

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS





INTRODUÇÃO

Diariamente, muitas toneladas de alimentos são desperdiçadas em todos os elos da cadeia alimentar, do cultivo ao ato de comer¹.

Segundo a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), **um terço dos alimentos produzidos no mundo é desperdiçado anualmente**. O desperdício de frutas e hortaliças consumidas no Brasil chega a ser de 20 a 30%, desde a colheita até a mesa do consumidor. De acordo com estudo realizado em 2019, o brasileiro descarta mais de 40Kg de comida por ano^{2,3}.

Esses fatos geram aumento do volume de lixo produzido e aumento na produção de gases poluentes, sendo responsável por 8% das emissões de gases que causam o efeito estufa⁴.

O incentivo à prática do **aproveitamento integral**, culturalmente pouco difundida no país, busca minimizar a quantidade de alimentos que iria para o lixo, contribuindo ainda com o meio ambiente¹.

O conceito de aproveitamento integral dos alimentos está relacionado ao consumo de partes usualmente não aproveitadas, como cascas, entrecascas, folhas, talos e sementes¹.

Dentre os objetivos do aproveitamento integral estão o aumento da densidade nutritiva das preparações alimentares e o combate à fome, mediante a distribuição de excedentes de comercialização e produção que estão fora dos padrões pré-determinados, possibilitando a complementação alimentar da população mais vulnerável⁵.

Neste **boletim** chamamos a atenção para a questão do **desperdício**, abordamos os aspectos nutricionais do **aproveitamento integral dos alimentos**, além disso, apresentamos algumas **receitas** com utilização de partes de alimentos que geralmente são descartadas.

Desperdício de Alimentos ^{6, 7, 8, 9}

Reduzir o desperdício de alimentos pela metade até o ano de 2030 é um dos objetivos de Desenvolvimento Sustentável aprovados pelas Nações Unidas em 2015.

A Embrapa identificou uma oportunidade de atuar com parceiros para auxiliar no enfrentamento do desperdício de alimentos no final da cadeia. A ideia vai além de apenas envolver os consumidores, e também pretende **promover a consciência ambiental, social e financeira do público** para as consequências das “manias” relacionadas ao desperdício.



O Brasil ocupa uma posição incômoda quanto às perdas e desperdício de alimentos. As evidências indicam que o país alia características de países subdesenvolvidos no início da cadeia, tais como elevada perda pós-colheita e no escoamento da produção, com hábitos de consumo mais presentes em países ricos, caracterizados por concentrar o desperdício no final da cadeia.



Acreditando que para mudar essa realidade, é preciso dar acesso ao conhecimento disponível, sensibilizar e estimular consumidores a tomarem decisões cada vez mais sustentáveis, a Embrapa, o WWF-Brasil e a FAO lançaram no final de 2016 a **campanha #SemDesperdício**.

Seu objetivo é aproximar o tema à vida dos brasileiros, e gerar um impacto positivo na mudança de hábitos do nosso consumo alimentar. A campanha, mobilizada pela internet, incentiva o uso da *hashtag* **#SemDesperdício** e traz materiais sobre o tema em seu site (semdesperdicio.org).

O público é chamado a participar do desafio **“Uma Mania a Menos”**, em que a pessoa recebe um e-mail diário ao longo de dez dias com dicas para reduzir o desperdício de alimentos dentro de casa.

- ⇒ Planeje mais e compre menos;
- ⇒ Prefira legumes, hortaliças e frutas da época (safra);
- ⇒ Conserve os alimentos em locais limpos e sob temperaturas adequadas a cada tipo;
- ⇒ Lave bem os alimentos e não retires cascas grossas;
- ⇒ Prepare a quantidade de comida necessária;
- ⇒ Acompanhe as datas de validade;
- ⇒ Congele os alimentos em embalagens apropriadas, como plástico ou vidro;
- ⇒ Reproveite tudo em novas receitas (cascas, sementes, arroz, feijão etc.).





Aproveitamento integral dos alimentos

2, 9, 10, 11

Diante das dificuldades econômicas pelas quais passa o país, torna-se cada vez mais difícil adquirir alimentos adequados ao consumo do dia a dia. Dessa forma, **devemos aproveitar tudo que o alimento pode oferecer como fonte de nutrientes.**

As partes muitas vezes descartadas, concentram grandes quantidades de vitaminas, minerais e fibras, nutrientes essenciais para a saúde e prevenção de doenças.

