alimentação saudável e sustentável

Na minha casa não desperdiçamos alimentos!

Tabela de registos	
Dia 1	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 1
Registo em peso de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	- Caules de espargos: 20g - Caule de brócolo: 15 g - Restos de Pão: 10g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	Foi comida na totalidade
Dia 2	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 2
Registo em peso de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	- Caules de coentros: 8g - Polpa de aloé (utilizado para creme): 10g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	Foi comida na totalidade
Dia 3	PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3
Registo em peso de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar o as partes dos	- Caule de couve: 10g

legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	- Casca de banana: 12g - Anis: 5g
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.**	Foi comida na totalidade

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

"Na natureza tudo se transforma"

Ingredientes:

- 20 g Caules de espargos;

-12g Casca de banana;

-15g Caule de Brócolo;

- 8g Caules de coentros;

-Qb de Sal;

- Qb de Pimenta;

-30g Poupa de aloé;

-Qb de Farinha;

-1 gema de Ovo;

- Qb de Pão ralado;

- 10g Miolo de pão (dias anteriores):

-Qb de Anis;

- 20g de Pacotes enxertados de açúcar;

-Qb de Agridoce;

-10g Alface;

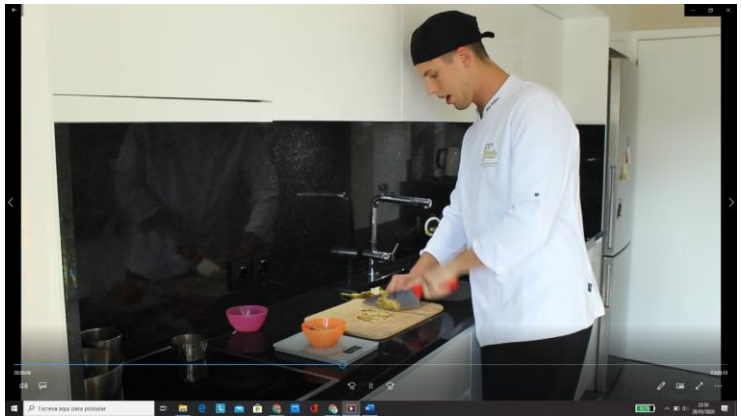
-8g de flores comestíveis;

-20g de Caule de couve.

Procedimentos:

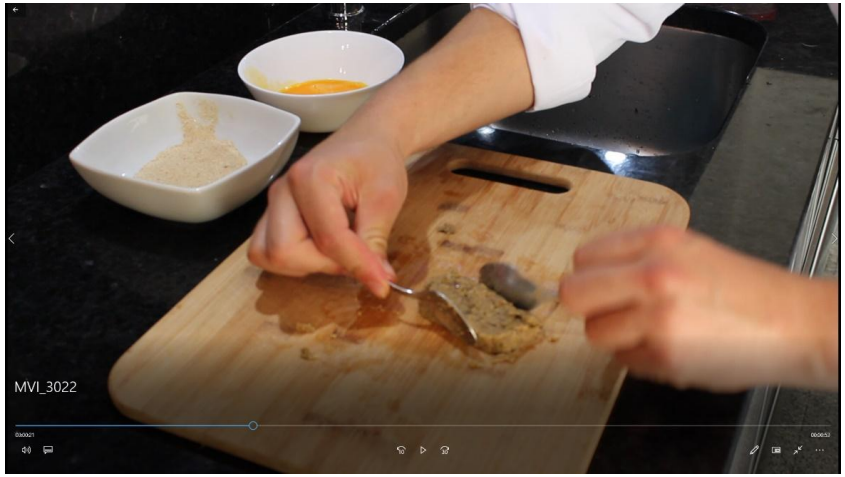
Croquete:

- Cortar a casca da banana em brunesa (picar) juntamente com os caules de espargos, colocar num sauté ao lume com azeite sal e pimenta.



- Retirar a banana e os caules de espargos, passar por farinha, dar um formato retangular.

- Passar por ovo e pão ralado, fritar.



Molho:

- Triturar o aloé vera (ver nas notas), juntamente com os caules de coentros, adicionar água e levar ao lume.

