



Nem tudo que parece é lixo

Aproveitamento integral dos alimentos faz uso de cascas, talos e sementes para garantir maior ingestão de nutrientes e promover o consumo sustentável

Por **Silvia Marangoni**

Cerca de um terço dos alimentos que compramos vai para o lixo, adverte a ONG Instituto Akatu pelo Consumo Consciente. É comum descartarmos partes menos nobres dos alimentos, como talos, cascas, sementes e folhas, por não sabermos que muitos deles contêm tanto ou mais nutrientes do que as partes que estamos acostumados a comer, como a polpa. Com isso, deixamos de ingerir maior quantidade de nutrientes e contribuimos para o desperdício alimentar, gerando uma enorme, e desnecessária, quantidade de lixo orgânico. É o que explica a nutricionista Karine Freitas, mestre e doutora em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e professora

da Universidade Federal da Grande Dourados, no Mato Grosso do Sul. Segundo ela, devemos aproveitar tudo o que um alimento pode oferecer como fonte de nutrientes. “Existem estudos científicos que fazem dosagens comparativas entre as partes habitualmente consumidas dos alimentos e as partes não convencionais. Neles, observa-se que os nutrientes são amplamente encontrados nos talos e cascas de alimentos, que costumamos descascar e jogar fora.”

Mais do que uma atitude de consumo consciente, o aproveitamento integral de frutas, legumes e vegetais garante refeições de baixo custo e alto valor nutritivo. Karine Freitas oferece alguns exemplos de partes nutritivas, como talos de couve-flor, brócolis, beterraba, cascas de batata inglesa, banana, laranja, mamão, abacaxi, abóbora, folhas de cenoura, beterraba, couve-flor, rabanete, sementes de abóbora, melão e jaca, além de entrecasca (as partes brancas localizadas entre a casca externa e a polpa) de melancia e maracujá. “As cascas de abacaxi, banana, berinjela e mamão são ricas em fibras e sais minerais, como cálcio e potássio. Talos de agrião, beterraba, brócolis, couve, erva-cidreira e salsinha são ricos em vitamina A e ferro. Sementes de melão, maracujá e abóbora concentram boa fonte de gordura vegetal e fósforo”, diz Karine. Além disso, alguns talos, folhas e cascas são, muitas vezes, mais nutritivos do que a parte dos alimentos que estamos habituados a comer.

“A melancia é um bom exemplo disso”, diz a nutricionista Tessa Cristine Alves, que coordena o Programa Mesa Brasil, no Sesc (Serviço Social do Comércio) Itaquera. “Essa fruta pesa, em média, 9 quilos. Cerca de quatro deles estão representados pela casca, que geralmente é jogada fora, aumentando a produção de lixo orgânico. Se o consumidor soubesse que na casca da melancia estão 90% de suas fibras e potássio, seria mais fácil despertá-lo para preparar, por exemplo, um salpicão de frango usando a casca de melancia ralada em lugar da batata palha da receita original.” Segundo a nutricionista, nessa versão criativa – mais light e econômica –, há redução significativa de gor-

Receitas do Mesa Brasil

Aproveitar integralmente os alimentos é mais fácil do que parece. Veja alguns exemplos de receitas saborosas e nutritivas sugeridas pelo Programa Mesa Brasil, criado há 15 anos pelo Sesc São Paulo.

É possível acessar a cartilha contendo 115 receitas de aproveitamento integral de alimentos no site www.mesabrasil.sesc.com.br:

Salpicão de frango com casca de melancia

Ingredientes

1 peito de frango cozido, desfiado e temperado ou 6 carcaças de frango cozidas e aproveitadas com a retirada da carne
2 xícaras de casca de melancia
1 cenoura ralada com a casca
1 xícara (chá) de maionese
sal, salsinha e cebolinha a gosto

Modo de preparo

Reserve em uma travessa grande o peito de frango cozido e desfiado. Em água fervente, cozinhe a casca de melancia ralada por 5 minutos e escorra, com o auxílio de uma peneira. Acrescente a casca de melancia ao frango, adicione a cenoura ralada e a maionese. Tempere com salsa, cebolinha e sal.

Geleia de cascas de legumes e frutas

Ingredientes

1 xícara (chá) de casca de frutas e legumes variados
1 xícara (chá) de açúcar
canela em pau a gosto

Modo de Preparo

Lave as cascas de frutas e legumes com uma escova. Retire as cascas e bata no liquidificador, com água. Leve ao fogo com açúcar e canela. Cozinhe em fogo brando até dar o ponto de geleia. Nesta receita foram usadas cascas de abacaxi, cenoura, mamão e melancia. Podem ser usadas também cascas de maçã, pêra, chuchu, beterraba, nabo, pêssego ou caqui.

dura, já que a batata palha foi substituída pela casca ralada de melancia.

Para elaborar receitas realmente nutritivas é importante utilizar partes de alimentos já testadas em receitas preparadas por instituições confiáveis (veja quadro nesta reportagem), respeitando as recomendações de higienização de cada alimento e seguindo o modo de preparo indicado nas receitas. “O ideal é dar preferência a alimentos de origem orgânica e de procedência conhecida, a fim de tirar o máximo proveito das combinações de nutrientes”, afirma Tessa.