Princípios básicos:

- * Diversidades de alimentos
- * Complementação de refeições

Objetivos:

- * Reduzir custo
- * Proporcionar preparo rápido
- * Oferecer paladar regionalizado



Você já pensou em utilizar alguma destas partes dos alimentos?

- **Folhas de:** cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete;
- **Cascas de:** batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora;
- **Talos de:** couve-flor, couve, brócolis e beterraba;
- **Entrecascas de:** melancia, melão e maracujá;
- **Sementes de:** abóbora, melão e jaca;
- **Nata;**
- **Pão amanhecido;**
- **Pés e pescoço de galinha;**
- **Tutano de boi.**

Por que utilizar partes não convencionais?

- ⇒ Maior economia na renda familiar;
- ⇒ Variação do cardápio;
- ⇒ Evita o consumo excessivo de alimentos industrializados, ricos em gorduras, açúcar e sódio;
- ⇒ Diminuição do desperdício;
- ⇒ Aquisição de novas técnicas culinárias e receitas;
- ⇒ Melhor utilização dos recursos, promovendo a sustentabilidade;
- ⇒ São muitas vezes mais nutritivas que o alimento comumente consumido;
- ⇒ Um único alimento pode render várias preparações diferentes, repleta de nutrientes e coloridas, quando utilizados sua casca, folhas, talos, sementes e a própria polpa!



Aproveitamento integral dos alimentos 1, 9, 12, 13

Com pequenas mudanças no cotidiano, a alimentação se torna mais nutritiva, e essa postura também repercute positivamente no meio ambiente e na sociedade como um todo, através do consumo sustentável.



#ANOTAi



* **Chips:** reserve cascas de batata, cenoura, beterraba, chuchu ou mandioquinha. Leve-as ao forno, em temperatura baixa, sobre papel manteiga e salpicadas de um pouco de sal grosso e alecrim, até secarem e fiquem crocantes.

* **Caldo com cascas e folhas:** use cascas de cebola e cenoura, e também folhas de salsão, para fazer caldo de legumes. Jogue tudo numa panela com água e aqueça em fogo brando, com a panela destampada, até reduzir pela metade. Coe o líquido que sobrou, em forminhas de gelo e leve ao congelador. Assim você terá caldo em cubinhos para utilizar nas preparações que desejar.

* **Rama da cenoura:** a rama pode ser utilizada nos mesmos pratos que a salsinha. Como ela é mais dura, refogue com a cebola no início das preparações (não no final, como a salsinha). Acrescente na farofa, por exemplo.

* **Talos da beterraba:** podem ser picados e incorporados ao molho vinagrete.

* **Casca de melão:** corte a casca em cubinhos e cozinhe até que fiquem macios. Fica igual ao chuchu, em sabor e consistência. Esse preparo pode também ser incorporado em saladas à base de maionese.



As sobras de comida após uma refeição podem ser utilizadas para o preparo de novos pratos. Abaixo, alguns exemplos de preparações:

- **Carne assada:** croquete, omelete, tortas, recheios etc.;
- **Carne moída:** croquete, recheio de panqueca e bolo salgado;
- **Frango:** desfiado e reutilizado em tortas, pizzas, risoto;
- **Arroz:** bolinho, arroz de forno, risotos;
- **Macarrão:** salada ou misturado com ovos batidos;
- **Hortalças:** farofa, panquecas, sopas, purês, omeletes;
- **Peixes e frango:** suflê, risoto, bolo salgado;
- **Aparas de carne:** molhos, sopas, croquetes e recheios;
- **Feijão:** tutu, feijão tropeiro, virado e bolinhos;
- **Pão:** pudim, torradas, farinha de rosca, rabanada;
- **Frutas maduras:** doces, bolo, sucos, vitaminas, geleia;
- **Leite talhado:** doce de leite.





