



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Paula Pizzatto - Aproveitamento integral dos alimentos

Aproveitar integralmente os alimentos, como o próprio nome já diz, é aproveitar o alimento inteiro. Muitos de nós, já na hora de lavar uma cenoura, retiramos os talos e folhas, a descascamos, jogamos tudo isso fora e aproveitamos só a parte da cenoura descascada, não é mesmo? O aproveitamento integral dos alimentos vem para mudar a forma como preparamos nossas refeições. Depois de saber um pouquinho mais sobre o assunto, será possível utilizar as folhas, os talos e a casca da cenoura, e de muitas outras frutas, verduras e legumes. Com isso, temos a oportunidade de enriquecer a grande maioria dos pratos feitos em casa, como sopas, farofas, tortas doces e salgadas, sucos, saladas, refogados, ensopados, massas de bolos ou pães. Atitude esta que vem ao encontro das mais atuais recomendações sobre alimentação saudável, oriundas do Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde, o qual enfatiza que a base da alimentação deve vir de alimentos mais naturais e menos processados. Retirando somente as partes que não estão com aparência boa para o consumo e fazendo uma boa higienização, todas as vitaminas, minerais e fibras que acabariam no lixo serão muito bem aproveitadas pelo nosso organismo. Os benefícios serão sentidos com a melhora do sistema digestivo, função intestinal, disposição mental e física, e, sobretudo, com a prevenção de muitas doenças, dentre elas o câncer e a diabetes. Além de contribuir com a nossa saúde e com o nosso bolso, aproveitar integralmente os alimentos é uma atitude sustentável que promove também a saúde de todo o planeta, através de menor quantidade de lixo e gases gerados e menor desperdício. Saiba mais na entrevista de Paula Pizzatto, Nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.



ENTREVISTA COM: Paula Pizzatto
Nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

O que é o aproveitamento integral dos alimentos?

É aproveitar o alimento como um todo, utilizando todas as partes dele, desde a polpa, as folhas, as cascas, talos e, em alguns casos, até as sementes.

Quais os benefícios do aproveitamento integral dos alimentos?

São vários os benefícios que o aproveitamento integral dos alimentos nos proporciona. O primeiro é maior consumo de nutrientes, já que muitas vitaminas, minerais e fibras estão contidos justamente nas partes do alimento que normalmente nós jogamos fora. A casca da banana, por exemplo, contém muito mais fibra e potássio do que a polpa. As sementes de abóbora são uma fonte incrível de magnésio. E quem nunca ouviu falar também que devemos priorizar alimentos integrais mais do que os alimentos brancos? Por exemplo, arroz integral, farinha de trigo integral. Além disso, essa prática contribui para a gente evitar o desperdício de alimentos, a diminuição de produção de lixo e gases e, também, contribui no combate à fome, para redução de gastos, já que uma maior quantidade de alimentos pode ser aproveitada com essa técnica.

Cascas, talos, folhas e sementes, como incluí-los nas receitas?

Existem inúmeras receitas que possibilitam a inclusão destas partes. Muitos bolos podem ser feitos utilizando as cascas, por exemplo, a casca da banana. Cenoura, beterraba, na verdade você deve descascá-las, mas utilizar, fazer uma higienização, e utilizar o alimento todo. Bolos e sobremesa, utilizando as raspas de limão, de laranja. Os talos de legumes podem ser adicionados em tortas salgadas. A gente pode aproveitar a folha da cenoura, a folha da beterraba, as folhas do alho poró. A gente pode fazer refogados, misturar nas saladas, nos sucos, chás. Tem muita receita no Aplicativo da Pastoral da Criança para ajudar justamente a aumentar a possibilidade e as opções para a gente poder utilizar mais os alimentos.

Sabemos que essas partes dos alimentos são as mais expostas aos agrotóxicos. Que cuidados devemos ter?

Precisamos higienizar muito bem os alimentos para matar os germes e os microorganismos que causam intoxicação alimentar. No momento, a gente consegue isso com água sanitária, que é ela que vai matar os microorganismos. Então, sempre separar as folhas, lavá-las em água corrente, colocar um pouco de molho na água sanitária, depois enxaguá-las para que sejam prontas para consumir. A opção para quem quer comer alimentos livres de agrotóxicos ainda é partir para os orgânicos. Procurar na região, onde vivem os produtores que não

utilizam veneno, pesticidas. Uma outra opção, claro, é, por que não, fazer a nossa própria horta caseira. Sempre é importante lembrar de aproveitar aqueles alimentos que são da época, porque eles têm menos chance de estar contaminados com os agrotóxicos, porque eles estão na sazonalidade, na época que convém a eles amadurecerem, a produzirem seus frutos, e os alimentos da própria região.

De acordo com dados da FAO - Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura - um bilhão e trezentos milhões de toneladas de alimento são desperdiçadas, vão para o lixo. Como podemos evitar o desperdício?

