

POR GIOVANNA FISCHBORN

No preparo de uma salada, é possível que você rejeite cascas, sementes, talos e até partes inteiras de um legume por não estarem bonitas, como se fizesse parte da etapa de higienização. Mas muito disso pode e deve entrar na refeição. O Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (Pnuma) alerta que o desperdício de comida é um problema global. Em 2019, 17% do total de alimentos disponíveis aos consumidores foram para o lixo, a maior parte em residências. Com o resultado, a ONU estabeleceu uma meta de reduzir essa perda pela metade até 2030.

A nutricionista Lara Natacci, coordenadora de comunicação da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN), afirma que o descarte é cultural. Muitas vezes, porque não é costume se dedicar à lavagem do alimento ou porque muito dele é tratado como resto. “Legumes e verduras são os que mais vão fora. Infelizmente, cerca de 40% deles são desperdiçados.”

Os benefícios desses itens para a saúde são um incentivo a mais para aproveitá-los. Ainda segundo a profissional, as partes menos convencionais têm tantas vitaminas e minerais quanto o interior de frutas e legumes, podendo até ter mais fibras.

“As cascas são ricas em compostos antioxidantes concentrados. A da laranja, por exemplo, chama a atenção pela propriedade e vai bem como chá”, aponta. Para usá-la, basta higienizar bem com uma escova e água corrente. Outro caminho é deixar a fruta ou o vegetal de molho em uma solução de cloro — a que é vendida em mercados, feita para eliminar microrganismos —, ou em água sanitária diluída. O mesmo serve para outros alimentos crus.

Lara lembra que pratos prontos que restaram na mesa também não devem ir para a lixeira. Se bem armazenados, eles conservam os nutrientes e é pos-

sível, sim, consumi-los. “Quanto mais aproveitar, melhor. O que sobrou do almoço pode servir para incrementar uma outra refeição. Sobrou brócolis? Coloque em um omelete ou sopa”, incentiva. Vegetais e folhas formam tortas, mexidos e entram no preparo da carne de panela. Também é possível fazer misturinhas, bater os ingredientes e montar patês e geleias.

Bom para o bolso

“Herdou-se a ideia de que é normal descartar folhas e cascas, muito porque, no passado, não se tinha conhecimento se seria seguro consumi-las. Hoje, com o avanço do campo da tecnologia do alimento — que envolve áreas da química, nutrição e gastronomia —, sabemos que podemos dar finalidade a elas e fazer pratos saborosos e nutritivos”, explica Victoria Ganzaroli Reis, nutricionista e professora de nutrição para o curso de gastronomia do Instituto Federal de Brasília (IFB).

Além do contexto da fome, a reflexão é importante em termos de economia financeira. As especialistas concordam que o uso total do alimento é uma forma de aliviar o bolso. “Associado ao fato de o Brasil ter voltado para o Mapa da Fome das Nações Unidas, o aproveitamento deve ser palavra de ordem na cozinha, porque amplia as possibilidades dos ingredientes e as fontes nutricionais”, acrescenta Victoria. Como professora, busca incentivar o uso integral do alimento nas disciplinas da área para formar profissionais e uma população conscientes.

Ela usa a própria realidade em casa como exemplo. Mãe de duas crianças, uma que está nos primeiros meses de vida e a outra, em fase de introdução alimentar, já oferece partes menos convencionais dos alimentos a elas. A ideia tem sido bem aceita. “A de 5 anos já consegue consumir uma fruta na sua totalidade, sem querer descartar de cara algum pedaço”, conta.

helloimnik/Unsplash



PARA TESTAR

Geralmente, come-se a parte vermelha da melancia e joga-se fora a casca, que é uma grande parte dela. Veja como aproveitar a fruta para além da polpa:

Salada refrescante

Ingredientes

- 2 xícaras de talos de acelga
- 2 xícaras de talos de agrião
- 2 xícaras de casca de melancia
- 1 xícara de tomate picado
- 2 colheres de sopa de salsa picadinha
- Sal a gosto

Modo de preparar

- Corte os talos de acelga, agrião e a parte branca da casca de melancia em pedaços pequenos.
- Acrescente tomate picado, salsa e sal.
- Sirva a salada fria.
- Rende 12 porções.

Fios de melancia

Ingredientes

- 6 xícaras de casca de melancia (parte verde)
- 1 e 1/2 xícara de chá de açúcar
- 6 cravos-da-Índia
- 2 xícaras de chá de água

Modo de preparar

- Rale a casca de melancia no ralador grosso.
- Leve a casca ao fogo em uma panela com o açúcar, a água e o cravo por aproximadamente 40 minutos ou até a calda engrossar bem.
- Rende seis porções.

Tom Brunberg/Unsplash