



DÍALOGOS SOBRE O DESPERDÍCIO



Aproveitamento integral dos alimentos para o público A&B



Curadoria Felipe Ribenboin

Validação técnica Adriana Leal da Silveira

Constantemente, escutamos que devemos introduzir os conceitos de sustentabilidade em nossas cozinhas, mas o que seria isso, especificamente? Sustentabilidade vem de sustentar e visa garantir a existência e permanência das futuras gerações. Por isso, devemos realizar, no presente, ações que garantam a existência de um amanhã mais justo e equilibrado – tanto para os seres vivos quanto para a natureza.

Aproveitar os alimentos integralmente faz parte dessa consciência de sustentabilidade. E, vamos ao longo desse material prover base e conhecimentos para que você possa aplicar alguns desses conceitos em seu dia a dia de trabalho.

Para cego ver: Cascas de bananas que seriam descartadas sendo utilizadas para o preparo de refeições do Refettorio Gastromotiva.



Você já imaginou como seria uma cozinha sem lixeira? Onde se aproveita tudo, de uma maneira ou outra – dos produtos contidos nas geladeiras e prateleiras ao estoque? Pois bem, há quem pratique uma cozinha lixo zero, em que é pensado novos usos, e, também, novas vidas para todas as partes dos alimentos. Essa é a filosofia do chef inglês Douglas McMaster, do restaurante Silo. Veja [como e porquê](#) Douglas implementou o sistema lixo zero em seu restaurante.

Por muitas vezes, acostumamo-nos a não utilizar partes de alguns alimentos. Fomos ensinados qual parte é comestível e qual parte não se come. Porém, precisamos rever alguns conceitos.

Primeiro, é importante dizer que o resultado do aproveitamento integral de alimentos nem sempre precisa ser destinado a refeições. Podemos, por exemplo, reservar cascas de frutas para a elaboração de tecidos e couro vegetal, ou, até mesmo para a criação de produtos de limpeza. Na dúvida, um destino certo para as partes não consumidas pode ser a compostagem. Cria-se um ciclo, por exemplo, para aquela tampinha do tomate que costumamos cortar fora. E, por que cortamos fora se poderia ser utilizada para a elaboração de um molho? É realmente necessário descartá-la?

Aproveitamento integral gera mais consciência

Precisamos ter a consciência de que devemos destinar corretamente nossos resíduos. Afinal, houve grandes esforços até que este produto, integral ou parcialmente, chegasse em nossas mesas. Além do mais, se pagamos por ele como um todo, por que destinamos uma parte ao lixo? Uma coisa é certa: não jogamos dinheiro no chão. Mas, por que jogamos comida fora? O tempo de trabalho, transportes e manuseios, recursos naturais e dinheiro estão embutidos nessas cascas, talos e sementes que comumente vão ao lixo.

Para cego ver: Sementes de abóbora que seriam descartadas sendo utilizadas para o preparo de refeições do Refettorio Gastromotiva.



Boa parte do peso de um abacaxi, por exemplo, é composto das cascas, da coroa e do miolo. Há quem jogue fora estimadamente 50% do peso, comprado normalmente à quilo, de um abacaxi. Estamos ou não jogando no lixo nosso dinheiro? Podemos dizer que, aproveitando integralmente este alimento, a redução pode chegar a zero.

Mas como fazer isso? De sua casca, podemos fazer doces, como compotas e geleias, aromatizar caldas e dar mais polpa ao suco ou podemos assar junto à carnes para dar mais suco na cocção e deixá-las até mais brandas. Para o suco, por que desperdiçar o miolo? Este, grelhado, fica com uma ótima consistência. E a coroa, porque não plantar em um vaso, uma calçada ou praça? Depois de um tempo, teremos um novo abacaxi – desta vez sem custo. Afinal, como disse o ativista norte-americano Ron Finley, “plantar sua comida é como imprimir seu próprio dinheiro”.

Descarte na venda e na distribuição

Muitas vezes, durante o processo de distribuição e venda de alimentos, as partes não convencionais ao consumo de alguns produtos são descartadas pelos comerciantes. Você já se perguntou por que é tão difícil encontrar beterraba, cenoura e rabanetes com suas folhas e talos? Eles são possíveis de serem preparados, mas são descartados antes mesmo que a criatividade de quem cozinha possa ser posta em xeque. Isso, em boa parte dos casos, se dá porque as folhas têm um tempo de validade bem menor do que as outras partes, e, para durarem mais em estoque, acabam sendo descartadas antes da venda.

