9.º E – Projeto de turma - Desperdício alimentar

PRAZO - ATÉ 2.ª- FEIRA DIA 21 DE JANEIRO

NOVO PRAZO - ATÉ AO FIM DESTA SEMANA - 1 DE ABRIL – 12 HORAS

Os alunos devem, **por 3 dias:**

* + - 1. Pesar os alimentos desperdiçados durante a preparação das refeições (ex: quando preparam a sopa, deverão pesar as partes dos legumes descartados: cascas, raízes, etc.).
			2. Após a refeição, verificar se foi consumida na sua totalidade e pesar o remanescente.
			3. Propor uma receita onde se inclua, o reaproveitamento dos alimentos descartados aquando da preparação ou das sobras das refeições.

<https://alimentacaosaudavelesustentavel.abae.pt/desafios-2021-2022/na-minha-casa-nao-desperdicamos/>

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N.º / NOME** | **1. OS ALIMENTOS** DESPERDIÇADOS durante a preparação das refeições | **2. OS ALIMENTOS** que restaram das refeições | **3. UMA RECEITA** reaproveitamento dos alimentos descartados na preparação ou das sobras das refeições. |
|  |  |  |  |
| **AFONSO** | 1.º dia – claras de ovo2.º dia – clara de ovo3.º dia - nada  | 1.º dia - nada2.º dia- nada3.º dia – bocado de pão | **A RECEITA****Suspiros****Ingredientes**4 unidades de clara de ovo200 g de açúcar em pó**Modo de preparação**1- Pré-aqueça o forno a 100° C2- Bata as claras em castelo.3- Continuando a bater, acrescente uma colher de sopa de açúcar, de cada vez, até terminar o açúcar.4- Continue a bater até o merengue ficar brilhante e consistente.5- Coloque num saco pasteleiro, com uma boquilha frisada e disponha os suspiros num tabuleiro de forno, forrado com papel vegetal.6-Leve ao forno durante aproximadamente 120 minutos.7- Retire do forno e deixe arrefecer antes de servir. |
| **IARA** | 1.º dia – cascas de pepino-galinhas2.º dia – cascas de banana-galinhas3.º dia -cascas de cenoura-galinhas | 1.º dia- bocado de sopa-galinhas2.º dia-nada3.º dia-nada | **A RECEITA**Bolo de cascas de bananaIngredientes: cascas de bananas maduras (4)Ovos M (4)Leite meio gordo 400mlÓleo 4 c. De sopaAçúcar 400gPão ralado 400gLaranja (raspa) 1Fermento em pó 1 c. De sopaManteiga 1 c. De sobremesaFarinha 1 c. De sobremesaAçúcar em pó 1 c. De sobremesaMODO DE PREPARAÇÃO:1-Pré-aqueça o forno a 180 °C. Lave bem as cascas e triture-as no liquidificador. Parta os ovos e reserve as claras. Junte às cascas de banana trituradas as gemas, o leite, o óleo e o açúcar e bata bem.2-Transfira o preparado para uma taça, adicione o pão ralado, as raspas de laranja e misture bem.3-Numa taça à parte, bata as claras em castelo e, em seguida, adicione-as aos poucos à massa, assim como o fermento.4-Verta a massa para uma forma, previamente untada com manteiga e polvilhada com a farinha, e leve ao forno cerca de 40 minutos. Desenforme em cima de uma rede, deixe arrefecer e polvilhe com o açúcar em pó.  |
| **INÊS** | 1.º dia – nada foi desperdiçado2.º dia – cascas de laranja3.º dia – cascas de laranja | 1.º dia – restos de carne2.º dia – pacote de sumo fora do prazo3.º dia - não sobrou nada | **Cascas de laranja cristalizadas****Ingredientes**Casca de laranjaAçúcar q.b.**Modo de preparação****1.** Comece por cortar as cascas de laranja em tiras finas, com cerca de 4 a 5mm.**2.** Leve-as a um tacho com água e ligue o lume em intensidade média até levantar fervura,**3.** Retire de imediato o tacho do lume, escorra as cascas e repita o processo mais duas vezes.**4.** Escorra finalmente as cascas e coloque-as sobre papel de cozinha para retirar o máximo de humidade.**5.** Pese as cascas e, num tacho, coloque o mesmo peso das cascas em açúcar (e para já não adicione as cascas).**6.**Junte um pouco de água – apenas para molhar o açúcar e ajudar a formar uma calda e leve o tacho com o açúcar ao lume e deixe começar a ferver.**7.** Assim que o açúcar estiver dissolvido junte as cascas de laranja e, sem parar de mexer, deixe cozinhar no açúcar até toda a humidade ter evaporado, e quase não existir calda no tacho.**8.** Coloque as cascas de laranja num tabuleiro forrado com papel vegetal e junte açúcar sobre as mesmas, separando-as cuidadosamente com as mãos, de modo a que não se colem e fiquem agora cobertas também de açúcar.**9.** Assim que as cascas deixarem de colar umas às outras e estejam bem separadas, deixe-as ficar a secar, um ou dois dias, ao ar. |
| **JOANA** | **1.º dia**cascas de cenoura**2.º dia**pimento**3.º dia**cascas de batata | **1.º dia**1ª fatia de pão**2.º dia**resto de massa **3.º dia**ananás na salada de fruta | **Caldo de peixe com legumes****Ingredientes**Espinhas e pele de peixe - 670 gCascas de cebola- 70 gAlho-1 denteTopos e pele de cenoura- 70 gParte verde do alho-francês- 120 gTalos de aipo-75 gCoentros-30 gmalagueta vermelha- 1 unid.Louro-1 folhaÁgua- 1,5 L**Preparação****Passo 1**Ferver lento e prolongadamente (1 a 2 horas) os ingredientes na água.**Passo 2**Acrescentar tiras de casca de limão. (opcional)**Passo 3**Com uma escumadeira, retirar a espuma que se for formando.**Passo 4**No final, escorrer o caldo através de um coador de rede fina.**Passo 5**Congelar em frascos ou cuvetes devidamente identificados.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Declaração nutricional** | **100ml** | **Adulto% VDR\*\*** |
|  |  |  |
| **Energia** | 12 Kcal | 1% |
| **Gordura** | 0,4 g | 1% |
| das quais saturadas | 0,1 g | 1% |
| **Proteínas** | 2 g |  |

 |
| **LEONOR** | 1.º dia – 1 ovo2.º dia – resto de sopa 3.º dia – fatia de pão | 1.º dia – folhas de alface2.º dia – lata de leite condensado 3.º dia – laranja  | **A RECEITA****Doce de bolacha com leite condensado:*** 1 pacote de bolacha maria
* 1 pacote de natas
* 1 lata de leite condensado

**Preparação:*** Comece por triturar a bolacha maria, deixando em pedacinhos. Coloque numa taça.
* Depois junte o leite condensado e envolva bem.
* À parte, bata as natas para ganharem algum volume.
* Finalmente, junte as natas batidas ao preparado e envolva muito bem.
* Leve ao frigorifico por umas horas e sirva bem fresco, acompanhado por fruta ou frutos secos, se desejar.
 |
| **LÍLIA** | 1.º dia- Cascas de batata2.º dia- Cascas de cenoura e ovos3.º dia- Pedacinhos de cogumelos | 1.º dia- casca de banana2.º dia- Restos de arroz3.º dia- Cascas de abacate | **A RECEITA**Doce de casca de banana***Ingredientes***Cascas de 6 bananas2 colheres de sopa de açúcarCravo e canela (a gosto)***Preparação***Passo 1Retire as pontas das cascas, lave-as e coloque para cozinhar com água suficiente para cobri-las.Passo 2Depois de cozidas espere esfriar e triture-as no liquidificador com a água do cozimento.Passo 3Despeje esse creme em uma panela, junte o açúcar e leve ao fogo baixo até o doce apurar.Passo 4Por último, acrescente o cravo e a canela. |
| **LILIANA** | 1.º dia – Cascas de cenoura.2.º dia – Cascas das batatas.3.º dia – Cascas de pepino. | 1.º dia – Restos da salada.2.º dia – Restos de batata cozida do prato.3.º dia – Restos da comida do prato (carne) | **A RECEITA****Xarope de cenoura****INGREDIENTES:*** Cascas de cenoura 8 unid.
* Açúcar amarelo 50 g
* Limão (sumo) 0,5 unid.
* Mel 1 c. de sopa

 **PREPARAÇÃO:*** **Passo 1**

Pique as cascas de cenoura em juliana fina e coloque-as num frasco. Junte o açúcar, e o sumo do limão, e deixe macerar de um dia para o outro. * **Passo 2**