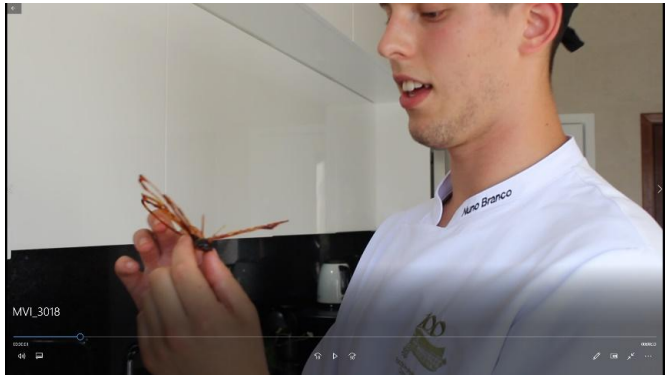
Borboleta:

- Retirar o açúcar e por num tacho ao lume, fazer caramelo.

-Verter o caramelo em fio fino e moldar a forma das asas de uma borboleta, por cima de uma folha de papel vegetal.

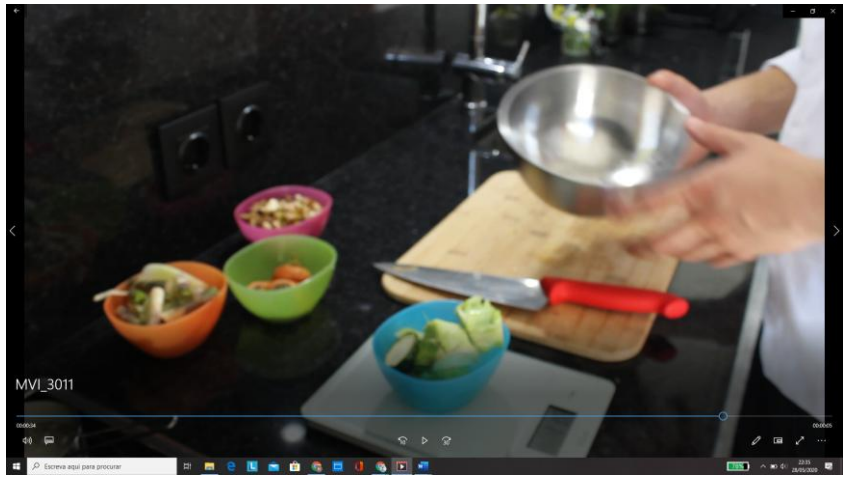
- Verter uma boa proporção de caramelo com a forma do corpo da borboleta, verter também um pequeno fio para se fazer as antenas da mesma.

- Desmoldar todas as peças criadas em caramelo, e com ajuda do caramelo derretido, colar e montar a borboleta.



Puré e montinhos de caules

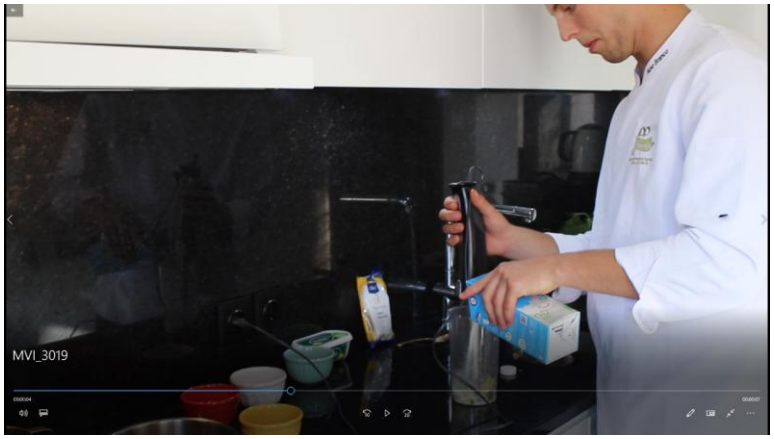
- Relativamente ao caule de couve e ao caule de brócolos cortar também brunesa.



