

Não jogue fora seu dinheiro

Segundo o IBGE, o desperdício no consumo doméstico de alimentos chega a 20%. A forma mais comum de desperdício caseiro é a distorção no uso dos alimentos. “Talos, folhas e cascas são, muitas vezes, mais nutritivos do que a parte dos alimentos que estamos habituados a comer. Ramas de cenoura, folhas de beterraba, por exemplo, são riquíssimas em vitaminas e sais minerais”, explicam os pesquisadores João Batista Rezende, Renata Farhat Borges e Aparecida Kimie Sakotani. As duas pesquisadoras, da Columbus Cultural Editora, ajudaram a empresa Cardápio S / C Ltda, de São Paulo, a elaborar um manual que contém as seguintes dicas sobre a utilização de alimentos, como forma de evitar o desperdício:

- Quando for usar uma metade do abacate, deixe a outra com caroço. Isso evita que ela deteriore com rapidez.
- Não jogue fora os talos de agrião, pois eles contêm muitas vitaminas. Limpe-os, pique-os e refogue-os com tempero e ovos batidos.
- Todas as folhas verde-escuras são ricas em ferro. Não deixe de aproveitá-las.
- Os talos de couve, taioba, espinafre, etc. contêm fibras e devem ser aproveitados em refogados, no feijão ou na sopa.
- Sobras de bolacha não devem ir para o lixo. Guarde-as em vidro fechado para usar como cobertura de bolos.
- O vinho azedado pode ser aproveitado como vinagre.
- Se sobrou purê de batata, forme pequenas bolinhas, polvilhe com farinha de rosca e frite como croquetes.
- A abóbora é altamente nutritiva. Lembre-se de aproveitá-la inteira: casca, polpa, folhas e pedúnculo (cabinho).
- Folhas de nabo, rabanete e beterraba têm maior concentração de carboidratos, cálcio, fósforo e vitaminas A e C, se comparadas com a raiz, que estamos acostumados a comer. Pique-as bem e sirva em salada, refogadas ou em conserva.
- As folhas de cenoura são riquíssimas em vitamina A e devem ser aproveitadas para fazer bolinhos, sopa ou picadinhas em saladas. O mesmo se pode dizer das folhas duras da salsa.
- Alho é sempre muito caro. Evite as

perdas, transformando-o em pasta.

- Somente depois de assado o peixe é que se deve tirar-lhe a cabeça. Se não, a parte cortada fica seca e dura.
- Cozinhe as verduras no vapor. Assim elas não perderão o valor nutritivo.
- Rale sobras de queijo e use em molhos e sopas.
- Se a maionese talhar, não jogue fora, pingue água quente até que ela volte ao ponto.
- Se for cozinhar batatas para usar durante alguns dias, acrescente uma cebola à água do cozimento para que elas não escureçam.
- A água do cozimento das batatas acaba concentrando todas as vitaminas. Aproveite-a, juntando leite em pó e manteiga, para fazer purê.
- Adicione batatas cruas cortadas a sopas ou ensopados que tenham ficado salgados demais. As batatas vão absorver o sal durante o cozimento.
- A parte branca da melancia pode ser usada juntamente com mamão verde para fazer doce.
- A casca de laranja fresca pode ser usada em pratos doces com base em leite, como arroz-doce e cremes.
- Para conservar a metade do limão que ainda não foi usada, coloque-a num pires com água, com a parte aberta para baixo, e leve à geladeira.
- Para não desperdiçar o suco que o limão pode dar, bata nele com um martelinho antes de cortá-lo.
- Cebola tira o gosto de queimado do feijão.
- Para que a farinha de trigo guardada não encaroce, acrescente-lhe um pouco de sal.
- Se quiser guardar a farinha de trigo por muito tempo, deixe-a na geladeira ou no congelador para que não fermente.
- Para se tornar fresco o pão amanhecido, basta umedecê-lo levemente em água ou leite e levar ao forno quente por alguns minutos.
- Se o tomate estiver mole, deixe-o de molho na água fria ou gelada por uns 15 minutos. Ele ficará mais rijo e fácil de ser cortado.
- Para conservar a salsa fresca, lave-a,

deixe-a secar e pique-a bem. Depois, guarde-a num vidro coberta com óleo.

- Pó de folha de mandioca é alimento rico em vitamina A e ferro. As folhas devem secar à sombra e ser moídas com pilão ou batidas no liquidificador. Guarde em vasilha fechada. Use pitadas nas refeições.
- Guarde o queijo-de-minas na geladeira em recipiente fundo com um pouco de água salgada. De manhã e à noite vire o queijo para umedecer os lados. Ele assim se conservará fresco.
- Para que o macarrão não grude, regue-o com um fio de óleo depois de escorrer.
- Sempre que possível, evite bater os alimentos no liquidificador. Use a peneira ou amasse-os.
- Restos de verdura podem dar ótimos suflês.
- Para o óleo render mais, passe-o por um filtro a cada fritura.
- Caroços de abóbora torrados com sal servem como aperitivo. Fazem bem para os rins e a bexiga. O mesmo vale para a soja.
- Pão velho torrado no forno e ralado serve como farinha de rosca. Se amolecido com leite, serve para recheio de frango, ligamento para bolinhos, tortas de carne, etc.
- Bolo velho pode ficar novo, se mergulhado em leite frio e assado em forno médio. Para mantê-lo bom por mais tempo, é só embrulhá-lo com toalha úmida e guardá-lo em lugar fresco.
- **Carne de aves**: assadas ou cozidas, desfie-as e use-as para ensopados. Se moídas, podem dar ótimos croquetes, pastéis, saladas ou recheio de omelete.
- **Peixes**: sobras de peixe ensopado servem para cuscuz. Sobras de filé de peixe frito servem para preparar maionese.
- **Arroz**: bolinhos, canjas, sopas, risotos ou mexido com ovos estrelados.
- **Feijão**: tutu, mexido, sopa de feijão, salada.

Adaptado da Circular do Comitê de Defesa do Consumidor Organizado – Deconor/SC.