



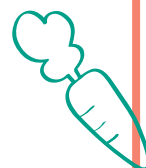
# DIA 01

## CHEGA DE DESPERDÍCIO!



A Vida Simples deste mês apresentou a matéria do jornalista gastronômico Rafael Tono, "**Até o Talo**", na qual questionamos a nossa relação com os alimentos e o quanto simplesmente os desperdiçamos de forma sistêmica.

De um lado, uma grande mudança precisa acontecer na indústria alimentícia, mas de outro, também precisamos mudar nossos hábitos. Esse desafio é justamente sobre isso: **Como criar novos hábitos para aproveitar melhor os alimentos!**



Esse será um desafio colaborativo, feito por todos nós. Todos os dias você vai receber aqui no **Telegram** uma receita ou sugestão de como aproveitar melhor os alimentos, para testar e incorporar no seu dia a dia.



Para isso, queremos que você compartilhe com a gente as suas dicas e receitas para aproveitar **100%** dos alimentos, evitando o desperdício ao armazenar, descascar, preparar e, também, melhores formas de como descartar o que realmente é lixo.

Se você quiser contribuir, basta enviar a sua sugestão para o nosso email: **educa@vidasimples.co**

Vamos organizar e agrupar todas as dicas para compartilhar com toda a nossa comunidade.



+vida simples

# DIA 02

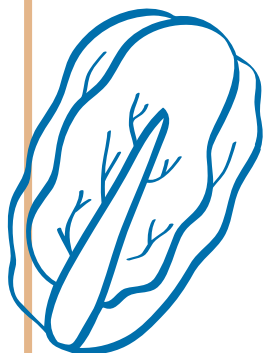
## FIQUE DE OLHO NOS TALOS E FOLHAS!

---

Sabe as folhas e talos do brócolis, da beterraba, da cenoura que normalmente vão para o lixo ou que a gente nem traz da feira para casa?

Eles são deliciosos e dão um ótimo refogado para acompanhar qualquer prato. É só lavar, picar e refogar tudo com um pouco de azeite e sal. Se você gostar, pode acrescentar alho em sua refoga.

As folhas da cenoura e da beterraba também são ótimas para você acrescentar no seu suco verde matinal.





## DIA 03

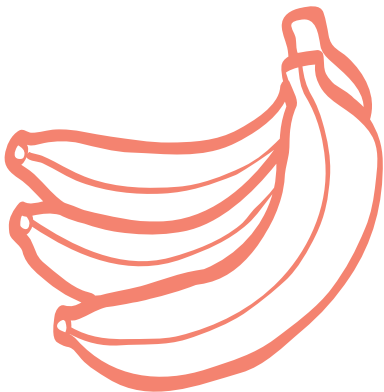
# NÃO DEIXE AS FRUTAS ESTRAGAREM

---

Frutas amadurecem rápido no verão e, muitas vezes, passam do ponto e vão para o lixo. Você pode fazer um **delicioso sorvete natural** se congelar as frutas em pedacinhos antes delas estragarem.

A base desse sorvete é a banana. Quando ela estiver madura, descasque, corte em rodela e congele.

Para preparar o sorvete, basta bater a banana congelada no processador e, se precisar, acrescente um pouquinho de água filtrada, mas bem pouco mesmo. Bata até ficar cremoso. Você pode acrescentar outras frutas, como manga ou morango, frescas ou congeladas. Pode, também, finalizar misturando com coco ralado ou **nibs** de cacau.



+vida simples

# DIA 04

## APOSTE NAS "FRUTAS FEIAS"



Compre de produtores conscientes. Você já ouviu falar do projeto **Fruta Imperfeita**? Consiste em comprar frutas e legumes de pequenos produtores, os quais seriam descartados por serem imperfeitos, revendendo-os a um preço justo.

O fato de uma fruta não ser esteticamente perfeita, não significa que ela não está boa para o consumo. Precisamos quebrar esse padrão, pois ele significa que:

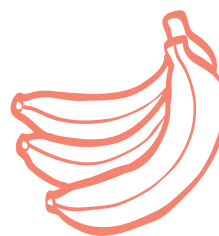
**30%**

de todo o alimento no mundo é desperdiçado  
(fonte: ONU)

**45%**

de todas as frutas e hortaliças que nascem são perdidas  
(fonte: ONU)

O desperdício de alimentos é responsável por **8%** das emissões de gases que causam o efeito estufa  
(fonte: ONU)



+vida simples

# DIA 05

## DESCASQUE SEM DESPERDÍCIO



Você já notou que, ao descascar frutas e legumes, **perdemos** grande parte deles?

Aqui vai uma dica para descascar a batata sem desperdiçar nada: basta lavar bem as batatas e cozinhá-las com casca. Depois de cozidas, você as coloca de molho em água fria e, quando conseguir segurar as batatas, basta **retirar a casca** com a mão mesmo, pois sairá facilmente.

