

Coleção
d|0
Cadernos Desperdício Zero

COZINHA SEM DESPERDÍCIOS

Receitas para despertar a criatividade e evitar o desperdício alimentar na sua cozinha.



Quantas vezes abriu o frigorífico e deparou-se com os restos do dia anterior?

Quantas vezes pensou:

- **O que é que eu faço com isto?**
- **Isto não chega para todos...**
- **Não vou servir comida requentada...**

E quantas vezes a resposta foi:

- **Bem, vai tudo para o lixo!**

Ou então...

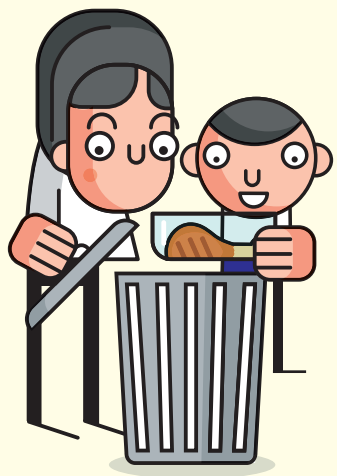
- **Carne assada:** croquete, omelete, tarte, recheios, etc.;
- **Carne picada:** croquete, recheio de panqueca e pastel salgado;
- **Arroz:** bolinhas fritas, arroz de forno, risotos;
- **Massa:** salada ou misturada com ovos mexidos;
- **Hortalças:** panquecas, sopas, purés;
- **Peixes e frango:** soufflé, risoto, bolo salgado;
- **Aparas de carne:** molhos, sopas, croquetes e recheios;
- **Feijão:** puré de feijão e bolinhos;
- **Pão:** pudim, torradas, pão ralado, rabanadas;
- **Frutas maduras:** doces, bolos, sumos, vitaminas.

Todos os dias, toneladas de alimentos são desperdiçadas em todo o mundo. Ao cozinarmos, acabamos por deitar fora alimentos que poderiam ser aproveitados. Cascas, caroços de frutas, folhas, talos, pão duro e restos de arroz, por exemplo, são coisas que diariamente descartamos na cozinha. De acordo com a FAO, órgão da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura, 28% dos alimentos perdem-se no processo de produção agrícola e mais 28% são atirados para o lixo depois de chegarem a casa dos consumidores.

No entanto, grande parte do lixo doméstico é resto de comida, que poderia ser aproveitada. E no mundo inteiro, cerca de 1,3 mil milhões de toneladas de comida são descartadas por ano, enquanto quase 800 milhões de pessoas passam fome. A boa notícia é que há cada vez mais pessoas a aderir à causa do não desperdício, contribuindo assim para um futuro mais justo e sustentável. Com boa vontade e criatividade, pode-se fazer uma escolha mais consciente, aproveitando os restos de comida, em vez de os deitar para o lixo.

Foi para o ajudar nessa tarefa que criámos este caderno. Mais do que uma coleção de receitas para experimentar e guardar, é uma fonte de inspiração para transformar os restos em pratos apetitosos.





Separe um saco só para o lixo orgânico (apenas um por semana). Sempre que abrimos o caixote de lixo para deitarmos alguma coisa fora, vamo-nos lembrar de que este é o único saco de lixo que temos para toda a semana. Temos a certeza de que o que estamos a deitar fora não é um desperdício? Não há nada que possamos fazer com isso? Não estaremos a deitar no lixo simplesmente porque não nos apetece comer? Pode valer a pena envolver toda a família neste desafio.

Uma vez por semana faça um jantar com o que houver.

Em vez de cozinhar uma nova refeição, dê uma espreitadela na cozinha, nos armários, na despensa e no frigorífico e tente aproveitar tudo o que houver, em vez de mandar para o lixo. Tente não deixar nada passar despercebido.



A sazonalidade como fonte de inspiração.

