

Dicas para reaproveitamento de alimentos

No geral, o reaproveitamento de alimentos começa quando se pensa em receitas em que não sejam retiradas as partes não convencionais ao consumo, como talos, ou utilize-as para outras receitas. Diversos nutrientes estão presentes em partes geralmente descartadas dos alimentos, como sementes e cascas, entrecascas, folhas e talos. Por isso, a nossa primeira dica é consumir os alimentos integralmente!

Como você pode fazer isso? Pense em tudo o que você pode aproveitar de uma abóbora: casca, polpa e sementes. Com a casca você pode fazer um bolo rico em fibras. Com a polpa você pode fazer um purê. E com as sementes um aperitivo interessante, basta que você asse elas. E isso é somente um exemplo. Seja criativo e inove suas receitas. Além de evitar o desperdício, você estará oferecendo mais saúde aos seus clientes aproveitando partes ricas em nutrientes que normalmente são descartadas.

Além disso, veja a seguir 4 dicas práticas de como garantir maior durabilidade de alguns ingredientes ou reutilizá-los de forma segura:

Óleo de soja: Para você poder reutilizar o óleo, basta que você filtre ele sempre após o seu uso e nunca misture um óleo velho com óleo novo. O óleo poderá ser reutilizado quando não apresentar qualquer uma das seguintes características: escurecimento da cor, alteração do cheiro e não apresentar formação de espuma ou fumaça durante a fritura.

Cebola: A cebola pode durar até duas semanas fora da geladeira, desde que não esteja aberta ou descascada. Conserve-a num local seco e arejado, livre de umidade. Mas poucas pessoas sabem que é possível congelar cebolas para que durem mais tempo. Para isso, descasque-as, corte-as em pequenos cubos e guarde num recipiente hermeticamente fechado, no congelador. Quando quiser utilizá-las, separe a porção necessária, espere descongelar e use normalmente.

Morangos: Os morangos são frutas de casca muito delicada, que não duram mais do que alguns dias, mesmo na geladeira. Para evitar que estraguem em tão pouco tempo, siga estas dicas:

- Passe os morangos na solução de hipoclorito de sódio e depois enxague. Retire o excesso de água das frutas usando papel toalha e armazene em potes com tampa.
- Se os morangos estiverem maduros demais, você pode transformá-los em polpa e guardá-los no congelador, para preparar doces e geleias. Isso vale para outras frutas como goiaba e abacaxi.

Bananas: Doces, macias e repletas de vitaminas, as bananas são uma fruta valorizada por todos. Mas um problema que apresentam é que tendem a amadurecer rápido demais. Por isso, para que durem um pouco mais:

- Envolve o talo do cacho de bananas com filme plástico. Cubra bem a extremidade das bananas.

- Se já estiverem muito maduras, experimente cortá-las em rodela e preparar um doce simples: adicione um pouco de açúcar, suco de limão e água e leve ao fogo. Se quiser, pode incluir um pau de canela para dar sabor.

Os produtos com prazos mais próximos ao vencimento, devem ser os primeiros a serem utilizados, mesmo que tenham sido comprados depois, como as promoções de produtos que vimos há pouco. Você pode organizar seu estoque de forma física para facilitar o controle, sendo o mais próximo ao vencimento disposto à frente ou com anotações no caderno do estoque.

E por último, preste atenção na preparação dos alimentos. Pense em receitas em que você não usa as partes convencionais dos alimentos, como talos, por exemplo, e tente reaproveitá-las em outras receitas. Diversos nutrientes estão presentes em partes que geralmente são descartadas dos alimentos. Por isso, não perca a oportunidade de produzir pratos deliciosos e saudáveis e que diminuem acúmulo de lixo orgânico.

Assista a videoaula e veja todo esse conteúdo de forma mais detalhada!