Outra dica com a batata é comer ela com casca! **Batatas rústicas**, cortadas no formato de canoa e assadas ficam uma delícia. Basta lavar a batata, cortar e regar com bastante azeite, colocar sal a gosto e outros temperos que você goste - com páprica ou com alecrim fica uma delícia.



Coloque tudo em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a **200 graus**, até que fiquem macias e douradas. Em geral, demora entre **40 min. e 1 hora**.



+vida simples

# DIA 06

## CUIDADO PARA NÃO COZINHAR DEMAIS!



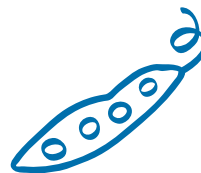
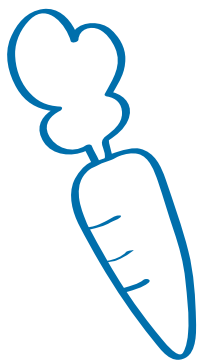
---

O **bom uso** dos alimentos também envolve garantir que você vai aproveitar ao máximo os nutrientes que eles podem nos oferecer. Você sabia que cozinhar demais os alimentos pode fazer com que percam parte dos nutrientes?



Então, a dica é **cozinhar com pouca água**, dessa forma os alimentos perdem o mínimo de seus nutrientes.

Quando a gente deixa cozinhar demais, o calor pode destruir nutrientes que são importantes para a nossa saúde, como a vitamina C, as vitaminas do complexo B e enzimas antiinflamatórias.



+vida simples

# DIA 07

## ESTRAGAR MENOS

---



O **primeiro passo** para não ter os alimentos estragando em sua geladeira é comprar de forma consciente. Faça uma listinha de compras considerando o que você pretende cozinhar na semana e o que já tem na geladeira. Compre em pequenas quantidades ou divida as compras com vizinhos e familiares.

Quando chegar em casa, você pode lavar as verduras de folhas grandes, secar bem e guardar em uma vasilha plástica, intercalando as folhas com papel toalha. Isso fará com que elas **durem mais**.



Os legumes, caso note que irão estragar, você pode congelar. **Para congelar** os legumes, você deve cozinhar primeiro, deixar esfriar por 5 minutos em água gelada e, depois, levar à geladeira ou congelar.



+vida simples

# DIA 08

## TRANSFORMANDO SUAS ROUPAS

---

Você sabia que pode fazer uma linda camiseta **Tie Dye** utilizando o caroço do abacate que iria para o lixo? **Abaixo**, o passo a passo:

### PASSO 1

Abra o seu abacate, coma a polpa e reserve os caroços (você pode congelar o caroço para esperar acumular vários).

### PASSO 2

Separe peças de roupa com tecidos naturais ou que tenham bastante algodão em sua composição.

### PASSO 3

Lave os caroços de abacate e coloque em uma panela grande (vai precisar caber suas camisetas depois).

### PASSO 4

Cubra com água e deixe ferver por 60 minutos (para 3 camisetas, você usa 10 sementes, quanto mais sementes, mais intensa a cor). Desligue o fogo. A água vai ficar vermelho escuro.

### PASSO 5

Em seguida, coloque suas camisetas na panela. Tenha certeza de que todas as partes estão em contato com a água. Se você quiser fazer a camiseta no estilo Tie Dye, você precisa amarrar as roupas com barbantes antes de colocar de molho. Você pode torcer a roupa e amarrar algumas pontas.

### PASSO 6

Deixe as roupas na panela descansando por, pelo menos, 9 horas. Retire e lave em água corrente, com sabão neutro.

+vida simples



DIA 09

# APROVEITE OS ALIMENTOS PARA FAZER CALDOS E MOLHOS



Quando vamos preparar algum tipo de carne, geralmente sobram alguns retalhos, pele e, no caso de peixes, a cabeça. Dependendo do preparo, ainda temos folhas, talos e aparas de legumes. **Uma forma de aproveitar ao máximo** esses ingredientes é preparando caldos e molhos.

Por exemplo, com retalhos e ossos de carne bovina e suína, cascas de cenoura ou outros legumes, talos e raízes de salsa e/ou outras ervas podemos fazer caldo de carne.

**Basta ferver** tudo com pouco sal e pimenta do reino a gosto, depois triturar e colocar em forminhas de gelo para congelar. Isso serve para miúdos, pés e cabeça de frango, cabeça de peixe e cascas de camarão.

**Para molhos**, basta cozinhar e, em vez de congelar, guardar em potes e usar posteriormente.

**Dica:** experimente usar um ou dois cubinhos desses caldos no arroz, fica muito bom!



+vida simples

# DIA 10

## ARROZ DE ONTEM

---



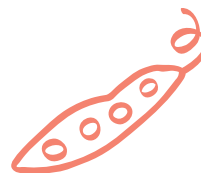
Sabe o arroz que sobrou do jantar ou almoço? Não jogue fora. Você pode preparar um **delicioso** bolinho de arroz ou mesmo arroz de forno.



