



Nutrição saudável sem desperdício

Economize e alimente-se melhor aproveitando tudo que as frutas e hortaliças oferecem

Os ingredientes para uma nutrição sadia podem estar no que às vezes fica fora do prato. Folhas, cascas, entrecascas, talos e sementes de frutas e hortaliças, além de serem baratas e de fácil acesso, aumentam a disponibilidade de nutrientes na dieta e evitam o desperdício. Uma família que desperdiça 350g de alimentos por dia acaba jogando fora mais de 10kg de comida por mês – o suficiente para fornecer uma refeição para 30 pessoas.

A nutricionista Eloísa Pinheiro, extensionista da Epagri/ Escritório Municipal de Laurentino, explica que essas partes dos alimentos são ricas em fibras, cujo consumo está relacionado à menor incidência de doenças cardiovasculares, câncer de cólon, diabetes e diversos distúrbios gastrointestinais. Por serem pobres em calorias e provocarem sensação de saciedade, as fibras ainda ajudam no controle de peso. “Esses alimentos são ricos em vitaminas e minerais essenciais para o bom funcionamento do organismo”, acrescenta.

Um estudo realizado pela Universidade Estadual Paulista

(Unesp), em parceria com o Serviço Social da Indústria de São Paulo (Sesi/ SP), prova que vale a pena experimentar cascas, talos e ramas (confira nas tabelas). Os resultados apontam que 100g de folhas de couve-flor têm quatro vezes mais vitamina C que o mesmo volume de polpa de laranja. Na casca da laranja também foram detectados cálcio e fósforo em maior quantidade do que na polpa, e a casca da banana apresentou o dobro de potássio da polpa. Na rama da cenoura, as análises identificaram 25mg de ferro a cada 100g. “Essa é a quantidade de ferro necessária para a suplementação diária de homens e mulheres”, explica Eloísa.

Antes de consumir

Os alimentos para aproveitamento integral devem ser orgânicos ou cultivados em hortas e pomares domésticos, sem a utilização de agrotóxicos. “Cascas e talos, principalmente, estão mais expostos aos agentes químicos”, explica a nutricionista. Além disso, devem ser



Foto de Nilson O. Teixeira

A casca da laranja contém mais cálcio e fósforo do que a polpa

bem lavados. Outra dica é consumir frutas e hortaliças cruas, para evitar a perda de vitaminas. “Evite cozinhá-las por muito tempo e, de preferência, prepare-as no vapor. Se cozinhar em água, aproveite-a em sopas, molhos e no arroz”, aconselha Eloísa.

Para incluir esses alimentos no cardápio, basta usar a criatividade. Folhas, talos e cascas de hortaliças podem incrementar saladas, sopas, refogados, farofas, bolinhos, molhos, massas e feijão. Cascas e entrecascas de frutas podem ser usadas em sucos, chás, bolos, doces, geleias, cristalizados e compotas. As sementes são ingredientes para bolos, petiscos salgados e doces. ■

Quantidade de nutrientes em 100g de algumas frutas

Fruta		Proteínas	Carboidratos	Lipídios	Fibras	Vitamina C	Carotenoides	Cálcio	Potássio	Fósforo
		g					mg			
Abacaxi	Polpa	0,44	7,33	0,079	0,81	10,4	35,5	3,7	0,15	17,2
	Casca	0,89	4,07	0,24	3,1	16,8	0,48	8,1	0,24	20,2
Banana	Polpa	2,15	14,4	0,32	1,32	3,9	24,5	4,86	0,45	31,1
	Casca	1,1	2,19	0,35	1,29	10,14	0,008	-	0,93	15,9
Laranja	Polpa	0,98	2,49	0,3	0,92	32,6	15,2	7,69	0,21	18,9
	Casca	1,2	12,1	0,71	6,48	13,7	0,003	3,62	0,33	106,9
Limão	Polpa	1,01	1	0,24	1,21	29,8	9,2	5,7	0,17	12,5
	Casca	3,07	2,43	0,92	6,71	14,51	1,41	-	1,96	-
Maçã	Polpa	0,32	10,6	0,17	0,73	2,05	21,5	3,28	0,11	9,4
	Casca	0,55	4,71	0,7	2,5	6,2	0,903	-	0,07	-
Mamão	Polpa	0,52	9,19	0,27	1,27	56,4	99,3	12,1	0,27	35
	Casca	1,59	4,65	0,15	1,94	52,8	11,2	10,29	0,45	50

Fonte: Instituto de Biociências da Unesp, Campus Botucatu (2006).

Quantidade de nutrientes em 100g de algumas hortaliças

Hortaliça		Proteínas	Carboidratos	Lipídios	Fibras	Vitamina C	Carotenoides	Cálcio	Potássio	Fósforo	Ferro
		g				mg					
Cenoura	Polpa	0,68	3,56	0,078	1,11	6,24	118,9	5	0,29	6,37	-
	Casca	0,9	0,81	0,22	1,45	2,1	24,3	0,78	0,402	-	-
	Rama	2,76	0,5	0,42	3,19	16,65	12,4	68,7	1,15	-	25,5
Couve-flor	Folha	0,42	1,42	0,42	1,26	122,7	12,63	26,1	0,34	44,8	-
Espinafre	Talo	1,78	0,48	0,26	1,97	7,23	0,213	2,59	1,04	39,8	0,91
Salsão	Folha	2,79	0,19	0,44	1,52	14,2	13,31	65,9	2,3	41,1	1,15
	Talo	-	-	-	-	3,17	2,83	0,35	0,56	7,42	3,08
Salsinha	Folha	-	-	-	-	-	-	30,8	1,3	124,5	-
	Talo	1,16	1,97	0,48	3,66	32,67	0,002	31	1,46	112,2	-

Fonte: Instituto de Biociências da Unesp, Campus Botucatu (2006).

Não jogue fora

- Folhas de: cenoura, beterraba, couve-flor e brócolis.
- Talos de: couve, couve-flor, brócolis, beterraba e espinafre.
- Cascas de: batata-inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, melão, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, maracujá, goiaba, manga e abóbora.
- Entrecascas de: melancia e maracujá.
- Sementes de: abóbora e melão.



Foto de Nilson O. Teixeira

Em 100g de rama da cenoura há 25mg de ferro



Foto de Eloísa R. Pinheiro

Torta salgada nutritiva

Ingredientes

Massa:

- 2 xícaras (chá) de leite
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 50g de queijo ralado (opcional)

Recheio:

- 3 xícaras (chá) de folhas e talos bem lavados. Sugestões: beterraba, brócolis, cenoura, couve-flor, agrião e espinafre. Se preferir, acrescente legumes ou carnes.
- 1 tomate
- 1 cebola
- Alho e sal

Preparo

Refogue todos os ingredientes do recheio e reserve. Bata os ingredientes da massa no liquidificador ou misture-os bem em uma tigela. Unte uma forma, despeje metade da massa e, em seguida, o recheio. Cubra com o restante da massa e leve a torta para assar até dourar.

Dica da nutricionista

As folhas verde-escuras são ricas em ferro. Para aumentar a absorção desse nutriente, acompanhe a torta com suco de laranja ou limão, que são ricos em vitamina C.

Fonte: Programa de Segurança Alimentar e Nutricional do Serviço Social do Comércio - Mesa Brasil Sesc.