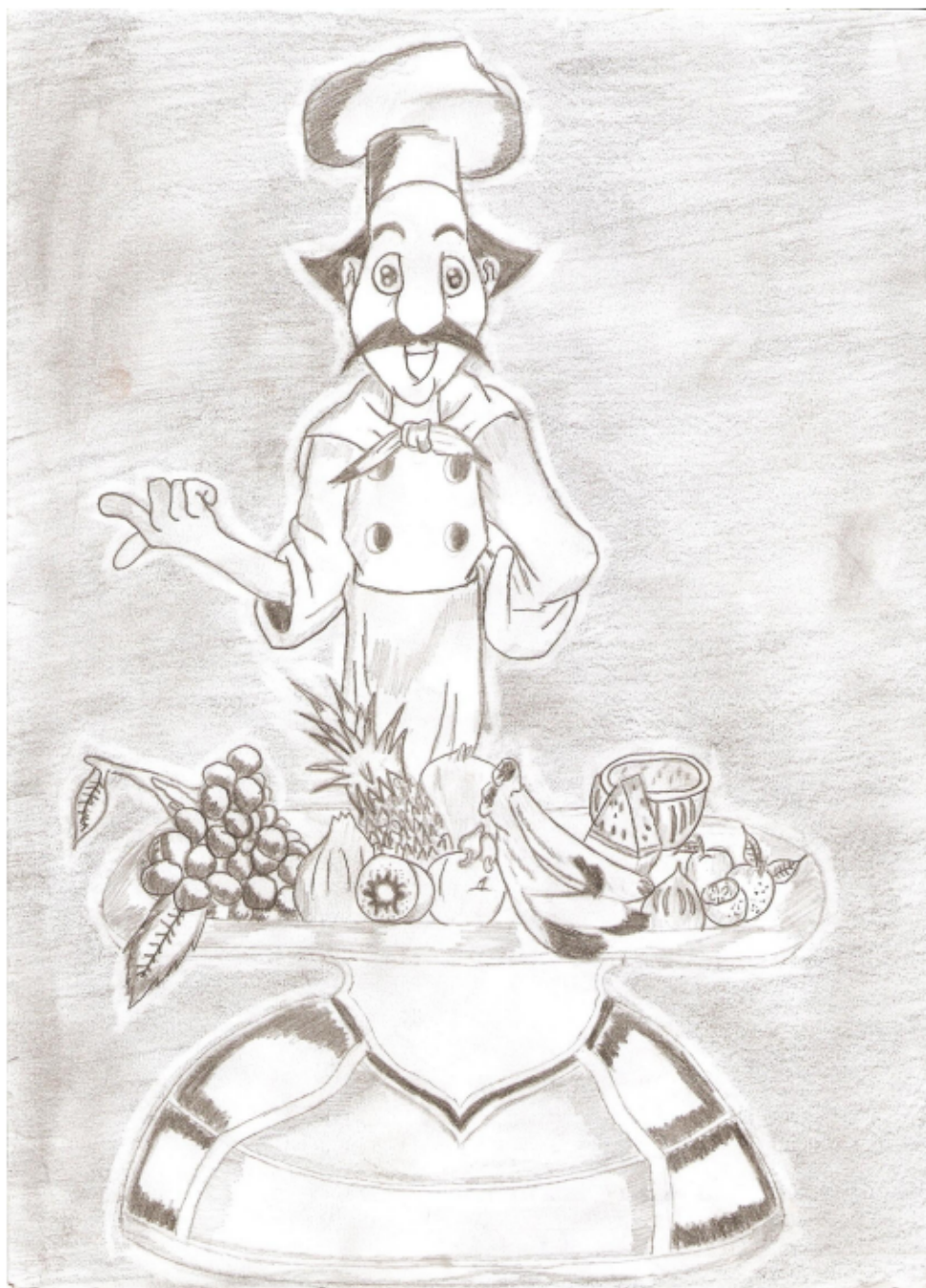


E.E. PROF.CID DE OLIVEIRA LEITE
Gastronomia sustentável



Cássio César Romero Jovenato - P1

E.E. PROF.CID DE OLIVEIRA LEITE Gastronomia sustentável

Cássio César Romero Jovenato – 1oI

GASTRONOMIA SUSTENTÁVEL

Projeto Sustentabilidade 2013

Profa Livia Carvalho da Costa e alunos PG, PH, PI, PA, PB, PC, PD e PE

A sustentabilidade está sendo aplicada em diversas escolas da Diretoria de Ensino de Ribeirão Preto. Os alunos e a professora de biologia da manhã trabalharam segundo bimestre com a chamada Gastronomia Sustentável, enfatizando o reaproveitamento de alimentos. Evitando o desperdício de alimentos ocorre a redução dos gastos com ingredientes, aproveita-se melhor o nutriente dos alimentos e diminui a produção de resíduos orgânicos.

