

# REDUZINDO O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS





Luís Antônio Mendes Pinheiro

# REDUZINDO O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

Lavras – 2021

# *ÍNDICE*

- 05**      Resumo
- 05**      Objetivos
- 06**      Introdução
- 07**      Metodologia
- 08**      Higienização
- 09**      Preparações
- 33**      Dicas para um  
                consumo  
                consciente
- 34**      Bibliografia

# *MENU*

## **09** Tomate

- 10** BRUSCHETTA
- 11** TOMATE ASSADO
- 12** PATÊ DE TOMATE

## **13** Batata

- 14** PÃO DE BATATA
- 15** PÃO DE QUEIJO COM  
BATATA
- 16** BOLINHA DE BATATA  
COM QUEIJO E  
PRESUNTO

## **17** Couve

- 18** SUCO DE COUVE
- 19** FAROFA DE COUVE
- 20** MASSA DE CAPELETTI  
COM COUVE

# *MENU*

## **21** Cenoura

**22** ARROZ COLORIDO

**23** COCADA DE CENOURA

**24** PANQUECA DE  
CENOURA

## **25** Banana

**26** BOLINHO DE CHUVA  
COM BANANA

**27** BOLO DE BANANA

**28** BANANINHA

## **29** Maçã

**30** TORTINHA DE MAÇÃ

**31** CHIPS DE MAÇÃ  
ASSADA

**32** GELEIA DE MAÇÃ



# RESUMO

De todo alimento produzido hoje, um terço será descartado, devido a vários fatores, como: o transporte e armazenamento inadequado e a seleção visual dos alimentos feito pelos consumidores para descarte dos alimentos danificados. A intenção desse estudo é mostrar como diminuir o desperdício proveniente do comportamento dos indivíduos, utilizando os alimentos danificados, de forma gostosa e nutritiva, sem risco à saúde e ao paladar.

Pensando em trazer a consciência do desperdício de alimentos e seus impactos na sociedade e no meio ambiente, foram elaboradas preparações feitas com 6 alimentos que seriam descartados por estar fora dos padrões de qualidade estéticos ou por estarem danificados, mas que mesmo assim não perderam sua qualidade nutricional. Todos os ingredientes foram pesados e utilizados em medidas caseiras. As receitas estão apresentadas nessa cartilha.

# OBJETIVOS

A cartilha tem a finalidade de conscientizar o consumidor sobre o desperdício de alimentos, mostra que é possível o aproveitamento de frutas, legumes e vegetais que seriam descartados por estarem fora dos padrões de qualidade estéticos ou por estarem danificados, na elaboração de preparações que sejam saborosas e baratas. Além de informar a população de sua responsabilidade individual e coletiva na construção de uma sociedade mais humana e sustentável, levando assim a um impacto positivo na mudança de hábitos de consumo alimentar.





# INTRODUÇÃO

Dados da Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO) revelam que, por ano, aproximadamente um terço dos alimentos produzidos em todo o mundo não é consumido pela população, sendo perdido em alguma etapa da cadeia de produção ou desperdiçado no elo final, em restaurantes e residências.

As perdas e desperdícios de alimentos são uma questão ampla que afeta, diretamente, os índices de desenvolvimento econômico dos países e causa impacto na sociedade e no meio ambiente (GONDIM et al., 2005).

As perdas, de um modo geral, ocorrem principalmente durante a produção, a pós colheita e o processamento, em situações nas quais o alimento não é colhido ou acaba sendo danificado em alguma destas etapas, como o armazenamento e o transporte, por exemplo. Já o desperdício é definido como o descarte intencional de produtos alimentícios apropriados para o consumo humano, sendo decorrente, portanto, do próprio comportamento dos indivíduos (Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2013). Freire Junior & Soares (2017) ratificam esta definição ao afirmar que o desperdício ocorre quando alimentos que não estão estragados, ou seja, ainda estariam aptos para o consumo, são jogados fora por estarem com uma aparência desagradável, por serem considerados feios, deformados ou fora do padrão.

