

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Com o objetivo de oferecer alimentos alternativos que pudessem oferecer bons nutrientes e baixo custo, levamos para o laboratório, partes de alguns alimentos, cujo valor nutricional e sabor eram desconhecidos. Isso só foi possível por meio de uma parceria realizada entre o SESI-SP e a UNESP de Botucatu, como segue:

- **Cascas de hortaliças e frutas** - a abóbora, o chuchu, entre outros, são alimentos muito apreciados pelas pessoas, porém suas cascas eram até então descartadas e o mesmo acontecia com as cascas de várias frutas, tais como: laranja, banana, melancia, melão, maracujá, manga, abacaxi entre outras, que além de muito nutritivas resultam em receitas saborosas e surpreendente ao paladar. Exemplos de preparações que podemos utilizar esses ingredientes:
 - Casca de abóbora: quiche, saladas, refogados.
 - Casca de chuchu: refogados, saladas, risoto
 - Casca de laranja: bolos, molhos, saladas, risoto.
 - Casca de banana; bolos, pães, docinhos, farofas
 - Casca de melancia: salpicão, saladas, refogados, doces, sucos.
 - Casca de melão: saladas cocada, doces, sucos.
 - Casca de maracujá: recheada, refogada, suco, geleia, caldas.
 - Casca de manga: refogados, salada. Suco.
 - Casca de abacaxi: bolos, sucos, docinhos, tortas, recheio para bolo.

- **Folhas e talos** – temos vários alimentos que se apresentam com peso das folhas e talos quase que proporcional à flor ou a raiz: brócolis, agrião, espinafre, salsa, couve-flor, beterraba, cenoura, rabanete, nabo, couve, entre outros. Estas partes, consideradas não convencionais, também resultam em preparações nutritivas e deliciosas, contribuindo inclusive para a economia doméstica. Exemplos de preparações que podemos utilizar estes alimentos
 - Folhas de brócolis: refogados, tortas, sucos, salgados, pizza.
 - Talo de agrião: risotos, salgados, pizza, sucos.
 - Talos de espinafre: omeletes, refogados, risotos.
 - Talos de salsa: risotos, molhos, tortas, salgados, patês.

- Folhas de couve-flor: refogados, tortas, sucos, salgados, pizza.
 - Folhas e talos de beterraba: risotos, sopas, tortas, recheios de salgados.
 - Folha de nabo: saladas, refogados, tortas.
 - Talo de couve: refogados, sucos, tortas, risotos.
 - Rama de cenoura: risotos, omeletes, farofas, tortas.
-
- **Sementes** – normalmente desprezadas, são as sementes que concentram os melhores nutrientes da planta, principalmente no que diz respeito nos micronutrientes: vitaminas e minerais, podendo ainda ser uma ótima fonte de fibras. Destacamos as sementes de abóbora, jaca, onde com muita criatividade elaboramos preparações surpreendentes ao paladar da maioria das pessoas. Exemplos de preparações que podemos utilizar estes alimentos: tortas, farofas, pães, como aperitivos entre outras receitas.

TEOR DE NUTRIENTES CONTIDOS EM 100 GRAMAS DO ALIMENTO FRESCO

Alimento		Fibras (g)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)
Abacaxi	Polpa	0,81	10,40	3,700
	Casca	3,10	16,80	8,100

Alimento		Fibras (g)	Carotenoides (mg)	Potássio (g)
Abóbora	Polpa	1,06	89,300	0,51
	Casca	2,34	3,940	2,41
	Semente	29,64	1,570	2,41

Alimento		Fibras (g)	Vitamina C (mg)	Potássio (g)
Banana	Polpa	1,32	3,90	0,45
	Casca	1,29	10,14	0,90

Alimento		Vitamina C	Carotenoides (mg)	Potássio (g)
Beterraba	Polpa	0,90	4,40	2,82
	Folha	1,34	557,00	7,89

Alimento		Fibras (g)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)
Cenoura	Polpa	1,11	6,24	5,00
	Rama	3,19	16,65	68,70

Alimento		Fibras (g)	Vitamina C (mg)	Carotenoides (mg)
Brócolis	Talo	1,12	5,70	1,009
	Folha	2,59	11,80	23,430

Alimento		Fibras (g)	Cálcio C (mg)	Fosforo (mg)
Laranja	Polpa	0,92	7,69	18,900
	Casca	6,48	362,00	106,900

Alimento		Vitamina C (mg)	Carotenoides (mg)	Fosforo (mg)
Couve-flor	Polpa	122,70	12,630	44,800
	Casca	5,70	0,692	0,008

Alimento		Fibras (g)	Vitamina C (mg)	Carotenoide (mg)
Maçã	Polpa	0,73	2,05	21,500
	Casca	2,50	6,20	0,903

Alimento		Fibras (g)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)
Melão	Polpa	0,58	1,93	5,67
	Casca	1,64	7,27	20,00

Abreviações: g:grama; mg:miligrama

FONTE: TABELA DE COMPOSIÇÃO QUÍMICA DAS PARTES NÃO CONVENCIONAIS DOS ALIMENTOS – Programa Alimente-se Bem –São Paulo: SESI-SP 2008