
Aproveitamento Integral dos Alimentos¹

Rafael FARIA²
Bruna ALMEIDA³
Faculdade Laboro, DF

RESUMO

Em meio à pandemia da Covid-19 em que o mundo está inserido, o aproveitamento integral dos alimentos se torna uma boa estratégia econômica para sociedades em processo de reconstrução financeira, estrutural e ecológica. Aproveitar o alimento por inteiro faz parte da ressignificação que o processo de quarentena nos traz. Assim, apresenta-se uma estratégia alternativa de alimentação para o “novo normal”.

PALAVRAS-CHAVE: Aproveitamento Integral dos Alimentos; Estratégia Econômica; Alimento por Inteiro; Pandemia; Novo Normal.

O aproveitamento integral alimentar considera a diversidade de alimentos, podendo contribuir positivamente para uma alimentação sadia, rica em nutrientes e que pode ser obtida por meio de partes de alimentos desprezados (Padilha MR, 2015). Para aumentar o conhecimento da população a respeito do aproveitamento alimentar é importante que ocorra, por exemplo, a divulgação em redes sociais e propagandas diversas, já que estamos enfrentando um momento de isolamento social inseridos em um contexto de grande alcance das mídias sociais.

Aproveitar resíduos alimentares é uma prática que deve ser experimentada para agregar valor nutricional à receitas de cozinhas domésticas e seculares. É, ainda, necessário orientar a população acerca do aproveitamento integral dos alimentos, principalmente no que atine ao preconceito de consumir resíduos alimentares (Costello A, 2009).

O aproveitamento máximo de alimentos resgata o cuidado com alimentação, a cultura do não desperdício e valoriza receitas da culinária regional, propiciando a

¹ Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada em junho de 2020.

² Aluno do Curso de Nutrição, e-mail: rafaelfariapereira@gmail.com

³ Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestre em Comunicação. E-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

educação ambiental, o aproveitamento máximo de materiais e o resgate da alimentação saudável.

A propósito, é de rigor anotar que um terço dos alimentos produzidos ao redor do mundo, anualmente, é jogado no lixo. Esse alimento, na maior e significativa das vezes serve para o consumo humano e poderia alimentar mais de 800 milhões de pessoas. Por meio do aproveitamento integral dos alimentos é possível lutar contra essa situação, principalmente por meio de talos, sementes, cascas e folhas, insumos que aumentam o rendimento dos preparos e agregam valor nutricional ao produto final (Kaufmann L, 2016).

É notório, por meio do que se acompanha nos mais variados noticiários, que muitas famílias e pequenos grupos estão passando por necessidades básicas nesse período de pandemia em um contexto em que o aproveitamento integral seria uma maneira eficiente de contribuição com o rendimento alimentar e nutricional de grande parte da população. Contudo, precisamos reduzir ao máximo qualquer tipo de desperdício, evitando a falta de planejamento na compra, manipulação e armazenamento inadequados dos alimentos.

Nesse sentido, cita-se como exemplo a beterraba. É rica em açúcares e recomendada para situações de anemia, devido à riqueza em ferro e ácido fólico. As folhas da beterraba possuem propriedades benéficas, semelhantes às folhas do espinafre. A beterraba possui valiosas propriedades medicinais devido ao seu elevado conteúdo de sais minerais, vitaminas e carboidratos (Balbach, A, 2009).

O uso da casca de beterraba na fabricação de biscoitos (*cookies*) é uma alternativa interessante para evitar o descarte desse resíduo, sendo importante fonte de betacianinas, poderoso antioxidante, além de contribuir de forma positiva com o meio ambiente. Outra opção seria utilizar a casca da beterraba no preparo do feijão, agregando maior disponibilidade do Ferro.

Uma boa receita de biscoito é: casca e insumos da beterraba, farinha de aveia, granola, açúcar mascavo, manteiga e ovo. Em uma vasilha misturar todos os ingredientes até formar uma massa, fazer “bolinhas” e dispor em forma antiaderente untada e com farinha de trigo. Apertar as bolinhas formando discos, levar ao forno até ficarem secas (foto 1). Por conta da beterraba soltar água durante o cozimento, o cookie

não fica extremamente crocante, mas muito saboroso e nutritivo (foto 2). Para o feijão com beterraba, é necessário cozinhar na panela de pressão todos os ingredientes juntos: feijão, sal, casca de beterraba e alho (foto 3).

O aproveitamento integral dos alimentos é, sem dúvida, uma ação de extrema importância para a melhoria da saúde das pessoas, diminuição do lixo e, via de consequência, importante instrumento de contribuição positiva para a qualidade de vida da população. A sensibilização e estimulação, por meio de ações educativas, mesmo em momento de pandemia, consiste em ferramenta valiosa para adoção de uma alimentação saudável e sustentável.

REFERÊNCIAS

Padilha MR, Silva SM. **Alimentos Elaborados Com Partes Não Convencionais: Avaliação do Conhecimento da Comunidade a Respeito do Assunto.** Fev, 2015; 11(12): 216-225.

Costello A, Groce N, Levy C. **The Lancet: Managing the health effects of climate change.** Mar, 2009; 373: 1693-1733.

Kaufmann L. **Análise da Temática: Aproveitamento Integral dos Alimentos.** Ago, 2016; 8(2): 2-16.

Balbach, A. **Tecnologia Em Gastronomia.** Set, 2009; 3(1): 537-602.

IMAGENS



FOTO 1



FOTO 2



FOTO 3