Na etapa do consumidor, o desperdício ocorre na maioria das vezes devido ao desconhecimento dos princípios nutritivos dos alimentos, bem como o seu aproveitamento e forma de preparo inadequados, armazenamento e refrigeração inapropriados, além da falta de planejamento de compras, ou seja, quantidades excessivas de alimentos comprados e deixados até que ultrapassem a data de validade e se deterioreem (INSTITUTO AKATU, 2004; GONDIM et al., 2005).

Dentro das casas familiares as perdas, podem ser devido a compra em grandes quantidades e o armazenamento inadequado, o descarte desnecessário dos alimentos que estão danificados, a quantidade de preparações feitas. Podendo ser evitado realizando uma conscientização da população em relação a educação alimentar, mostrando como ser feito o armazenamento correto, comprando a quantidade certa para a semana e fazendo a quantidade necessária para o tanto de membros que residem ou comem na casa, e mostrando que os alimentos danificados ainda podem ser usados de forma gostosa e segura, sem danos à saúde e ao paladar.

Diante do desperdício de alimentos no País faz-se necessário a adoção de medidas para a prática do consumo consciente pela população em relação à alimentação. A utilização do alimento, de forma sustentável, reduz a produção de lixo orgânico, prolonga a vida útil do alimento, promove a segurança alimentar e beneficia a renda familiar (SILVA; RAMOS, 2009).



# METODOLOGIA

Foram selecionados os seguintes alimentos para o estudo: Maça Fuji (*Malus domestica*), batata inglesa (*Solanum tuberosum* 'Doré'), cenoura (*Daucus carota* subsp. *sativus*) banana caturra (*Musa acuminata* Cavendish Subgroup), couve (*Brassica oleracea*) e o tomate (*Solanum lycopersicum*), e o critério para a seleção foi, o preço baixo e por ser acessível a todas as pessoas. Os alimentos utilizados na pesquisa foram obtidos em feira livre da cidade de Lavras- MG, sendo estes alimentos os que seriam descartados pelos feirantes por não serem considerados aptos para venda por apresentarem partes, murchas, amassadas, rachados ou com imperfeições. Após aquisição das frutas e verduras, foram selecionadas as partes que poderiam ser utilizadas nas preparações.

Essas partes foram lavadas em água corrente, deixadas de molho em solução de água sanitária na proporção de um litro de água para uma colher de sopa de água sanitária, durante 15 minutos, e novamente lavadas em água corrente. Foi realizado também a higienização e sanitização dos utensílios e do ambiente onde foi realizado as preparações. Foram desenvolvidas 18 receitas aproveitando alimentos que se apresentavam fora dos padrões de qualidade de estética ou por estarem danificados. Os ingredientes utilizados para a elaboração das receitas foram adquiridos em comércio local.

Durante a elaboração da receita os ingredientes foram pesados e medidos em medidas caseiras e após a preparação das receitas, foram utilizados os dados de peso bruto e o valor total, para ser calculado o preço e o preço per capita.

Foi elaborado uma cartilha contendo as receitas e fotos dos alimentos como foram obtidos e das preparações prontas, e também conteúdo de conscientização sobre o desperdício de alimentos.

# HIGIENIZAÇÃO

Para higienização de hortaliças, frutas e legumes, siga os passos a seguir:

Retire as folhas e partes deterioradas;



Lave com sabão e enxágue em água corrente;



Coloque de molho por 15 (quinze) minutos em água clorada, utilizando produto adequado para este fim, na diluição de 200 ppm (1 colher de sopa para 1 litro);



Enxágue em água filtrada corrente.

O produto utilizado deve ter registro na Anvisa e informar no rótulo a indicação para desinfecção de frutas e verduras.

Todas as preparações passaram pela higienização e tiveram suas partes deterioradas retiradas.



# TOMATE



# BRUSCHETTA

- 1 pão francês
- 1/2 cebola picada
- 2 tomates descascados e sem semente
- 1/4 pimentão picado
- 10 azeitonas com pimenta
- 1 dente de alho picado
- Azeite
- Sal
- Orégano
- Queijo (opcional)
- Queijo parmesão
- Pimenta preta

1. Juntar todos os ingredientes, exceto o pão e os queijos, em um recipiente e misturar.
2. Não colocar muito azeite para não ficar muito líquido.
3. Cortar rodela do pão e arrumar no pirex que irá ao forno.
4. Colocar a mistura por cima das rodela do pão francês (não economizar).
5. Em seguida distribuir pitadas de azeite, queijo parmesão e fatias do queijo escolhido.
6. Levar ao forno por aproximadamente 30 minutos ou até que os pães virem torradas.

