



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.)	Cascas de cebola (26 g), cascas de batata (390 g), ossos (329 g); 1/2 cebola (98 g)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Consumida quase na totalidade, sobras 100gr espinafres
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.)	Receita sem desperdícios: Bolinhos de cascas de batata, /reutilização das cascas, da cebola e dos espinafres da refeição (dia anterior)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Sobraram 12 bolinhas
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 legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	½ lata de milho cozido, ½ abacate (98g), cascas tomate e de pimento (40g)
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Feijão preto cozido (312 g)

Em relação ao desperdício / sobras, pouco foi desaproveitado.

- Do 1º dia,
 - a. reutilizámos os ossos e fizemos um caldo, que congelámos para utilização futura. Juntámos 1,5l de água e 2 colh. de sopa de vinagre, temperámos com uma “boneca” de ervas aromáticas e um pouco de sal e fervemos na panela de pressão durante 20 minutos. Deixámos na panela até terminar a pressão.
 - b. com as cascas de cebola, fervemos com cascas de alhos; guardámos esta água num borrifador para aplicar nas plantas.
 - c. Guardámos as cascas de batata, a cebola e os espinafres para reutilizar na refeição do jantar no dia seguinte, com uma receita que aprendi com o meu colega Rodrigo Ribeiro. **Bolinhas de casca de batata (*Potato skin dumplings*)**
 - d. As bolinhas que sobraram foram utilizadas no almoço dos meus pais no dia seguinte.
- Do 3º dia,

As sobras foram utilizadas do seguinte modo:

- congelámos as cascas e o milho;
- guardámos o abacate para, com mais quantidade, fazer mousse de chocolate com abacate
- e fizemos uma das minhas receitas favoritas: **Hamburger de feijão preto.**