

# Aproveitamento Integral dos Alimentos

Alessandra Carolina, Ítalo Chaves, Layse

Ramos e Leandra Moura

# ÍNDICE

## Capítulo I

Fundamentação Teórica.....PÁG 3

## Capítulo II

Benefícios dos Alimentos Integrais.....PÁG 5

## Capítulo III

Programas Sociais de Incentivo ao  
aproveitamento Integral dos  
alimentos..... PÁG 7

## Capítulo IV

Apresentação da Receita.....PÁG 8

## **Introdução**

Trata-se de um método que visa a utilização total dos componentes dos alimentos no preparo de refeições, incluindo, além da polpa, partes não convencionais tais como cascas, sementes e talos de legumes e verduras.

## Fundamentação Teórica

Define-se aproveitamento integral como a utilização de partes não convencionais de alimentos vegetais (talos, folhas, sementes, cascas, bulbos, raízes) e animais (ossos, aparas, cartilagem, miúdos), conforme adequado processamento higiênico e culinário, e incorporação desses produtos no hábito alimentar humano a partir de técnicas gastronômicas viáveis.

(GALISA, 2014) Muitos alimentos podem ser consumidos integralmente, utilizando folhas, talos, sementes, cascas de frutas e vegetais em alguns preparos. Essas partes não convencionais são muitas vezes mais nutritivas que o alimento comumente consumido. Dentre os alimentos que podem ser aproveitados integralmente temos:

- Folhas de: cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete;
- Cascas de: batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora;

- Talos de: couve-flor, brócolis, beterraba;
- Entrecascas de melancia, maracujá;
- Sementes de: abóbora, melão, jaca;
- Entre outros.

# Benefícios dos Alimentos Integrais

- MELHOR APROVEITAMENTO DOS NUTRIENTES;
  - PROMOVE A SUSTENTABILIDADE;
  - REDUZ O DESPERDÍCIO;
  - CRIAÇÃO DE NOVAS PREPARAÇÕES CULINÁRIAS
- 
- Dentre os alimentos que podem ser aproveitados integralmente temos: Folhas de: cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete; Cascas de: batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora; Talos de: couve-flor, brócolis, beterraba; Entrecascas de: melancia, maracujá; Sementes de: abóbora, melão, jaca; Entre outros.

*Nada se perde,*  
**tudo se COZINHA!**



## **Programas Sociais de Incentivo ao aproveitamento Integral dos alimentos**

**SESI Cozinha Brasil:** O Cozinha Brasil é uma iniciativa do SESI com marca consolidada em todo o Brasil na melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores da indústria a partir da alimentação saudável. Criado em 2004, o Cozinha Brasil consiste em cursos que ensinam o preparo de alimentos saborosos e nutritivos a baixo custo, sem desperdícios e respeitando as diferenças regionais e de estações.

**SESC Mesa Brasil:** O trabalho do Mesa Brasil SESC vai além da distribuição de alimentos. O Programa desenvolve ações educativas nas áreas de Nutrição e Serviço Social com o objetivo de promover a alimentação adequada, a reeducação alimentar e fortalecer as instituições assistidas. Integra um conjunto de materiais educativos desenvolvido pelo SESC em parceria com o Programa Alimentos Seguros (PAS). Seu objetivo é garantir a qualidade e o aproveitamento integral dos alimentos desde a doação na empresa parceira até o consumo final, junto aos beneficiários.

## Apresentação da Receita

**Hambúrguer vegetariano de banana-prata** Os ingredientes para a elaboração do hambúrguer de casca de banana foram adquiridos em um estabelecimento comercial da cidade de Duque de Caxias, sendo utilizados os seguintes ingredientes:

- Cascas de 3 bananas (120g);
- 3/4 de xícara de chá de farinha de aveia;
- 4 colheres de sopa de pimentão;
- 4 colheres de sopa de azeite;
- 3 colheres de sopa de cebola
- 3 colheres de chá de alho picado;
- 1/4 de xícara de chá de Salsa picada
- 1 colher de chá de Pimenta do reino
- Sal à gosto

### Como fazer:

**1.** Pré-aqueça o forno a 180°C. Forre a bandeja do forno com um tapete de silicone ou com papel manteiga e reserve.□

2. Bata todos os ingredientes no processador (exceto a farinha de aveia) até que vire uma massa úmida. Não processe demais para que ainda deixe uma textura.

□3. Despeje o mix em uma tigela grande e então misture manualmente a farinha de aveia.□

4. Molde os hambúrgueres e asse no forno na bandeja preparada por 15-20 minutos. □

DICA: Corte as bananas em rodelinhas e prepare para congelar. Utilize as cascas para preparar estes deliciosos hambúrgueres. Os temperos e farinhas utilizados nesta receita podem ser modificados ao seu gosto. Se você preferir pode usar farinha de trigo normal, integral ou não.

### **Por que escolhemos a banana para nossa preparação?**

Fruta mais consumida pelos brasileiros e a segunda mais consumida mundialmente, perdendo apenas para a laranja e também sendo bastante acessível à maioria da população.



**Hambúrguer integral com casa de banana**