentos são um entrave para "acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável". Cerca de metade da comida produzida no mundo a cada ano vai para o lixo. Segundo a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), o atual desperdício alimentar nos países industrializados ascende a 1,3 bilhões de toneladas por ano, suficientes para alimentar as cerca de 925 milhões de pessoas que todos os dias passam fome.

Este desperdício tem consequências não apenas éticas, mas também ambientais, já que envolve o gasto desnecessário dos recursos usados na sua produção (como terrenos, energia e água) e a emissão de dióxido de carbono e metano resultante da decomposição dos alimentos que não são consumidos. Segundo a ONU, cerca de um terço de todos os alimentos é perdido ou desperdiçado em todo o mundo no caminho que vai desde a produção da comida até o seu consumo, ao mesmo tempo em que 800 milhões de pessoas encontram-se subnutridas (ONU, 2015).



## COMO EVITAR O DESPERDÍCIO

**N**a compra:

- i. Adquirir frutas, legumes e verduras da época de colheita (estação). Eles são mais frescos, saborosos, de melhor qualidade, com maior valor nutritivo e com preços mais baixos.
- ii. As frutas e legumes devem apresentar casca firme, sem partes amassadas ou apodrecidas. Mas atenção, precisamos ressignificar o conceito de “verdura/fruta bonita”. O padrão estético dos vegetais não está diretamente relacionado ao seu sabor ou seu valor nutritivo. Muitas vezes descartamos frutas e vegetais simplesmente por estarem com tamanho, calibre ou formato diferentes, e isso gera desperdício.
- i. É recomendável comprar os legumes com suas ramas, tais como beterraba, cenoura.
- ii. No preparo
- iii. Utilizar o mínimo de água no cozimento de legumes e verduras assim, evitamos a perda de vitaminas e minerais e o desperdício de água. Quando sobrar a água do cozimento, utilizar em sopas, arroz, ensopados ou feijões. Ou mesmo para regar as plantas.

vi. Resignificar o uso de todas as partes do alimento, com talos, sementes e folhas. Cascas, talos e folhas são boas fontes de fibras, tendo-se como exemplos as sementes de abóbora; talos de brócolis, de couve, de espinafre; cascas de banana, de laranja, de limão, de rabanete e folhas de brócolis. As cascas e sementes das frutas desperdiçadas pela maioria da população apresentam de modo geral uma quantidade de nutrientes maiores em relação às próprias partes comestíveis das frutas.

Abaixo relacionamos alguns exemplos de partes/ alimentos que podem (e devem!) ser aproveitados integralmente:

1. Folhas de: cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete;
2. Cascas de: batata inglesa, banana, tangerina,

laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora;

3. Talos de: couve-flor, brócolis, beterraba, salsa, etc.;
4. Entrecascas de melancia e maracujá;
5. Sementes de: abóbora, melão, jaca;
6. Pão amanhecido;
7. Pés, pescoço e carcaça de galinha.





**V**ale ressaltar que ainda há debates quanto aos benefícios nutricionais do consumo integral dos alimentos por conta dos agrotóxicos usados em sua produção que muitas vezes ficam retidos em maior concentração nas cascas. Por essa razão, é recomendado o consumo de alimentos da safra que apresentam menor quantidade de resíduos de agrotóxicos ou alimentos orgânicos provenientes principalmente de pequenos produtores e agricultura familiar.

Lembre-se sempre de higienizar bem os alimentos em geral, especialmente, quando for utilizar cascas, talos e folhas.



## Na conservação

1. As frutas, verduras e legumes crus devem ser guardados em recipientes devidamente tampados, na parte baixa da geladeira.
2. Os alimentos prontos não devem permanecer em temperatura ambiente por muito tempo. O ideal seria o período de, no máximo, 30 minutos.
3. Os alimentos que não forem consumidos devem ser guardados na geladeira em recipientes limpos, secos e tampados.

# REFERÊNCIAS

Espaço temático da Embrapa: perdas e desperdício de alimentos. Disponível em: <https://www.embrapa.br/tema-perdas-e-desperdicio-de-alimentos/sobre-o-tema> .

Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação, ANVISA, 3ª edição.

Cartilha Agroecológica, IF GOIANO, 1ª Edição. Disponível em: [https://suap.ifgoiano.edu.br/media/documentos/arquivos/Cartilha\\_Visualiza%C3%A7%C3%A3o.pdf](https://suap.ifgoiano.edu.br/media/documentos/arquivos/Cartilha_Visualiza%C3%A7%C3%A3o.pdf).

Cartilha Agroecológica, IF GOIANO, 2ª Edição. Disponível em: [www.ifg.edu.br/servidor-SIASS](http://www.ifg.edu.br/servidor-SIASS)

Aproveitamento integral dos alimentos, LANUTRI. Disponível em: <https://lanutri.injc.ufrj.br/2019/12/09/aproveitamento-integral-dos-alimentos/>

Cartilha Nutri Sustentável UFG para o enfrentamento ao coronavírus: receitas, 2020. Disponível em: [https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/128/o/CARTILHA\\_NUTRI\\_SUSTENT%C3%81VEL-FANUT-UFG-2.pdf](https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/128/o/CARTILHA_NUTRI_SUSTENT%C3%81VEL-FANUT-UFG-2.pdf)



MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO

