

Outro alerta importante é voltado para alimentos com mofo, que não devem ser consumidos sob nenhuma hipótese, pois o fungo que causa o mofo pode até não aparentar ter consumido toda a comida, mas sua estrutura já está por toda proximidade, mesmo que não esteja visível. Nesse caso, o descarte é essencial para evitar infecções ou outros problemas, como, em casos mais leves, dores de barriga.

Cozinha profissional

Um dos grandes problemas da cozinha profissional é a não valorização do alimento de forma completa. O chef Henrique Marques, professor de gastronomia no Centro Universitário do Distrito Federal (UDF) afirma que, embora muitas mudanças visando a sustentabilidade tenham sido feitas nas últimas décadas, ainda há muito desperdício, mesmo por profissionais que deveriam valorizar integralmente os alimentos.

Um exemplo que a conscientização está se espalhando é o reality culinário *Masterchef* — os episódios contêm um aviso informando que todos ingredientes da cozinha que não foram utilizados pelos participantes serão doados para instituições beneficentes. Para o professor, a educação é a chave para a mudança definitiva, tanto para trabalhadores de estabelecimentos comerciais quanto para os estudantes de gastronomia e a população geral.

Além da questão ambiental, ele afirma que as partes das frutas e dos vegetais menos utilizados podem trazer novidades para o paladar e surpreender o consumidor. Ele explica que a casca da banana, por exemplo, tem uma textura e sabor completamente diferente da fruta em si e possui infinitas possibilidades, desde em bolos e brigadeiros e até em receitas salgadas, que pode ser refogada e apresentar uma textura que se assemelha à da carne.

Até mesmo raízes, depois da devida higienização, podem ser colocadas em azeites, para agregar sabor, ou fritas, trazendo crocância, diferentes sensações para o prato e uma decoração comestível. A utilização de partes não convencionais ainda abre espaço para a criatividade e novas invenções e combinações, com possibilidade de atingir resultados incríveis, tanto na cozinha profissional quanto na do dia a dia. Além de evitar o desperdício desnecessário e permitir um maior equilíbrio nutricional com abundância de escolhas.

* Estagiária sob a supervisão de Sibe Negromonte

Chá com a casca da laranja

Ingredientes

- 250ml de água quente
- 6 cravos
- 3 canelas em pau
- 1/2 casca da laranja
- 2 pedacinhos de gengibre

Preparo

- Faça uma decocção: cozinhe na água todos os ingredientes por cinco minutos.
- Depois, faça uma infusão: abafe com um pires por 10 minutos.
- Coe e está pronto para o consumo.

Bebida vegetal com semente de melão

Ingredientes

- 1 xícara de chá de semente de melão

Preparo

- Lave bem as sementes em água corrente.
- Enrole em papel toalha ou em um pano

para tirar o excesso de umidade.

- Em seguida, coloque as sementes no liquidificador, adicione duas xícaras de chá de água, bata e coe.
- Armazene na geladeira em um pote de vidro.

Geleia de casca de mamão

Arquivo pessoal

Ingredientes

- 2 unidades de cascas de mamão formosa ou papaya
- 2 unidades de cravo
- 1 unidade de canela em pau
- 40g de açúcar
- 1 xícara de água

Preparo

- Higienize as cascas e coloque para cozinhar quando estiverem bem macias, retire.
- Corte em pedaços menores.
- Leve as cascas, o cravo, o açúcar, a canela e a xícara de água ao fogo.



- Cozinhe em fogo baixo até atingir o ponto desejado.

Fonte: chef Henrique Marques

Bolo funcional de folha de cenoura e beterraba

Ingredientes

- 1 folha de beterraba
- Ramas de cenoura
- 120ml de suco de uva integral
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 colher de café de essência de baunilha (opcional)

Preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos a farinha e o fermento.
- Em um recipiente, coloque a massa e acrescente a farinha e o fermento, misturando bem até ficar homogêneo.
- Coloque em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido por cerca de 20 minutos.

Fonte: nutricionista Natacha Silva