Adicione o mel e misture bem. Feche o frasco e reserve no frigorífico. |
| **LUÍS** | 1.º dia- casca de batata2.º dia-nada 3.º dia-algum pão q ficou com bolor | 1.º dia-nada 2.º dia- nada 3.º dia-nada | **Almôndegas de casca de banana****INGREDIENTES:*** **5** [cascas de banana médias](https://www.auchan.pt/produtos-frescos/fruta/bananas-macas-peras-e-uvas/banana-importada-kg/234229.html)
* **1/2** [cebola branca](https://www.auchan.pt/pt/produtos-frescos/legumes/batatas-alho-e-cebola/cebola-branca-kg/304476.html)
* **1** [ovo](https://www.auchan.pt/pt/alimentacao/produtos-lacteos/ovos/ovos-galinhas-criadas-ao-ar-livre/ovos-galinhas-ar-livre-auchan-classe-m-l-12-duzia/3076463.html)
* **150 g** [farinha de trigo integral](https://www.auchan.pt/alimentacao/mercearia/farinha/farinha-trigo/farinha-trigo-auchan-tipo-integral-500g/1162775.html)
* **3** [dentes de alho](https://www.auchan.pt/produtos-frescos/legumes/batatas-alho-e-cebola/alho-auchan-seco-500g/744625.html)
* **Temperos:**
* **q.b.** [cominhos](https://www.auchan.pt/alimentacao/mercearia/sal-ervas-e-temperos/salsa-coentros-oregaos-e-cominho/cominhos-moidos-auchan-50-g/906962.html)
* **1 c. café** [sal rosa](https://www.auchan.pt/pt/alimentacao/mercearia/sal-ervas-e-temperos/sal/sal-rosa-auchan-gourmet-dos-himalaias-200g/3352017.html)
* **q.b.** [pimenta preta](https://www.auchan.pt/alimentacao/mercearia/sal-ervas-e-temperos/pimenta-piri-piri-e-paprika/pimenta-preta-auchan-moinho-35-g/2151761.html)
* **q.b.** [manjericão fresco](https://www.auchan.pt/alimentacao/mercearia/sal-ervas-e-temperos/ervas-e-misturas/manjericao-margao-13-g/8697.html)
* **q.b.** [alho em pó](https://www.auchan.pt/alimentacao/mercearia/sal-ervas-e-temperos/alho-cebola-louro-e-cravinho/alho-auchan-moido-frasco-65g/2151700.html)
* **Molho de tomate:**
* **4 unidades** [tomate](https://www.auchan.pt/produtos-frescos/legumes/tomate-pepino-e-pimentos/tomate-kg-produto-local/294878.html)
* **um fio** [azeite](https://www.auchan.pt/pt/alimentacao/mercearia/azeite-oleo-e-vinagre/azeite-virgem-e-extra-virgem/azeite-auchan-mmm%21-virgem-extra-dop-moura-750ml/433841.html)
* **q.b.** [manjericão fresco](https://www.auchan.pt/pt/produtos-frescos/legumes/ervas-aromaticas-e-embalados/manjericao-em-vaso-un/233529.html)
* **1 c. café** [alho em pó](https://www.auchan.pt/pt/alimentacao/mercearia/sal-ervas-e-temperos/alho-cebola-louro-e-cravinho/alho-auchan-moido-frasco-65g/2151700.html)
* **Acompanhamento:**
* **40 g** noodles de trigo sarraceno (dose para uma pessoa) - ou outra massa à escolha

