



# DÍALOGOS SOBRE O DESPERDÍCIO



# Aproveitamento Integral dos Alimentos



**Curadoria** Aline Manzano Galvão

**Validação técnica** Felipe Ribenboim, Adriana Leal da Silveira

Você sabia que o Brasil desperdiça cerca de 35% de todos os alimentos produzidos no país (Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação - FAO)? Isso representa uma perda econômica estimada em cerca de R\$22 bilhões por ano. Além disso, o desperdício de alimentos tem um impacto significativo no meio ambiente, já que a sua decomposição em aterros sanitários libera gases de efeito estufa, o que contribui para a degradação do solo, a escassez de água e a perda de biodiversidade, além do impacto social negativo, que coloca a vida do ser humano em risco.

Quando relacionamos o desperdício em grupos de alimentos na América Latina temos esses dados baseados na FAO:



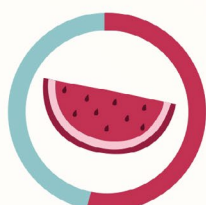
**20%**  
das oleaginosas e  
leguminosas



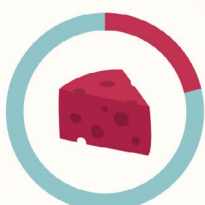
**25%**  
dos cereais



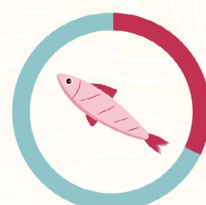
**40%**  
das raízes e  
tubérculos



**55%**  
das frutas e  
hortaliças



**20%**  
dos produtos  
lácteos



**33%**  
dos pescados

A pobreza e a fome são temas muito importantes e fazem parte dos debates globais, que tendem a se agravar quando associamos ao desperdício de alimentos que ocorre no mundo. Estima-se que mais de dois bilhões de pessoas de baixa renda que estão em situação de insegurança alimentar e nutricional poderiam ser alimentadas se não houvesse desperdício. Essas evidências fazem com que a desigualdade social fique cada vez mais nítida e penetrante, e, por mais difícil que seja acreditar, em países ricos o desperdício tende a ser maior. Com o desenfreado desperdício de alimentos, o gasto público se torna elevado, uma vez que deve dispor de mais recursos para coleta, transporte e descarte de produtos, empregando um recurso financeiro valioso, que poderia ser direcionado para outras necessidades sociais.

Não podemos fechar nossos olhos diante dessa situação tão alarmante e que impacta nossa sociedade. É importante e se faz necessário implementar medidas para reduzir o desperdício de alimentos, além de um trabalho intensificado para solucionar problemas sociais e ambientais gravíssimos advindos dessas situações.

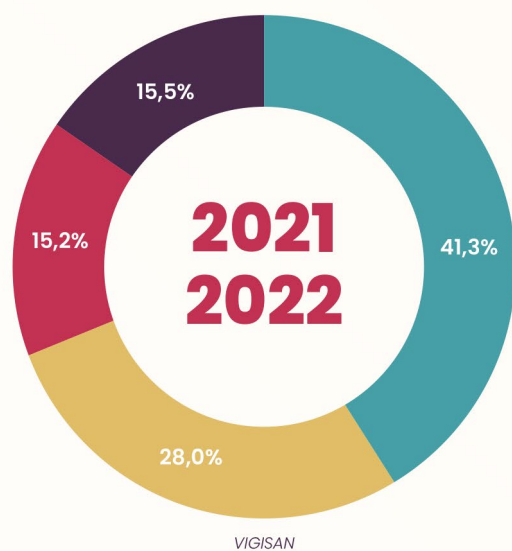
Atualmente, existem iniciativas e projetos no Brasil e no mundo que estão trabalhando para combater o desperdício de alimentos. Por exemplo: muitos restaurantes e supermercados estão implementando práticas para doar excedentes alimentícios a organizações sem fins lucrativos e grupos de assistência social. Porém, visando combater o desperdício é importante que sejam tomadas medidas de Estado, com proposição de políticas públicas para a promoção de práticas sustentáveis por parte dos setores



produtivos. Também se faz necessário ampliar a educação do consumidor, em várias dimensões da cadeia, até o final. Qual a importância de retratarmos o consumidor final? Por considerar que pode sim haver um impacto significativo na queda do desperdício de alimentos se educarmos as pessoas, tendo em conta que ao reduzirmos esse processo, contribuiremos para minimizar a fome dos mais necessitados.

Quando compramos mais alimentos do que precisamos ou não os utilizamos de maneira eficiente descartando partes que poderiam ser consumidas contribuimos para ampliar o desperdício. Se adotarmos práticas sustentáveis em relação à alimentação como: planejar as compras de maneira mais consciente, armazenar corretamente os alimentos e utilizar sobras, podemos contribuir, e muito, para a minimizar o desperdício e, conseqüentemente, para a redução da fome e do impacto ambiental. Além disso, o consumidor final pode apoiar organizações sociais e ambientais seja por meio de doações ou voluntariado, e pressionar instituições públicas e privadas, além de governos a adotarem práticas sustentáveis em relação à produção e ao consumo de alimentos.

Ao retratarmos sobre a fome, os dados no Brasil são alarmantes, [veja o gráfico](#) a seguir do relatório "Olhe para fome".



## 33,1 milhões

DE BRASILEIROS/AS ESTÃO PASSANDO FOME

Mais da metade da população do país - **125,2 milhões de pessoas** - vive com algum grau de **insegurança alimentar**

Segurança alimentar

Insegurança alimentar leve

Insegurança alimentar moderada

Insegurança alimentar grave

Então, reflita junto conosco: como é possível reverter esse cenário? Como as nossas atitudes do nosso dia a dia pode causar menos impacto ambiental e social? Como podemos diminuir o desperdício e cuidar do nosso maior patrimônio, o planeta em que vivemos?

Vamos começar por uma constatação. Se gastar de forma consciente na aquisição de alimentos, suas finanças se manterão equilibradas e você contribuirá com a sociedade em várias dimensões: social e ambiental. Para manter esse equilíbrio se faz necessário evitar o consumo excessivo. Primeiro comprar de maneira consciente, aquilo que de fato é necessário, depois, aprender a maximizar o uso integral dos alimentos, desmistificar que talos, hastes e folhas, por exemplo, das verduras e legumes não servem e que as cascas de frutas são inúteis. O alimento é um recurso natural de grande potência e precisamos utilizá-lo com sabedoria e respeito.



**Deu vontade de experimentar? Adiante, você terá acesso ao vídeo da receita sendo elaborada pela Chef Ana Ribeiro.**

**Como fazer esse aproveitamento integral?** Seguem ideias que vão lhe ajudar no dia a dia para que se torne um cidadão mais responsável com práticas sustentáveis. Essa é sua hora da mudança:



1

Começamos pela importância do planejamento de compras: compre apenas a quantidade de alimentos que precisa e evite excesso na aquisição de produtos. Além disso, planeje suas refeições com antecedência para garantir a utilização de todos os itens disponíveis, antes da expiração de sua data de validade.



2

Armazenamento correto: armazene os alimentos da maneira correta para mantê-los frescos por mais tempo. Alguns alimentos precisam ser armazenados na geladeira, enquanto outros podem ser guardados fora dela. Você sabia que a cenoura possui um grande volume de água dentro de si e se você colocar a cenoura lavada com casca dentro de uma vasilha com água, a durabilidade dela é maior do que deixando ela solta na geladeira?



3

Legumes como: brócolis, couve-flor, espinafre, abobrinha, abóbora, berinjela, vagem, pimentão, ervilhas, feijão, depois de higienizados corretamente com água e hipoclorito de sódio podem ser cortados e congelados. Alguns legumes como brócolis e couve-flor, precisam ser cozidos antes de serem congelados para preservar sua textura e sabor. E, para melhor cuidado, uma boa ideia é etiquetar os pacotes de legumes e verduras congeladas com data de congelamento e usá-los dentro de 3 a 6 meses para garantir a qualidade.



4

Aproveite as sobras, elas não são dispensáveis. Transforme-as em novas refeições, como saladas, sopas ou pratos cozidos. Além disso, congele as sobras para uso futuro. Sabe aquele dia em que chegou mais tarde e não quer pensar no que cozinhar? Dá uma olhada no seu freezer, ele saberá como te alimentar!



5

Compostagem: utilize restos de alimentos para criar composto em vez de descartá-los. Este composto pode ser usado para enriquecer o solo em seu jardim, do seu condomínio ou horta.



6

Cozinha criativa: aproveite todas as partes dos alimentos, incluindo talos, hastes e folhas. Muitos ingredientes possuem sabores interessantes e podem ser usados em diversas receitas e de maneiras inusitadas.



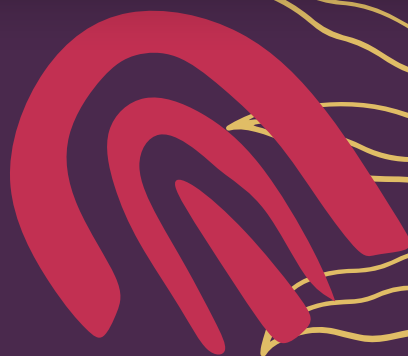
7

Doação: se você tem excesso de alimentos, considere doá-los a uma instituição de caridade ou a um grupo de apoio à alimentação. Felipe Inácio Matias nos lembra: "Desperdício de quem tem, é a fome de alguém... Consuma o suficiente!".

