

Mudança de postura

Não ao desperdício

Neste ano que se inicia, podemos mudar de atitude quanto ao desperdício de alimentos

O ano de 2016 se inicia e nada como começar um novo ano com novas atitudes. Durante 2015 conversamos muito sobre a importância da adoção de uma alimentação saudável, rica em frutas e vegetal, e da atividade física para a obtenção de uma vida saudável e equilibrada. Em 2016, essas atitudes não devem mudar. Cada dia que passa precisamos buscar melhorar nossa alimentação e nosso ritmo de vida. Mas, neste ano que se inicia, podemos começar tratando de um outro assunto: o desperdício de alimentos.

Segundo dados da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), no mundo, cerca de 1,3 bilhão de toneladas de alimentos são desperdiçadas por ano, enquanto 870 milhões de pessoas passam fome todos os dias, ou seja, 1 em cada 9 sofre de fome no mundo. Além disso, quando traduzimos esta perda em recursos naturais, temos que este desperdício consome cerca de 250 quilômetros cúbicos de água e ocupa cerca de 1,4 bilhão de hectares de terra. Outro dado assustador é que estes alimentos que são jogados fora correspondem à emissão de 3,3 bilhões de toneladas de dióxido de carbono por ano.

No Brasil, conhecido como o país do desperdício, os dados também não são muito favoráveis, sendo que 3,4 milhões de brasileiros estão em situação de insegurança alimentar, representando 1,7% da população. Quanto ao desperdício de alimentos, este número abrange cerca de 26,3 milhões de toneladas de alimentos, sendo que a maior perda é de hortifrutis, correspondendo a 45%.

Para entender melhor o quanto o desperdício de alimentos é impactante vamos utilizar um exemplo dado pela ONG Banco de Alimentos: o brasileiro produz aproximadamente um quilo de lixo por dia e cerca de 58% desse total é composto por restos de alimentos. Dando como exemplo a produção de banana, são utilizados 500 litros de água para produção de 1 kg de bananas. A casca de banana representa 30 a 40% do peso, isto significa que cada quilo de banana consumido, se eliminarmos a casca, iremos desperdiçar até 200 litros de água. Levando em



Ronaldo Rosa/Embrapa

A casca da banana é um bom exemplo de alimentos que podem ser aproveitados para diversas receitas

de novos produtos tem sido muito estudado, uma vez que se constitui como uma importante alternativa para a redução do desperdício, aumento da promoção da saúde e com uma vantagem adicional: ser de fácil aplicação tanto na indústria quanto nas residências.

Como exemplos de estudos que já foram realizados podemos destacar a utilização de folhas de cenoura, as quais apresentaram maiores concentrações de vitamina C e beta caroteno, minerais como cálcio e ferro e também fonte de fibras alimentares. Outros pesquisadores também avaliaram a aceitação de tortas produzidas com talos de brócolis, couve-flor e com casca de beterraba e cenoura. Segundo estes pesquisadores, as tortas apresentavam quantidades importantes de nutrientes e fibras, além de uma boa aceitação sensorial quanto ao seu sabor, aparência, cor e textura.

A casca de maracujá também tem se apresentado como uma boa fonte de proteínas e pectina e, a partir desta parte da fruta, que geralmente é descartada, pode-se elaborar doces ou farinhas para serem empregados na elaboração de bolos e biscoitos. Outra casca de fruta que raramente é aproveitada é a casca de melancia, no entanto, diversos estudos têm demonstrado que doces em calda ou cremosos produzidos a partir desta apresentam uma boa aceitação sensorial entre crianças e adultos.

Como podemos observar, a utilização total dos alimentos não significa apenas economia, mas, sim, significa utilizar recursos disponíveis sem desperdício, alimentar-se bem e com prazer, respeitando ainda a natureza. E se você ficou interessado em começar 2016 incrementando suas receitas e aproveitando totalmente os alimentos, nesta página indico duas receitas deliciosas que foram retiradas do Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos.

Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro

Jocelim Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: www.jocelmsalgado.com.br. E-mail: jocelmsalgado@usp.br.

SAIBA MAIS

Receitas que fazem uso de sobras

Bolo de casca de banana

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de casca de banana madura, 4 gemas, 4 claras em neve, 2 1/2 xícaras (chá) de açúcar, 3 xícaras (chá) de farinha de trigo, 5 colheres (sopa) rasas de margarina, 2 colheres (sopa) de fermento em pó, canela em pó para polvilhar.

Modo de preparo:

Bater no liquidificador as cascas de banana com 1/2 xícara (chá) de água. Reservar. Na batedeira, colocar a margarina, a gema e o açúcar,

batendo até ficar homogênea. Misturar as cascas de banana batidas, a farinha e o fermento. Por último, colocar as claras em neve, polvilhando com a canela antes de ir ao forno. Levantar ao forno em forma untada, assar durante 30 ou 35 min.

Bolinho de talos, folhas ou cascas

Ingredientes:

1 xícara (chá) de talos, folhas ou cascas bem lavadas e picadas, 2 ovos, 5 colheres (sopa) de farinha de trigo, 1/2 cebola picada, 2 colheres (sopa) de água, sal a gosto,

óleo para fritar.

Modo de preparo:

Bater bem o ovo e misturar o restante dos ingredientes. Fritar os bolinhos às colheradas em óleo quente. Escorrer em papel absorvente. Podem ser usadas: talos de acelga, couve, agrião, brócolis, couve-flor, folhas de cenoura, beterraba, nabo, rabanete, ou cascas de chuchu. OBS.: No caso dos talos da couve, couve-flor e brócolis, recomenda-se dar uma pré-fervura antes do preparo. Aproveitar esta água do cozimento dos talos para outras preparações (arroz, sopa, etc.)

consideração que uma banana pesa 120 gramas, ou seja, 60 litros de água para ser produzida, se jogamos a casca fora estaremos desperdiçando em apenas uma banana consumida 24 litros de água. E o mais impressionante: com esta quantidade de água poderíamos lavar o rosto duas vezes, tomar 3 minutos de banho ou dar duas descargas.

Com este simples exemplo podemos observar que desperdiçar apenas uma casca de banana pode influenciar no desperdício de vários litros de água. E a casca de banana é um bom exemplo de alimentos que podem ser aproveitados para diversas receitas.

Sabemos que as polpas das frutas e algumas partes dos vegetais constituem-se como

uma das principais fontes de vitaminas, minerais e fibras. No entanto, diversos estudos já comprovam que muitos destes nutrientes podem ser encontrados em quantidades mais elevadas nos talos e nas cascas destes alimentos, os quais, normalmente, descartamos.

Dessa forma, o aproveitamento integral das frutas e dos vegetais na elaboração