

CAPÍTULO 38

ELABORAÇÃO DE PREPARAÇÕES COM PARTES NÃO USUAIS DE ALIMENTOS

**Djilaina de Almeida Souza Silva
Marcela da Silveira Maltez de Carvalho
Mônica Araújo Santana Carvalho
Gabriele Barbosa Bueno
Thayná Fernandes de Oliveira**

INTRODUÇÃO

O Brasil enfrenta diariamente problemas com a fome e o desperdício de alimentos, constituindo-se em um dos paradoxos de nosso país. Reduzir os impactos negativos sobre o ambiente é amortecer a produção do lixo, desse jeito uma forma de usar racionalmente os recursos naturais (Santos et al., 2020). Algumas partes que são normalmente descartadas podem ser utilizadas em preparações e incluídas no cardápio dos estabelecimentos comerciais ou mesmo no ambiente doméstico, desta forma contribui para a redução de gastos com a compra de alimentos, diminui o desperdício e aumenta o valor nutricional do cardápio (Ornellas, 2013). Para trabalhar a integralidade dos alimentos é necessário conscientizar as pessoas de que as partes que não são normalmente utilizadas possuem valores nutricionais consideráveis (Stocker et al., 2013)

OBJETIVO

- Elaborar preparações com partes não usuais dos alimentos.
- Enfatizar a importância do aproveitamento integral dos alimentos;
- Estudar o impacto do desperdício no meio ambiente

MATERIAIS E MÉTODOS

A metodologia utilizada foi a pesquisa experimental, com o desenvolvimento de quatro preparações utilizando as folhas, talos, cascas e sementes de frutas e hortaliças. As receitas são: farofa de casca de banana, bolo de casca e semente de abóbora, geléia da casca do melão e creme das folhas de couve-flor. As preparações foram desenvolvidas na cozinha de uma instituição de longa permanência para idosos localizado na zona Norte do município do Rio de Janeiro.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Baseado na ficha técnica de preparo foi observado um alto teor elevado de nutrientes e a diminuição dos custos e os desperdícios de cascas, sementes, talos e folhas

CONCLUSÃO

Conclui-se que, através do uso integral do alimento conseguimos obter diversas preparações, saborosas e ricas nutricionalmente, com partes de alimentos que geralmente são descartados.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação Saudável; Aproveitamento de alimentos e Desperdício de alimentos

REFERÊNCIAS

ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos**. 8ª ed. Rev. e amp. São Paulo: atheneu, 2013.

SANTOS, K. L. D.; PANIZZON, J.; CENCI, M. M.; GRABOWSKI, G.; JAHNO, V. D. Perdas e desperdícios de alimentos: reflexões sobre o atual cenário brasileiro. **Brazilian Journal of Food Technology**, v.23, 2020. DOI: <http://doi.org/10.1590/1981-6723.1341>.

STORCK, C. R.; NUNES, G. L.; OLIVEIRA, B. B. D.; BASSO, C. Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações. **Ciência Rural**, v.43, n.3, p.537- 543, 2013. DOI: <http://doi.org/10.1590/S0103-84782013000300027>.