Você deve estar se perguntando: é verdade que talos, hastes e folhas de alimentos são comestíveis e podem ser usadas de diversas maneiras na culinária?

Se afirmássemos que são ricos em nutrientes e podem contribuir para uma alimentação mais saudável e equilibrada, que possuem boas vitaminas, minerais e antioxidantes, como a vitamina C, ferro e ácido fólico. Se provássemos que são versáteis e podem estar em saladas, sopas, cozidos, frituras e muito mais, enriquecendo com um sabor distinto e único, tornando sua refeição mais interessante e variada, como você reagiria? Tudo isso, é claro contribuindo significativamente com a redução do desperdício e preservando os recursos naturais. E para por aí? Claro que não! Podemos garantir que consumir todas as partes dos alimentos pode-se contribuir com uma alimentação mais sustentável, minimizando o impacto ambiental. Assim, você trabalha a favor de dois benefícios - da sua saúde e do meio ambiente.

### **Receita: Chef Ana Ribeiro compartilha seu olhar de aproveitamento integral do alimento**



Ainda está com dificuldades em como utilizar esses elementos dos alimentos e as cascas de frutas? Olha as dicas formidáveis da Believe Earth:

## COZINHA CRIATIVA

### Como aproveitar talos, folhas, sementes e casca dos alimentos

INGREDIENTES	BOAS ESCOLHAS	SUGESTÕES DE PREPARO
<b>Cascas de legumes</b>	abóbora, abobrinha, inhame, batata inglesa, beringela, beterraba, pepino	refogados, recheios e massas de panqueca e bolo
<b>Talos</b>	espinafre, couve, agrião, salsa, brócolis	refogados, ensopados, pastas, massas de pão, panqueca e bolo
<b>Folhas</b>	cenoura, beterraba, brócolis, abóbora, mostarda, taioba, couve-flor	saladas, sucos, refogados e caldos
<b>Sementes</b>	abóbora, melão, melancia	torradas, como aperitivo, ou moídas como farinha no preparo de pães, bolos e biscoitos
<b>Entrecascas e cascas de fruta</b>	abacaxi, banana, manga, maracujá, melancia	geléias, doces, compotas, sucos, chás e pratos salgados

## IDEIAS DE PRATOS

INGREDIENTES	SUGESTÕES DE RECEITAS
<b>Cascas de legumes</b>	Sucos de maracujá com casca de abóbora; risoto de casca de abóbora; macarrão com casca de inhame
<b>Talos</b>	Pasta de ricota com talos de agrião; suco verde com talos e folhas de agrião; estrogonofe de talo de brócolis
<b>Folhas</b>	Arroz de forno com folhas de beterraba e casca de abóbora; molho pesto de folhas de cenoura, folhas de abóbora refogadas
<b>Sementes</b>	Sementes tostadas com alecrim e sal grosso; pão com farinha de sementes
<b>Entrecascas e cascas de fruta</b>	Suco de casca de abacaxi com capim limão; moqueca de casca de banana

PRÉ-PEPARO	ARMAZENAMENTO
Lave em água corrente. Se forem consumidas cruas, deixe as partes em molho com solução clorada por 15 minutos depois de lavar.	Se não utilizar logo as partes dos vegetais, armazene em um saco plástico ou pote com tampa, conserve em geladeira por três dias ou no freezer por até dois meses.



Imagem: [https://believe.earth/wp-content/uploads/2017/12/cozinha\\_criativa\\_arte\\_brunogomesdeandrade\\_believeearth.jpg](https://believe.earth/wp-content/uploads/2017/12/cozinha_criativa_arte_brunogomesdeandrade_believeearth.jpg). Acesso em 03/03/2023



Boas iniciativas podem ser realizadas por cada um de nós e é importante sabermos que não estamos sozinhos nessa luta, mas que precisamos nos unir ao máximo que pudermos para ajudar a reduzir as perdas e desperdícios no Brasil e no mundo.

Não se sinta sozinho, uma galera está na linha de frente para gerar mudanças e buscar transformar essa situação.

A **Favela Orgânica** é uma iniciativa social que busca promover a agricultura urbana e a sustentabilidade em favelas. Ela funciona como uma horta comunitária, onde os moradores cultivam seus próprios alimentos de forma orgânica, sem o uso de pesticidas e fertilizantes químicos.

A ideia é que as pessoas tenham acesso a alimentos frescos, saudáveis, e a preços acessíveis, além de incentivar o desenvolvimento econômico local e a educação sobre alimentação saudável. Também pode ser uma fonte de emprego para os moradores da favela, especialmente para aqueles que são responsáveis por cuidar e cultivar as hortas. O Refetorio Gastromotiva, é uma organização sem fins lucrativos que tem como objetivo combater a fome e o desperdício de alimentos através da culinária. Eles trabalham com chefs e voluntários para transformar alimentos que seriam descartados em refeições nutritivas e saborosas, destinados a pessoas carentes. A organização colabora com supermercados, produtores e outras instituições na obtenção de alimentos que seriam descartados e os transforma em refeições. Também visa promover a educação e o empoderamento das comunidades carentes, oferecendo oficinas de culinária e treinamento para os voluntários. É uma iniciativa que une a paixão pela culinária com a missão de ajudar a comunidade e fazer a diferença na vida das pessoas.

**Disco Xepa**, um evento gastronômico, artístico e musical que reúne pessoas de todas as idades, cozinheiros e todos os simpatizantes da causa do desperdício alimentar. É uma ação contra o desperdício alimentar em que voluntários são convidados a coletar, higienizar, cortar e cozinhar a xepa, ou seja, utilizar todo alimento que iria para o descarte por não se enquadrar nos padrões de estética comercial. Todas as preparações são distribuídas gratuitamente ou com contribuição espontânea.



# Falando em xepa, você sabe o que é xepa? Ou frequenta a feira na hora da xepa?

Não sabe do que estamos falando? Deixa a gente te explicar. Já chegou ao final da feira e ouviu: “A dúzia da laranja abaixou agora só R\$3,00”; “bacia da batata paga só R\$6,00” e “dois maços de brócolis por R\$4,00”, essas são frases típicas de final de feira ou da “xepa”. Ao final da feira, muitos alimentos são desperdiçados, o que não significa que estão impróprios para o consumo, mas esse é um bom momento para aproveitar as ofertas que o feirante traz e evitar o desperdício. Um estudo realizado pela UNESP (2022) em quatro feiras livres de SP, em 2022, mensurou que a quantidade de desperdício de resíduos ficam entre as estimativas de 19.000 e 59.300 toneladas por ano, sendo comestíveis, não-comestíveis e embalagens, como retrata o infográfico:

## RAIO-X DE FEIRAS LIVRES EM SÃO PAULO

Aproximadamente **48 mil** barracas

**942** feiras livres

Aproximadamente **45 mil** feiras montadas por ano

## RESÍDUOS

Entre **19.000** e **59.300** toneladas\*

Comestíveis: entre **14.900** e **18.400** toneladas

Não-comestíveis: entre **6.400** e **31.900** toneladas

Embalagens: entre **4.100** e **9.000** toneladas

\*Em virtude do número de feiras livres contempladas no trabalho e outros limitantes, os números totais de resíduos são apresentados na forma de estimativas

## Vai na xepa? Então, aproveite:

Terá economia financeira, você gastará menos!



Encontrará alimentos da época que são mais saborosos e baratos e possuem menor carga de agrotóxico.



Perguntar ao feirante sobre o amadurecimento dos alimentos para fazer a melhor escolha e o planejamento de consumo.



Adquira os alimentos com as partes não convencionais, como talos, cascas e ramos, que muitas vezes são retirados pelos comerciantes e podem fazer parte de uma preparação.



**Pronto! Geladeira abastecida:** Como não queremos desperdício, caso tenha sobras, reutilize-as. Nada se perde, tudo se transforma - e ainda, com muito sabor.

- Arroz pode virar: arroz de forno, bolinho de arroz;
- Feijão pode virar: tutu, sopa, bolinho;
- Carne pode ser transformada em: croquetes, bolinhos, recheio de tortas e pastéis, farofa e sanduíche;
- Frango pode se tornar: salpicão, salada caesar, recheio de tortas e panquecas, patês e lanches;
- Legumes e verduras dá o toque especial nos: bolinhos, sopas, recheios de tortas e quiches, saladas, suco e caldos;
- Peixe pode virar: iscas, bolinhos, saladas;
- Frutas podem ser utilizadas em: sucos, geleias, compotas e, congelada pode virar sorvete;
- Pães podem se transformar em: torradas e farinha de rosca;



**Para cego ver:** Foto ilustrativa - bananas e batatas muito maduras em um caixote que podem ser aproveitadas ao invés de descartadas.