GASTRONOMIA SUSTENTÁVEL Projeto Sustentabilidade 2013

Profa Livia Carvalho da Costa e alunos 1oG, 1oH, 1oI, 3oA, 3oB, 3oC, 3oD e 3oE

A sustentabilidade está sendo aplicada em diversas escolas da Diretoria de Ensino de Ribeirão Preto. Os alunos e a professora de biologia da manhã trabalharam segundo bimestre com a chamada Gastronomia Sustentável, enfatizando o reaproveitamento de alimentos. Evitando o desperdício de alimentos ocorre à redução dos gastos com ingredientes, aproveita-se melhor o nutriente dos alimentos e diminui a produção de resíduos orgânicos.

REAPROVEITAMENTO DE ALIMENTOS PROJETO SUSTENTABILIDADE

Agradecimento Especial,

A equipe gestora pelo apoio na realização de mais este projeto.

Aos alunos do Ensino Médio Manhã, pelo compromisso, dedicação e carinho no envolvimento do projeto.

Diretora: *Fernanda Junqueira de Tolvo Pinheiro*

Vice-diretora: *Lucia Maria Rodrigues Nadeu*

Coordenadores: *Marcos Henrique P. Santos e Luciana F. Sebastiani*

Professores Colaboradores

. Monica Zambon Garcia

. Aparecida Silvania Finotti Garcia

. Luciana Figueiredo Sebastiani

Participação Especial: *Aluna Isabelle Andrade 3ºD*

Agradecimento Especial, A equipe gestora pelo apoio na realização de mais este projeto.

Aos alunos do Ensino Médio Manhã, pelo compromisso, dedicação e carinho no envolvimento do projeto.

Diretora: Fernanda Junqueira de Tolvo Pinheiro Vice-diretora:
Lucia Maria Rodrigues Nadeu Coordenadores: Marcos Henrique
P. Santos e Luciana F. Sebastiani

Professores Colaboradores . Monica Zambon Garcia . Aparecida
Silvania Finotti Garcia . Luciana Figueiredo Sebastiani

Participação Especial: Aluna Isabelle Andrade 3oD

REAPROVEITAMENTO DE ALIMENTOS PROJETO SUSTENTABILIDADE

Sumário

1. Bebidas..	.07
1.1 Suco de Casca de Melancia Refrescante.	.08
1.2 Suco de Casca de Maçã.	.09
1.3 Suco de Casca de Manga.	.10
1.4 Suco de Casca de Frutas.	.11
1.5 Suco de Abacaxi com Hortaliça.	.12
1.6 Fanta Caseira 1.	.13
1.7 Fanta Caseira 2.	.14
1.8 Chá de Casca de Abacaxi.	.15
1.9 Suco de Casca de Abacaxi.	.16
1.10 Chá de Casca de Laranja.	.17
1.11 Suco de Morango com Açaí.	.18
1.12 Suco de Casca de Limão.	.19
1.13 Suco de Casca de Laranja, Rícua e Gengibre.	.20
2. Doces.	.21
2.1 Bolo de Laranja com Casca 1.	.22
2.2 Bolo de Laranja com Casca 2.	.23
2.3 Cobertura de Bolo de Laranja.	.24
2.4 Mariola de Casca de Banana.	.25
2.5 Biscoito de Casca de Goiaba.	.26
2.6 Pudim de Casca de Kiwi.	.27
2.7 Bolo de Casca de Abóbora.	.28
2.8 Bolo de Casca de Melancia.	.29
2.9 Doce de Casca de Maracujá.	.30
2.10 Bolo de Casca de Banana.	.31
2.11 Bombom de Casca de Abacaxi.	.22
2.12 Pudim de Casca de Goiaba.	.33
2.13 Doce de Casca de Banana Nanica.	.34
2.14 Doce de Casca de Banana.	.35
2.15 Bolo de Casca de Mamão.	.36
2.16 Doce de casca de Mamão.	.37
2.17 Pudim de Casca de Manga.	.38
2.18 Bolo de Casca de Maçã.	.39
2.19 Bolo de Maçã com Casca.	.40
2.20 Bolo de Cascas de Frutas.	.41