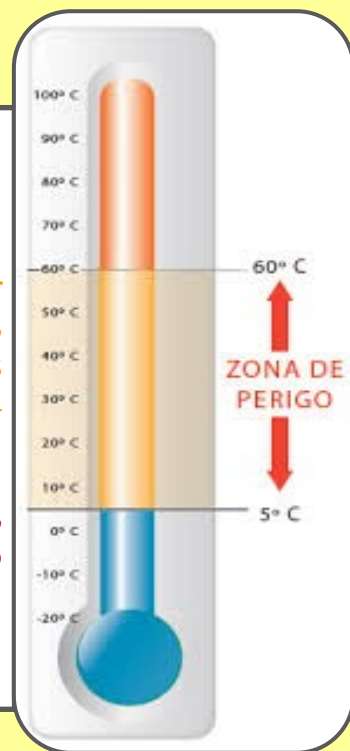
O que é importante saber para utilização de sobras das refeições de forma segura?¹

CONTROLE DE TEMPERATURA E CONSERVAÇÃO

A zona de perigo situa-se entre 5 °C e 60 °C.

Nessa faixa de temperatura os microrganismos multiplicam-se rapidamente. A refrigeração retarda a multiplicação dos microrganismos, mas, ainda que estejam na geladeira, eles podem se multiplicar de forma mais lenta. Logo após o preparo, os alimentos não devem ficar em temperatura ambiente:

- ◆ **Preparações quentes:** se não forem consumidas imediatamente, devem ser resfriadas e deixadas sob refrigeração, sendo reaquecidas no momento do consumo;
- ◆ **Preparações frias:** devem ser mantidas sob refrigeração.



COMO CONSERVAR?

Os alimentos podem ser armazenados em geladeira ou congelados.

Higienize, coloque em pote tampado, na segunda prateleira da geladeira, por até três dias; ou no congelador, por até 30 dias.

Outra forma de aumentar o prazo de validade desses alimentos é embalá-los a **vácuo**. Esse processo pode duplicar ou até triplicar a validade dos alimentos armazenados em geladeira, por reduzir sua oxidação. Já que não há contato com o ar, o crescimento dos microrganismos fica mais lento.



- ⇒ Guarde sobras de refeição em embalagens com tampa o mais rápido possível;
- ⇒ Sobras de comida não devem ser armazenadas na geladeira por mais de três dias e não devem ser reaquecidas mais de uma vez;
- ⇒ Descongele os alimentos na geladeira. Se forem descongelados no forno de micro-ondas, cozinhe-os imediatamente.





Sementes de Abóbora ¹

INGREDIENTES

- Sementes de abóbora
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave bem as sementes e salgue -as.
2. Deixe secar por 24 horas.
3. Leve ao forno até tostar.

INGREDIENTES

- 1 cebola pequena
- 2 ovos médios
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 xícara (chá) de folha de couve-flor lavada e picada
- 1/4 xícara (chá) de casca de batata lavada e picada
- 1 batata pequena cortada em tiras bem finas
- 1 colher (sopa) de azeite

Tortilha com Casca de batatas e folhas ²



MODO DE PREPARO

1. Descasque e pique a cebola.
2. Bata os ovos em um refratário pequeno, acrescente o sal, a cebola, as folhas de couve-flor, as cascas de batata picadas e misture bem.
3. Em uma frigideira, doure a batata no azeite, acrescente a mistura de ovos batidos e frite até que os dois lados fiquem dourados.

MODO DE PREPARO

1. Lavar as folhas e os legumes muito bem, picá-los e levá-los para refogar.
2. Em uma panela, colocar a manteiga ou o óleo. Depois de aquecido, juntar a cebola e o alho para refogar um pouco.
3. Acrescentar as folhas e talos e mexer bem. Depois de tudo refogado, acrescentar água para cozinhar.
4. Quando tudo estiver cozido, temperar com sal e pimenta, acrescentar o restante da água e ir derramando o fubá, sempre mexendo para não empelotar.
5. Deixar cozinhar bem, mexendo até soltar do fundo da panela. Colocar em uma assadeira ou refratário. Pode ser servida com molho, ou então, cortada em pedaços e frita em óleo quente.