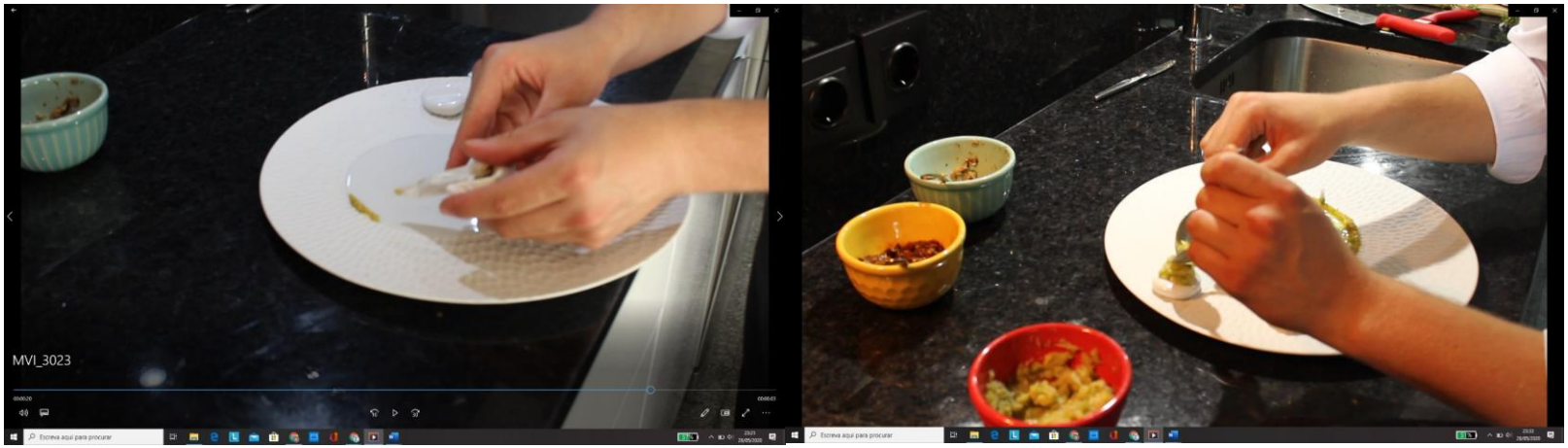
- Retirar o miolo de pão, e juntamente com o caule de couve e o caule de brócolos anterior colocar num sauté ao lume com azeite, pimenta e sal.

- Dividir a quantidade confecionada em dois.

- Na primeira parte, triturar até ficar em puré.



- Na segunda parte dispor no prato em três montinhos diferentes na lateral do prato (neste caso sobrepostos em pedrinhas de louça).



Empratamento:

- Fazer uma circunferência com o puré de caules, despejar entre a circunferência o molho de aloé e coentros.

- Decorar o molho com folhas cortadas de anis e algumas micro flores.

- Colocar o “croquete” de casca de banana e caules de espargos no centro do molho.

- Dispor por cima uma folha pequena de alface, para acamar a borboleta, colocá-la.

-Enfeitar as laterais da borboleta com flores.

Notas:

Quanto ao aloé vera, é uma planta bastante benéfica á saúde. No entanto nela se inserem em pequenas quantidades substâncias que podem causar inclusive alergias e outros pequenos sinais que se podem manifestar no corpo.

Para retirar essas substâncias, têm que se separas a casca da polpa, e colocar dez minutos de molho, nesses dez minutos essas substâncias são libertadas para a água.

Ao despejar a água obtém-se a polpa pronta a trabalhar (dá para confecionar, fazer batidos, cosméticos..)

Imagens da Receita Concluída:

Observações

Tinha como principal, objetivo não só criar um prato com o habitualmente designado por “restos” ou até mesmo de “lixo” e mostrar a beleza que pode estar escondida nesses produtos.

Gostava de consciencializar para esse facto, em como numa boa cozinha se deve evitar ao máximo os desperdícios, sejam eles numa cozinha industrial ou da “nossa” própria cozinha. Bons molhos feitos apenas com cascas de cebolas e outro tipo de aparas retirados das frutas e legumes podem ser usados depois de transformados, como molhos para tempero de comidas, poupando nos custos e evitando assim o uso de molhos calóricos.

Uma alimentação sustentável pode estar de braços cruzados com uma alimentação saudável, sem colocar em questão a qualidade das refeições.

A utilização de outros produtos, como no caso do aloé, que é sempre associado como planta decorativa ou até a produtos cosméticos, na alimentação traz várias benesses para o organismo, em especial ao estômago.

Utilizei também flores, pois são produtos que existem em todos os meios que nos circundam, e se, nos informarmos das espécies comestíveis, são uma mais valia e trazemos ao nosso corpo nutrientes específicos difíceis de encontrar numa alimentação comum, nutrientes esses que se tornam essenciais e temos necessidade de os repor por via de medicamentos e suplementos.

Diferencio ainda que os produtos naturais, como no fundo são tecidos vivos, são mais facilmente absorvidos pelo organismo, enquanto na medicação estes produtos não estão sob uma forma natural sendo absorvidos pelo organismo com mais dificuldade, e de uma forma agravante á saúde a longo prazo.

Este prato, então criado é sumo destas premissas tendo um bom sabor, e uma beleza “natural” como forma de atração a uma boa alimentação, onde sim! Utiliza-se tudo.

Trabalho elaborado por:

Nuno José bela Branco

Escola Profissional Agrícola Conde S. Bento