

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.) | 970g |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 2910g. Sopa de feijão verde: consumida em 3 refeições por uma família de 5. |
| 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.) | 100g (cascas de cebola e alho, parte final do pezinho dos cogumelos) |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | 1020g. Risotto de cogumelos, ervilhas e alcachofras: consumida numa refeição por uma família de 5 |
| Dia 3 | PESO DO DESPERDÍCIO DIA 3 |
| **Registo em peso** de alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam uma sopa, pesar as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.) | 200g (caroços e parte tocada das maçãs) |
| Após a refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade. **Registo em peso.** | Fruta cozida – 830 gramas; Chá – 800 gramas; Palitos – 20 gramas: consumidos em 2 dias por uma família de 5 |

E agora…**Deixa-nos a tua receita**

Título:

**Dia 1: Caldo de legumes**

Ingredientes: Partes dos legumes descartadas na confeção da sopa de feijão verde (cascas de courgette, cenoura, cebola, alho, chouchou; caules de hortelã; e cantinhos do feijão verde), sal e pimenta

Procedimentos: Lavar muito bem as partes descartadas com água e vinagre. Juntar sal, pimenta preta e água. Cozer. Depois de cozido, deixar arrefecer. Coar e guardar em garrafas (deve ser guardado no frio e consumido em quatro dias) ou congelar em cuvetes de gelo.

**Dia 2: Risotto de cogumelos, alcachofras e ervilhas (usando o caldo de legumes)**

Ingredientes: Caldo de legumes, arroz para risotto, alho, cebola, azeite, manteiga, sal, pimenta, cogumelos, ervilhas, alcachofras, queijo parmesão ralado

Procedimentos: Saltear em azeite um copo de ervilhas e outro de alcachofras com cebola e alho picados. Guardar. Refogar alho e cebola em manteiga (1 colher) e azeite (um fio). Juntar um copo de arroz e mexer bem para não deixar pegar. Juntar um copo de vinho branco e deixar evaporar. Juntar um pouco do caldo de legumes. Quando estiver quase todo evaporado, juntar mais. Repetir 2 vezes. Juntar os cogumelos e mais caldo de legumes até os cogumelos estarem cozinhados. Misturar tudo com as ervilhas e as alcachofras. Juntar tomates cherry partidos em dois. Retificar temperos com sal e pimenta. Juntar mais caldo de legumes até o arroz ficar pronto (al dente). Polvilhar com o queijo e servir.

**Dia 3: Maçã tripla**

Ingredientes: Maçãs (muito maduras que já não apetece trincar ou já muito tocadas), canela em pó e em pauzinho, mel, açúcar amarelo

Procedimentos: Lavar e descascar as maçãs, tirar os caroços e as partes que já estejam tocadas e guardar as cascas. Fatiar as maçãs. Cozer as maçãs em pouca água (para o resultado final não ficar muito líquido). Quando estiverem cozidas, triturar e guardar no frigorífico. É uma excelente sobremesa fria (sem açúcar, mas muito docinha). Colocar as cascas de 2 ou 3 maçãs numa chaleira, com 2 pauzinhos de canela. Deixar ferver até a água ficar com cor. Juntar uma colher de sobremesa de mel. Retirar os pauzinhos de canela e triturar. Coar e servir (ou colocar numa garrafinha e guardar no frigorífico para beber, mais tarde, como chá frio). Cortar as cascas que sobraram em tiras finas e polvilhar com canela em pó e açúcar amarelo. Levar ao forno, em cima de papel vegetal, durante 1 hora e 10m, a 130º, modo ventoinha (mexê-las a meio). Quando estiverem com um tom caramelo desligar e abrir a porta do forno, deixando-as secar.

 

  