Essa é uma das razões para se ter um relacionamento direto com o seu provedor e obter uma variedade de produtos que, ora não chega ao mercado por ser considerado “feio”, ou, fora do padrão, ora é descartado por desconhecimento de como fazer uso de suas partes não convencionais. Muitas vezes, alimentos fora do padrão podem ser encontrados por preços mais baratos do que os seus similares e, convenhamos que, dependendo da utilização, seu aspecto se torna imperceptível. Aos olhos, pouca diferença; no bolso, ela será grande! Com esse gesto você contribuirá para uma mudança de cultura, não só do consumidor final, mas também do produtor e do comerciante.

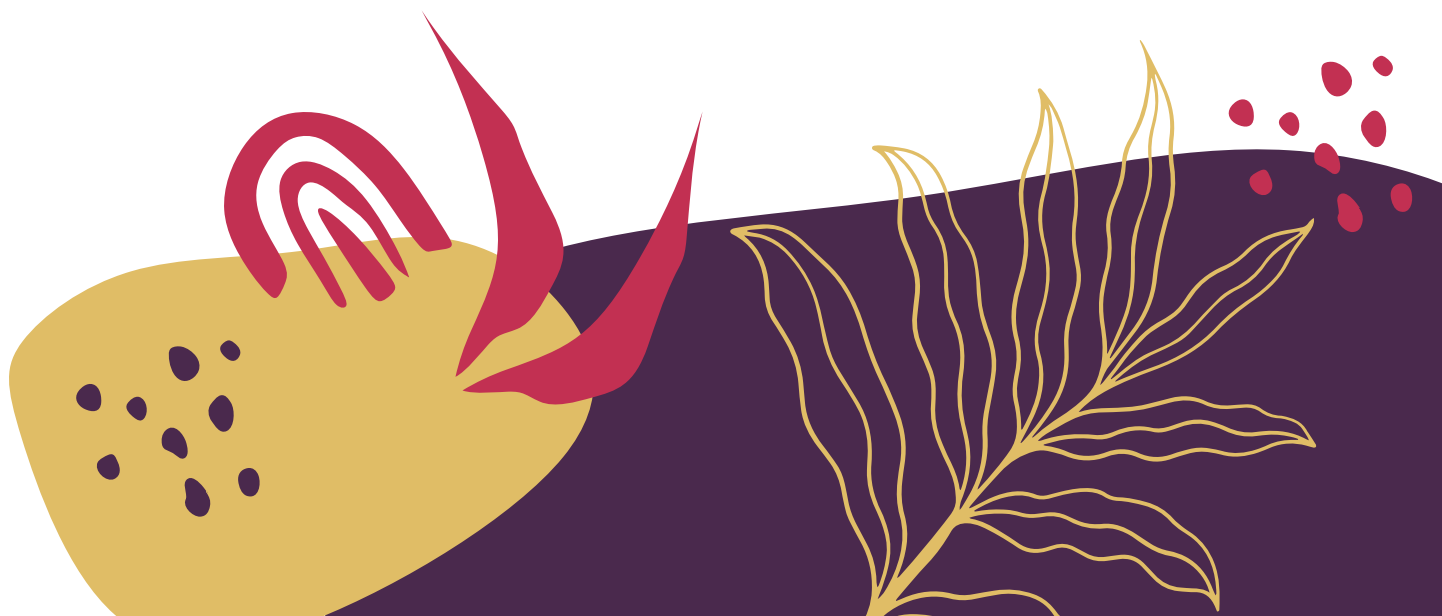
Aproveitar um alimento integralmente é dar valor a ele como um todo. O que pode ser feito com talos? E com as sementes? Além de economizar comprando menos produtos, você economizará no volume de lixo e nós sabemos que pagamos por cada volume de sacos de lixo que os estabelecimentos comerciais geram. Ou seja, aproveitar integralmente

o alimento pode ser econômico em duas vias: combater o desperdício e auxiliar no equilíbrio do meio ambiente.



Para cego ver: Cascas de alimentos que seriam descartas sendo utilizada para o preparo de refeições do Refettorio Gastromotiva.

Em nossas cozinhas existem inúmeras estratégias para combater o desperdício e muitas delas partem do aproveitamento integral do alimento. Pensemos em um cardápio cruzado, em que utilizamos partes dos ingredientes nas diferentes receitas. Podemos enriquecer um purê com os legumes e carnes utilizados para elaboração de caldos; ou, até mesmo usar as sementes dos tomates cortados inicialmente para um vinagrete, em um refogado ou molho.