Apesar do potencial nutritivo das fontes alternativas, o hábito de aproveitar os alimentos de maneira integral ainda precisa percorrer um longo caminho para conquistar as mesas da população. Uma enquete do Instituto Akatu

“O aproveitamento integral dos alimentos traz benefícios como refeições de alto valor nutritivo, baixo custo e preparo rápido”

mostra que o uso integral dos alimentos ainda está distante da realidade da maioria dos lares brasileiros. Das mais de 1.200 pessoas que responderam à pergunta formulada na Internet “O que você faz com restos de comida (cascas, talos, sementes etc)?”, 65,3% afirmaram que os jogam no lixo. Apenas 8,3% disseram aproveitar talos, cascas e folhas em outras receitas. Ainda segundo o Instituto, uma família que desperdiça 350g de alimentos por dia, em um mês acaba jogando fora mais de 10 quilos de comida, quantidade suficiente para fornecer uma refeição para 30 pessoas.

Se considerarmos a gravidade do cenário mundial, em que a desnutrição atinge quase 100 milhões de pessoas – um sexto da população do planeta –, teremos a medida da urgência da mudança de atitude no consumo de alimentos. No final de junho, a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação (FAO) divulgou seu relatório anual sobre

ED VIGGIANI

Karine Freitas, nutricionista e professora da Universidade Federal de Grande Dourados (MS)





ED VIGGIANI

Tessa Cristine Alves, nutricionista, coordenadora do programa Mesa Brasil, do Sesc Itaquera (SP)

segurança alimentar, anunciando que a barreira de 1 bilhão de pessoas desnutridas (aquelas que ingerem menos de 1.800 calorias por dia) será superada em 2009, por causa da crise econômica mundial. Segundo a ONU, 1,02 bilhão de pessoas sofrerão de desnutrição em todo o mundo – quase todos vivendo nos países em desenvolvimento.

Atentas à gravidade do tema e à falta de informação, muitas instituições estão fazendo

“Planejar o cardápio da semana reduz o desperdício e os gastos com supermercado”

sua parte e desenvolvendo ações sociais para conscientizar a população sobre as vantagens do aproveitamento integral dos alimentos, a batalha contra a desnutrição e a importância de minimizar os impactos ambientais ligados ao consumo. Os programas Alimente-se Bem, do Serviço Social da Indústria (Sesi-SP), e Mesa Brasil, do Sesc, são dois exemplos de iniciativas que integram empresas, instituições sociais e voluntários em um esforço conjunto para melhoria da qualidade de vida e da cidadania através da responsabilidade social compartilhada.

A mudança de hábito pode começar dentro de casa, em situações aparentemente simples. Planejar um cardápio semanal, por exemplo, além de ser uma ferramenta de educação nutricional e formação de bons hábitos alimentares, contribui para o consumo consciente, evitando desperdícios de alimentos e gastos desnecessários. “Ao planejar seu cardápio, pense em alimentos da época. Eles estarão mais bonitos, nutritivos e baratos quando em sua safra. Além disso, feirantes e alguns supermercados não cobram por talos e folhas de brócolis, couve-flor e beterraba”, diz Tessa. Outra dica, de acordo com ela, é usar um cálculo-base de 50g de legumes e 20g de verduras (folhas) por pessoa, em cada refeição. “Você vai descobrir que uma salada de alface americana com cenoura ralada para uma

família de cinco pessoas precisa apenas de uma cabeça de alface e duas cenouras.”

Para as idas ao supermercado, as duas nutricionistas lembram que os últimos produtos a serem colocados no carrinho de compra devem ser os perecíveis. Assim, eles passarão menos tempo expostos à temperatura ambiente, preservando melhor suas características físicas e nutricionais. “Sugiro, ainda, a previsão do aproveitamento integral”, diz Tessa. “Use abacaxi como sobremesa e aproveite a casca para preparar uma geleia. Além de ganhar uma quinzena na validade desse produto, ele servirá de recheio para um bolo servido no chá da tarde da próxima semana.”

Alterar hábitos de consumo, assim como toda mudança, pode levar um certo tempo. Mas as nutricionistas garantem que a partir do momento em que o consumo consciente é incorporado – e seus benefícios, comprovados –, as novas práticas se tornam atitudes naturais do dia a dia. ■

Aproveitamento de sobras e aparas de alimentos

É possível utilizar sobras e aparas de alimentos, desde que sejam mantidos em condições adequadas de higiene e conservação até o momento do preparo. Veja algumas sugestões:

- Carne assada: croquetes, omeletes, tortas, recheios.
- Carne moída: croquetes, recheio de panquecas e bolos salgados.
- Arroz: bolinhos, arroz de forno, risotos.
- Macarrão: saladas ou misturado com ovos batidos.
- Hortaliças: farofas, panquecas, sopas, purês.
- Frutas maduras: doces, bolos, sucos, vitaminas, geleias.
- Peixes e frango: suflês, risotos, bolos salgados.
- Aparas de carne: molhos, sopas, croquetes e recheios.
- Feijão: tutu, feijão tropeiro, virado e bolinhos.
- Pão: pudim, torradas, farinha de rosca, rabanadas.
- Leite talhado: coalhadas e doce de leite.



Na Internet: www.akatu.net
www.mesabrasil.sesc.com.br