**PREPARAÇÃO:*** Comece por preparar as bananas, descascando-as. Pode congelar o interior às rodelas em sacos de congelar. Retire as pontas da casca e raspe o interior da casca de forma a retirar o resto da polpa. Corte em pedaços bem pequenos - a casca irá escurecer ao longo do processo.
* Coloque a casca de banana, a farinha, o ovo e os temperos numa tigela e misture tudo até obter uma massa moldável. Molde almôndegas médias com as mãos.
* Faça o molho de tomate colocando todos os ingredientes numa panela e cozinhe durante 10 min em lume brando.
* Adicione as almôndegas e deixe estufar durante 20 minutos em lume brando.
* Sirva com esparguete ou outra massa à escolha (exemplo: noodles de trigo sarraceno).
* .
 |
| **M. BEATRIZ** | 1.º dia- resto de batatas 2.º dia- leite fora do prazo3.º dia- nada | 1.º dia- resto de frango2.º dia- nada3.º dia- nada | **Bolo de batata**250 g [de açúcar](https://www.teleculinaria.pt/ingrediente/de-acucar/)150 g [de batatas cozidas](https://www.teleculinaria.pt/ingrediente/de-batatas-cozidas/)120 g [de farinha](https://www.teleculinaria.pt/ingrediente/de-farinha/)6 [gemas + 3 claras](https://www.teleculinaria.pt/ingrediente/gemas-3-claras/)1 colher (sobremesa) [de fermento em pó](https://www.teleculinaria.pt/ingrediente/de-fermento-em-po/)[Raspa de casca de limão q.b.](https://www.teleculinaria.pt/ingrediente/raspa-de-casca-de-limao-q-b/)[Margarina para untar](https://www.teleculinaria.pt/ingrediente/margarina-para-untar/)[Farinha para polvilhar](https://www.teleculinaria.pt/ingrediente/farinha-para-polvilhar/)**Modo de preparação**  • untar a forma com margarina e polvilhe e aquecer o forno a 180 graus • passar as batatas cozidas pelo passador de rede e deite para uma tigela. Junte as gemas, um pouco de raspa de limão e o açúcar e bata tudo muito bem. Adicione depois o fermento e a farinha e bata novamente muito bem. À parte, bata as claras em castelo e envolva-as delicadamente no preparado. • verta a mistura anterior para a forma e leve ao forno pré-aquecido a 180 durante 45 minutos. Espete um palito para verificar se está cozido, retire do forno, desenforme, deixe arrefecer e sirva decorado a gosto |
| **M. PEREIRA** | 1.º dia- Nada2.º dia- cascas da cenoura3.º dia - nada | 1.º dia- nada2.º dia- nada3.º dia- cogumelos | **A RECEITA*****Ingredientes***: cenoura (cascas compridas) 260 gAzeite 1 c. de sopaSal 1 c. de cháPimenta 1 q.b.Cominhos 1 q.b.***Preparação***:*Passo 1*Pré-aqueça o forno a 220 ºC.*Passo 2*Disponha as cascas num recipiente comprido (para não se partirem) e tempere-as com o azeite, o sal e um pouco de pimenta e de cominhos.*Passo 3*Passe-as para um tabuleiro de forno forrado com papel vegetal e leve ao forno por 10 minutos.*Passo 4*Ao longo do tempo, vá retirando as que forem ficando crocantes.**Dica**Disponha sempre as cascas no tabuleiro espaçadas e numa única camada.**Resumo nutricional**Por dose e por % do VDR\***Energia** 95 Kcal **5%****Gordura** 5,5 g **5%****Gorduras saturadas** 0,9 g **5%**\* Valor Diário de Referência: Adulto ***15 min*** |
| **M. TEIXEIRA** | 1.º diaCascas de cebola2.º diaCasca de ovos3.º diaCascas de batata  | 1.º dia Restos de comida no prato [esparguete]2.º diaRestos de comida no prato[arroz]3.º diaRestos de comida no prato[carne] | CHIPS DE CASCA DE BATATA-DOCEIngredientes* *Casca de 5 batatas-doces*
* *1 colher de sopa de azeite*
* *Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto*

Modo de preparação* Pré-aquecer o forno a 180 graus (temperatura média).
* Colocar as cascas numa assadeira grande – quanto mais espaço tiver entre as cascas, mais crocante elas ficam.
* Regar com o azeite, temperar com sal e pimenta-do-reino a gosto. Misturar bem com as mãos para untar todas as tirinhas, e espalhar na assadeira.
* Levar ao forno a assar por cerca de 15 minutos, até dourar e ficar crocante – na metade do tempo mexer nas cascas com uma espátula para que assem por igual.
 |
| **MARTIM** | 1.º dia2.º dia3.º dia | 1.º dia2.º dia3.º dia | **Salada de sobras****Ingredientes:**\*Frango assado \*Massa penne cozida \*Cenoura \*Tomate \*Alface \*Abacate \*Azeite \*Orégãos \*Sal dos Himalaias**Receita:**Colocar as sobras do frango assado e um resto de massa penne cozida num recipiente, adicionando restos de cenoura, alface e abacate ( restos de legumes de um ba**Pataniscas de bacalhau****Ingredientes:**\*Restos de Bacalhau cozido \*Ovos \*Cebola\*Farinha \*Salsa \*Água \*Sal \*Pimenta**Receita:**Colocar as sobras do bacalhau cozido num recipiente, junto com os ovos, cebola picada, salsa picada, sal, pimenta e água qb.Deitar numa frigideira com óleo quente, servir.**Batido de fruta e legumes****Ingredientes:**\*cascas de maçã \*abacate \*restos de cenoura\*resto de alface \*água ou bebida vegetal\*talos da hortelã \*sumo limão**Receita:**Colocar tudo na liquidificadora, triturar e coar. Beber fresco. |
| **M. SANTOS** | 1.º dia - Cascas de cenoura2.º dia – 2 folhas de couve3.º dia - Cascas de batatas | 1.º dia - restos de comida do prato(arroz)2.º dia – cascas de batatas3.º dia – metade de uma bola de pão  | ***CASCAS DE BATATA ASSADAS C/ ALHO E PIMENTA*****Ingredientes:*** Cascas de 2 Batata Grandes
* 1 Alho
* q.b. Sal e pimenta