Preço da preparação

R\$16.03

Preço Por Porção

R\$ 2,48

Rendimento

6 porções

26 uni



# TOMATE ASSADO

- 2 Tomates
  - 1 colher de sopa de Azeite
  - Sal a gosto
  - Manjeriçã a gosto
1. Corte os tomates em 4
  2. Coloque numa assadeira os tomates, regue com o azeite e jogue o manjeriçã por cima e tempere com o sal
  3. Coloque no forno pré-aquecido e deixe por mais ou menos 40 min em temperatura de 180°C.
  4. Pode ser servido puro ou junto do arroz, risoto, carnes e etc.

Preço da preparação

R\$1.53

Preço Por Porção

R\$0.76

Rendimento

2 porções

8 unidades



# PATÊ DE TOMATE

- 2 Tomate
- 1/4 xícara de Azeite
- Sal a gosto
- Manjericão a gosto
- 1 Cebola
- Miolo de 1 pão
- Orégano a gosto
- Pimenta a gosto

1. Em uma panela média, junte o azeite, a cebola, o tomate e refogue em fogo médio, mexendo algumas vezes até o tomate ficar macio.
2. Deixe amornar, transfira para o liquidificador e bata até obter uma pasta.
3. Junte o pão de forma e misture bem.
4. Tempere com sal, orégano e molho de pimenta e mexa novamente.
5. Coloque o patê em uma tigela pequena. Decore com os ramos de orégano e os gomos de tomate.
6. Sirva à temperatura ambiente ou gelado.

Preço da preparação

R\$1.94

Preço Por Porção

R\$1.94

Rendimento

1 porção



# BATATA



# PÃO DE BATATA

- 2 ovos
- 2 batatas grandes
- 2 tabletes de fermento (15 g)
- 2 colheres de sobremesa de óleo
- 1 colher de sopa de margarina
- 1/2 colher de sobremesa de sal
- 1/2 copo de leite
- 1/2 xícara de açúcar
- 700 g de farinha de trigo (colocar até não grudar as mãos).

Preço da preparação	R\$16.24
Preço Por Porção	R\$0.46
Rendimento	35 porções

1. Numa tigela ou bacia grande, junte o açúcar com o fermento e misture bem.
2. Em seguida adicione os ovos e misture.
3. Acrescente a manteiga, o óleo, o sal, o purê de batata e misture novamente.
4. Adicione a farinha de trigo, misture tudo e adicione o leite aos poucos enquanto sova a massa com as mãos.
5. Sove bem a massa por cerca de 10 minutos ou até que ela fique bem lisa e homogênea.
6. DICA: Caso seja preciso, adicione um pouco mais de farinha de trigo. A massa com base de batata tende a ficar mais pegajosa mesmo, então tome cuidado para não colocar muita farinha de trigo.
7. Em seguida, cubra a massa e deixe-a descansar por 10 minutos.
8. Passado esse tempo, divida a massa em bolinhas no tamanho que desejar ( se for rechear é só abrir a bolinha colocar o recheio e depois fechar de novo).
9. Em seguida acomode em uma forma e cubra com um pano.
10. Deixe-os descansar por 40 minutos.
11. Passado esse tempo, pincele os pãezinhos com gema.
12. Leve para assar em forno preaquecido, 180°C, por cerca de 35 minutos ou até dourar.
13. Pode ser recheado com Frango, bacon, calabresa...



# PÃO DE QUEIJO COM BATATA

- 1 kg de polvilho
- 2 copos de óleo
- 250g de batata
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de sal
- 500 ml de leite
- queijo a vontade

Preço da preparação	R\$16.18
Preço Por Porção	R\$0.40
Rendimento	40 porções

1. Cozinhe a batata e amasse, reserve;
2. Ferva o leite com óleo juntos;
3. Em uma vasilha coloque o polvilho e leite com o óleo, mexa. Quando estiver mais frio esfregue a massa com as duas mãos até desfazer um pouco os grumos;
4. Coloque os ovos e a batata, vá mexendo até dar o ponto.
5. Coloque o queijo e depois ajuste o sal (dependendo do queijo nem precisa colocar sal);
6. se a massa estiver seca coloque mais queijo até dar o ponto.
7. Pré-aqueça o forno
8. Unte uma forma e faça bolinhas, leve ao forno em temperatura média por aproximadamente 40 min.



