



# **Aproveitamento de alimentos**

**Dicas do Virgílio**

## Dicas do Virgilio para aproveitar os alimentos orgânicos

- 1- Açaí orgânico - Após o preparo com frutas ou sucos, consumir tudo.
- 2- Castanha - Após a abertura da embalagem, guardar na geladeira.
- 3- Quando for usar a metade de um abacate, deixe-a outra metade com caroço. Isso evita que ela se estrague com rapidez.
- 4- Não jogue fora talos de Agrião, pois eles contêm muitas vitaminas. Limpe-os, pique-os, e refogue-os com temperos e ovos batidos.
- 5- Todas as folhas verde-escuro são ricas em ferro, por isso não deixe de aproveitá-los.
- 6- Os Talos de couve, taioba, brócolis, etc. contêm fibras e devem ser aproveitados em refogados, no feijão, na sopa, etc.
- 7- O Vinho azedo pode ser usado como vinagre.
- 8- Se sobrar purê de batatas, forme pequenas bolinhas, polvilhe com farinha de rosca e frite como croquetes.
- 9- Folhas de nabo, rabanete e beterraba tem maior concentração de cálcio, fósforo e vitaminas A e C se comparadas com a raiz, a qual estamos acostumados a comer. Pique-as e sirva como salada, refogado ou conserva.
- 10- As folhas da cenoura são riquíssimas em vitamina A e devem ser aproveitadas para fazer bolinho, sopas ou picadinhas em saladas. Mesmo se pode dizer das folhas duras da salsa.
- 11- Alho é sempre muito caro. Evite perdas, transformando-o em pastas.
- 12- Se cozinhar batatas para usar durante alguns dias, acrescente uma cebola à água do cozimento para que não escureçam.
- 13- Adicione batatas cruas em sopas, ensopados, ou molhos que tenham ficado salgados demais, pois a batatas absorvem o sal.
- 14- Para conservar a metade do limão que ainda não foi usada, coloque-a no pires com água com a parte cortada para baixo e leve-a para a geladeira.
- 15- Se o Tomate estiver mole, deixe-os de molho na água fria ou gelada por uns 15 minutos e ele ficará mais rijo.
- 16- Para conservar a salsa fresca, lave-a deixe-a secar corte bem fininho e depois a guarde em um vidro coberto em óleo.
- 17- Sempre que possível, evite bater os alimentos no liquidificador: use peneira ou amasse-os.
- 18- Frutas que foram cortadas pela metade permanecem boas se forem pinceladas na área do corte com limão.

19- Sobras de arroz dão deliciosos bolinhos, canjas, risotos ou mexidos com ovos e sopas

20- Sobras de feijão servem para fazer tutu, mexido, sopa, salada.

22- Para que o macarrão não grude, regue com um fio de óleo depois de escorrer.

23- Para se tornar o pão amanhecido, basta umedecê-lo levemente com água e leva-lo ao forno por alguns minutos.

24- As cascas das frutas, inclusive banana, dão doces e sucos deliciosos.

25- A parte branca da melancia pode ser usada para fazer doce. O preparo é igual ao doce de mamão verde.

Atenção: Os Alimentos Orgânicos podem ser aproveitados de uma forma geral seguindo os cuidados de manipulação e armazenamento adequado.

***Preservação das florestas e do meio ambiente:  
Uma missão de todos nós  
Virgilio***