Sumário

1. Bebidas.	.07	1.1 Suco de Casca de Melancia Refrescante.	.08	1.2 Suco de Casca de Maçã.	.09	1.3 Suco de Casca de Manga.	.10	1.4 Suco de Casca de Frutas.	.11	1.5 Suco de Abacaxi com Hortelã.	.12	1.6 Fanta Caseira 1..	.13	1.7 Fanta Caseira 2.	.14	1.8 Chá de Casca de Abacaxi.	.15	1.9 Suco de Casca de Abacaxi.	.16	1.10 Chá de Casca de Laranja.	.17	1.11 Suco de Morango com Alface.	.18	1.12 Suco de Casca de Limão.	.19	1.13 Suco de Casca de laranja, Rúcula e Gengibre.	.20														
2. Doces.	.21	2.1 Bolo de Laranja com Casca 1	.22	2.2 Bolo de Laranja com Casca 2.	.23	2.3 Cobertura de Bolo de Laranja.	.24	2.4 Mariola de Casca de Banana.	.25	2.5 Biscoito de Casca de Goiaba.	.26	2.6 Pudim de Casca de Kiwi.	.27	2.7 Bolo de Casca de Abóbora.	.28	2.8 Bolo de Casca de Melancia.	.29	2.9 Doce de Casca de Maracujá.	.30	2.10 Bolo de Casca de Banana.	.31	2.11 Bombom de Casca de Abacaxi.	.32	2.12 Pudim de Casca de Goiaba.	.33	2.13 Doce de Casca de Banana Nanica.	.34	2.14 Doce de Casca de Banana.	.35	2.15 Bolo de Casca de Mamão.	.36	2.16 Doce de casca de Mamão.	.37	2.17 Pudim de Casca de Manga.	.38	2.18 Bolo de Casca de Maçã.	.39	2.19 Bolo de Maçã com Casca.	.40	2.20 Bolo de Cascas de Frutas.	.41

2.21 Kri Kri de Laranja.	.42
2.22 Mingau de Banana.	.43
2.23 Doce de Casca de Melancia.	.44
2.24 Bolo de Cascas de Frutas.	.45
2.25 Brigadeiro de Casca de Banana 1.	.46
2.26 Brigadeiro de Casca de Banana 2.	.47
2.27 Bananada de Casca.	.48
2.28 Bolinho de Casca de Banana 1	.49
2.29 Bolo de Bagaco de Milho.	.50
2.30 Bolo de Casca de Abacaxi.	.51
2.31 Bolo de Talos e Folhas de Boterraba.	.52
2.32 Doce de Casca de Abacaxi.	.53
2.33 Doce de Casca de Abacaxi com Coco.	.54
2.34 Doce de Casca de Tangerina.	.55
2.35 Geléia de Casca de Banana.	.56
2.36 Geléia de Casca de Mamão.	.57
2.37 Cupcake de Casca de Abóbora.	.58
2.38 Paçoca Doce.	.59
2.39 Pão Doce de Abacaxi.	.60
2.40 Cocada de Melancia.	.61
2.41 Docinho de Abacaxi com Coco .	.62
2.42 Geléia de Casca de Frutas.	.63
2.43 Pudim de Pão Velho.	.64
2.44 Bolo Mármore de Talos e Folhas de Brócolis com Chocolate.	.65
2.45 Docinho de Casca de Banana.	.66
3. Salgados.	.67
3.1 Nhoque de Casca de Legumes.	.68
3.2 Pão de Casca de Banana.	.69
3.3 Assado de Cascas, Talos ou Folhas.	.70
3.4 Pizza de Pão Reciclado.	.71
3.5 Patê de Casca de Berinjela e Talo de Espinafre.	.72
3.6 Tomates Recheados com Sobras de Arroz Almôndegas de Arroz.	.73
3.7 Almôndegas de Arroz.	.74
3.8 Assado de Casca de Chuchu.	.75
3.9 Bife de Casca de Banana.	.76
3.10 Bolinho de Arroz 1.	.77
3.11 Bolinho de Arroz 2.	.78
3.12 Bolinho de Carne Amanhecida.	.79