E para contribuir com sua produção, seguem três técnicas fáceis para utilizar na sua cozinha:

## Compota de Frutas

Compota é bastante simples e consiste basicamente em cozinhar frutas cortadas com açúcar e água até que fiquem macias e tenras, formando uma mistura espessa e doce. Aqui estão algumas dicas importantes para garantir o sucesso da sua compota:



1. Escolha frutas maduras: Frutas maduras soltam mais suco e são mais fáceis de cozinhar. Além disso, frutas saudáveis têm mais sabor e cor.



2. Corte as frutas em pedaços para ajudar a liberar mais suco e acelerar o processo de cozimento.



3. Adicione o açúcar, água e gotas de limão, o açúcar e a água ajudam a equilibrar o sabor e a preservar a textura da compota. O limão intensifica o sabor, traz acidez, cortando a doçura excessiva.



4. Durante o cozimento, mexa a mistura com frequência para evitar que a compota grude no fundo da panela e distribuir o sabor uniformemente.



5. Deixe a compota esfriar antes de colocá-la em potes esterilizados, armazene-as na geladeira.

Lembre-se de que a técnica de fazer compota é uma questão de gosto pessoal. Algumas pessoas preferem compotas mais grossas e outras preferem compotas mais líquidas. Sinta-se à vontade para experimentar diferentes quantidades de açúcar, água e tempo de cozimento para encontrar a combinação ideal para o seu paladar.



# Conserva

É uma ótima forma de guardar e conservar os vegetais por mais tempo. Dentre o grupo de conservas, podemos destacar os pickles, que é uma forma de conservar os alimentos com sal, vinagre ou açúcar. Uma técnica milenar, que os países com longos invernos usavam. Basicamente, conservar os alimentos era uma forma de fazer com que a safra de verão, ou seja, os legumes, frutas, peixes e carnes durassem até o fim do inverno.

## Uma receita para você testar e fazer sua primeira conserva de pickles:

### Ingredientes:

- 1 kg de pepinos cortados em rodelas ou palitos.
- 1 cebola cortada em rodelas finas.
- 2 dentes de alho picados.
- 1 colher de sopa de sal.
- 2 colheres de sopa de açúcar.
- 1 xícara de vinagre branco.
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino.
- 1 colher de chá de mostarda em grãos
- 1 colher de chá de cominho.
- Água quente (o suficiente para cobrir os pepinos).

### Modo de Preparo:

1. Em um recipiente, misture os pepinos, a cebola, o alho, o sal, o açúcar, o vinagre, a pimenta-do-reino, a mostarda e o cominho.
2. Adicione água quente suficiente para cobrir os pepinos.
3. Deixe a mistura descansar por pelo menos 2 horas para que os sabores se misturem. Em seguida, transfira a mistura para uma panela e leve ao fogo médio.
4. Deixe ferver por cerca de 10 minutos, mexendo ocasionalmente.
5. Transfira os pickles para potes esterilizados e fechados hermeticamente. Deixe esfriar antes de armazenar em local fresco e escuro.

Seus pickles estarão prontos para consumo após algumas horas de armazenamento. Essa receita rende cerca de 4 potes de pickles e pode ser adaptada com outros legumes ou especiarias, de acordo com o seu gosto.

**Divirta-se e aproveite sua deliciosa conserva.**



## Desidratação

É um processo de preservação que envolve a remoção de uma grande parte da água do alimento, tornando-o mais durável e concentrando seu sabor. Isso pode ser feito por meio de exposição a ar seco, calor suave ou luz solar. A desidratação é utilizada para frutas, verduras, carnes e outros alimentos. O processo pode ser realizado em casa usando um desidratador ou em temperaturas baixas em um forno convencional.



Para cego ver: mão segurando um pedaço de casca de abóbora que passou pelo processo de desidratação.

Agora, você está mais do que apto e consciente de como aproveitar o alimento integralmente, esperamos que seja o começo ou a continuação desse processo. Afinal, aproveitar integralmente os alimentos é uma forma de respeitar o nosso planeta e minimizar a fome e a privação alimentar de muitas pessoas. Além disso, economizamos dinheiro, fazemos uso dos alimentos conscientemente e melhoramos a nossa saúde ao aproveitar todos os nutrientes e ingredientes que temos à nossa disposição.

Que essas informações sigam adiante e que esse movimento alcance a sua casa, o seu bairro, seu País e toda humanidade. Juntos somos mais fortes!



# Entrevista

Wanessa Natividade



Nutricionista **Wanessa Natividade** é chefe do Núcleo de Alimentação, Nutrição e Ambiente na Coordenação de Saúde do Trabalhador da Fiocruz/RJ, atua como ativista na tríade alimentação/saúde/meio ambiente, sempre debatendo, ensinando e pesquisando o tema aproveitamento integral dos alimentos para minimizar as agressões ao meio ambiente e a saúde do indivíduo.



