

NU TRI AÇÃO



**UMA IDEIA SUSTENTÁVEL
PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA**

GERÊNCIA DE SANEAMENTO AMBIENTAL

2025



**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**

INTRODUÇÃO



Bem-vindos ao nosso e-book **NUTRIÇÃO - Uma ideia sustentável para você e sua família!** Atualmente, com a crescente preocupação em relação ao meio ambiente e à saúde, a mudança em nosso comportamento se torna cada vez mais urgente. Em 2024, **39%** dos resíduos gerados na cidade de São Paulo eram **orgânicos***, o que indica a necessidade de uma destinação adequada diante do potencial desses materiais, evitando a sobrecarga dos aterros sanitários. Dessa forma, este guia foi elaborado para aqueles que desejam **explorar o universo da alimentação de maneira mais consciente e saudável**. A cozinha também pode ser um laboratório de descobertas, unindo o aprendizado sobre nutrição à prática da sustentabilidade. Vamos ensinar e inspirar você e sua família a repensar a relação com os alimentos, valorizando cada parte, de modo a minimizar o desperdício e contribuir ativamente para uma vida e um ambiente mais equilibrados. Vamos desvendar os segredos do reaproveitamento, aprender a transformar sobras em comidas deliciosas e criar hábitos alimentares sustentáveis.

**PMSP (2025)*

Adotar a nutrição sustentável no ambiente familiar é um investimento valioso, que rende frutos em diversas áreas, impactando positivamente a saúde, o meio ambiente e, até mesmo, o orçamento do seu lar. Mais do que uma tendência, é uma mudança de hábitos em sua vida que promove um ciclo virtuoso de bem-estar, consciência e responsabilidade.

Saúde Otimizada para Todos

Quando priorizamos alimentos frescos, minimamente processados e de origem conhecida, estamos oferecendo ao nosso corpo uma gama completa de nutrientes essenciais. A nutrição sustentável incentiva o consumo de frutas, verduras, legumes e grãos integrais, que são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Isso fortalece o sistema imunológico, melhora a digestão, contribui para o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes, e previne uma série de doenças crônicas, como diabetes e problemas cardiovasculares.



**BENE
FÍCI
OS**



BENE FÍCI OS

Ao reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados, diminuimos a ingestão de açúcares, gorduras e sódio, componentes que, em excesso, são prejudiciais à saúde a longo prazo. A alimentação consciente também pode melhorar a energia, o humor e a capacidade de concentração, beneficiando o desempenho no ambiente escolar e a produtividade no trabalho.

Proteção do Meio Ambiente para as Futuras Gerações

Cada escolha alimentar impacta o nosso planeta. A redução do desperdício de alimentos é crucial para diminuir a quantidade de resíduos depositados em aterros sanitários, onde a decomposição da matéria orgânica gera metano, um gás de efeito estufa potente. Cada resíduo orgânico que deixa de ser destinado aos aterros contribui para a redução das emissões e tem potencial para ser utilizado na compostagem, com a geração de biofertilizante.

Produção local: reduz a necessidade de transporte e, conseqüentemente, a emissão de gases nocivos;

Produtos da época: diminui a demanda por cultivos em estufas ou importações, que consomem mais energia e recursos;

Feiras de agricultura familiar: gera fonte de renda para famílias e preserva a cultura alimentar regional e os vínculos comunitários;

Aproveitamento integral: ensina a importância de cada alimento, em relação à sua cadeia produtiva e ao seu valor nutricional.



**BENE
FÍCI
OS**



BENE FÍCI OS

Consumo Inteligente

A nutrição sustentável pode ser uma grande aliada do seu bolso. Ao planejar as refeições e aproveitar integralmente os alimentos, você evita compras desnecessárias e maximiza o uso do que já tem em casa. Comprar alimentos da época, geralmente mais abundantes e baratos, é outra estratégia inteligente. Além disso, ao preparar a sua comida em casa, você economiza com refeições de entrega em domicílio, o que reduz o consumo de embalagens descartáveis.

E, para colocar em prática o consumo inteligente dos alimentos, vamos apresentar algumas dicas para você adotar no seu cotidiano.



ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

Práticas para o Dia a Dia


spRegula.