Muitos temem a cozinha por não se acharem suficientemente criativos. Mesmo com todas as receitas e ingredientes disponíveis, é bastante comum ocorrer um bloqueio na hora de escolher o que cozinhar. Experimente encontrar inspiração na sazonalidade dos produtos. Antes de pensar na receita, pense nos alimentos da estação que estão disponíveis à sua volta. Com a lista desses ingredientes à mão, pode começar a pensar naquilo que vai preparar e quais as combinações possíveis. Há quem veja a cozinha sazonal como um entrave à criatividade, pois a variedade de ingredientes é mais limitada. Mas isso está longe de ser verdade. Além de ser mais saudável e respeitar os ciclos da natureza, utilizar os alimentos da época é uma das maiores fontes de inspiração.



Congelação O ritmo acelerado do dia a dia leva-nos a recorrer cada vez mais a alimentos industrializados, prontos a consumir, em vez de alimentos frescos. Uma maneira de tentar amenizar esta situação de uma forma mais saudável pode ser a **congelação dos alimentos**.

- Use sempre produtos frescos e de primeira qualidade.
- Arrefeça todos os alimentos antes de congelar.
- Nos pratos confecionados, reduza ao mínimo os temperos, pois o seu sabor pode ser acentuado ou alterado durante a congelação; não deixe exceder o tempo ao lume, pois os alimentos serão aquecidos novamente.
- Embale os alimentos de acordo com o tamanho e quantidade. Sem embalagem, podem sofrer queimaduras devido à baixa temperatura, o que seca a superfície, leva à deterioração e perda do valor nutritivo.
- Retire todo o ar das embalagens e vede-as totalmente.
- Não torne a congelar nenhum tipo de alimento.

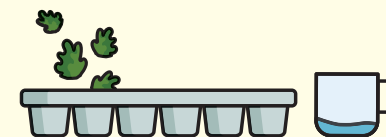


O elevado teor de gordura e sal de alguns tipos de carne (bacon e presunto) pode reduzir o período recomendado de armazenamento.

As carnes e peixes, devem ser limpos e as partes não comestíveis (como a gordura) devem ser retiradas.

Nem todos os alimentos reagem bem ao frio. Os que possuem um elevado teor de água não são apropriados para congelação, como por exemplo natas, queijos, maionese, saladas cruas, gelatina, claras em castelo, aves recheadas ou ovos cozidos, pudins e cremes que envolveram leite e ovos na sua preparação. A banana, o abacate, o morango e o pepino também não congelam bem quando estão crus.

No entanto, na maior parte das vezes, este tipo de produtos pode ser cozido antes de ser congelado ou conservado sob a forma de puré.



As ervas aromáticas (hortelã, coentros e salsa) podem também ser congeladas, mas requerem uma técnica específica.

Têm de ser lavadas, picadas e colocadas com um pouco de água numa cuvette. Depois da água ter solidificado, coloque os cubos em sacos de plástico rotulados e bem fechados no congelador no máximo até seis meses. Para utilizar, ponha um cubo ou dois num passador fino e deixe correr água fria sobre eles.



Atenção: a descongelação rápida em água tépida (entre 20° C e 25° C) é totalmente desaconselhada. Esta técnica produz maus cheiros, principalmente nas peças inteiras, para além de favorecer as condições ideais de calor e humidade para o crescimento e multiplicação de bactérias. No caso do peixe ou das aves (como sucede com o frango usado em canja), pode colocá-los diretamente na água de cozedura, desde que esta se encontre inicialmente fria.

Tacos com recheios

anti-desperdício

Tacos! Nada mais divertido do que meter a mão na massa e preparar umas tortilhas que vão servir de base para recheios “desperdício zero”, aproveitando os restos de forma deliciosa.

Ingredientes:

Tortilha de Milho

2 chávenas de farinha de milho
1/4 chávena de farinha de trigo
1 e 1/2 chávenas de água

Recheio

O que houver
Criatividade



3
Amasse bem durante pelo menos 5 minutos. Isso permitirá que a água seja bem incorporada, evitando que as tortilhas fiquem secas.

Para saber se a massa precisa de mais água, pressione uma bola de massa com as palmas das mãos. Se a massa estiver rachada nas bordas, precisa de mais água.

5

Numa frigideira pré-aquecida a temperatura média-alta, cozinhe as tortilhas durante cerca de 1 minuto de cada lado. Deixe aquecer de um lado até que o lado exposto mude de cor. Vire-a e deixe aquecer do outro lado até que ganhe textura, virando-a novamente.