Para fazer o bolinho, basta acrescentar um pouco de farinha de trigo, um ovo inteiro e temperar a gosto com salsa, sal e pimenta. Se quiser, pode também acrescentar milho ou ervilhas. Depois é só modelar em bolinhas e fritar ou mesmo assar.

Para **arroz de forno**, pode também temperar com salsa e cebolinha picados, um pouco de cebola e, se quiser, pode usar cenouras, chuchu e batatas picados em cubos. Cubra com o queijo que estiver à mão e deixe gratinar até que o queijo derreta.

**Dica:** Para dar um toque especial, unte a forma com azeite. Isso vale para os bolinhos. Quando for dar o formato, unte as mãos com azeite também.



# DIA 11

## ÓLEOS E VINAGRE AROMÁTICOS



Às vezes, mesmo que façamos as compras pensando no essencial, pode acontecer de não usarmos todo o maço de salsa, alecrim ou manjericão.

Essas folhas são muito sensíveis e, fora da terra, se vão muito rápido. **Uma dica para reaproveitar** e criar possibilidades em sua cozinha é colocar essas ervas em vidros (reaproveitados, de preferência, aí podem ser garrafas de vinho ou de cerveja) e acrescentar azeite de oliva ou qualquer outro tipo de óleo, criando óleos e vinagres saborizados que vão dar um toque especial em suas preparações.

Se quiser ainda mais complexidade de sabor, pode tostar essas ervas de leve, direto no fogo ou refogar levemente. O calor vai liberar ainda mais sabor e cor. Esse processo serve para os vinagres e, nesse caso, você pode colocar cascas de frutas cítricas também. **Tenho certeza** de que suas saladas nunca mais serão as mesmas.



+vida simples

# DIA 12

## PICLES CASEIRO

---

Uma das formas mais antigas de conservação de alimento são os chamados pickles. Estudos mostram que surgiram na Mesopotâmia, há mais de **4 mil anos**. Além de várias referências durante a história.

Os pickles podem ser preparados com **qualquer tipo** de vegetal conservado em uma mistura de vinagre, água e sal. O vinagre em contato com os vegetais produz uma fermentação láctica **natural**, capaz de manter o alimento consumível por muito mais tempo.

A base de um bom pickles é feita usando partes iguais de água e vinagre, uma parte de sal para três partes de açúcar e, se quiser, pode acrescentar especiarias como zimbro, sementes de coentro ou mostarda.

### BASE CLÁSSICA

(**tendo como referência** um pote grande de maionese)

**1 xícara** de água

**1 xícara** de vinagre de maçã

**1 colher** de sopa de sal

**3 colheres** de sopa de açúcar

### DEPOIS

Escolha os vegetais, lave-os, seque-os e, depois, coloque no vidro. Ferva todos os ingredientes para preparar a salmoura. Despeje sobre os vegetais, feche o pote e cozinhe em banho-maria por **15 a 30** minutos. Deixe esfriar em temperatura ambiente. O ideal é esperar de **1 a 2** semanas antes de abrir.

+vida simples



DIA 13

# TORRESMO DE CASCA DE BATATA

Ninguém gosta de descascar batata, mas com essa dica que a **Juliana Nabarrete** compartilhou com a gente vai dar até vontade de descascar algumas.

Ao descascar batatas para a sua receita, reserve as cascas, e faça a técnica do **branqueamento**:

## PASSO 1

Coloque as cascas na água fervente por **2 minutos** e depois na água gelada por **4 minutos**, retire e seque.

## PASSO 2

Depois de secas, tempere com alecrim, sal, uma pitada de fumaça líquida (há em supermercados - opcional), páprica picante e um pouco de azeite de oliva, que deixe estas cascas bem untadas e leve ao forno até ficarem crocantes.



Aí é só servir essa delícia **como aperitivo**.



+vida simples

# DIA 14

## NÃO JOGUE AS CASCAS FORA!

---

Que tal aproveitar a casca do mamão do café da manhã para fazer um bolinho pro café da tarde?

Essa receita deliciosa foi enviada pelo **Ayron Barsan**.  
Para essa receita você vai precisar de:

**3 xícaras** de chá de casca de mamão

**2 xícaras** de chá de água

**5** ovos

**2 xícaras** de chá de açúcar

**3 xícaras** de chá de Farinha de Trigo

**1 colher** de sopa fermento em pó

**1 colher** de sopa de margarina

---

### PASSO 1

**Lave o mamão**, descasque e utilize 3 xícaras de casca para fazer o bolo.  
Leve as cascas ao fogo em uma panela com a água. Deixe ferver.