# BOLINHA DE BATATA DE QUEIJO E PRESUNTO

- 2 batatas médias cozidas e amassadas
- 54 g de queijo mussarela
- 71g de presunto
- 1 ovos
- sal
- 1 colher de sopa de margarina
- Cheiro verde a gosto
- 259g de Farinha de Trigo

Preço da preparação

R\$8.14

Preço Por Porção

R\$0.76

Rendimento

10 porções

42 unidades

1. Coloque todos os ingredientes em uma bacia (menos o trigo) e misture bem, em seguida vá adicionando a farinha de trigo de pouco em pouco até dar ponto de soltar das mãos
2. Faça bolinhos e leve para fritar no óleo bem quente até dourar
3. Bom Apetite!!!



# COUVE



# SUCO DE COUVE

- 2 Folhas de Couve
- 4 col Açúcar
- 1 Limão
- 200ml Água

1. Bater no liquidificador as folhas com água gelada.
2. Coar e colocar novamente no liquidificador.
3. Bater com o açúcar e o caldo de limão.
4. Sirva gelado.



Preço da preparação	R\$3.30
Preço Por Porção	R\$3.30
Rendimento	1 porção

# FAROFA DE COUVE

- 2 folhas de couve picada
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva ou óleo vegetal
- 1 xícara de farinha de mandioca crua
- pimenta do reino
- sal

Preço da preparação	R\$12,76
Preço Por Porção	R\$6,38
Rendimento	2

1. Preparar farofa de couve é muito simples! Em primeiro lugar leve ao fogo médio-baixo uma frigideira funda ou panela com o azeite ou óleo e refogue a cebola e os alhos até começar dourando.
2. Dica: Se quiser adicionar preparar farofa de couve com bacon ou calabresa, adicione esse ingrediente para refogar junto com a cebola e os alhos.
3. Após o passo anterior adicione a couve e tampe. Deixe cozinhar por uns 5 minutos no fogo médio-baixo, para que a couve cozinhe no próprio vapor, até murchar. Depois mexa e tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Em seguida coloque a farinha de mandioca e misture muito bem. Deixe no fogo médio por mais 2-3 minutos, ou até a farofa ficar soltinha.
5. Se a sua farofa de couve estiver seca, coloque mais um pouco de azeite, óleo ou até manteiga e misture.



# MASSA DE CAPELETTI COM COUVE

- 100g Farinha de trigo
- 3 folhas de Couve
- 50ml de Água
- Sal

1. Bata a couve com água e depois coe
2. em uma vasilha coloque a farinha de trigo, o sal e o suco de couve
3. polvilhe um pouco de farinha na bancada e sove bem a massa até dar o ponto, se for preciso coloque mais um pouco de farinha (se a massa estiver muito grudenta), se ela estiver seca/quebradiça coloque um pouco de água,
4. deixe descansar por 15 min
5. abra a massa com um rolo
6. corte em pequenos círculos, usei um copo como molde
7. coloque o recheio de sua preferência, e feche no modelo de capelleti
8. coloque água e sal em uma panela e depois que a água ferver coloque os capelettis e quando boiar pode retirar
9. faça um molho de sua preferência.