1

Misture bem a farinha de milho com a farinha de trigo.



2

Acrescente, pouco a pouco, 1 chávena de água até obter uma massa lisa e suave.

A massa não deve ficar pegajosa, mas deve estar bem hidratada.



4

Forme bolas com as mãos e abra-as com um rolo de massa. A espessura da tortilha é ao seu gosto.



6



Quando virar a tortilha pela segunda vez, vai ver que começa a inchar. Isso indica que já está bem cozida.

Pode acontecer que não inche - isso não quer dizer que não esteja cozida ou que não ficou bem. Depende muito da espessura da tortilha e do tipo de frigideira que está a usar.

Às vezes é preciso pressionar um pouco a tortilha com a ponta dos dedos (com cuidado para não se queimar) para que comece a inchar de forma uniforme.



7

Depois de cozidas, coloque as tortilhas num guardanapo de pano para mantê-las aquecidas.

Os recheios

Quanto aos recheios, use a criatividade... e o que houver no frigorífico! Aproveite o que corre o risco de ir para o lixo e crie deliciosos recheios. As combinações são infinitas! Aqui ficam alguns exemplos.



Carne, feijão vermelho, tomate, cebola, pimento, cominhos e coentros.

● Pique a carne, a cebola, o tomate e os pimentos em cubos pequeninos. Deixe refogar e acrescente o feijão já cozido. Recheie as tortilhas com este preparado e umas folhas de alface picada.

Frango desfiado, cebola roxa, limão, abacate, iogurte natural sem açúcar temperado com limão e coentros.

● Aqueça as tortilhas rapidamente em lume forte para que fiquem macias. Dobre ao meio, formando uma conchinha, e recheie com o frango, cebola, abacate, iogurte e coentros picados.

Lascas de peixe, cebola roxa, maçã verde, limão, cebolinho e leite de coco.

● Refogue a cebola picada em meias luas. Acrescente a maçã, também em meias luas, dê umas voltas por 2 ou 3 minutos e acrescente o leite de coco. Deixe ferver um pouco. Apague o lume e acrescente o cebolinho picado.

Pimento vermelho, pimento verde, cenoura, cebola, courgete, azeitonas pretas, salsa, couve coração e sal.

● Refogue os legumes cortados em quadrados pequenos e recheie a tortilha com este preparado e sirva com couve picada bem fina.

Bolinhas de grão-de-bico

com o pão duro

que ia para o lixo

De acordo com o PERDA (Projeto de Estudo e Reflexão sobre Desperdício Alimentar), o pão é o alimento mais desperdiçado no nosso país. Como podemos evitar o desperdício de pão? Usando o pão que sobrou, para fazer umas deliciosas bolinhas fritas, por exemplo. E assim o pão não vai para o lixo!

Ingredientes:

1 chávena de grão-de-bico
1/2 chávena de pão ralado + algum para panar
2 colheres de sopa de azeite
1 cebola cortada em cubos pequenos
1 cenoura ralada fina
1/2 tira de aipo finamente picado
3 colheres de sopa de salsa
3 colheres de sopa de coentros
1 dente de alho grande picado
1/4 colher de sobremesa de pimenta preta
1 colher de sobremesa de cominhos em grão
1 pitada de canela
1 pitada de noz moscada
3/4 colher de sobremesa de sal
1 c. sobremesa de bicarbonato de sódio



Antes de tudo...

Demolhar o grão-de-bico em bastante água durante 24h.



1 Aqueça numa frigideira 2 colheres de sopa de azeite e salteie a cebola em lume médio durante 5 minutos, até ficar translúcida.



2 Acrescente o aipo e a cenoura ralada e continue a saltear por mais 3 a 5 minutos.

Se as verduras começarem a colar à frigideira, vá acrescentando um pouco de água.

3 Escorra o grão-de-bico, já demolhado e triture com a varinha mágica, juntamente com o dente de alho, a salsa, os coentros, a pimenta preta, o cominho em grão, a canela, a noz moscada, o sal e o bicarbonato.

Triture tudo muito bem até deixar de ver pedacinhos de grão-de-bico.



