




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.)	 <p>Após descascar os legumes ficamos com 0.450g de cascas. Atenção que todos os legumes devem ser lavados muito bem já que vamos reutilizar as cascas.</p>

Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade.
Registo em peso.

No fim do almoço pesei o que sobrou da refeição:



Arroz

0.500g

carnes para reaproveitar

2.200Kg

lixo (ossos)

0,500g

Nas sobras das carnes (2.200Kg) a minha mãe cortou tudo em bocados mais pequenos e dividiu em 2 sacos de congelação com 1,100Kg cada um, pois vão servir para 2 refeições.

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.)

Ementa: Feijoada de feijão preto. A preparação da feijoada vai ser muito rápida, pois vamos reaproveitar um dos sacos da carne que sobrou do cozido à portuguesa.

	Apenas vamos ter a cascas de cenoura, alho, do ananás -150g . Como não temos muitas cascas para aproveitar para fazer um caldo podemos guardar no frigorifico dentro de um saco para utilizar nos próximos dias juntamente com outras que vamos obter na preparação das próximas refeições.
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	Sobras para o lixo no fim do 2º dia- 100g, apesar de a refeição ter sido consumida 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 legumes descartados, cascas, raízes, etc.)	Legumes (cascas e partes não utilizadas) 200g , Laranjas (parte branca) 150g , Cascas dos ovos 100g .
Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. Registo em peso.	No fim da refeição verificou-se que não havia sobras.

E agora...**Deixa-nos a tua receita**

As sobras das refeições foram utilizadas em receitas diferentes, nomeadamente:

- Snack de Chips e Caldo de legumes, com as cascas e restos dos legumes;
- Arroz Primavera, com o arroz que sobrou do almoço;
- Feijoada de feijão preto, com as carnes que sobraram do dia anterior;

-Bolo de laranja com compota, com a polpa de laranja e chá com as cascas de laranja desidratadas.

-Creme de legumes, que sobraram do almoço;

-Juliana, com carnes variadas que sobraram do Cozido à Portuguesa.

Título: Juliana

Ingredientes:

1,100Kg de carnes variadas (que sobraram do Cozido à Portuguesa)

1 batatas fritas congeladas (de ir ao forno)

2 dentes de alho

2 colheres de azeite

2 colheres de vinho branco

2 colheres de polpa de tomate

3 ovos

Procedimentos:

Num tabuleiro forrado com papel vegetal colocamos as batatas congeladas no forno. (As batatas devem ficar moles, como se fosse para o bacalhau à Brás). Numa panela coloque o azeite e os 2 dentes de alho picados a refogar, depois deite a carne (descongelada), junte o vinho branco, polpa de tomate e tempere com orégãos, piri-piri, salsa. Após 5 minutos a refogar verifique o sal. Junte as batatas a este preparado, envolva tudo muito bem e coloque num tabuleiro de ir ao forno. Em cima abra um ovo (deve colocar de acordo com as pessoas que vão comer a refeição) e leve ao forno até os ovos estarem no ponto.

Imagens da receita concluída.



Procedimento ao longo dos 3 dias

Na minha casa não desperdiçamos



Durante 3 dias contabilizei o desperdício alimentar na minha casa, durante a preparação e confeção dos alimentos e após as refeições. De seguida vou sugerir formas de reaproveitar partes de alimentos, que normalmente vão para o lixo e propôr receitas para reaproveitamento de sobras das refeições.

Método:

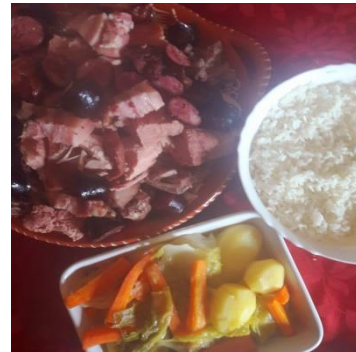
Pesar os alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparo uma sopa, peso as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.).

Após a refeição verifico se a mesma foi consumida na sua totalidade.

Propor receita para reaproveitamento dos alimentos desperdiçados e receita para reaproveitamento de sobras.

1º dia: Preparação do almoço

Ementa: Sopa, cozido à portuguesa e salada de tomate(para 5 pessoas)





Ingredientes utilizados na preparação da refeição:

Legumes peso: 2,100Kg (utilizados na sopa, prato de carne e salada).

