

NUTRIÇÃO



João Pedro Brás
Nutricionista FITNESS HUT
mais em: <https://www.fitnesshut.pt/nutrihut/>

APROVEITE A CASCA

Conheça os benefícios desta parte dos alimentos

Uma das partes mais importantes do alimento vai, normalmente, para o lixo. Saiba como tirar partido da casca, evitar o desperdício de dinheiro e ainda reduzir a quantidade de lixo.

Fotos: Shutterstock

Você sabia que a casca dos alimentos, que muitas vezes deixamos para o lixo, é riquíssima em nutrientes? Além disso, desperdiçamos dinheiro, pois mandamos fora parte do produto que compramos, e às vezes bem caro. Ao aproveitar tudo, reduzimos a quantidade de lixo produzida, e ainda contribuimos para um mundo mais sustentável.

De facto, na natureza, nada se perde tudo se transforma. E a pensar nisso vamos ver como podemos reaproveitar as cascas e sementes de alguns alimentos. A dica principal é lavar bem os alimentos antes do consumo.

QUIVI A casca que mandamos sempre fora, com aqueles "pelos", é rica em compostos fenólicos, flavonoides e vitamina C. Por ser uma fonte de fibra insolúvel, tem propriedades laxantes e de melhoria do trânsito intestinal. Pode ser consumi-

da triturada num sumo.

ABOBORA Rica em fibras, potássio, betacaroteno, luteína e zeaxantina (protetores da visão) e vitaminas A e C (antioxidantes). As sementes contêm betacaroteno, ómega 3, e vários minerais zinco, magnésio, fosforo, ferro, cobre). Fonte de proteína vegetal e aminoácidos triptofano (promove o bem-estar e melhora o sono) e arginina (ajuda no crescimento muscular), fitoesteróis que regulam o colesterol. As cascas podem ser cozidas com a polpa e as sementes torradas no forno, para um snack.

TALO DA SALSA OU COENTRO Cheio de vitamina C, cálcio, fosforo, ferro e potássio. Bastante saboroso para utilizar em refogados, sopas, molhos e temperos.

CASCA DE BANANA Rica em fibras e vitamina A, C e complexo B. pode ser usada na confeção de bolos.

FOLHAS DE CENOURA Ri-



cas em vitamina A. Podem substituir a salsa e coentros

COUVE FLOR

As folhas são fonte de vitamina C, K e A, B9 e minerais como cálcio, potássio, magnésio e fósforo. Podem ser estufadas, cozidas na sopa, em recheios de crepe ou em sumos. Já os talos também se aproveitam para a sopa.

CASCA DE MARACUJÁ Rica em Vitamina niacina, tem um papel importante no metabolismo energético e ajuda



a eliminar toxinas do organismo. Também é uma boa fonte de cálcio e fosforo. Rica em pectina, uma fibra que aumenta a saciedade e auxilia no controlo do colesterol. Pode ser usada como farinha em bolos ou triturada em sumo.

CASCA DE LARANJA Com mais nutrientes que a polpa, rica em vitamina C e fitonutrientes, auxilia na digestão e alivia problemas gastrointestinais como azia. Muito usada em compotas, carameli-

zada, em bolos e biscoitos.

MAMÃO Casca muito rica em betacaroteno e na enzima papaína que auxilia na digestão. Pode ser consumida em sumos e bolos. As sementes também se podem usar bem trituradas.

CASCA DE MELÃO Tem quase seis vezes mais cálcio e fósforo que a polpa, assim como uma alta concentração de potássio. Pode usar para fazer doce, compota ou geleia.

BATATA Casca rica em mi-

nerais, vitamina C, fibras. Cozinhe a batata com casca e coma assim mesmo.

ABACAXI A casca do abacaxi tem mais vitamina C que a polpa, algumas proteínas, lípidos, fibras, cálcio, potássio e ferro. Use-a em sumos, bolos ou para fazer chá.

BETERRABA As folhas são ricas em vitaminas e minerais com uma capacidade antioxidante bastante elevada. Usadas em sumos ou saladas. **M**