4 Transfira a massa para uma taça de vidro e junte as verduras salteadas.



6 Prove e ajuste os temperos se achar necessário.



7 Com as mãos ligeiramente molhadas, faça pequenas bolinhas e envolva-as em pão ralado.

Com um iogurte natural sem açúcar, um pouco de sal, um alho e umas folhas de hortelã picadinhas faz-se um molho delicioso para completar a sua receita!

Aqui entra a farinha feita com o pão que estava guardado e que em pouco tempo ia parar ao lixo!

5

Junte 1/2 chávena de pão ralado e misture muito bem com uma colher de pau até que fique uma massa homogénea.

Um bom pão é algo muito simples que se faz com muito poucos ingredientes: farinha, água, fermento e sal. É quanto basta. Tenha atenção ao pão embalado que compra e consulte a lista dos ingredientes (e já agora, repare nos que estão a mais...).



8

Aqueça o óleo, frite as bolinhas e escorra-as em papel absorvente para retirar o excesso de óleo.

Também pode optar por preparar as bolinhas no forno. Pré-aqueça o forno a 180°C e leve a assar por 20 a 25 minutos.

Hambúrgueres

de feijão preto que sobrou

do dia anterior

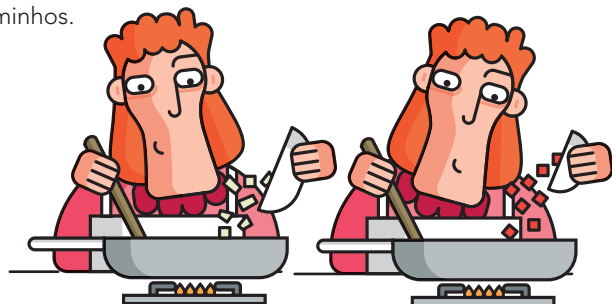
Para poupar tempo e rentabilizar o gás, muitas vezes cozemos uma quantidade enorme de feijão, que vai sobrando a cada refeição. É mais um resto que vai ficando até que acaba por ir para o lixo. O que fazer então? Aproveitar os restos de feijão para fazer uns belos hambúrgueres! Depois, congelar e reservar para aqueles dias em que chega a casa e não tem energia para preparar nada. Assim não desperdiça a riqueza dos feijões e ainda lhe sobra tempo!

Ingredientes:

480grs de feijão preto cozido
1 Cebola grande picada
2 Dentes de alho esmagados
1 Pimento vermelho (cortado em cubos pequenos)
60grs de farinha de arroz
2 Colheres de sopa de sementes de linhaça trituradas
1 Colher de sopa de azeite ou óleo de coco
Coentros picados
Temperos a gosto: sal marinho, pimenta preta, paprika, noz-moscada, cominhos.

3

Junte a cebola, mexa e salteie até estar macia. Junte o pimento cortado em cubos, envolva bem com a cebola e salteie, em lume médio, por mais alguns minutos.



1

Com um garfo ou com a varinha mágica, triture (grosseiramente) o feijão já cozido e reserve.



O óleo de coco serve para acrescentar um sabor diferente à sua receita, mas pode perfeitamente usar o azeite.

2

Numa frigideira, derreta o óleo de coco (ou coloque o azeite) e junte os dentes de alho esmagados. Salteie uns minutos para libertar o aroma.



4

Junte o feijão triturado e envolva bem. Acrescente os temperos a gosto (menos os coentros) e transfira a massa para uma taça de vidro.



6

Junte a farinha e as sementes de linhaça trituradas e envolva tudo muito bem até se soltar da mão.

Farinha fresca... Num moedor de café ou num robô de cozinha, triture o arroz (de preferência integral) e terá uma farinha de melhor qualidade do que a já comprada feita. As farinhas, com o tempo, acabam por oxidar, perdendo a sua qualidade e frescura.