REAPROVEITAMENTO DE ALIMENTOS PROJETO SUSTENTABILIDADE

2.21 Kri kri de Laranja.	42	2.22 Mingau de Banana.	43	2.23 Doce de Casca de Melancia.	44	2.24 Bolo de Cascas de Frutas.	45	2.25 Brigadeiro de Casca de Banana 1.	46	2.26 Brigadeiro de Casca de Banana 2.	47	2.27 Bananada de Casca.	48	2.28 Bolinho de Casca de Banana 1	49	2.29 Bolo de Bagaço de Milho.	50	2.30 Bolo de Casca de Abacaxi.	51	2.31 Bolo de Talos e Folhas de Beterraba.	52	2.32 Doce de Casca de Abacaxi.	53	2.33 Doce de Casca de Abacaxi com Coco.	54	2.34 Doce de Casca de Tangerina.	55	2.35 Geléia de Casca de Banana.	56	2.36 Geléia de Casca de Mamão.	57	2.37 Cupcake de Casca de Abóbora.	58	2.38 Paçoca Doce.	59	2.39 Pão Doce de Abacaxi.	60	2.40 Cocada de Melancia.	61	2.41 Docinho de Abacaxi com Coco	62	2.42 Geléia de Casca de Frutas.	63	2.43 Pudim de Pão Velho.	64	2.44 Bolo Mármore de Talos e Folhas de Brócolis com Chocolate.	65	2.45 Docinho de Casca de Banana.	66
3. Salgados.	67	3.1 Nhoque de Casca de Legumes.	68	3.2 Pão de Casca de Banana.	69	3.3 Assado de Cascas, Talos ou Folhas.	70	3.4 Pizza de Pão Reciclado.	71	3.5 Patê de Casca de Berinjela e Talo de Espinafre.	72	3.6 Tomates Recheados com Sobras de Arroz Almôndegas de Arroz.	73	3.7 Almôndegas de Arroz.	74	3.8 Assado de Casca de Chuchu.	75	3.9 Bife de Casca de Banana.	76	3.10 Bolinho de Arroz 1.	77	3.11 Bolinho de Arroz 2.	78	3.12 Bolinho de Carne Amanhecida.	79																								

3.13 Bolinho de Folhas e Talos.	.80
3.14 Bolinho de Vegetais.	.81
3.15 Bolinhos de Casca da Batata.	.82
3.16 Casca de Batata Frita.	.83
3.17 Creme de Folha de Couve-Flor.	.84
3.18 Croquete de Casca de Aipim.	.85
3.19 Empadão de Sobras de Vegetais.	.86
3.20 Farofa de Casca de Banana 1.	.87
3.21 Farofa de Casca de Banana 2.	.88
3.22 Farofa de Chuchu.	.89
3.23 Farofa de Folhas e Talos.	.90
3.24 Farofa de Talo de Agrião.	.91
3.25 Farofa de Talo de Couve.	.92
3.26 Molho de Casca de Berinjela para Massas.	.93
3.27 Molho de Melancia (substitui o extrato de Tomate).	.94
3.28 Torta salgada de Casca de Abóbora com Recheio de Talos.	.95
3.29 Panqueca de Espinafre.	.96
3.30 Salpicão de Cascas e Talos.	.97
3.31 Sopa de Talos.	.98
3.32 Tomate Recheado com Sobra de Arroz.	.99
3.33 Torta de Casca de Chuchu.	.100
3.34 Torta Salgada de Casca de Abóbora com Recheio de Talos de Agrião.	.101
3.35 Patê de Talos.	.102
3.36 Bife de Soja com Casca de Banana.	.103
3.37 Empadão de Vegetais.	.104
3.38 Sopa de Talo de Couve.	.105
3.39 Creme Verde.	.106
3.40 Carne Enrolada com Casca de Melancia.	.107
3.41 Bolinho de Casca de Banana 2.	.108