Preço da preparação

R\$5.88

Preço Por Porção

R\$0,84

Rendimento

7 porções

36 unidades



# CENOURA



# ARROZ COLORIDO

- 2 xícaras de arroz previamente cozido
- 1 cebola media picada
- 1 cenoura media fatiada
- pimentão vermelho fatiado
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 2 dentes de alho esmagados
- sal e pimenta a gosto

Preço da preparação	R\$3.75
Preço Por Porção	R\$0.63
Rendimento	6 porções

1. Cozinhe o arroz como de costume apenas com água e um pouco de sal. Enquanto o arroz cozinha prepare o restante da receita seguindo as instruções abaixo.
2. Corte o pimentão, cenoura e cebola em pequenas tirinhas no sentido do comprimento.
3. Em uma frigideira grande aqueça o óleo e refogue o alho rapidamente. Acrescente a cebola picada, tempere com sal, abaixe o fogo e deixe refogar ate que a cebola fique transparente começando a dourar. Acrescente a cenoura e deixe refogar por uns dois minutos. Coloque então as tiras de pimentão e deixe por mais dois minutos. Desligue o fogo.
4. O arroz já deverá estar cozido e pronto para o termino da receita. Desligue a panela e finalize a receita.
5. Coloque pequenas quantidades de arroz no refogado da frigideira mexendo delicadamente até agregar bem os ingredientes. Desligue o fogo
6. Se quiser pode polvilhar semente de gergelim. Está pronto um arroz lindo e muito delicioso que você pode servir com a salada de sua preferencia. Sirva imediatamente. Bom apetite!



# COCADA COM CENOURA

- 100 gramas de coco ralado (1¼ xícaras)
- 3 cenouras médias
- 4 xícaras de açúcar (640 gramas)
- cravo e canela a gosto

1. Rale as cenouras no ralo grosso e coloque numa panela com o coco ralado, o açúcar, o cravo e a canela. Misture tudo, leve ao fogo e fique mexendo por uns 20 minutos.
2. Desligue o fogo quando ficar em ponto de brigadeiro, desgrudando da panela. Coloque a cocada de cenoura num tabuleiro untado, alise e deixe secar.
3. Dica: Cuidado para não deixar o doce secar muito na panela, senão esfarela.
4. Está pronto este doce de cenoura ralada! Bom apetite!

Preço da preparação

R\$5.40

Preço Por Porção

R\$1,35

Rendimento

4 porções

16 unidades



# PANQUECA DE CENOURA

- 1 xícara de chá de leite integral
- 2 ovos
- 4 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara e meia de farinha de trigo

1. Bata todos os ingredientes líquidos, a cenoura e o sal no liquidificador.
2. Quando estiver homogêneo, acrescente a farinha aos poucos e bata mais.
3. Pegue uma concha da mistura e despeje em uma frigideira média em fogo médio. Espalhe virando a frigideira para que fique uma massa fina.
4. Quando um lado estiver dourado, vire e doure o outro. Sirva com qualquer molho e recheio.
5. Bom Apetite!

Preço da preparação	R\$4.52
Preço Por Porção	R\$0.76
Rendimento	6 porções



# BANANA



# BOLINHO DE CHUVA COM BANANA

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 ovos (inteiros)
- 4 ou 5 colheres sopa de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 colher sopa de fermento em pó
- 1/2 xícara de leite
- 2 bananas picadas em cubinhos

1. Bata os ovos, coloque o açúcar, o leite, o sal, misture muito bem a farinha de trigo, coloque o fermento.
2. Acrescente as bananas picadas.
3. Para fritar, faça pequenos bolinhos, frite no fogo baixo.
4. Ao tirar os bolinhos das frituras passe-os diretamente em uma mistura de açúcar com canela.

Preço da preparação	R\$13.79
Preço Por Porção	R\$ 2,75
Rendimento	15 porções 75 unidades



# BOLO DE BANANA

- 06 bananas Nánicas
- 02 xícaras (café) de farinha de rosca
- 02 xícaras (café) de açúcar
- 01 xícara (café) de óleo
- 03 ovos
- 01 colher (sopa) de fermento
- Açúcar e canela em pó para polvilhar

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos a farinha de rosca e o fermento em pó.
2. Após bater junte a farinha de rosca e o fermento em pó, coloque em assadeira untada e povilhada com a farinha de rosca.
3. Salpique o açúcar com a canela.
4. Leve para assar em forno médio, pré-aquecido, por cerca de 40 minutos, depende de cada forno



Preço da preparação	R\$10.86
Preço Por Porção	R\$1.09
Rendimento	10 porções



# BANANINHA

- 7 bananas maduras
- 1 xícara de chá de açúcar refinado
- 1 pacote de gelatina (sabor que preferir)

1. Amasse as bananas
2. Mexa sem parar em fogo baixo por 25 minutos, (nunca pare de mexer, depois que terminar lave a panela imediatamente por que gruda muito.)
3. despeje em uma forma untada com manteiga e leve para geladeira (não coloque no congelador) por 12 horas.
4. Desenforme, corte no formato que desejar e se preferir passe em açúcar cristal.