7

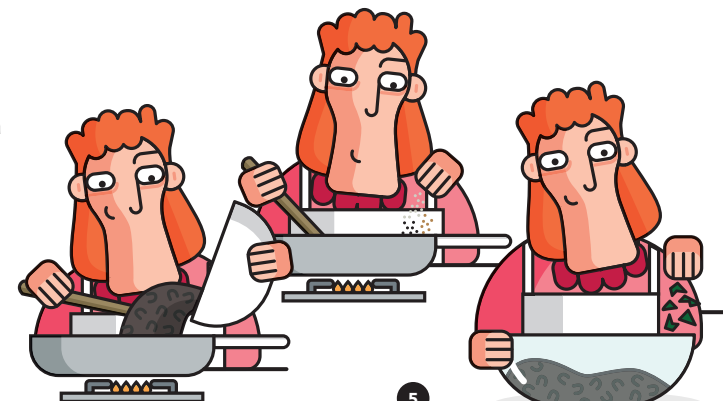
Leve ao frigorífico por 1 a 2 horas antes de moldar as bolinhas.

Em alternativa à película plástica aderente, aproveite um saco de plástico que já tenha vindo com algum alimento, por exemplo, e prenda-o à taça com um elástico. Cumpre a mesma função da película, não gastamos mais plástico e o meio ambiente agradece.



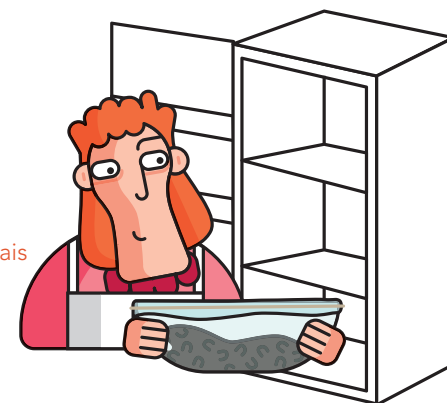
8

Depois de deixar a massa a descansar no frigorífico, molde os hambúrgueres e frite numa frigideira com um pouco de azeite por 2 a 3 minutos de cada lado.



5

Junte os coentros picados e deixe a massa arrefecer.



Talos e folhas vão para o lixo? Não vão, não! Um exemplo? Belos e ricos pastéis. Simples... e sem desperdício!

Pastéis nutritivos

com talos e folhas

que iam para o lixo

Ingredientes:

1 chávena de chá de talos e folhas 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

Podem ser usados: talos de acelga, couve, agrião, brócolos, couve-flor, folhas de cenoura, beterraba, nabo, rabanete. No caso dos talos da couve, couve-flor e brócolos pode dar uma pré-fervura antes de cozinhar e aproveitar a água da cozedura dos talos para outras preparações (arroz, sopa etc.).

Pastéis

com folhas de cenouras

que também iam para o lixo

Ingredientes:

1 e 1/2 chávenas de chá de folhas de cenoura lavadas e picadas
6 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 ovos
Sal a gosto
Óleo para fritar

Para escorrer os pastéis após a fritura, aproveite um dos sacos de papel que vem com o pão ou com alimentos comprados a granel, por exemplo. Coloque os pastéis no interior e sacuda para retirar o excesso de óleo.



1 Bata os ovos.



2 Misture bem os restantes ingredientes até a massa ficar homogénea.



3 Frite os pastéis às colheradas em óleo quente.

Muffins Salgados

com sobras de frango

e batata doce

Uma perninha de frango no frigorífico não chega para 2 ou 3 pratos. Mas uns quantos muffins com a carne desfiada desta perna de frango, misturada com batata doce, queijo e oregãos, chega para 2, 3 ou mais pratos! E faz a alegria de muita gente. Para o lixo? Alimento nenhum!

Ingredientes:

1 chávena de batata doce ralada
1 chávena de queijo ralado
Sobras de frango
Orégãos
1 lata de milho pequena
1 ovo de codorniz/muffin
Cebolinho



3 Retire do forno, junte o frango e o milho, coloque 1 ovo por cima de cada muffin e polvilhe com queijo, cebolinho ou oregãos.

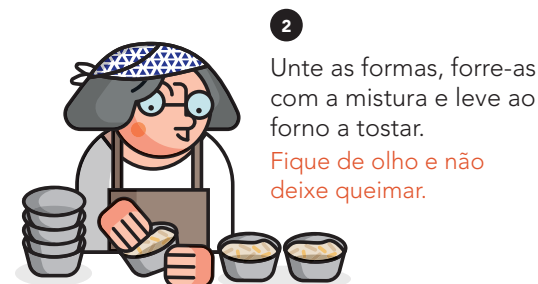
Não vai gastar todo o molho de cebolinho?

