

A ESCOLHA CERTA EVITA O DESPERDÍCIO

A ESCOLHA CERTA EVITA O DESPERDÍCIO Em paz com a consciência Nós sabemos que todos os produtos agrícolas têm um período de safra (de mercado), e que sai muito mais barato comprar esses produtos nessa época. Assim, quando uma verdura está cara, porque é período de entressafra, nós não precisamos pagar um preço alto por ela nem deixar de comer verdura: podemos substituir uma verdura por outra que esteja mais barata na época. Além de comprar na época da safra, uma maneira de economizar comendo bem é escolher alimentos produzidos na região. Há alimentos muito bons, como a banana, produzidos o ano inteiro em todo o Brasil. Há outros que são produzidos só em algumas regiões e/ou que são colhidos só em uma época do ano. O nosso país é enorme, tem grande variedade de clima e solos, por isso há essas diferenças na produção de alimentos, inclusive no caso de frutas, legumes e verduras. Em todas as regiões há frutas, legumes e verduras saborosos e ricos em vitaminas, minerais e fibras.

Consumo sustentável Ao comprar alimentos, devemos ficar atentos à sua origem, assim como às técnicas empregadas na sua produção. Dessa forma, podemos fazer escolhas mais saudáveis tanto para nós mesmos quanto para o meio ambiente. É importante a adoção de práticas ecologicamente adequadas, desde a hora da produção do alimento até o consumo. Isso porque ao buscarmos alimentos produzidos com base em práticas ecologicamente sustentáveis, estamos não apenas cuidando da própria saúde, mas também incentivando a produção sustentável de alimentos e a preservação do meio ambiente, além de contribuirmos para a saúde dos produtores rurais. As frutas, legumes e verduras cultivadas ecologicamente são geralmente mais saborosas e duráveis. Isso se deve ao fato de que contém menos água e mais substâncias de alto valor nutritivo. Lixo: o lugar errado Muitas vezes consumimos apenas uma parte do que compramos e o resto vai para o lixo. Isso acontece porque não aproveitamos partes nutritivas e saborosas dos alimentos, como as cascas de batata, folhas de beterraba e de cenoura, e talos de verduras, e também porque às vezes compramos ou preparamos em excesso e não conservamos as sobras. Nós brasileiros, em geral, temos uma cultura do desperdício, do mau uso dos alimentos. São desperdiçados 30% dos alimentos produzidos, considerando-se desde a produção, a comercialização, até o preparo e o consumo. Nosso desperdício fica claro no lixo que produzimos: de cada quilo de lixo doméstico, 650 gramas, em média, são restos de alimentos. Armazenar de maneira adequada os alimentos é uma forma de evitar desperdício. Para isso, é preciso lembrar que as bactérias que causam doenças gostam de umidade de lixo e de temperatura ambiental entre 20° e 45°. Então, colocar os alimentos em local com temperatura adequada, além da higiene no manuseio e no preparo, é fundamental para evitar doenças e não deixar a comida estragar. Temos que saber quais produtos requerem refrigeração e quais não podem ser colocados na geladeira. Até a organização dos alimentos dentro da geladeira é importante. Os alimentos prontos devem ser guardados nas prateleiras de cima da geladeira, os semiprontos ou pré-preparados nas prateleiras do meio e os produtos crus nas prateleiras de baixo. Algumas dicas para guardar alimentos Pepino, pimentão, abobrinha, mandioquinha, (chamada batata-baroa em alguns lugares) e batata-doce se conservam melhor se colocados em embalagem de papel, na geladeira. Folhas em geral (inclusive alface), repolho e salsinha devem ser guardados em sacos plásticos, na geladeira. Frutas podem ficar fora da geladeira sem nenhuma embalagem, até que amadureçam. Depois de maduras, devem ser guardadas limpas na geladeira, exceto a banana, que deve ser consumida logo ou fazer doces ou bolos com as que correm perigo de estragar. Ao usar a metade de um abacate, guardar a outra na geladeira, com caroço. Pode-se guardar também na geladeira pedaços de outras frutas, como mamão, laranja, maçã etc. Mesmo que fique com aspecto um pouco feio, elas podem ser transformadas em sucos ou vitaminas. No entanto, o ideal é cortar as frutas apenas na hora de consumir, pois elas perdem nutrientes depois de cortadas. As frutas que amadurecem depressa ou que chegam a casa já amassadas podem virar saladas de frutas ou doces caseiros. Não descuide Alerta: alimento pronto não deve ficar em cima do forno, do fogão, da mesa ou da pia por mais de 30 minutos. O ideal é que ele seja consumido logo depois de pronto. Alimento que precisa de refrigeração também não pode ficar mais de 30 minutos à temperatura ambiente. Só deve ser retirado da geladeira na hora de consumir ou um pouco antes. Um alimento que pode causar problemas de saúde se ficar muito tempo na mesa antes de ser consumido é a maionese, por exemplo. Exposta à temperatura ambiente por muito tempo, pode-se desenvolver nela uma bactéria chamada salmonela que entre outras coisas, causa infecção intestinal grave. Na hora de comprar frutas, legumes e verduras, se for numa quantidade maior do que o que será consumido imediatamente, preferir os que não estejam maduros demais, pois assim eles duram mais e evita-se o desperdício. Fonte: Revista "Educação Alimentação e Nutricional"; Ano 2001 Plural Editora e Gráfica Ministério da Educação, Ministério da Saúde e Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome.