



Aproveitamento Integral dos Alimentos

Melhor sobrar do que faltar?

Camila Badawi

Acadêmica de Nutrição da FSP – USP, estagiária curricular em marketing da
NUTROCIÊNCIA ASSESSORIA EM NUTROLOGIA – www.nutrociencia.com.br

Cascas, talos, sementes...

Pouca gente sabe, mas as partes vistas como “menos nobres” dos alimentos têm grande valor nutritivo! São ricas em vitaminas (especialmente A e C), além de ferro, potássio e outros nutrientes. Ou seja, aproveitar integralmente os alimentos não faz bem apenas ao meio ambiente e à sociedade, mas também ao corpo e à mente.

Estima-se que 30% da produção mundial de alimentos sejam desperdiçados devido às falhas no sistema de colheita, transporte, armazenagem e comercialização.

No Brasil, aproximadamente 70 mil toneladas de alimentos são jogadas no lixo diariamente, o que torna esse lixo um dos mais ricos do mundo, sendo o Brasil considerado o país do desperdício.

Nós brasileiros perdemos mais de 12 bilhões de reais por ano com o desperdício de alimentos. Os supermercados jogam fora 13 milhões de toneladas de alimentos por ano. Nas feiras livres de São Paulo, mais de mil toneladas vão para o lixo todos os dias.

Segundo o IBGE, o desperdício no consumo doméstico de alimentos chega a 20%.

A forma mais comum de desperdício caseiro é a distorção no uso do alimento. Talos, folhas e cascas são, muitas vezes, mais nutritivos do que a parte dos alimentos que estamos habituados a comer. Um quarto de toda produção nacional de frutas, verduras e legumes não são aproveitados.

Utilizar o alimento em sua totalidade significa mais do que economia. Significa usar os recursos disponíveis sem desperdício, reciclar, respeitar a natureza e alimentar-se bem, com prazer e dignidade.

LIXO PARA UNS, TESOURO PARA OUTROS

O desconhecimento dos princípios nutritivos do alimento, bem como o seu não aproveitamento, ocasiona o desperdício de toneladas de recursos alimentares.

O combate ao desperdício pode começar de maneiras bem simples, como através do aproveitamento integral dos alimentos, além do planejamento do que se coloca no prato (para não precisar jogar fora) e da programação do consumidor antes de ir ao supermercado (para comprar apenas o necessário).

É importante a utilização de cascas, talos e folhas, pois o aproveitamento integral dos alimentos, além de diminuir os gastos com alimentação e melhorar a qualidade nutricional do cardápio, reduz o desperdício de alimentos, e torna possível a criação de novas receitas.

Esse conceito deve ser realizado no dia a dia por qualquer pessoa, independentemente de sua classe social ou econômica. Isso significa eliminar alguns preconceitos alimentares de que esse tipo de alimentação é somente usada em programas sociais voltados para população de baixa renda, e não levam em conta o valor nutricional de alguns alimentos, que quase sempre está concentrado nas cascas ou folhas.

O BRASILEIRO APROVEITA OS ALIMENTOS INTEGRALMENTE?

Uma pesquisa realizada na Internet pelo *Instituto Akatu pelo Consumo Consciente* mostra que o uso integral dos alimentos ainda está distante da realidade dos lares brasileiros. Das mais de 1200 pessoas que responderam à pergunta “O que você faz com restos de comida (cascas, sementes, etc.)?”, 57,3% afirmaram que simplesmente jogam no lixo. Apenas 8,3% disseram aproveitar talos, cascas e folhas em outras receitas.

O consumidor aproveita apenas 40% dos alimentos vegetais, pois a princípio, as pessoas não vêem com bons olhos o uso de talos e cascas, porém, segundo a prática de nutricionistas do programa “Alimente-se Bem com R\$ 1,00” do SESI-SP, conforme as pessoas vão aprendendo receitas criativas com esses ingredientes, entusiasmam-se com a economia e tornam-se multiplicadores da idéia.

Portanto, melhor sobrar do que faltar? Nem um, nem outro! O importante, como sempre, é o equilíbrio. Saber utilizar todas as partes dos alimentos contribui para que, principalmente, não sobre comida para uns e falte para outros.

Confira, então, as receitas no final do artigo e torne-se um multiplicador do aproveitamento integral dos alimentos.

Conheça alguns alimentos que podem ser aproveitados integralmente: Folhas de: cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete;

Cascas de: batata inglesa, banana, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, abóbora; **Talos de:** couve-flor, brócolis, beterraba;

Entrecascas de: melancia, maracujá;

Sementes de: abóbora, melão, jaca;

Nata;

Pão amanhecido



PANQUECA VERDE

Ingredientes:

Massa

1 xícara de chá de talos e folhas (espinafre, cenoura e beterraba) cortados e cozidos;
1 xícara de chá de leite;
2 ovos;
1 xícara de chá de farinha de trigo;
Sal a gosto;
1 colher de sopa de margarina

Recheio

2 colheres de sopa de óleo;
1 cebola picada;
1 dente de alho picado;
6 xícaras de chá de talos e folhas bem lavados e picados;
Sal a gosto

Modo de Preparo

Massa

Coloque os talos no liquidificador, acrescente o leite e bata até a mistura ficar homogênea. Passe a massa por uma peneira. Volte a massa para o liquidificador e acrescente os ovos. Adicione farinha, sal e margarina. Reserve.

Recheio

Coloque o óleo em uma panela. Acrescente a cebola e o alho e deixe dourar. Acrescente os talos e folhas e água, se necessário. Adicione o sal, tampe a panela e deixe cozinhar.

Montagem das Panquecas

Coloque a massa na frigideira, espalhe bem e deixe fritar dos dois lados. Recheie as panquecas. Sirva quente.

SUCO DE CASCAS DE FRUTAS

Ingredientes:

3 xícaras de chá de cascas de frutas variadas;
2 litros de água;
Açúcar a gosto

Modo de Preparo:

Lavar bem as cascas, bater no liquidificador com água. A seguir, coar bem e adoçar a gosto.
Dica: Se preferir, utilizar a casca de apenas um tipo de fruta, como abacaxi, maçã, manga.

Nutrientes presentes nas duas receitas: Vitamina A, C e E, Folato, Potássio, Fósforo, Cálcio, Sódio, Ferro, Iodo e Magnésio.

Para saber mais e conhecer mais receitas, visite:

Instituto Akatu: www.akatu.net

Programa Mesa Brasil, do Sesc:

<http://www.mesabrasil.sesc.com.br/Cartilhas/Cartilha%20Receitas-02.pdf>

Programa Alimente-se bem com R\$ 1,00, do SESI-SP:

www.sesisp.org.br/home/destaques/alimente/alimente.html

Tabela de frutas e legumes de época:

www.ceagesp.com.br