



**INSTITUTO FEDERAL**  
Rio de Janeiro

Pró-Reitoria de Extensão - Proex  
Diretoria de Assistência Estudantil - Dirae  
Coordenação da Rede de Assistência Estudantil - Coraes  
Informativo de Janeiro - 2024

# Aproveitamento de alimentos



O aproveitamento integral dos alimentos se torna uma excelente estratégia alimentar, uma vez que essa prática visa a utilização de todas as partes comestíveis de um alimento, como as polpas, folhas, cascas, sementes e talos, reduzindo o desperdício e promovendo uma alimentação saudável e sustentável.

“Um dos principais desafios que enfrentamos diariamente é o desperdício de alimentos. Cerca de um terço de tudo o que é produzido no mundo é perdido e, segundo a FAO (Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura), estima-se que 17% do total de alimentos disponíveis aos consumidores vão para o lixo”.

### Vantagens:

- Permite explorar novos sabores e texturas;
- Refeições mais interessantes e criativas;
- Reduz o desperdício alimentar;
- Aumenta o valor nutricional das preparações;
- Criatividade na elaboração de novas receitas;
- Redução na produção de resíduos – sustentabilidade.



As cascas das frutas podem ser aproveitadas na elaboração de bolos, os talos dos vegetais podem ser adicionados as sopas e farofas.

### Alimentos que podem ser aproveitados integralmente:

- **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;
- Pão amanhecido;
- Pés e pescoço de galinha;
- Tutano de boi.

### Bolinho de talos, folhas ou cascas

#### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de talos, folhas ou cascas bem lavadas e picadas
- 2 ovos
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de água
- sal a gosto
- óleo para fritar



#### Modo de Preparo

Bater bem o ovo e misturar o restante dos ingredientes. Fritar os bolinhos às colheradas em óleo quente. Escorrer em papel absorvente. Podem ser usadas: talos de acelga, couve, agrião, brócolis, couve-flor, folhas de cenoura, beterraba, nabo, rabanete, ou cascas de chuchu.

*OBS.:* No caso dos talos da couve, couve-flor e brócolis recomenda-se dar uma pré-fervura antes do preparo. Aproveitar esta água do cozimento dos talos para outras preparações (arroz, sopa etc.)

## Doce de entrecascas de melancia ou de mamão

### Ingredientes

- 2 kg de entrecascas de melancia ou de cascas de mamão
- 5 cravos da Índia
- 1 copo de água (faça um chá com os 5 cravos da Índia)
- 1/2 coco ralado (opcional)
- açúcar (de acordo com a quantidade da massa)

### Modo de Preparo

Cortar em pedaços pequenos (em lâminas) ou raspar a parte branca das cascas da melancia. No caso de usar cascas de mamão, cortá-las bem pequenas. Juntar o chá de cravo e o coco ralado. Colocar para ferver e medir a quantidade da massa. Pôr açúcar na mesma quantidade. Levar ao fogo até soltar da panela. Se não for servir o doce no momento, guardar em vidro.

*OBS.:* Caso queira fazer o doce mais cremoso, passar a massa das cascas de frutas, ainda cruas, no liquidificador;

- A utilização do coco é opcional.



# REFERÊNCIAS

[https://cogic.fiocruz.br/aproveitamento\\_integral\\_alimentos.pdf](https://cogic.fiocruz.br/aproveitamento_integral_alimentos.pdf)

<https://jornal.usp.br/universidade/de-hidroponicos-a-plantas-nao-convencionais-e-book-gratuito-ensina-a-criar-horta-caseira/>

[https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1016/receitas\\_n2.pdf](https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1016/receitas_n2.pdf)



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

**portal.ifrj.edu.br**