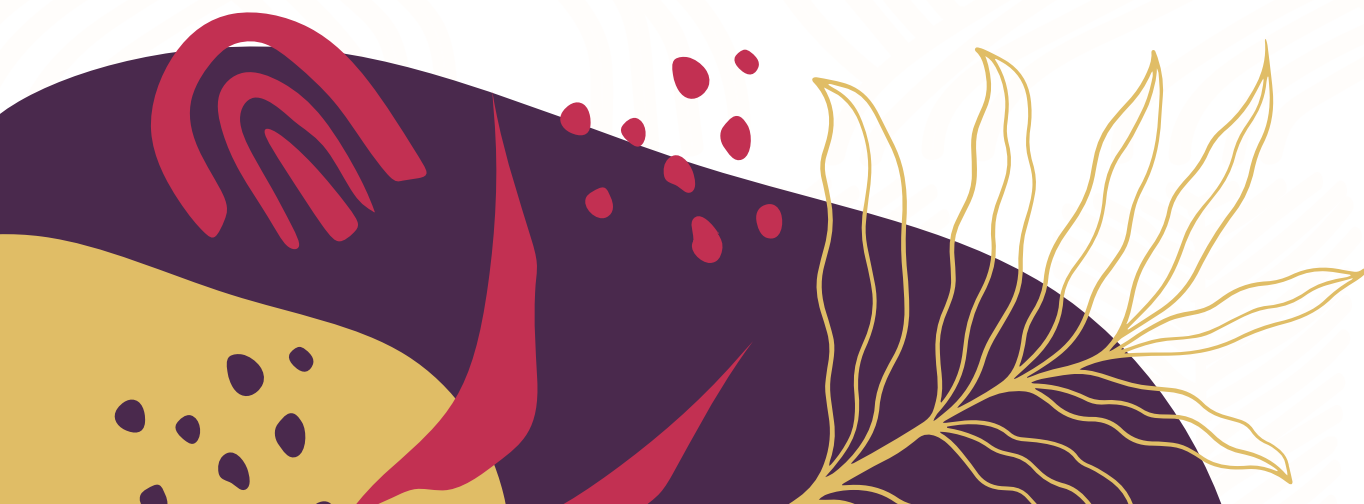
E as sobras?

Podemos também pensar em reaproveitar sobras da geladeira para novas elaborações, por exemplo. Quem nunca deu uma nova vida a um arroz de ontem?

Uma grande parcela dos alimentos desperdiçados são restos de refeições. Assim como o arroz, que vira um mexidão, uma salada de arroz ou um bolinho frito, podemos empregar diversas técnicas para seu preparo. Um feijão cozido, só pode ser servido novamente com a mesma apresentação? Ele pode ser reinventado como um purê, pode virar um bolinho frito, ser a base de um hambúrguer vegetal, pode ser lavado e servido como uma salada de feijões e vinagrete... a criatividade e inovação podem, e devem, correr soltas!



Para cego ver: Partes de alimentos que seriam descartados sendo utilizada para o preparo de refeições do Refetorio Gastromotiva.



Como prolongar a vida dos alimentos?

Podemos pensar também em prolongar a vida de alguns ingredientes. Conservas e compostas são algumas das técnicas de preparo que podemos aplicar. Há também a desidratação de frutas e outros alimentos, que podem ser infundados ou incluídos em outras tantas preparações. Imagine-se negociando quilos de um limão que, oriundo de uma entressafra, não têm espaço de comercialização. Você pode comprá-los agora, mais barato, e desidratar. Terá limões secos para uso durante o ano todo, sem ocupar espaço e energia do seu freezer.

Desde o princípio do [Refettorio Gastromotiva](#), a ordem foi o aproveitamento total e as diversas aplicações dos ingredientes ofertados. Um dos resultados deste trabalho foi o livro *Bread Is Gold* (pão é ouro, em tradução literal), onde o chef e co-criador do Refettorio Gastromotiva, Massimo Bottura, junto a outros chefs, nos apresenta inúmeras receitas feitas com pão (amanhecido, preferencialmente). Trouxe essa referência para termos em mente que, assim como o pão pode ter inúmeros usos, por que não aplicarmos esse mesmo pensamento a outros ingredientes?

- Talos podem ser picados e refogados; virarem pickles; ou até mesmo um molho tipo pesto, para acompanhar massas frias e saladas;
- Sementes de frutas, como o melão e a melancia, podem ser torradas ou serem uma base para elaboração de leite vegetal; já as cascas dessas frutas podem ser base para elaborações de compotas e geleias, geralmente raladas ou cortadas em tiras finas;
- Alguns caroços, como os do pêssego e da ameixa, contém uma noz amarga no seu interior, que pode ser aproveitada em diversos preparos – inclusive algumas essências comerciais as utilizam em sua fabricação. O caroço do abacate também pode ser assado no forno e, ao retirar sua membrana exterior, pode ser utilizado em preparos, picados ou ralados, substituindo oleaginosas;
- Cascas de cebola e alho podem ser secas e trituradas junto ao sal para dar mais aromas aos preparos e finalizações. Elas podem, inclusive, ser utilizadas como pigmento para tingir tecidos. Imagine repaginar aquele guardanapo de pano tingindo-o com pigmentos alimentícios?