## **Com isso pergunto à pesquisadora, aproveitar o alimento integralmente ajuda o meio ambiente, de que forma? E como podemos auxiliar na saúde do indivíduo?**

Segundo a FAO, 1,3 bilhão de toneladas de alimentos são desperdiçadas por ano no mundo todo, aumentando assim a quantidade de resíduos sólido deixados no meio ambiente. Nesse sentido, realizar a estratégia do aproveitamento integral dos alimentos contribui para redução desses resíduos e assim causar impactos positivos no meio ambiente.

Infelizmente, o Brasil está entre os dez principais países que mais desperdiça alimentos. Esse desperdício está presente no dia a dia da população e em todas as fases da cadeia de produção de alimentos (no campo, na comercialização e nos domicílios).

Esse desperdício também está relacionado ao aumento da produção de alimentos, o que pode gerar uma exploração dos recursos naturais, onde destaca-se a diminuição de fontes de recursos não renováveis, a perda da biodiversidade e as mudanças climáticas. Destaco ainda a estratégia do aproveitamento dos alimentos em sua integralidade, que trata-se do uso de todas as partes comestíveis dos alimentos e contribui para a melhora da saúde em virtude do aumento do consumo de nutrientes presentes nessas partes que seriam descartadas, contribuindo para a Segurança Alimentar e Nutricional.

Portanto, a prática do aproveitamento integral dos alimentos é importância tanto a nível ambiental quanto nutricional.

**Quando comentamos em aproveitar integralmente o alimento, vem a nossa cabeça os alimentos que menos utilizamos como as casca, os talos e as sementes. Com isso algumas dúvidas são muito frequentes, pois a nossa cultura alimentar não contempla rotineiramente essas reflexões. Então é possível que nos perguntemos: “aprendi a vida toda que casca vai para o lixo” ou que “casca tem veneno”. Como podemos minimizar essas questões que ainda são muito fortes em nossa cultura alimentar, mesmo sabendo dos números estrondosos de desperdício de alimentos e pessoas em insegurança alimentos? O que podemos fazer? Quais suas dicas?**

Compreendo que essas problemáticas culturais de desperdícios podem ser mitigadas através das práticas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Destaco que a educação alimentar e nutricional é uma estratégia para o alcance da Segurança Alimentar e Nutricional e da garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA).



Dessa forma a EAN atua na prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais, na promoção da alimentação adequada e saudável e para a saúde do meio ambiente. Através dessas práticas podemos apresentar os benefícios do consumo integral dos alimentos, valorizando a presença de vitaminas, minerais, compostos antioxidantes e fibras nas partes dos alimentos que geralmente são descartadas, como cascas, talos, sementes, correlacionando com a importância desses compostos na promoção e prevenção da saúde.

Enfatizo ainda que é importante orientar e apresentar novas formas de preparos para essas partes que não são comumente consumidas pela população. Existem diversas formas de consumir os alimentos na sua totalidade além de consumir a fruta com a casca e ou um legume com o talo.

### Alguns exemplos:



- Os talos da couve, casca da beterraba e da banana para, podem compor uma torta, um bolo, um pão, panquecas, patês, cremes ou uma sopa;



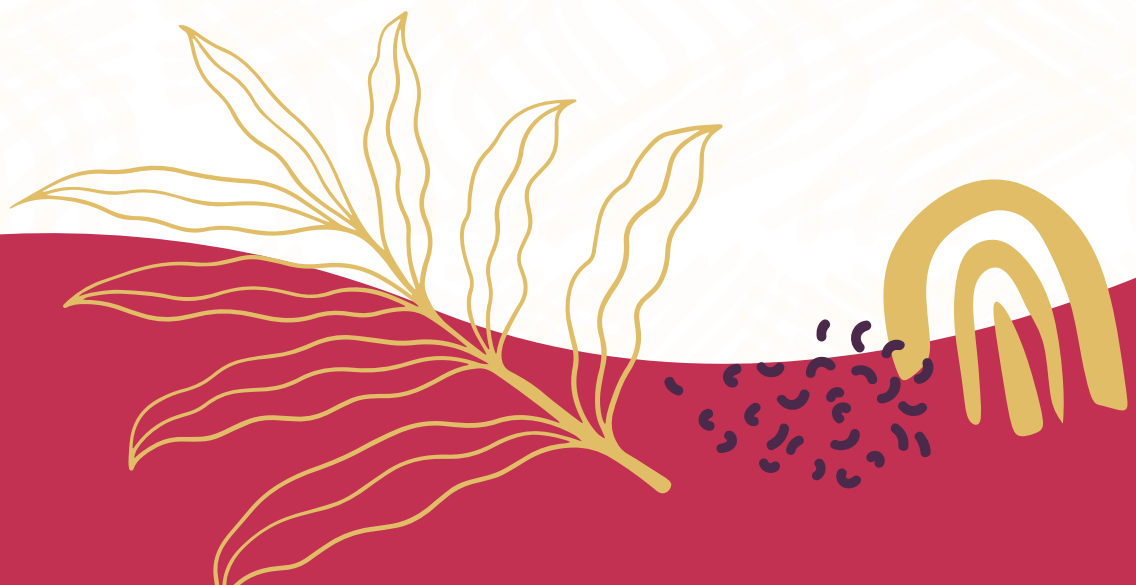
- As cascas e talos dos legumes podem ser adicionadas ao preparo de farofas, croquetes e suflês;



