

Saiba aproveitar o alimento por inteiro

O aproveitamento total dos alimentos pode se tornar uma arma de combate à fome e à desnutrição. Evita ainda o desperdício,

causado por má conservação, preparo inadequado, armazenamento incorreto e falta de conhecimento do valor nutritivo de partes

dos alimentos, como cascas e talos. Neste *Especial Cidadania*, o que pode ser consumido e como fazê-lo.

Maiores atrativos são custo baixo e dieta nutritiva

O Serviço Social do Comércio (Sesc) e o Serviço Social da Indústria (Sesi) são exemplos de instituições que adotam programas destinados a ensinar receitas nutritivas de baixo custo e que aproveitam integralmente os alimentos. De acordo com a série Mesa Brasil Sesc - Segurança Alimentar e Nutricional, o conceito de alimentação integral envolve a diversidade de alimentos e a complementação de refeições, tendo como objetivo reduzir custos, proporcionar preparo rápido e oferecer paladar regionalizado.

A principal vantagem do aproveitamento integral de alimentos é a possibilidade de obter uma alimentação sadia e rica em nutrientes a partir de partes dos alimentos que normalmente são desprezadas. As perdas não ocorrem somente em plantações, transporte e armazenamento inadequado, mas também no preparo incorreto dos alimentos.

Os principais alimentos ou produtos utilizados para complementar a dieta convencional e que apresentam alto valor nutritivo são os pós (casca de ovo, semente de abóbora), farelos (trigos, arroz, milho), farinhas torradas, raízes e tubérculos.

Cuidados a serem tomados para evitar o desperdício e perdas nutricionais dos alimentos
Comprar bem: preferir legumes, hortaliças e frutas da época.

Conservar bem: armazenar em locais limpos e em temperaturas adequadas a cada tipo de alimento.

Preparar bem: lavar os alimentos, não retirar cascas grossas e preparar apenas a quantidade necessária para a refeição da família.

O que pode ser aproveitado nos 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 e abóbora

• Talos de couve-flor, brócolis e beterraba

• Entrecascas de melancia e maracujá

• Sementes de abóbora, melão e jaca

• Nata

• Pão amanhecido

• Pés e pescoço de galinha

• Tutano de boi



Especialista diz como obter o máximo de nutrientes na alimentação

A nutricionista Francine Sarturi Prass destaca os seguintes cuidados:

• Descasque os alimentos só depois de tê-los cozido.

• Não cozinhe demais os legumes para evitar a perda de vitaminas e minerais.

• Prefira comer verduras cruas.

• Coma frutas como maçã e pera com casca.

• Consuma frutas logo depois de cortadas.

• Prefira cozinhar com óleo em vez de banha.

• Fique atento ao prazo de validade dos produtos.

• Guarde frutas e legumes em lugar fresco, à sombra ou nas gavetas de baixo da geladeira.



Esses alimentos devem ser consumidos dentro de uma semana.

• Coloque os vegetais para cozinhar em panelas tampadas e com o mínimo de água fervida possível.

• Dê preferência às panelas de ferro, porcelana, vidro ou barro para o cozimento. As panelas de alumínio ou antiaderentes, com o uso, liberam substâncias tóxicas.

• Reutilize a água do preparo dos alimentos para fazer arroz, feijão, sopas e molhos, pois ela é rica em nutrientes e sais minerais.

Pratos que podem ser feitos com sobras e aparas dos seguintes alimentos

(desde que mantidas em condições seguras até o preparo)



• **Carne assada:** croquete, omelete, tortas, recheios etc.

• **Carne moída:** croquete, recheio de panqueca e bolo salgado

• **Arroz:** bolinho, arroz de forno e risotos

• **Macarrão:** salada ou misturado com ovos batidos

• **Hortaliças:** farofa, panquecas, sopas e purês

• **Peixes e frango:** suflê,

risoto e bolo salgado

• **Aparas de carne:** molhos, sopas, croquetes e recheios

• **Feijão:** tutu, feijão-tropeiro, virado e bolinhos

• **Pão:** pudim, torradas, farinha de rosca e rabanada

• **Frutas maduras:** doces, bolos, sucos, vitaminas e geleias

• **Leite talhado:** doce

Cursos de educação alimentar e nutricional atendem públicos diferenciados

O programa Cozinha Brasil, do Sesi, ensina a população a preparar alimentos sem desperdício, com alto valor nutritivo e baixo custo. Funcionando em todos os estados brasileiros desde 2004, a ação foi inspirada no programa Alimente-se Bem, do Sesi de São Paulo, iniciativa que buscava solucionar a deficiência nutricional

dos trabalhadores da indústria e da população em geral.

Os cursos ocorrem em 30 unidades móveis equipadas com cozinha experimental e espalhadas pelo país. Com a parceria de empresas, escolas, associações, prefeituras, instituições religiosas e órgãos não governamentais, as unidades são le-

vadas às comunidades, que podem receber cursos gratuitos de curta e média duração. Basta que os parceiros - ou mesmo o cidadão interessado - procurem o departamento regional do Sesi no respectivo estado.

Os cursos de educação alimentar e nutricional para o público em geral têm dez horas de du-

ração. As turmas são formadas por donas de casa, pessoas da terceira idade, trabalhadores da indústria e do comércio e autônomos, entre outros.

A outra modalidade do curso tem carga horária de 24 horas e visa capacitar pessoas com alguma liderança local. Participam das turmas líderes comunitários, co-

zinheiras de restaurantes, assistentes sociais, médicos, enfermeiros, nutricionistas, técnicos em nutrição, agentes de saúde e profissionais da educação, de asilos e de creches. Além das receitas, os alunos também aprendem a:

✓ escolher os alimentos por seu valor nutritivo, preço e apresentação;

✓ aproveitá-los integralmente, reduzindo o desperdício;

✓ preparar refeições observando a limpeza e preservando sabor e nutrientes dos alimentos;

✓ consumir os produtos em quantidade adequada e sob condições de higiene; e

✓ melhorar a renda familiar.

Algumas receitas

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

Pizza fingida

Ingredientes

- 3 pães amanhecidos
- 1 lata pequena de molho de tomate
- cebola, salsinha e sal a gosto
- 2 ovos

Modo de preparo

Forrar uma forma com fatias finas de pão. Colocar o molho por

cima juntamente com a cebola e a salsinha. Bater as claras em neve e misturar com as gemas. Cobrir os pães com este creme. Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos.

Dica: A pizza pode ser enriquecida com queijo ou sobras de peixe e frango.

Saiba mais

Serviço Social do Comércio (Sesc)/Departamento Nacional

Rua Voluntários da Pátria, 169

Botafogo

Rio de Janeiro (RJ)

CEP 22.270-000

www.sesc.com.br

Serviço Social da Indústria (Sesi)

Setor Bancário Norte, quadra 1, bloco C

Brasília (DF) - CEP 70.040-903

www.sesi.org.br