Preço da preparação

R\$6.07

Preço Por Porção

R\$1,48

Rendimento

4 porções

16 unidades



# MAÇÃ



# TORTINHA DE MAÇÃ

- **MASSA:**

- 3 xícaras (chá) de Farinha de Trigo
- 3 colheres sopa de Açúcar
- 150g de Manteiga (s/ sal)
- 1 Ovo Batido
- +ou- 4 Colheres sopa de Água gelada (aos poucos)

- **RECHEIO:**

- 3 Maçãs (em cubinhos)
- ½ xícara (chá) de Açúcar
- Suco de 1 Limão
- Noz-Moscada (a gosto)
- +ou- ½ colher (chá) de Canela
- 3 colheres sopa de amido de milho

1. MASSA: Em uma tigela coloque a farinha de trigo, açúcar, a manteiga gelada, ovo batido e amasse com os dedos até ficar com pedacinhos bem pequenininhos de manteiga.
2. Junte a água gelada aos poucos e vá amassando, até ficar uma massa que de para modelar. Mas é importante assim que ficar no ponto para de misturar e sovar a massa, pois ela pode ficar elástica.
3. Embrulhe a massa em plástico filme e leve para gelar por pelo menos 20 minutos.
4. Com a massa gelada, abra cerca de ⅓ da massa com um rolo de forma que fique fina, mas não muito, pois precisamos que a torta tenha estrutura, aqui ficou com 0,5mm mais ou menos.
5. Coloque a massa aberta em uma forma de fundo removível forrando as laterais e o fundo da forma de forma que fique bem nivelado.
6. Abra o restante da massa e corte tirinhas de tamanhos iguais para fazer o topo da torta.
7. RECHEIO: Comece cortando as maçãs em cubinhos ou laminas, coloque em uma tigela e adicione o açúcar, suco de limão, noz-moscada a gosto, canela a gosto e maisena. Misture tudo muito bem.
8. Coloque o recheio por cima da massa que já está na assadeira, e pressione para que fique bem compactado, faça o topo da torta intercalando as tiras de massa de modo que forme uma hashtag #, pressione bem nas bordas para que junte as paredes da torta com o topo.
9. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos, retire do forno e pincele uma gema e polvilhe açúcar e volte ao forno por mais uns 20 minutos ou até ficar bem douradinho. Tire do forno e espere esfriar antes de cortar, para servir quentinho aqueça a fatia.



Preço da preparação	R\$12.80
Preço Por Porção	R\$3.20
Rendimento	12 porções

# CHIPS DE MAÇÃ ASSADA

- 2 Maçãs
- Canela Qb
- Papel alumínio

1. Corte as maçãs em rodela bem finas
2. coloque a canela
3. forre o fundo da airfryer ou da forma com o papel alumínio
4. coloque a maçã na airfryer ou no forno por 30 min mais ou menos o tempo pode variar de acordo com a potencia do forno.

Preço da preparação	R\$1.54
Preço Por Porção	R\$0.77
Rendimento	2 porções



# GELEIA DE MAÇÃ

- 500g de maçãs fuji
- 1 limões
- 1 1/2 xícara (chá) de açúcar cristal
- 1 colher (café) de canela em pó

Preço da preparação	R\$2.74
Preço Por Porção	R\$1.37
Rendimento	2 porções

1. Corte as maçãs em pedaços, retirando os cabinhos;
2. Tire as sementes das maçãs também;
3. Coloque as maçãs em uma panela funda e adicione suco de dois limões;
4. Leve ao fogo baixo e deixe até cozinhar bem as frutas, por cerca de 30 minutos;
5. Fique sempre mexendo as maçãs na panela, em todo o momento;
6. Coloque um pouco de água para não secar e queimar a receita;
7. Retire do fogo e acrescente açúcar cristal e canela em pó;
8. Bata tudo com um mixer;
9. Em seguida, leve a panela ao fogão e cozinhe em fogo baixo até atingir o ponto de geleia;
10. Por fim, retire-a do fogo, coloque em um vidro esterilizado e leve para geladeira.