Polenta nutritiva ⁹

INGREDIENTES

- 1 xícara de talos picados
- 1 xícara de folhas picadas
- 1 xícara de legumes picados
- 1 cebola picadinha
- 2 dentes de alho amassados
- 100g de manteiga ou óleo
- 500g de fubá
- sal (o necessário)
- 2 litros de água

Bolo salgado nutritivo de abobrinha ¹



INGREDIENTES

- 1 abobrinha grande ralada com casca
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 e meia xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 cebola picada
- 2 tomates picados
- 1 xícara (chá) de cheiro verde picado
- 1 colher (sopa) de sal
- Pimenta e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes, exceto o queijo, que será usado para polvilhar.
2. Despeje em um refratário ou assadeira untada e enfarinhada, polvilhe o queijo e leve ao forno por cerca de 30 minutos.

SUGESTÃO: caso prefira bater no liquidificador, aumente a quantidade de farinha de trigo para 2 xícaras (chá). Ficará com a textura de torta.

Bolo de laranja com Casca ⁹



MODO DE PREPARO

1. Cortar as laranjas em quatro, retirar as sementes e a parte branca do centro (deixar a casca e o bagaço).
2. Bater no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos, o açúcar e a baunilha.
3. Despejar esta mistura em uma vasilha, acrescentar a farinha de trigo mexendo bem e, por último, o fermento, misturando levemente.
4. Assar em forma untada. Se preferir, despejar sobre o bolo quente suco de duas laranjas.

INGREDIENTES

- 2 laranjas médias
- 3/4 xícaras (chá) de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cocada de entrecasca de melancia ⁹



INGREDIENTES

- 500g de entrecasca de melancia
- 350g de açúcar
- 1 coco
- 20g de margarina

MODO DE PREPARO

1. Caramelizar 100g de açúcar. Acrescentar a entrecasca de melancia ralada e mexer em fogo brando. Acrescentar o coco ralado, 250g de açúcar e 300 ml de água.
2. Cozinhar até soltar do fundo da panela. Passar toda a margarina numa superfície lisa e colocar o doce a colheradas.



⇒ Fazer um planejamento semanal do cardápio, listando os alimentos necessário para as refeições nesse período.

⇒ Evitar ir ao mercado quando estiver com fome, pois pode induzir a comprar mais alimentos do que o necessário.

⇒ Além disso, mesclar a compra de frutas e legumes maduros e verdes, evitando que os mesmos estraguem.



Com as cascas das frutas (goiaba, mamão e abacaxi, por exemplo) pode-se preparar sucos no liquidificador.



ATENÇÃO:

Algumas cascas ou sementes podem ser tóxicas, não “crie” receitas novas sem antes estar informado sobre a segurança de tal alimento.

Consumir, além das folhas, os talos de couve, beterraba, brócolis e salsa que podem ser utilizados em patês, refogados, recheios, farofas, sopas e sucos.



A casca do abacaxi pode ser usada para o preparo de suco ou chá. A casca da banana possui alto teor de minerais além de ser um ingrediente muito versátil; pode ser utilizada na produção de doces, bolos, pães e receitas salgadas.



⇒ O consumo de cascas, folhas e talos requer uma higienização mais caprichada para redução de sujeiras e pesticidas.

⇒ Se estiver danificado ou com aparência de deteriorado não utilize o alimento.

⇒ Ainda há debates quanto aos benefícios nutricionais do consumo integral dos alimentos por conta dos agrotóxicos que muitas vezes ficam retidos em maior concentração nas cascas.

⇒ Recomenda-se o consumo de alimentos da safra, que apresentem menor quantidade de resíduos de agrotóxicos, ou alimentos orgânicos.



A água do cozimento de vegetais pode ser usada para enriquecer arroz, feijão, molhos, purês e sopas; possuem grande concentração de vitaminas hidrossolúveis.

O bagaço gerado do suco das frutas (que sobra na peneira) pode ser utilizado para a produção de geleias, brigadeiros e bolos.



As partes brancas (entrecasca) da mandioca, da melancia e do melão são fontes de potássio e podem ser transformadas em doces e recheios salgados.



As cascas da batata e da mandioca podem ser assadas em forno ou fritas em óleo quente e servidas como aperitivo.





ATÉ O PRÓXIMO!

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

UNIRIO

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE

Setor de Alimentação e Nutrição - SETAN

Equipe organizadora - Nutricionistas:

Lidia Araújo

Priscila Maia

Contato: nutricao.prae@unirio.br