### PASSO 2

**Depois de frio**, bata no liquidificador. Reserve.

### PASSO 3

**Bata as claras em neve** e reserve na geladeira. Bata as gemas com açúcar e junte aos poucos a farinha de trigo, intercalando com a casca de mamão batida. Junte a margarina derretida, acrescente as claras em neve e, por último, o fermento. Despeje em uma forma untada. Leve para assar em forno médio pré aquecido.

+vida simples

# DIA 15

## QUE TAL APROVEITAR MELHOR O FERMENTO NATURAL?

---

Essa receita foi compartilhada por **Vera Silva**.

A Vera faz pão de fermentação natural e nos contou que sempre sobrava da receita na geladeira, pois ele precisa ser alimentado antes de usar para o pão e sempre sobra algo dele. Uma parte é guardada para criar novo fermento, mas por causa das proporções (1 fermento: 2 farinha: 2 água), sempre sobra um "descarte".

Então para não desperdiçar ela buscou algumas receitas no canal do **Youtube** do pessoal do **Pão da Casa Wit**. A que ela mais gostou e compartilhou com a gente foi a de panquecas.

Para cada cerca de **500g** de descarte, acrescento **1 colher** (sopa) de açúcar e **1 colher** (chá) de sal (pode mudar um pouquinho isso, se for usar para receita salgada - menos açúcar e mais sal), e **2 ovos**. Se a massa ficar muito grudenta, acrescente mais um ovo. Misture com o fouet e frite suas panquecas. Recheie como preferir.

Fica MUITO bom! A receita rende **8 panquecas**.

+vida simples

# DIA 16

## TÁ SOBRANDO ARROZ NA GELADEIRA?

A **Juliana Nabarrete** compartilhou com a gente uma ótima receita de Torta de Arroz.

### INGREDIENTES:

**240 ml** de leite

**120 ml** de óleo

**10 g** de fermento químico

**Sal** quanto baste

**3 ovos**

**50 g** de queijo parmesão ralado

**Sobras de arroz** até dar o ponto na massa (+- 700 g)

### PREPARO

Coloque os ovos, o leite, o óleo, o fermento, o queijo parmesão e o sal no liquidificador.

Com o liquidificador ligado, vá adicionando o arroz aos poucos até dar o ponto na massa, cremosa e que o liquidificador consiga bater.

Coloque numa forma de fundo falso metade da massa, adicione o recheio de sua preferência (legumes salteados, sardinha, frango desfiado, cogumelos salteados, carne seca desfiada etc.)

Por cima, despeje o restante da massa, polvilhe um pouco de queijo parmesão e leve ao forno por cerca de **30 minutos**. Quando estiver morna, desenforme. Esta torta deve ser consumida no dia, já que sua textura muda depois de fria e temos que considerar que já é um aproveitamento de arroz.

**Dica:** Para fazer esta torta, vá guardando sobras de arroz num pote no freezer. Quando tiver uma quantidade razoável você aproveita para fazer a torta. Você também pode misturar qualquer tipo de arroz (branco, integral, etc).

+vida simples



DIA 17

# JÁ PENSOU EM TRANSFORMAR A CASCA DA GOIABA EM UM DELICIOSO BISCOITO?

O **Ayron** compartilhou com a gente essa receita de dar água na boca...



## INGREDIENTES:

**As cascas** de 2 goiabas

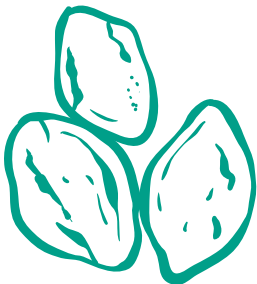
**3 xícaras** de chá de Farinha de trigo

**1 xícara** de chá de água

**3 colheres** de sopa de manteiga

## PREPARO

Pique a casca da goiaba em tirinhas e reserve.  
Numa vasilha, misture a farinha, o açúcar e a margarina. Amasse até formar uma massa homogênea, misture as cascas bem picadas, molde os biscoitos em formato arredondado e leve para assar em forno médio pré aquecido até dourar.



+vida simples

# DIA 18

## QUEM NÃO GOSTA DE UMA FAROFA BEM SABOROSA?

---

A **Juliana Nabarrete**, compartilhou com a gente uma receita de Farofa de casca de banana super simples, mas deliciosa.

### PREPARO

Depois de **higienizar** as bananas, retire as cascas e corte em pedaços pequenos.

Numa panela, frite um pouco de bacon. Quando estiverem bem crocantes, adicione as cascas de banana, e deixe ficarem sequinhas. Retire o excesso de gordura, adicione cebola e alho picados, tire do fogo e coloque a farinha de sua preferência.

**Ótima** para acompanhar carnes vermelhas.

+vida simples