# Dicas para um consumo consciente

- Faça um planejamento semanal de cardápio, verifique a despensa e compre os ingredientes necessários;
- Não faça compras com fome, isso pode levar a um consumo desnecessário;
- Prefira verduras, legumes e frutas da época, elas são mais saborosas, suculentas e acaba saindo mais barato;
- Dê preferência aos produtores locais, além de ajudar na renda deles, a durabilidade é maior devido ao tempo de transporte;
- Ao organizar o estoque, sempre coloque os mais velhos na frente ou em cima e os mais novas atrás ou em baixo;
- Alimentos que sobram de outras refeições, podem ser reutilizados em formas de bolinhos, tortas e sopas;
- Coloque no prato só o que for comer;
- Utilize as cascas, talos e folhas dos alimentos, além de nutritivas, são ricas em fibras;
- Cuidado com os alimentos perecíveis, dedique uma atenção especial a eles, compra só o que for utilizar na semana.



# Bibliografia

MEIRINHOS, Manuel; OSÓRIO, António. O estudo de caso como estratégia de investigação em educação. Eduser - Revista de Educação, [S.l.], v. 2, n. 2, dec. 2016. ISSN 1645-4774. Disponível em: <<https://www.eduser.ipb.pt/index.php/eduser/article/view/24>>. Acesso em: 09 June 2020. doi: <http://dx.doi.org/10.34620/eduser.v2i2.24>.

VASCONCELOS, Elizabeth gonçalves Martins. Redução de desperdício de alimentos com a produção de refeições para pessoas carentes - Estudos de casos. 2008. 68 f. Monografia (Especialista em Gastronomia e Saúde) - Centro de Excelência e Turismo, Universidade de Brasília, Brasília, 2008.

Associação Brasileira de Supermercados. Brasil desperdiça 23,6 milhões de toneladas de alimentos por ano. 2019. Disponível em: <https://www.abras.com.br/clipping.php?area=1&clipping=69338> Acesso em: 15 Maio. 2020

SEBRAE. Como diminuir o desperdício de alimentos. 2019. Disponível em: <https://m.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/valorizeoportunonegocio/conteudos/como-diminuir-o-desperdicio-de-alimentos,98cf103bc7d1b610VgnVCM1000004c00210aRCRD> Acesso em: 15 Maio. 2020

Agencia Brasil.Fernanda Cruz - Repórter da Agência Brasil - São Paulo .Supermercados desperdiçam R\$ 3,9 bi em alimentos por ano, diz Abras. 2018. Disponível em:<https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2018-08/supermercados-desperdicam-r-39-bi-em-alimentos-por-ano-diz-abras> Acesso em: 15 Maio. 2020

BelikW, Cunha ARAA,Costa LA. Crisedos alimente os e estratégias para a redução do desperdício no contexto de uma política de Segurançaalimentar e nutricionalno Brasil. Planejamento e Políticas Públicas. 2012;38:107-132.

Sílvia Panetta Nascimento Desperdício de alimentos: fator de insegurança alimentar e nutricional Segur. Aliment. Nutr., Campinas, v. 25, n. 1, p. 85-91, jan./abr.2018

Food and Agriculture Organization of the United Nations – FAO. (2013). Food wastage footprint: Impacts on natural resources. Rome. Recuperado em 12 de junho de 2016, de <http://www.fao.org/docrep/018/i3347e/i3347e.pdf>

Freire Junior, M., & Soares, A. G. (2017). Redução do desperdício de alimentos. Embrapa. Recuperado em 12 de junho de 2018, de <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/164602/1/Foler-CGPE-13931.pdf>

Santos, K. L., Panizzon, J., Cenci, M. M., Grabowski, G., & Jahno, V. D. (2020). Food losses and waste: reflections on the current brazilian scenario. Brazilian Journal of Food Technology, 23, e2019134.

“Só haverá o suficiente para todos para sempre se cada um consumir de um jeito diferente, sem excessos nem desperdícios. Isso é consumo consciente.”

(Instituto Akatu)

