

Sem desperdício!

Cascas, talos, sementes e até raízes de alguns alimentos, que costumeiramente vão para o lixo, são extremamente nutritivos. Aproveitá-los significa, também, economia financeira

POR CAROLINA MARCUSSE*

A crescente alta dos preços dos alimentos tem sido motivo de preocupação para a maior parte da população brasileira, que busca alternativas para gastar menos e manter a saúde em dia. Um dos pontos importantes para auxiliar na balança entre o financeiro e a nutrição é o aproveitamento integral dos alimentos, que visa o menor desperdício possível.

O estudo global Índice do Desperdício de Alimentos, lançado em março deste ano pelo Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA) e a organização britânica WRAP (The Waste and Resources Action Programme), aponta que cerca de 931 milhões de toneladas de alimentos disponíveis para o consumo em 2019 foram descartados. A nutricionista Natacha Silva alerta que o não aproveitamento dos ingredientes é uma questão com raiz cultural. As pessoas não são ensinadas, desde a infância, sobre os benefícios e as infinitas possibilidades culinárias e a evitar o descarte de alimentos com alguma imperfeição.

Segundo ela, as principais partes descartadas de forma indevida são as cascas, que, em alguns casos, como da laranja, são 40% mais nutritivas do que a polpa, contendo mais vitamina C e nutrientes. Existem diversas possibilidades de uso: em geleias, batidas de frutas, raspas sobre saladas ou até mesmo cristalizadas — uma sobremesa simples e prática. No caso da laranja, a nutricionista aponta mais uma utilidade, a de aumentar a saciedade e o desejo por doces a partir de um chá feito com a casca.

Natacha reforça que todos os alimentos podem ser utilizados de forma completa. A casca da abó-

bora, por exemplo, pode ser assada junto com seu interior, agregando mais gosto e fibras. O mesmo ocorre no caso da batata, em que, mesmo quando o propósito for comê-la frita, não há necessidade de remoção da casca. Com relação aos talos, como o do brócolis, uma alternativa interessante é usá-los em omeletes, tortas e pães, adicionando sabor e variedade para a refeição.

As sementes também são, muitas vezes, ignoradas, mesmo sendo muito versáteis: podem produzir bebidas vegetais e ser adicionadas em diversos alimentos, desde iogurtes até saladas e sopas. Além de agregar valor nutritivo, trazem crocância para os preparos e podem ser torradas e misturadas com outras oleaginosas, formando as famosas granolas. Uma dica para quem não gosta de consumi-las inteiras é moer e misturar em farinhas. Dessa forma, podem ser utilizadas até mesmo no preparo de bolos.

As folhas e ramos também têm nutrientes de sobra e, infelizmente, nos próprios supermercados, geralmente, os vegetais são comercializados sem essas partes, como é o caso da cenoura e da beterraba. Além das fibras, benéficas para o sistema digestivo, possuem as vitaminas A e K, e cálcio e potássio, no caso das folhas de beterraba, e vitamina C, betacarotenos, ferro e selênio, no caso das ramos de cenoura. Oferecem possibilidades variadas, como no preparo de bolo, recomendado pela nutricionista, e podem ser refogadas ou complementar as saladas, trazendo frescor e variedade.

Precauções

No entanto, é importante reforçar que a higienização é essencial, obrigatoriamente com soluções à base de hipoclorito de sódio, próprias para limpar frutas, legumes e hortaliças adequadamente, ou água sanitária, em pequenas doses, de acordo com o recomendado na embalagem. O vinagre e o bicarbonato de sódio ainda são utilizados por muitas pessoas, mas são insuficientes para matar microrganismos presentes nos alimentos, apresentando risco para a saúde e aumento da possibilidade de desenvolver doenças.

Cadu Gomes/CB/D.A Press



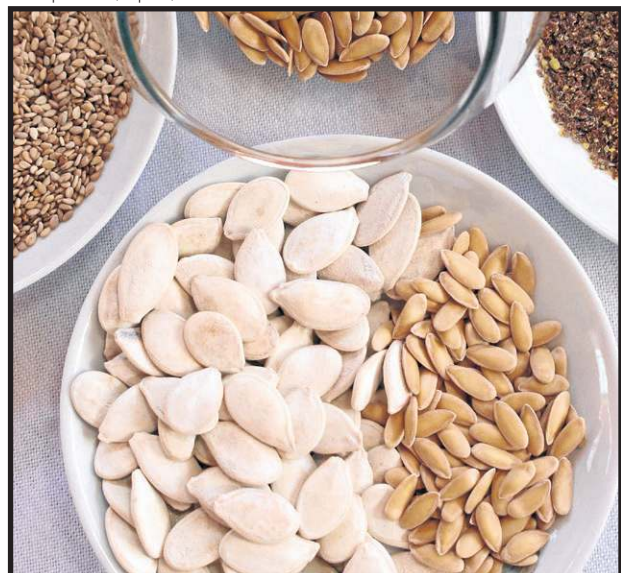
Os talos da cenoura e da beterraba, geralmente descartados, são ricos em fibra e nutrientes

Arquivo Pessoal/Divulgação



A casca da laranja chega a ser 40% mais nutritiva que a polpa e pode ser usada em várias receitas

Monique Renne/Esp. CB/D.A Press



As sementes, como as de melão (clara) e abóbora, também não devem ser jogadas fora