Cascas de batatas e abóboras podem virar chips assados; casca de banana ganham novos ares quando empanadas para serem fritas ou assadas; ou até mesmo transformada em uma “carne louca” (estes preparos se tornam mais inclusivos e acessíveis à uma porcentagem crescente, nos últimos anos, de veganos e vegetarianos);

O miolo da jaca, preparado como um lombo, fica muito próximo ao paladar de uma carne suína;

Fibras, como a casca do coco ou a casca do palmito, podem ser usadas para queima junto à brasa, reduzindo assim a quantidade de carvão em uma churrasqueira ou forno;

As cascas dos cítricos representam aproximadamente 40% do seu peso. Com elas é possível fazer doces, cascas cristalizadas e, até mesmo azeites aromatizados. No oriente médio, as cascas de limão siciliano, por exemplo, são deixadas em conserva de sal e azeite, tornando-as macias e aromáticas, ideal para toques cítricos em receitas.



Podemos perceber o quanto desprezamos certas partes dos alimentos simplesmente por uma mudança de cultura. Antigamente, era comum feirantes e comerciantes se oferecerem para abrir os cocos nas feiras e nas praias do Brasil. Hoje em dia, mais de 70% dos cocos vendidos são para consumo apenas de sua água. A carne do coco é desprezada, assim como sua casca fibrosa. E, ela pode ser utilizada em inúmeras receitas, desde saladas e sucos a caldos e cozidos. Pode até mesmo ser uma alternativa vegetal ao sashimi – experimente molhar um pedaço de carne de coco em shoyu; irá remeter à textura do peixe cru.

Por falar em cultura, também precisamos estar atentos em como oferecer aos nossos clientes algumas preparações. Não estamos acostumados a comer cascas e talos, mas, podemos – e devemos – mudar algumas ações. É possível oferecer inicialmente como um couvert ou pequenos aperitivos, alguns desses alimentos, e, já conscientizar os consumidores da importância de se experimentar novas partes, novos sabores ou texturas de alguns produtos que já conhecemos. Além do mais, podemos educá-los para a importância de se aproveitar novas partes destes produtos e, incluí-los na tão necessária mudança de consumo para alternativas mais sustentáveis, saudáveis e econômicas, como pudemos acompanhar por aqui.

Citamos novamente Douglas McMaster, ao declarar que “o desperdício é uma falha na imaginação”. Vamos juntos criar ferramentas para imaginar, aplicar e viver sem desperdício. Para mais inspirações, deixo uma lista de referências para saber mais, onde buscar novas informações, e desejamos que você passe a ter um espaço para suas experiências e criações próprias!

Para cego ver: abóbora sendo preparada no Refettorio Gastromotiva.



Para saber mais:

BOTTURA, Massimo. Bread is gold: comidas maravilhosas com ingredientes comuns. São Paulo: Ernest Books, 2019.

FINLEY, Ron. Um Jardineiro Guerrilheiro em South Central LA. TED, 2013. Disponível em: https://www.ted.com/talks/ron_finley_a_guerrilla_gardener_in_south_central_la?language=pt&subtitle=pt. Acesso em 09/04/2023.

GASTROMOTIVA .Reffetorio Gastromotiva. 2023. Disponível em: <https://gastromotiva.org/refetorio-gastromotiva/#>. Acesso em 09/04/2023

GIL, Bela. Da raiz à flor: um novo olhar sobre os ingredientes do dia a dia. São Paulo: Globo Estilo. 2019.

McMASTER. Douglas. Desperdício é Falha da Imaginação: desperdícios em usos diversos. Fruto, 2019. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=L_GYfCWd4U8. Acesso em 09/04/2023.

McMASTER. Douglas. Tecidos feitos de casca de frutas, n.d. Disponível em: <https://www.douglasmcmaster.com/zerowastecookingschool>. Acesso em 09/04/2023.

<https://orangefiber.it/process/>. Acesso em 09/04/2023.

<https://www.ananas-anam.com/about-us/>. Acesso em 09/04/2023.





www.gastromotiva.org  [gastromotiva](https://www.instagram.com/gastromotiva)