- As cascas da abóbora podem ser cozidas no arroz;



- As sementes e folhas podem ser adicionadas ao preparo de quibes de forno, tortas, bolos.



**O aproveitamento integral do alimento pode ser também utilizado para alimentos prontos ou preparações? Quando utilizamos o conceito de aproveitamento integral vinculado ao combate ao desperdício? Existe diferença entre sobras e resto? Pode nos exemplificar melhor com sua experiência? Nos dê algumas dicas.**

Segundo a FAO os prejuízos econômicos gerados pelo desperdício de alimentos, giram em torno de US\$ 700 bilhões do ponto de vista ambiental e US\$ 900 bilhões na dimensão social (FAO, 2018). Se considerar o tripé da sustentabilidade, sendo ele, econômico, social e ambiental, o custo total relacionado ao desperdício de alimentos situa-se em torno de US\$ 2,6 trilhões por ano.

De acordo com o relatório do Programa da Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA) de 2021, 61% dos alimentos desperdiçados no mundo ocorre no âmbito doméstico, 26% nos serviços de alimentação e 13% pelo varejo.

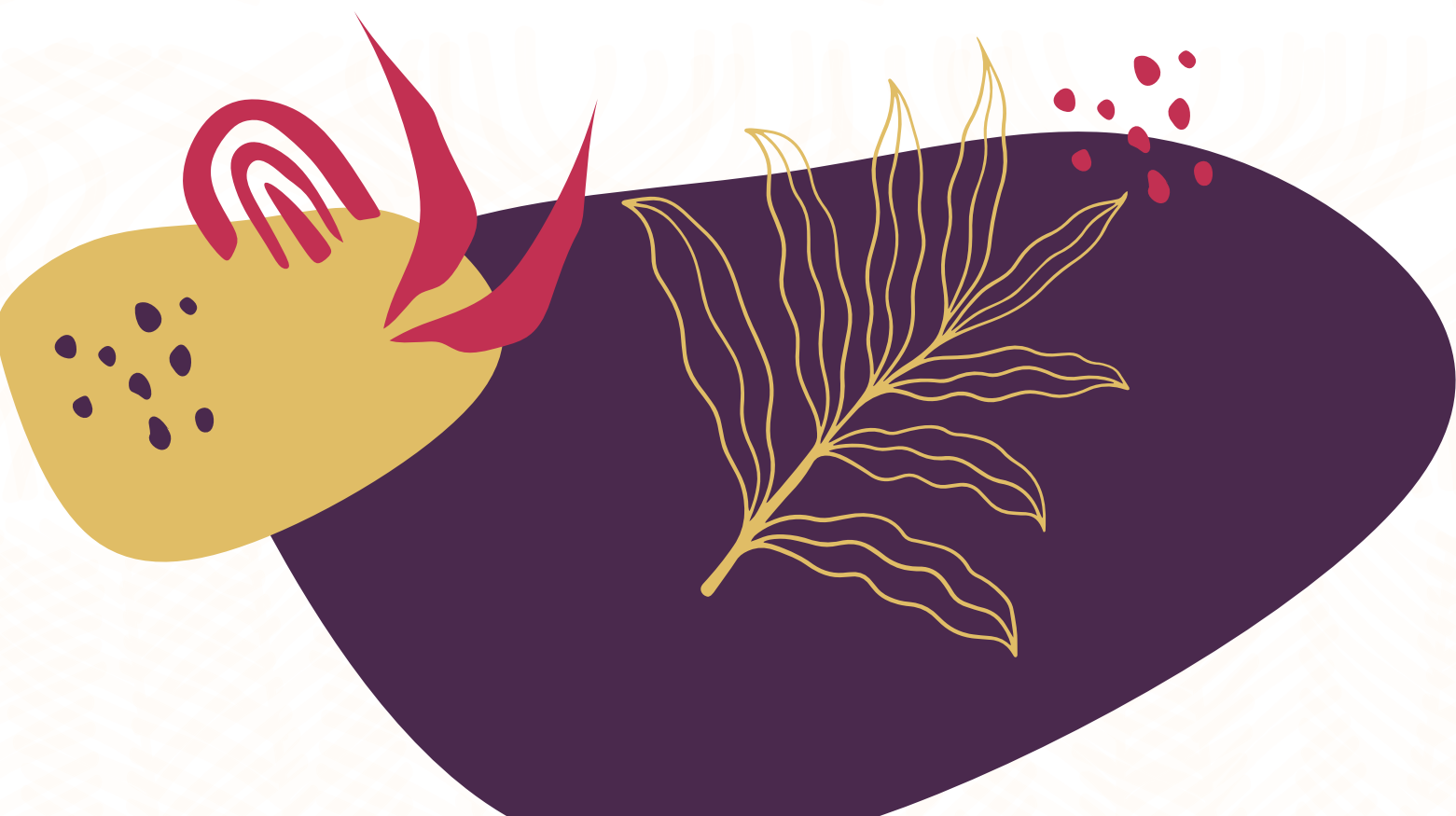
Compreendendo a alta porcentagem de desperdício no meio doméstico, é importante realizar um planejamento de compras (reduzindo as quantidades excessivas e preparação abundante), o armazenamento adequado dos alimentos, a observação da data de validade e a boa seleção dos alimentos perecíveis reduzindo o desperdício de alimentos em casa e a quantidade de resíduos sólidos deixados no meio ambiente.