Lavado, bem seco e picado é uma boa maneira de o congelar. Assim poupa tempo, dinheiro e é menos um alimento que vai parar ao lixo.



1 Rale a batata doce, junte o queijo ralado, os oregãos e misture bem.

Ao descascar a batata doce, tenha bastante atenção para que boa parte da polpa não vá para o lixo juntamente com a casca. Um descascador de legumes pode ser um bom acessório anti-desperdício a ter na sua cozinha.



2 Unte as formas, forre-as com a mistura e leve ao forno a tostar. Fique de olho e não deixe queimar.

As formas de papel ou o papel vegetal para forno pode ser uma opção prática mas não a mais ecológica. Untar as formas pode dar um pouco mais de trabalho porém é sempre uma escolha mais consciente.



4 Leve ao forno até que o ovo esteja no ponto.

Torradinhas com sobras de arroz

sementes e ervas aromáticas

O arroz é um daqueles ingredientes que sobra e fica como "um resto" no frigorífico até ir para o lixo. E se fizesse umas torradinhas? Além de aproveitar o arroz que está no frigorífico, as torradinhas são bem mais saudáveis do que as bolachas de água e sal que se compram nos supermercados. E ainda podemos recheá-las!

Ingredientes:

2 chávenas de arroz (já cozido)
1 chávena de água



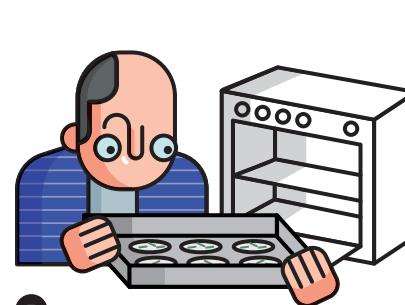
Depois de triturar, também pode misturar na massa outras sementes, como sementes de abóbora, por exemplo.



3

Com uma colher fazer umas bolachas diretamente na forma untada. Pode fazer maiores pois no forno vão diminuir um pouco.

Se for recheá-las o melhor será fazê-las mais fininhas, para que não fiquem muito altas quando levar o recheio. Mas atenção; na hora de levar ao forno a atenção tem de ser redobrada para que não se queiem.



5

Levar ao forno por 30 a 40 minutos.

Esteja bem atento para que não se queiem.



4

Salpique por cima com sementes de sésamo.

Criatividade! Aqui são várias as opções! Pode salpicar com oregãos, sementes de abóbora, sementes de chia. Ou pode fazer as torradas simples para depois barrar ou recheá-las com uma boa manteiga de amendoim, por exemplo.

E ainda podemos recheá-las!



Os recheios? Sobras de frutas! A taxa de desperdício de frutas é bastante alta em todo o mundo. Como? Se podemos, por exemplo, fazer de forma muito simples, ótimos e saudáveis doces? E ainda utilizá-los para rechear as torradinhas das sobras do arroz? Sugerimos algumas maneiras de aproveitar as sobras das frutas como:

Laranja

5 laranjas
4 colheres de sopa de mel

Coza as laranjas inteiras numa panela com água durante oito minutos. Retire do lume e deixe arrefecer. Corte as laranjas ao meio e retire as sementes (sem se esquecer de retirar também a parte branca e a casca) e triture. Leve ao lume durante dois minutos até levantar fervura e junte o mel. Mexa bem e deixe cozinhar em lume brando, durante 25 minutos.

Para servir como recheio, o ideal é que os doces fiquem mais espessos. Deixe apurar bem.

Morango

300g de morangos
1 c.de sopa de água
1 c. de sopa de sumo de limão
2 colheres de sopa de amido de araruta (ou amido de milho)

Num tacho, coloque os morangos, a água, o sumo de limão e a araruta. Deixe cozer durante cinco minutos. Depois, reduza a mistura a puré e leve novamente ao lume, até levantar fervura. Baixe o lume e deixe cozinhar durante 50 minutos. Mexa de vez em quando e esteja atento para não colar no tacho ou queimar.

