



APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Alimentos são desperdiçados de várias formas: pela produção em excesso, ao caírem dos caminhões durante o transporte, sendo mal armazenados em estoque e também na cozinha durante a preparação. O descarte de cascas, sementes e raízes que poderiam ser usadas em diversas receitas é um exemplo de como jogamos na lixeira o que poderia estar no prato. A **alimentação sustentável** combate este processo por meio do aproveitamento integral, do planejamento na hora de ir às compras e da conservação. Menos lixo acumulado, menos dinheiro gasto em vão e melhor distribuição de mantimentos. Tudo isso com pequenas mudanças no dia a dia, mas muitas vezes a prática de cozinhar talos, cascas e sementes é mal vista pelo consumidor e assim perdemos a oportunidade de produzir pratos deliciosos e saudáveis com esses alimentos ricos em nutrientes.



Comprar bem: Evite excessos e escolha alimentos da safra, que possuem maior teor nutricional, durabilidade e menor quantidade de agrotóxicos.

Conservar bem: Armazene seus alimentos em locais limpos e na temperatura certa. Quanto às partes não convencionais, você pode colocar em saquinhos fechados separados ou embrulhar em papel-filme, guardar na geladeira e utilizar em até 48 horas ou congelar e usar em até um mês.

Higienizar bem: Todas as frutas, verduras, legumes, cascas, entrecascas, talos, sementes e folhas devem ser lavados um a um em água corrente e depois higienizados em solução de hipoclorito de sódio, de acordo com as instruções da embalagem, para eliminar microrganismos.

Preparar bem: Não retire as partes não convencionais ou então utilize-as para outras receitas. E prepare apenas a quantidade necessária para as refeições da sua família.



Partes normalmente descartadas que podem ser utilizadas

Folhas: Cenoura, Beterraba, Batata Doce, Nabo, Couve-flor, Abóbora, Mostarda, Hortelã e Rabanete;

Cascas: Batata inglesa, Banana, Tangerina, Laranja, Mamão, Pepino, Maçã, Abacaxi, Berinjela, Beterraba, Melão, Maracujá, Goiaba, Manga, Abóbora;

Talos: Couve-flor, Brócolis, Salsa, Agrião e Beterraba;

Sementes: Abóbora, Melão e Jaca; **Entrecascas:** melancia, maracujá.

BIBLIOGRAFIA:

WWW.BANCODEALIMENTOS.ORG.BR

SÉRIE MESA BRASIL SESC - SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL - APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS



PAPINHAS@PAPINHAS.COM.BR



/ALIMENTACAOINFANTILPAPINHAS



3726-1219 / 3726-8014