PREFEITURA DE
SÃO PAULO



Aqui estão algumas dicas práticas para você e sua família adotarem no dia a dia:

1. PLANEJAMENTO É A CHAVE

- Faça uma lista detalhada do que realmente precisa, antes de ir às compras.
- Considere as refeições que planeja preparar.
- Verifique o que já possui na geladeira e na despensa, para evitar compras desnecessárias ou duplicadas.

2. APROVEITE AS PARTES NÃO CONVENCIONAIS

Muitas partes de frutas, legumes e verduras, que normalmente descartamos, são ricas em nutrientes e podem ser deliciosas.

Que tal experimentar?

- **Cascas:** cascas de batata, abóbora, cenoura e maçã podem ser transformadas em chips crocantes assados no forno; cascas de frutas cítricas (laranja, limão) são excelentes para fazer doces cristalizados, chás ou aromatizar azeites e vinagres; cascas das bananas podem ser usadas em bolos, farofas e "carne moída" vegetal.
- **Talos e Folhas:** talos de brócolis, couve-flor, beterraba, couve e espinafre são ótimos para refogados, sopas, sucos verdes e patês; folhas da cenoura, rabanete e beterraba também são comestíveis e muito nutritivas, podendo ser usadas em saladas, tortas e recheios.
- **Sementes:** sementes de abóbora, melão e mamão podem ser lavadas, secas e torradas no forno com um pouco de sal e temperos, tornando-se um petisco saudável e crocante; podem também ser trituradas e adicionadas a pães e bolos





3. TRANSFORME SOBRAS EM NOVAS REFEIÇÕES

Não jogue fora as sobras! Com um pouco de criatividade, elas podem se transformar em pratos completamente novos e saborosos:

- **Arroz e Feijão:** o arroz cozido pode virar bolinhos, arroz de forno, ou ser adicionado a sopas e saladas; o feijão que sobrou pode ser batido para fazer um creme, caldo ou um hambúrguer vegetariano.
- **Carnes Cozidas:** sobras de frango assado ou carne cozida podem ser desfiadas e usadas em recheios de tortas, sanduíches, saladas ou risotos.
- **Legumes Cozidos:** legumes cozidos podem ser amassados para fazer purês, adicionados a omeletes, sopas ou transformados em suflês e tortas.
- **Pão Amanhecido:** pão amanhecido é perfeito para fazer torradas, farinha de rosca, pudim de pão ou rabanada.

4. CONGELE PARA CONSERVAR

O congelamento é um grande aliado na luta contra o desperdício. Congele frutas maduras para smoothies, vegetais picados para futuras receitas, e porções de refeições prontas. Lembre-se de etiquetar tudo com a data, para garantir o consumo dentro do prazo.

5. COMPOSTAGEM DOMÉSTICA

A compostagem é uma possível solução para o que não pode ser aproveitado na alimentação (cascas de ovo, borra de café, restos de frutas e vegetais que não são comestíveis). Transforme esses resíduos orgânicos em adubo rico para suas plantas ou horta, fechando o ciclo da matéria orgânica e evitando que vá para o aterro sanitário.





RECEITAS SIMPLES E SUSTENTÁVEIS


spRegula.



PREFEITURA DE
SÃO PAULO

Chegou a hora de **transformar o que antes seria descartado em pratos deliciosos e nutritivos!** As receitas a seguir foram selecionadas pensando na simplicidade do preparo, na integração familiar, e no aproveitamento integral dos alimentos. **Mão na massa!**

1. BOLO DE CASCA DE BANANA



Ingredientes

- 4 cascas de banana (bem lavadas)
- 2 xícaras de farinha de trigo (ou de aveia)
- 1 xícara de açúcar (ou açúcar demerara)
- 3 ovos
- ½ xícara de óleo
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Canela em pó a gosto

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma de bolo.
2. No liquidificador, bata as cascas de banana, os ovos, o óleo e o leite até obter uma mistura homogênea.
3. Em uma tigela separada, misture a farinha, o açúcar e a canela.
4. Despeje a mistura do liquidificador sobre os ingredientes secos e misture bem.
5. Adicione o fermento e incorpore delicadamente.
6. Despeje a massa na forma untada e leve ao forno por aproximadamente 35-40 minutos, ou até dourar e passar no teste do palito.