Maçã com abóbora

1 maçã
150 gramas de abóbora
4 alperces secos
1 pau de canela
Água

Numa panela, coloque a maçã descascada e a abóbora cortadas aos cubos. Cubra com água e adicione os alperces picados e o pau de canela. Deixe cozer até a abóbora ficar macia. Triture com a varinha mágica (sem o pau de canela) e deixe cozinhar até conseguir a textura desejada.

Para onde vão os centros das maçãs? Coloque-os num pedaço de pano de algodão e deixe-o cozer juntamente com as maçãs, retirando-os no final da cozedura. Neles estão concentrados bastantes nutrientes e, quase sempre, são retirados das maçãs e deitados no lixo.

Bolachas e bolo de aveia

e bananas bem maduras

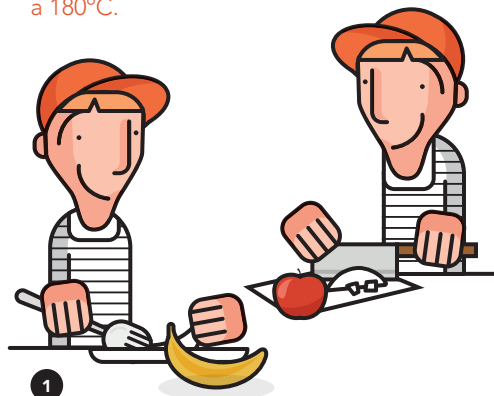
Na fruteira estão algumas bananas que estão mesmo muito, muito maduras, e apenas uma maçã comprada há dias? Ótimo! Estão perfeitas para servirem de ingredientes para algumas boas bolachas e um belo bolo. Além de uma opção saudável e saborosa para um lanche, é ainda um bom caminho contra o desperdício.

BOLACHAS

Ingredientes:

2 bananas (maduras)
1 maçã ralada (ou 1 cenoura ralada)
2 chávenas aveia (mal cheias)
1 mão cheia de passas de uva dourada (moles) ou 4 ameixas secas
raspa de laranja (opcional)
um fio azeite (para ligar)

Antes de tudo... Pré-aqueça o forno a 180°C.



1 Amasse a banana e corte a maçã em quadrados bem pequenos.



2 Adicione a aveia, as passas, o fio de azeite e a raspa de laranja. Mexa bem.

Atenção à laranja da qual tiramos as raspas. Utilize-a e não a deixe ficar a secar no seu frigorífico.

3 Coloque sobre papel vegetal num tabuleiro e leve ao forno cerca de 8 a 10 minutos, ou até atingir a consistência desejada.

Untar o tabuleiro ou usar uma base de silicone pode ser mais ecológico do que usar o papel.



3 Pode fazer biscoitos (mais altos) ou umas bolachinhas (mais finas), como preferir.

Feito em grupo pode ser bem mais rápido e divertido!



BOLO

Ingredientes:

200 gramas flocos de Aveia moídos
2 Bananas médias
2 ovos
2 colheres de mel
2 colheres de água
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
1/2 colher de fermento para bolos
Sal

Antes de tudo... pré-aqueça o forno a temperatura média



1 Com as duas bananas, prepare um puré.

Não se esqueça: quanto mais maduras estiverem as bananas melhor!



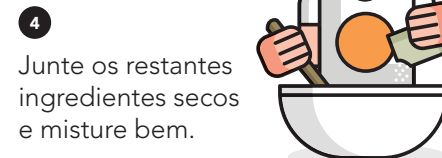
2 Ao puré, junte o mel, a água e os ovos.



3 Bata até obter uma massa suave e homogênea.



4 Unte a forma com um pouco de óleo e coloque a massa.



5 Junte os restantes ingredientes secos e misture bem.



6 Leve a assar em forno médio por aproximadamente 30 minutos.

Nada se perde, tudo (ou mesmo quase tudo) se aproveita. Algumas sobras de alimentos podem transformar-se em pratos irresistíveis e saborosos. Além da economia nas compras da casa, estamos a contribuir para um mundo mais justo e sem desperdícios! Quando o assunto é reaproveitar, a criatividade é o principal fator para deixar o prato ainda mais saboroso e seguirmos o caminho de uma vida mais sustentável.