Carne peso: 6,974Kg

Arroz peso: 0,800g

Na minha casa para fazer o maior aproveitamento possível a minha mãe ao cozer as carnes separa da seguinte forma. Numa panela coze as carnes mais magras com os vários tipos de charcutaria e noutra panela coze as carnes mais gordas. Pois com a água da cozedura das carnes vamos fazer um caldo e a única que não vamos aproveitar será a das carnes gordas já que esta não é tão saudável.



Após descascar os legumes ficamos com 0.450g de cascas. Atenção que todos os legumes devem ser lavados muito bem já que vamos reutilizar as cascas.

No fim do almoço pesei o que sobrou da refeição:



Arroz

0.500g



carnes para reaproveitar

2.200Kg



lixo (ossos)

0,500g

Nas sobras das carnes (2.200Kg) a minha mãe cortou tudo em bocados mais pequenos e dividiu em 2 sacos de congelação com 1,100Kg cada um, pois vão servir para 2 refeições.

Reaproveitamentos:

Caldo de carne: Passamos a água que resultou da cozedura das carnes magras com a charcutaria num coador e colocamos num recipiente que irá para o congelador. Este caldo irá ser utilizado na confeção das receitas de reaproveitamento das sobras de carne.



As sobras dos legumes foram divididas para serem utilizadas de 2 formas:

Snack de Chips: cortamos as cascas das batatas em palitos e fritamos num pouco de óleo. Após retirar da frigideira colocamos num prato com papel absorvente para retirar o excesso de gordura. Depois temperamos com um pouco de sal e oregãos e temos um belo snack que poderá acompanhar com algum molho a gosto.



Caldo de Legumes: Colocamos as cascas do alho, cebola, cenoura e restos das folhas de louro numa panela com água (não é preciso muita, basta que cubra as cascas) tempere com ervas a gosto (a minha mãe utilizou oregãos e coentros em folhas secas) deixamos ferver durante 45 minutos. Passamos o resultado num coador e temos um caldo de legumes que podemos utilizar para fazer um arroz de legumes ou para aromatizar outra refeição. Guarde num saco de congelação para cubos de gelo e assim obtém várias porções de caldo de legumes.



1)

1)Nota: se preferir também pode fazer o mesmo com caldo de carne.

Preparação do jantar: Como o almoço foi uma refeição um pouco mais pesada o jantar vai ser uma refeição mais leve em que vamos reaproveitar o arroz que sobrou do almoço e a sopa.

Ementa: Sopa, arroz primavera e salada de alface e tomate.

Receita Arroz Primavera

0.500g (arroz que sobrou do almoço)

1 lata de milho

150g de ervilhas

200g de cubos de fiambre

2 dentes de alho

2 colheres de sopa de azeite

2 colheres de sopa de molho de soja



Temperos: oregãos, piri-piri, coentros, acafrão das índias.



Preparação: Numa panela coloque as 2 colheres de azeite e os 2 dentes de alho picados, deixe um pouco em lume brando depois deite os cubos de fiambre. Deixe a refogar durante 1 minuto. Em seguida junte as ervilhas e o milho tempere com um pouco de sal (tenha cuidado, pois o arroz que vai utilizar já tem sal), oregãos, coentros, as 2 colheres do molho de soja e piri-piri a gosto. Deixe refogar durante 5 minutos em seguida junte o arroz envolva no preparado e coloque o açafrão das índias. E está pronto em 10 minutos. Acompanhe com uma salada.

Fim do 1º dia

Sobras legumes: 200g

Sobras carne: 500g 700g para o lixo

2ª dia: Preparação do almoço

Ementa: creme de legumes, feijoada de feijão preto, salada de fruta.

Ingredientes utilizados na refeição:

- Para o creme de legumes utilizámos 2 cenouras, bróculos, couve-flor, 2 folhas de couve coração e 1 tomate e um fio de azeite.

- A preparação da feijoada vai ser muito rápida, pois vamos reaproveitar um dos sacos da carne que sobrou do cozido à portuguesa.

Receita feijoada de feijão preto:

1 lata de feijão preto

1,100Kg de carnes variadas

2 colheres de azeite

2 dentes de alho

2 colheres de vinho branco

2 colheres de polpa de tomate

Temperos: 1 colher de chá de cominhos, oregãos.



