

Aproveitamento integral dos alimentos

Você sabia que partes que descartamos das frutas, verduras e legumes, como as cascas, talos, folhas e sementes podem ter muito mais nutrientes do que a própria polpa?

Aproveitar os alimentos por completo aumenta a ingestão de vitaminas, minerais e fibras. Além disso, podemos encontrar e criar receitas deliciosas com esses alimentos, possibilitando uma variação do cardápio. Por exemplo, os talos podem ser utilizados para rechear tortas e incrementar sopas e massas de pães. As sementes fazem parte de receitas de bolos ou podem ser consumidas como aperitivos. As cascas ficam ótimas em sucos, compotas e geléias.

Veja o que cada alimento possui em comparação com a sua polpa:

- * Casca da banana: Três vezes mais vitamina C e duas vezes mais potássio do que a polpa.
- * Casca de limão: Seis vezes mais fibra e cinco vezes mais vitamina C do que a polpa.
- * Casca da maçã: Quatro vezes mais fibra e três vezes mais vitamina C do que a polpa.
- * Casca do mamão: Duas vezes mais potássio e 50% a mais de fósforo em comparação com a polpa.
- * Casca do pepino: Três vezes mais fibras e seis vezes mais vitamina A do que a polpa.
- * Folhas da cenoura: Treze vezes mais cálcio do que a polpa.
- * Casca da mexerica: O dobro da vitamina C, sete vezes mais vitamina A e quatro vezes mais cálcio, em comparação com a polpa.
- * Semente do melão: Vinte e cinco vezes mais proteína do que a polpa. Já a casca, tem o triplo de cálcio e de fósforo.
- * Folha da beterraba: Cento e vinte vezes mais vitamina C do que a polpa. Em relação à vitamina A, a quantidade encontrada em 100 gramas da folha já atenderia às necessidades diárias de um adulto.

Antes de preparar uma receita com a casca dos alimentos, é importante fazer a higienização correta. O primeiro passo é lavar em água corrente com o auxílio de uma escovinha e deixar de molho em solução de hipoclorito de sódio por 15 minutos (ou conforme as instruções de uso da embalagem). Em seguida devem ser lavados novamente em água filtrada.

Biscoitinhos de casca de limão

Ingredientes:

- 1 xícara de açúcar mascavo
- Casca de 1 limão (cortar em pedacinhos e descartar a parte branca)
- 4 xícaras de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de manteiga
- 1 ovo
- 2 colheres de chá de fermento
- Canela a gosto

Modo de preparo:

Bata bem a manteiga com o açúcar. Junte as cascas de limão, o fermento e o ovo. Acrescente a farinha aos poucos. Achate a massa com um rolo de macarrão e modele os biscoitinhos. Asse em 180°C até dourar levemente.