**Preparação:**Lave muito bem as cascas das batatas.tempera-se a casca com sal e pimenta.Coloque num tabuleiro bem amplo, esmague os dentes de alho e leve tudo ao forno a 180º graus durante 30 minutos ou até ficarem com um aspeto dourado.Estão prontas a servir! |
| **M. DUARTE** | 1.º dia – Cascas de ovo, de batatas e de melão2.º dia – Gordura da carne e cascas de laranja3.º dia – Pele do peixe e casacas de batatas | 1.º dia - Não sobrou nada2.º dia – Sobrou um pouco de carne3.º dia – Sobraram algumas batatas | **Empadão de carne**Ingredientes:* [Batatas](https://pt.petitchef.com/ingrediente/batata)
* Leite
* [Manteiga](https://pt.petitchef.com/receitas/manteiga)
* Carne picada juntamente com chouriço
* Cebola, [alho](https://pt.petitchef.com/ingrediente/alho), polpa tomate, vinho branco, pimenta preta, sal, azeite, 2 folhas de loureiro, noz-moscada

Preparação: Cozer as batatas em água temperada com sal. Refogar num tacho uma cebola e um dente de alho em azeite, assim que começar a alourar juntar a carne picada, 1 copo de vinho branco, as folhas de loureiro e polpa de tomate a gosto, mexer. Deixar estufar lentamente acrescentando água aos poucos. Temperar com sal e pimenta. Assim que estiver tenra, reserve. Preparar o puré, começando por ralar as batatas no passe-vite. Adicionar uma colher de sobremesa de manteiga, e acrescente leite aos poucos, mexer. Acrescentar leite até o puré adquirir uma consistência um pouco para o mole, mas não muito. Temperar com pimenta e um pouco de noz moscada em pó. Levar ao lume novamente até ferver, mas mexer sempre. Numa assadeira de ir ao forno colocar uma camada de puré, por cima uma de carne e por fim uma última camada de puré. |
| **MILENE** | 1.º dia – cascas de cenoura 2.º dia –cascas de batata3.º dia-cascas de ovo | 1.º dia- restos de comida no prato [peixe]2.º dia- restos de comida no prato [arroz]3.º dia- - restos de comida no prato[carne] | **Caldo de espinhas de peixe** **Ingredientes** [Carcaças de Peixes](https://www.iguaria.com/tag/carcacas-de-peixes/) – +/- 500gr (Neste caso de Robalo e Salmão)[Cebola](https://www.iguaria.com/tag/cebola/) – 1 Pequena[Cenoura](https://www.iguaria.com/tag/cenoura/) – 1 Pequena[Alho](https://www.iguaria.com/tag/alho/) – 1 Dente[Louro](https://www.iguaria.com/tag/louro/) – 1 Folha[Pimenta Verde](https://www.iguaria.com/tag/pimenta-verde/) – 1 Colher de Chá**Instruções**1.As carcaças neste caso incluíam espinhas de salmão e robalo, as cabeças dos robalos e a pele do salmão, tudo isso especialmente a espinha do salmão trazia ainda bastante carne, mas podem sempre a fazer um caldo incluir um peixe inteiro, depois aproveitam o peixe que sobra cozido para fazer uma massada ou outro prato em que o peixe fica um pouco desfeito.2.Começa o caldo de peixe por lavar as carcaças de peixes, retira partes que aches que fiquem mal e toma atenção para não incluir entranhas ou escamas no caldo, cabeças não tem problema!3.Leva tudo a uma panela larga e acrescenta os restante ingredientes, corta em pedaços pequenos (mas não picado) a cebola, cenoura e o alho, junta tudo na panela com a folha de louro e uma pitada de grão de pimenta verde (nota que eu não adicionei sal, nunca se adiciona sal a um caldo tu queres este sem sal para quando fores usar poderes ajustar o sal de acordo com os ingredientes, se fores fazer um caldeira de raia pões mais sal que se fores fazer uma caldeirada de bacalhau).4.Enche a panela de água só até cobrir os ingredientes, leva a um lume médio, tu queres que o caldo se forma lentamente, não deixes ferver, mas deixa a cozinha borbulhando lentamente por uns 30 minutos.5.Dependendo dos peixes pode fazer muita espuma, usa um pequeno escoador ou até uma colher para ir retirando o excesso da espuma.6.Passado os 30 minutos, retira do lume e escoa o caldo, dependendo dos restos, podes aproveitar para fazer outra receita, eu fiz uma omelete com os restos e mais pimentos vermelhos |