2. PATÊ DE TALOS DE BRÓCOLIS



Ingredientes

- Talos de 1 maço de brócolis (cozidos até ficarem macios)
- ½ xícara de maionese (ou iogurte natural)
- 1 dente de alho pequeno (opcional)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado a gosto

Modo de preparo:

1. Pique os talos de brócolis cozidos em pedaços menores.
2. No processador de alimentos (ou liquidificador), coloque os talos de brócolis, a maionese, o alho (se usar), sal e pimenta.
3. Processe até obter uma pasta homogênea. Se necessário, adicione um pouco de água para ajudar a bater.
4. Transfira para um recipiente, adicione o cheiro-verde e misture.
5. Sirva com torradas, pães ou como recheio de sanduíches

3. FAROFA DE CASCA DE CENOURA



Ingredientes

- Cascas de 3 cenouras médias (bem lavadas e picadas finamente)
- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 xícara de farinha de mandioca
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha picada a gosto

Modo de preparo:

1. Pique os talos de brócolis cozidos em pedaços menores.
2. No processador de alimentos (ou liquidificador), coloque os talos de brócolis, a maionese, o alho (se usar), sal e pimenta.
3. Processe até obter uma pasta homogênea. Se necessário, adicione um pouco de água para ajudar a bater.
4. Transfira para um recipiente, adicione o cheiro-verde e misture.
5. Sirva com torradas, pães ou como recheio de sanduíches

4. SUCO VERDE COM FOLHAS DE BETERRABA



Ingredientes

- Folhas de 1 beterraba (bem lavadas)
- 1 maçã picada
- Suco de 1 limão
- 1 pedaço pequeno de gengibre (opcional)
- 200 ml de água gelada
- Mel ou adoçante a gosto (opcional)

Modo de preparo:

1. No liquidificador, coloque as folhas de beterraba, a maçã, o suco de limão, o gengibre (se usar) e a água.
2. Bata bem até obter uma mistura homogênea.
3. Coe se preferir (mas o ideal é consumir com as fibras).
4. Adicione mel ou adoçante a gosto, se desejar.
5. Sirva imediatamente.

5. CHIPS DE CASCA DE BATATA



Ingredientes

- cascas de 1kg de batata
- ½ colher (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino moída na hora

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C (temperatura média).
2. Com uma escovinha para legumes, lave as cascas das batatas sob água corrente.
3. Seque bem as batatas com um pano de prato limpo – a casca deve ficar o mais sequinha possível, esse é o segredo para conseguir uma textura crocante ao assar.
4. Sobre uma tigela descasque as batatas – tente fazer tiras bem longas da casca, num movimento único. Reserve as batatas na geladeira para preparar uma próxima receita.
5. Tempere as cascas da batata com o azeite, sal e pimenta-do-reino, moídos na hora, a gosto – além de temperar, o sal moído vai dar crocância.
6. Distribua as cascas numa assadeira, de preferência antiaderente – quanto mais espaçadas estiverem mais crocantes ficam.
7. Leve ao forno para assar por cerca de 20 minutos até que dourem e fiquem crocantes – na metade do tempo, vire as tiras com a espátula para que assem por igual.
8. Sirva a seguir como petisco ou para dar crocância à receitas como purê de batata ou sopas.

6. BOLINHO DE ARROZ



Ingredientes

- 2 xícaras de chá de arroz já cozido
- 1 ovo (levemente batido)
- 1/2 colher de sopa (rasa) de fermento químico em pó (fermento para bolo)
- 1/2 colher de chá (rasa) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher de sopa de salsinha picadinha
- 1 colher de sopa de cebolinha picadinha

Modo de preparo:

1. Bata o ovo apenas para misturar a clara e a gema. Acerte a quantidade de sal a gosto (se o arroz cozido estiver bem salgadinho, diminua a quantidade).
2. Em um recipiente, coloque todos os ingredientes. Se preferir, aumente a quantidade de cheiro-verde.
3. Com as mãos, amasse todos os ingredientes até formar uma massa homogênea, cerca de 2 minutos.
4. Pegue uma pequena porção da massa e modele em formato de bolinho (tente não fazer bolinhas muito grandes, pois pode dificultar na hora de assar).
5. Pré aqueça o forno a 180°, em seguida coloque os bolinhos em uma assadeira untada com azeite e leve ao forno.
6. Asse os bolinhos até dourar.



