

Livro mostra como usar integralmente os alimentos

Categories : [Salada Verde](#)

Em comemoração a Semana do Meio Ambiente, a Secretaria de Estado do Ambiente do Rio de Janeiro lançou a publicação Receitas Culinárias de Aproveitamento Total, que reúne 23 tipos de pratos. Para produzi-los, é preciso usar todas as partes dos alimentos que entram como ingredientes, tais como talos, cascas e sementes, que normalmente são jogados fora na preparação.

A iniciativa faz parte do [Projeto Ecobuffet](#), que capacita moradores de comunidades carentes em Culinária Sustentável. O projeto é desenvolvido com base em quatro pilares: aproveitamento total de alimentos, geração de renda, redução de resíduos orgânicos e educação ambiental.

“Essas receitas mostram que é possível fazer comida bonita e saborosa. Além dos alunos aprenderem a evitar o desperdício, eles são capacitados para o mercado de trabalho e alguns saem daqui, querendo até abrir o seu próprio negócio”, disse Carlos Portinho, Secretário Estadual de Ambiente.

O livro foi lançado na última segunda-feira (2/6), em evento no [Centro de Abastecimento do Estado da Guanabara \(Cadeq\)](#), em Benfica e será distribuído entre os alunos e monitores do projeto Ecobuffet.

Mas a versão em PDF pode ser baixada no link a seguir. Bom apetite!

Saiba Mais

[Receitas Culinárias de Aproveitamento Total](#)

Leia Também

[Dicas de como ter uma alimentação mais sustentável](#)

[Por uma alimentação sustentável, variada e sem pressa](#)

[ONU lança site sobre desperdício de alimentos em português](#)