Podemos evitar o desperdício de diversas formas. Uma delas é planejando as nossas compras. Comprar o que é necessário, o que será utilizado nos próximos dias, especialmente, quando se trata de alimentos perecíveis que estragam mais rápido, como frutas e verduras. Armazená-los corretamente, evitando deixá-los em locais muito quentes e úmidos, o que facilitaria a proliferação de fungos e estragariam mais rápido. Olhar diariamente a dispensa, o que foi refrigerado, para aproveitar o que sobrou do almoço, por exemplo, no jantar, ou, no máximo, no dia seguinte. E não deixar nenhum produto vencer e jogar fora. Então, a gente tem que estar sempre no controle dessa circulação dos alimentos dentro da nossa cozinha.

Qual é a importância das hortas para uma boa alimentação?

Ter uma horta caseira facilita para que a gente use alimentos frescos e nutritivos na nossa alimentação do dia a dia. Os mais utilizados, tais como temperos, salsinha, cheiro verde, coentro; que a gente sempre utiliza na alimentação, fica mais fácil quando eles estão ali disponíveis e de fácil acesso. E são alimentos mais frescos que nós estamos utilizando, nós cultivamos e sabemos que não estamos usando veneno para produzir esses alimentos. São inúmeras as vantagens do alimento que nós produzimos em comparação ao que a gente compra no mercado.

Como a Pastoral da Criança tem orientado as famílias sobre a importância de uma alimentação saudável, especialmente nesse tempo de pandemia?

A Pastoral da Criança, mesmo em tempo de pandemia, consegue estar próximo de suas famílias. Agora com a grande novidade do Aplicativo Visita Domiciliar e Nutrição, que é o Aplicativo da Pastoral da Criança, nós disponibilizamos todas essas informações que foram comentadas aqui na etapa do e-Alimentação, onde os líderes têm essas orientações de hortas caseiras, as receitas com o aproveitamento integral dos alimentos e também uma parte muito importante, nós

disponibilizamos as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira, que trabalha com a nova classificação dos alimentos, que recomenda que a base da nossa alimentação seja os alimentos in natura, ou minimamente processados; que a gente utilize com moderação o sal, o açúcar, os óleos, esses ingredientes culinários e que a gente evite ao máximo os alimentos ultraprocessados. Todas essas recomendações estão resumidas, estão disponíveis no Aplicativo da Pastoral da Criança. O Aplicativo está disponível para qualquer pessoa baixar e ter acesso a essas informações para garantir uma alimentação saudável e orientações de qualidade, atuais, que farão a diferença para a saúde de todas as pessoas.

**(MENSAGEM): Irmã Veneranda da Silva Alencar,
Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.**

Na sua opinião, como podemos ajudar a combater a fome?

É triste, mas tão real. Em pleno 2021, continuamos a falar da fome que assola milhares de lares brasileiros. Eu digo triste, porque eu vejo, eu sei, o sentimento de uma mãe, de um pai que olha os filhos com fome e não tem o que pôr na mesa. O desespero que dá quando passa os dias e o bocadinho de alimento que se tem vai se acabando, apesar de tanta economia. Por outro lado, a gente vê tanta divulgação de como o Brasil é potente na área da agricultura, mas há muita gente acordando e dormindo com fome. E a gente sabe como a fome prejudica as gestantes e o desenvolvimento das crianças. Por isso, a Pastoral da Criança não mede esforços para promover ações de solidariedade e projetos de combate à fome. Através de seus líderes, leva, em todas as comunidades, a consciência da partilha e uso integral dos alimentos, mas também não deixa de fazer a sua parte, junto aos Conselhos, de reivindicar melhores condições de nutrição para as famílias acompanhadas.

**TESTEMUNHO: Marlene Besen Eckstein, Capacitadora do
Acompanhamento Nutricional da Pastoral da Criança da
Diocese de Piracicaba, São Paulo.**

O que mais deixa a senhora feliz no trabalho da Pastoral da Criança?

Nossa, tem tantas coisas. Poder passar para a mãe o conhecimento que a gente teve nas capacitações e a mãe levar isso a sério. Essa criança que a gente acompanha crescer e hoje a gente a vê trazendo os filhos e falando: “Como foi bom a Pastoral da Criança para mim e agora para os meus filhos.” Então, não tem dinheiro que pague.

(MENSAGEM): Dom Anuar Battisti, Arcebispo Emérito da Arquidiocese de Maringá, Paraná.

“Aquele que perseverar até o fim será salvo.” Acreditar e fazer. Pedir a Deus a luz, a força do Espírito Santo para que possamos realizar a obra, que é salvar vidas. Que Deus nosso Pai derrame sobre todos nós, e sobre todos os voluntários e voluntárias, líderes da Pastoral da Criança de nosso querido Brasil e fora dele, a Sua bênção: em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo. Amém.

Esta entrevista faz parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1531 - 25/01/2021 - Aproveitamento Integral dos Alimentos