Dessa forma, a prática do aproveitamento integral dos alimentos pode e deve ser realizada tanto para os alimentos in natura quanto para os alimentos e preparações já prontas, contribuindo para a redução dos resíduos sólidos deixados no meio ambiente e, conseqüentemente, no combate ao desperdício.

Em tempo, ressalto que sobras são alimentos que foram preparados – quentes ou frios – que não foram distribuídos e ou porcionados. Já os restos de comidas se caracterizam por aqueles alimentos que foram preparados e porcionados e não foram consumidos, ou seja, é aquilo que sobrou nos pratos e estes não devem ser aproveitados.

As sobras de alimentos, se armazenados corretamente, podem ser utilizados para o preparo de novas refeições. Seguem algumas sugestões de aproveitamento integral das sobras dos alimentos:

- **Carne assada:** croquete, omelete, tortas, recheios;
- **Carne moída:** croquete, recheio de panqueca e bolo salgado;
- **Arroz:** bolinho, arroz de forno, risotos;
- **Macarrão:** salada ou misturado com ovos batidos;
- **Hortaliças:** farofa, panquecas, sopas, purês;
- **Peixes e frango:** suflê, risoto, bolo salgado;
- **Aparas de carne:** molhos, sopas, croquetes e recheios;
- **Feijão:** tutu, feijão tropeiro, virado e bolinhos;
- **Pão:** pudim, torradas, farinha de rosca, rabanada;
- **Frutas maduras:** doces, bolo, sucos, vitaminas, geleia;
- **Leite talhado:** doce de leite.





## Referências bibliográficas

<https://data.worldbank.org/> Dados Abertos ao Banco Mundial. Acesso em 03/03/2023.

<https://olheparaafome.com.br/>. Acesso em 03/03/2023.

FGV SOCIAL Insegurança Alimentar no Brasil: Pandemia, Tendências e Comparações Globais, 2022. Disponível em: <https://cps.fgv.br/FomeNaPandemia>. Acesso em 03/03/2023.

<https://www.semdesperdicio.org/>. Acesso em 03/03/2023.

JORNAL DA USP. Toneladas de alimentos das feiras livres de São Paulo vão para o lixo. Disponível em: <https://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-ambientais/toneladas-de-alimentos-das-feiras-de-sp-vaio-para-o-lixo/>. Acesso em 03/03/2023.

JORGE. M.A. Jornal da Unesp, 2022. Disponível em: <https://jornal.unesp.br/2022/07/27/desperdicio-de-alimentos-em-feiras-livres-de-sao-paulo-e-tema-de-estudo-pioneiro-da-unesp/>. Acesso em 03/03/2023.

Produtos da xepa: economia, aproveitamento integral de alimentos e receitas, 2022 Disponível em: <https://alimentesebem.sesisp.org.br/arquivos/noticia/produtos-da-xepa-economia-aproveitamento-integral-de-alimentos-e-receitas>. Acesso em 03/03/2023.

FUNDAÇÃO CARGILL. Sobras de Alimentos: saiba qual a melhor forma de reaproveitá-los. 2018. Disponível em: <https://fundacaocargill.org.br/sobras-de-alimentos/>. Acesso em 03/03/2023.



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