

Frequentemente descartadas, as cascas e sementes de frutas e legumes são ricas em micronutrientes essenciais para a saúde. Confira como inseri-las na alimentação

POR GABRIELA SENA

Não é novidade para ninguém que consumir frutas e legumes é fundamental para a construção de hábitos alimentares mais saudáveis. No entanto, você já parou para pensar que talvez não esteja aproveitando esses alimentos por completo? Muita gente não sabe, mas as cascas dos vegetais, que quase sempre vão para o lixo, podem ser utilizadas de muitas formas dentro da alimentação.

De acordo com a nutricionista clínica da Amparo Saúde, Jacqueline Wahrhaftig, a maior concentração de nutrientes de muitos vegetais, frutas e legumes está na casca. “Ela acaba servindo como uma barreira protetora contra o ambiente, durante o cultivo. Para cumprir essa função, as cascas frequentemente contêm uma alta concentração de compostos benéficos, como antioxidantes, fibras, vitaminas e minerais”, afirma.

Manter os níveis adequados desses nutrientes no organismo é essencial para a saúde e para a conservação da qualidade de vida. Nesse contexto, a nutricionista materno-infantil Danielle Mendes (@danimendes.nutri) explica os benefícios que cada um desses compostos oferece para o nosso corpo: “As fibras melhoram a saúde digestiva, promovem a saciedade e ajudam a controlar o açúcar no sangue”, indica.

Segundo a especialista, as vitaminas e os minerais têm um papel fundamental nas funções metabólicas, na saúde óssea e no fortalecimento do sistema imunológico. “Além disso, temos os antioxidantes, que protegem as células de danos causados por radicais livres, auxiliando na prevenção de doenças crônicas, como câncer e doenças cardíacas”, completa.

Embora existam outras formas de obter esses nutrientes, como através de suplementos ou alimentos industrializados, consumi-los por meio das cascas oferece vantagens significativas, conforme explica Danielle. “As cascas são fontes naturais de nutrientes, livres de aditivos e, geralmente, têm uma combinação única de fitoquímicos benéficos para a saúde que podem não estar presentes em outras partes do alimento”, ressalta.



Unsplash

Além das vantagens para o organismo, a utilização das cascas na dieta reduz o desperdício, promovendo uma relação mais sustentável entre alimentação e consumo. “Ao aproveitar partes de alimentos que seriam desprezadas, reduzimos a produção de lixo orgânico, prolongamos a vida útil do alimento e promovemos a segurança e a qualidade alimentar”, garante Danielle.

Encaixando na alimentação

Quando pensamos em incluir cascas na dieta, as possibilidades são bem diversas. Além das comuns, como a da maçã, podemos inserir as mais diferentes, que quase sempre são descartadas, como a do

abacaxi. “Não só as cascas, como outras partes não convencionais de alimentos, como folhas, sementes e talos podem ser usadas em várias receitas, como biscoitos, geleias, bolos e até preparos salgados”, sugere Jacqueline Wahrhaftig.

“Dá para fazer coisas, como chutney com casca de manga, carne de casca de banana e, até mesmo, incrementar tortas, panquecas e arroz”, continua. Uma das dicas da especialista para o uso de outras partes não convencionais é para as sementes da abóbora. “Uma receita bem fácil e prática é tostá-la no forno, que fica um excelente complemento para saladas, sopas ou mesmo um snack”, assegura.

De acordo com a nutricionista Danielle Mendes, entre as cascas menos convencionais que são ricas em nutrientes, podemos destacar: