

Coronavírus

# Quarentena saudável Firjan SESI

## Alimentação

### CONSUMO CONSCIENTE

De que adianta correr para supermercados, estocar mais comida do que a família precisa e continuar desperdiçando? Você sabia que cada brasileiro joga, em média, mais de **40 quilos** de comida no lixo por ano?

Este período de isolamento e preocupação com escassez de alimentos pode ser útil para repensarmos nossa forma de consumo e o desperdício que praticamos em nossas residências, desde o momento das compras até os processos que envolvem o preparo e consumo dos alimentos.

Veja aqui algumas dicas para reduzir o desperdício:

- **Planeje suas compras:** Para evitar a aquisição de alimentos em excesso, é recomendável elaborar uma lista de compras, considerando o consumo da família e os produtos disponíveis na geladeira e despensa. Evite compras em excesso, pois facilita o desperdício e aumenta a dificuldade de acesso de outras pessoas a esses alimentos. Ligue para os supermercados e hortifrútis da região e verifique se eles podem entregar os perecíveis uma vez por semana.
- **Organize a despensa, a geladeira e o freezer:** Alimentos estocáveis com datas de vencimento mais próximas deverão ser posicionados nos armários de forma a serem consumidos primeiro (técnica PVPS – primeiro que vence, primeiro que sai). No caso dos hortifrútis que são mais perecíveis, a arrumação deve seguir a técnica PEPS – primeiro que entra, primeiro que sai –, a fim de evitar que alimentos fiquem “esquecidos” nos gavetões da geladeira. No armazenamento em geladeira, é fundamental acomodar os diferentes tipos de alimentos nas prateleiras mais adequadas de acordo com a temperatura.

Comida pronta na geladeira pode ficar armazenada por até três dias, já os industrializados possuem em sua rotulagem nutricional a indicação de prazo de validade após aberto. Para não ficarem “esquecidos” na geladeira e depois de um tempo terem o lixo como destino, uma dica é etiquetar esses alimentos com a data prevista para vencimento.

- **Observe o grau de maturação dos hortifrútis**, distribuindo as compras entre os mais maduros para consumo breve e os “de vez” para mais adiante.
- **Congele:** Alimentos preparados em quantidade maior que a capacidade de consumo em três dias podem ser porcionados e congelados por até três meses. Se a fruta estiver muito madura, antes que ela estrague, congele na forma de polpa para usar depois.
- **Utilize o alimento integralmente:** Consumir cascas, talos, sementes e ramas, apesar de não habitual, pode ser opção saudável e saborosa. Veja o que pode ser feito com cascas, talos e ramas:
  - Casca de laranja e tangerina: doces, geleias, bolos, biscoitos e chás.
  - Entrecasca do maracujá: Sopas, ensopados e doces. Após cozida, pode ser usada como base de molhos, patês e geleias.
  - Casca de banana: bolos, doces, geleias e farofa.
  - Folhas e talos de brócolis, couve e couve-flor: arroz, macarrão, sopas, farofa, omelete, molhos, tortas, sucos e recheios.
  - Casca de abóbora: A abóbora pode ser cozida com a casca. Outra forma de consumi-la é ralada, que pode ser acrescida no arroz, em tortas, farofas, saladas e recheios. A semente pode ser torrada e consumida como aperitivo ou triturada.

#### Tutoriais de receitas do Cozinha Brasil:

<https://www.youtube.com/watch?v=2lup7ypjRYE>

<https://www.youtube.com/watch?v=0d9LNMJPfQA&feature=youtu.be>

<https://pt-br.facebook.com/firjansesi/videos/1533890820015732/>

**Sirva-se com menos comida que o habitual e, se for necessário, repita.**