REAPROVEITAMENTO DE ALIMENTOS PROJETO SUSTENTABILIDADE

3.13 Bolinho de Folhas e Talos.	80	3.14 Bolinho de Vegetais.	81	3.15 Bolinhos de Casca da Batata.	82
3.16 Casca de Batata Frita.	83	3.17 Creme de Folha de Couve-Flor.	84	3.18 Croquete de Casca de Aipim.	85
3.19 Empadão de Sobras de Vegetais.	86	3.20 Farofa de Casca de Banana 1	87	3.21 Farofa de Casca de Banana 2.	88
3.22 Farofa de Chuchu.	89	3.23 Farofa de Folhas e Talos.	90	3.24 Farofa de Talo de Agrião.	91
3.25 Farofa de Talo de Couve.	92	3.26 Molho de Casca de Berinjela para Massas.	93	3.27 Molho de Melancia (substitui o extrato de Tomate)	94
3.28 Torta salgada de Casca de Abóbora com Recheio de Talos.	95	3.29 Panqueca de Espinafre.	96	3.30 Salpicão de Cascas e Talos.	97
3.31 Sopa de Talos.	98	3.32 Tomate Recheado com Sobra de Arroz.	99	3.33 Torta de Casca de Chuchu.	100
3.34 Torta Salgada de Casca de Abóbora com Recheio de Talos de Agrião.	101	3.35 Patê de Talos.	102	3.36 Bife de Soja com Casca de Banana.	103
3.37 Empadão de Vegetais.	104	3.38 Sopa de Talo de Couve.	105	3.39 Creme Verde.	106
3.40 Carne Enrolada com Casca de Melancia.	107	3.41 Bolinho de Casca de Banana 2.	108		

1. BEBIDAS



Annye Beatriz Charis Nogueira de Cast-PI

REAPROVEITAMENTO DE ALIMENTOS PROJETO SUSTENTABILIDADE 1. BEBIDAS

Annye Beatriz Charis Nogueira de Cast- 1oI

7

1.1 Suco de Casca de Melancia Refrescante

Ingredientes:

- Casca de melancia
- 1 maracujá
- Folhas de hortelã
- Suco de 1 limão
- Açúcar a gosto
- 1 litro de água

Modo de Fazer:

1. Leve tudo ao liquidificador
2. Coe e sirva em seguida, com cubos de gelo.

Grupo:

Lara de Oliveira Cambaúva n° 22

Erinellma da Silva n° 11

3° B

1.1 Suco de Casca de Melancia Refrescante

Ingredientes:

- Casca de melancia
- 1 maracujá
- Folhas de hortelã
- Suco de 1 limão
- Açúcar a gosto
- 1 litro de água

Modo de Fazer:

1. Leve tudo ao liquidificador 2. Coe e sirva em seguida, com cubos de gelos.

Grupo:

Lara de Oliveira Cambaúva n° 22

Erinelma da Silva n ° 11

3° B

8

1.2 Suco Casca de Maçã

Ingredientes:

- 6 maçãs
- 1 litro de água
- açúcar a gosto

Modo de Fazer:

- 1- Lave bem as maçãs e depois as descasque.
 - 2- Leve ao fogo as cascas com 1 litro de água, e ferva.
 - 3- Bata no liquidificador, coe e adoce a gosto.
- Complete com água gelada.

OBS: Se for para consumo imediato, não precisa de cozimento. O suco de maçã sem casca tem metade da Vitamina A em relação ao suco com casca.

Grupo:

Luiz Gustavo Ferreira nº 24

e

Moises Martins nº 29

FI

1.2 Suco Casca de Maçã

Ingredientes:

-

6 maçãs

-

1 litro de água

-

açúcar a gosto

Modo de Fazer:

1- Lave bem as maçãs e depois as descasque. 2- Leve ao fogo as cascas com a água, e ferva. 3- Bata no liquidificador, coe e adoce a gosto. Complete com água gelada.

OBS: Se for para consumo imediato, não precisa de cozimento. O suco de maçã sem casca tem metade da Vitamina A em relação ao suco com casca.

Grupo:

Luiz Gustavo Ferreira no 24

e

Moises Martins no 29

101

9

1.3 Suco de Casca de Manga

Ingredientes:

- Casca de 1 manga
- Açúcar a gosto
- 2 copos de água
- 2 pedras de gelo

Modo de Fazer:

- 1- Certifique-se de que a casca da manga tenha sido muito bem lavada;
- 2- Pique-a e bata no liquidificador com o açúcar, a água e o gelo;
- 3- Se a manga for muito grande, será necessário acrescentar mais água;

Grupos:

Alisson Negrão nº 01

Victor Oliveira nº 40

FI

1.3 Suco de Casca de Manga

Ingredientes:

- Casca de 1 manga
- Açúcar a gosto
- 2 copos de água
- 2 pedras de gelo

Modo de Fazer:

1- Certifique-se de que a casca da manga tenha sido muito bem lavada; 2- Pique-a e bata no liquidificador com o açúcar, a água e o gelo; 3- Se a manga for muito grande, será necessário acrescentar mais água;

Grupo:

Alisson Negrão no 01

Victor Oliveira no 40

1oI

10