Preparação: Numa panela coloque o azeite com os 2 dentes de alho picados e deixe refogar um pouco. Depois junte as carnes, a polpa de tomate, o vinho branco e tempere com os cominhos e os oregãos. Após 5 minutos em lume médio coloque o feijão preto e acrescente um pouco de água e deixe cozer um pouco. Por fim prove e veja se necessita de colocar sal. Só o fazemos agora, pois as carnes e o feijão já tinham um pouco de sal e só depois de estes estarem juntos é que podemos ver se necessita de mais um pouco. Se o fizer logo de início pode correr o risco de ficar um pouco salgado. Deixe refogar durante mais ao menos 10 minutos e está pronto acompanhe com arroz branco.

Sobremesa: salada de fruta: 2 maçãs, 1 pera, 3 fatias ananás natural, mirtilos.

Lave bem a fruta, pois vão ser utilizadas com casca.

Preparação do jantar: creme de legumes (que sobrou do almoço)

Bifes de peru grelhados com arroz solto de legumes. (utilizamos 3 porções do caldo de legumes que fizemos no dia anterior +3 tomates bem maduros.

No fim do jantar verifiquei que não havia sobras desta refeição.

Fim do 2ª dia: apenas vamos ter a cascas de cenoura, alho, do ananás -150g. Como não temos muitas cascas para aproveitar para fazer um caldo podemos guardar no frigorifico dentro de um saco para utilizar nos próximos dias juntamente com outras que vamos obter na preparação das próximas refeições.

Sobras para o lixo no fim do 2º dia- 100g

3º Dia: Preparação do almoço

Ementa: Creme de legumes, Juliana.

Ingredientes utilizados na refeição: para a sopa utilizamos abóbora, folhas de espinafres, 1 cenoura, 1 dente de alho e um fio de azeite.

Na preparação do prato de carne vamos utilizar o outro saco com a carne que tínhamos congelado.

Receita da Juliana:

- 1,100Kg de carnes variadas
- 1 batatas fritas congeladas (de ir ao forno)
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de azeite
- 2 colheres de vinho branco
- 2 colheres de polpa de tomate
- 3 ovos



Preparação: Num tabuleiro forrado com papel vegetal colocamos as batatas congeladas no forno. (As batatas devem ficar moles, como se fosse para o bacalhau à brás). Numa panela coloque o azeite e os 2 dentes de alho picados a refogar, depois deite a carne (descongelada), junte o vinho branco, polpa de tomate e tempere com oregãos, piri-piri, salsa. Após 5 minutos a refogar verifique o sal. Junte as batatas a este preparado, envolva tudo muito bem e coloque num tabuleiro de ir ao forno. Em cima abra um ovo (deve colocar de acordo com as pessoas que vão comer a refeição) e leve ao forno até os ovos estarem no ponto.

Para o lanche: Bolo de laranja com compota e chá

Utilizamos 1Kg de laranjas

Esprememos o sumo das laranjas

Numa taça fica a polpa que sobra e com uma colher retiramos o resto que está dentro da laranja. Cortamos a casca sem apanhar a parte branca.



Apenas vai para o lixo a parte branca da laranja que é um pouco mais amarga. Assim as sobras da laranja vão ser apenas 150g.

O sumo a minha mãe utilizou no bolo, as cascas foram secas para chá e com a polpa fizemos compota.

Como desidratar as cascas dos citinos:

1. Ligue o forno a 130° C.
2. Espalhe as cascas de citrinos (só a parte vidrada) sobre um tabuleiro de forno forrado com papel vegetal e polvilhado com açúcar em pó.
3. Polvilhe levemente as cascas de citrinos com açúcar em pó e leve ao forno cerca de uma hora ou até estarem desidratadas.

Compota de laranja

Sumo de 1 limão

300 g de água

630 g de açúcar

1 pau de canela (opcional)



Ao Jantar: Sopa, salmão no forno, com batata a murro e salada de alface, tomate e milho.

A sopa foi a que sobrou do almoço.

No fim do jantar verifiquei que não havia sobras.

Sobras para o lixo no fim do 3º dia-

legumes 200g

Laranjas 150g

Cascas dos ovos 100g

↓ total: 450g

Resumo dos 3 dias:

1º dia- 700g

2º dia- 100g

3º dia- 450g

} total: 1250 kg