LISTA DE COMPRAS CONSCIENTE


spRegula.



PREFEITURA DE
SÃO PAULO

LISTA DE compras CONSCIENTE

ALIMENTO	QUANTIDADE	DICA DE APROVEITAMENTO
Cenoura		Folhas: Use em pestos, sopas ou bolinhos. Cascas: Lave bem e asse como chips ou use em caldos.
Beterraba		Folhas e Talos: Pique e refogue como faria com couve ou espinafre. São deliciosos!
Abóbora		Casca: Cozinhe junto com a polpa em sopas ou asse. Sementes: Lave, seque e torra com sal.
Brócolis		Talos e Folhas: Pique em pedaços pequenos e use em arroz, farofas, sopas ou recheios de torta.



LISTA DE compras CONSCIENTE

ALIMENTO	QUANTIDADE	DICA DE APROVEITAMENTO
Couve-flor		Talos e Folhas: Mesma lógica do brócolis. Os talos são ótimos para fazer um "arroz" fake.
Alho-poró		Parte Verde Escura: Não descarte! Use para dar um sabor incrível a caldos e sopas.
Batata / Batata- doce		Cascas: Bem lavadas, podem ser assadas ou fritas até ficarem crocantes. Tempere a gosto.
Banana		Casca: Desfiada e refogada, vira uma "carne" vegetal. Também pode ser usada em massas de bolo.



LISTA DE compras CONSCIENTE

ALIMENTO	QUANTIDADE	DICA DE APROVEITAMENTO
Abacaxi		Casca: Ferva com água e especiarias para fazer um suco ou chá delicioso e digestivo.
Laranja / Limão		Casca: Faça raspas para aromatizar bolos e doces. As cascas podem ser cristalizadas.
Melancia / Melão		Parte Branca da Casca: Pode virar um doce em calda. Sementes: Lave e torra para um snack.
Maçã / Pera		Cascas e Miolo: Ferva para fazer um chá saboroso ou use para fazer vinagre de maçã caseiro.



LISTA DE compras CONSCIENTE

ALIMENTO	QUANTIDADE	DICA DE APROVEITAMENTO
Arroz		Sobras: Transforme em bolinhos de arroz, arroz de forno cremoso ou use para engrossar sopas.
Feijão / Lentilha		Sobras: Amasse para fazer hambúrgueres vegetais, recheio de tortas ou um delicioso tutu.
Grão-de- bico		Água do cozimento (aquafaba): Use para fazer suspiros, mousses e maionese vegana.
Aveia		Fim do pacote: Use o restinho para fazer mingau, engrossar smoothies ou criar uma farofa crocante.



LISTA DE **compras** CONSCIENTE

ALIMENTO	QUANTIDADE	DICA DE APROVEITAMENTO
Farinhas		Perto de vencer: Faça pães, bolos ou biscoitos para congelar. Também serve para engrossar molhos.
Sementes		Faça um mix! Junte as sobras de vários tipos e torra para uma granola salgada ou para enriquecer saladas.
Castanhas e Frutas Secas		Pedaços e farelos: Use em massas de bolo, para decorar iogurtes ou bata para fazer uma farofa doce.
Iogurte Natural		Perto de vencer: Use como base para molhos de salada, para marinar carnes ou misture com frutas maduras.



LISTA DE **compras** CONSCIENTE

ALIMENTO	QUANTIDADE	DICA DE APROVEITAMENTO
Azeite de Oliva		Final do vidro: Use para conservar tomates secos, alho ou pimentas, criando um azeite aromatizado.
Temperos Frescos		Talos: Não descarte! Pique e use em caldos, sopas e refogados para um sabor extra.
Ervas Secas		Final do pote: Misture diferentes tipos para criar seu próprio mix de temperos para carnes ou legumes.



O **desperdício de alimentos** é um problema global que afeta o meio ambiente, a economia e a segurança alimentar. Com pequenas mudanças em nossos **hábitos diários** na cozinha podemos aproveitar melhor os alimentos, de modo a **reduzir os resíduos orgânicos** e extrair o máximo de nutrientes e sabores de cada ingrediente.




spRegula.



PREFEITURA DE
SÃO PAULO