



ALIMENTANDO A ESPERANÇA: RUMO A UM MUNDO SEM FOME

Nome do Autor(es): Lucas S. Barbosa, Nicolas Edgard G. Marinho, Nicolas Rodrigues

Nome Orientador(es): Janete Tinte Pereira, Victor de Moura Indalécio

Colégio Eniac

Resumo

O propósito do projeto é conscientizar a sociedade acerca da necessidade de evitar o desperdício de alimentos e promover o uso de ingredientes não tradicionais, como cascas, folhas, sementes e talos. Geralmente, esses restos são descartados, mas podem ser transformados em diversas preparações culinárias, como geleias, tortas, sucos, doces, bolos, caldos, molhos, sopas e pães, entre outras receitas. Isso possibilita uma fonte adicional de vitaminas, minerais, proteínas e fibras, enriquecendo a oferta nutricional. Além de contribuir para a redução do desperdício de alimentos, essa prática também promove um estilo de vida mais sustentável, evitando a acumulação de resíduos reutilizáveis e ajudando a combater a fome no país. Com o intuito de aumentar a conscientização sobre as pessoas que enfrentam insegurança alimentar, nossa iniciativa foi integrada à plataforma de desenvolvimento de jogos Construct 3. Além do jogo, iremos apresentar receitas simples que utilizam ingredientes como cascas de batata, cascas de banana e cascas de laranja. É fundamental que todos reconheçam a importância de aproveitar integralmente os alimentos. Os recursos dedicados a esse projeto visam sensibilizar as pessoas para que não desperdicem sobras que poderiam servir como alternativas ou refeições. A mudança de atitude deve começar em nossos lares e se estender às ruas, prestando assistência aos menos favorecidos que enfrentam a fome e dificuldades financeiras.

Palavras-chave: Desperdício de alimentos; Ingredientes não convencionais; Sustentabilidade; Insegurança alimentar; Conscientização.

Introdução

Neste projeto, exploraremos o conceito de Aproveitamento Integral dos Alimentos, demonstrando como é possível utilizar todos os componentes de um alimento, incluindo cascas, talos e sementes que geralmente são descartados. Nosso objetivo não é apenas reduzir o desperdício de alimentos, mas também erradicar a fome, aproveitando ao máximo os recursos disponíveis. Junte-se a nós nessa jornada em direção a um mundo mais sustentável e com segurança alimentar para todos.

Objetivo

O objetivo do projeto é promover o Aproveitamento Integral dos Alimentos, com foco na conscientização, educação e ação prática, visando a minimização do desperdício alimentar e a contribuição para a erradicação da fome.

Metodologia

Materiais: “restos” de comidas que podem ser reaproveitadas para elaborar as receitas abaixo.

Métodos:

1. Chips de casca de batata

A dica mais simples para aproveitar as cascas de batata é fazer uma receita de chips bem temperada. Além de usar sal e pimenta, que agregam sabor ao prato, é possível utilizar páprica doce ou picante, orégano, tomilho, salsinha e ainda servir com algum molho, como o de alho, que combina superbem com o vegetal.

Ingredientes:

- 1 kg de batata orgânica Taeq;
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto;
- Páprica doce a gosto e azeite.

Modo de fazer:

Para começar, lave as batatas com uma escova e as seque bem - para que a receita fique crocante, é importante que as cascas estejam devidamente secas. Use um descascador ou uma faca para fazer tiras longas da casca. Em seguida, transfira-as para um recipiente, adicione sal, pimenta, páprica doce e misture com as mãos, para que os temperos fiquem bem agregados. Despeje as cascas em uma assadeira antiaderente, deixando-as bem espaçadas. Adicione azeite a gosto por cima e leve para assar no forno preaquecido a 200°C por cerca de 25 minutos, ou até que elas fiquem douradas e crocantes. No final, sirva com o molho de sua preferência.

2. Brigadeiro de casca de banana

Ingredientes:

- Cascas de 2 bananas, bem lavadas e picadas;
- 1 lata de leite condensado;
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó;
- 1 colher (sopa) de margarina ou manteiga.

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Leve a mistura ao fogo baixo para ferver, mexendo sempre até começar a soltar do fundo. Desligue e deixe esfriar. Depois, você pode enrolar e passar no granulado ou servir em copinhos.

*A receita é quase a mesma do brigadeiro comum. Mas o acréscimo da casca de banana adiciona nutrientes ao doce, como o potássio (concentrado em maior proporção na casca do que na polpa da fruta).

Para complementarmos o trabalho, criamos um jogo no construct 3, que o Bryan atravessa desafios para levar comidas aos mais necessitados, fazendo com que incentivamos as pessoas que jogarem nosso jogo, ao invés de desperdiçar os alimentos que podem ser reaproveitados, doem as pessoas necessitadas.

Desenvolvimento

Aproveitar integralmente os alimentos, incluindo partes não convencionais como cascas, talos, folhas, sementes, flores e frutas, traz benefícios nutricionais e ajuda a evitar o desperdício de resíduos. Além disso, esses alimentos podem ser benéficos para a saúde. Um exemplo é a casca de banana, que é rica em antioxidantes e potássio. Ela também contém luteína, que estimula a produção de melanina, e triptofano, que aumenta os níveis de serotonina. No entanto, por que muitas pessoas ainda jogam fora alimentos que continuam comestíveis? A resposta reside na alta perecibilidade dos alimentos e nas condições inadequadas de embalagem, manuseio, transporte e armazenamento. Tudo isso contribui para o desperdício de alimentos. Além disso, muitas pessoas descartam partes que poderiam ser aproveitadas simplesmente por falta de conhecimento ou por não buscarem informações sobre como fazer melhor uso desses recursos. Uma solução para combater o desperdício de alimentos é procurar receitas na internet e reproduzi-las, incorporando o uso integral dos ingredientes. Nosso objetivo é mostrar que é possível utilizar 100% de um alimento, reduzindo o desperdício em um mundo que ainda enfrenta a fome como um problema persistente. Dessa forma, ao conscientizarmos as pessoas sobre o valor nutricional e sustentável de aproveitar integralmente os alimentos, estamos não apenas melhorando nossa própria saúde, mas também contribuindo para a mitigação do desperdício de recursos preciosos e o combate à fome.

Resultados e Discussões

Espera-se que todas as pessoas que interagirem com o projeto adquiram a consciência de que é viável reaproveitar alimentos, especialmente diante da realidade de muitas pessoas que enfrentam a fome. Destacamos a importância de não desperdiçar comida. Acreditamos que essa conscientização seja o primeiro passo para um mundo mais sustentável e solidário, no qual a fome possa ser efetivamente combatida.

Considerações Finais

O jogo e as receitas têm um efeito benéfico ao estimular as pessoas a refletirem sobre o desperdício de alimentos e a encorajá-las a contribuir para ajudar aqueles que enfrentam a fome. Esse processo começa em suas próprias residências e pode se estender para toda a comunidade.

Referências Bibliográficas

As receitas com casca de batata para evitar o desperdício - TAEQ | TAEQ. Disponível em: <<https://conquistesuavida.com.br/materia/as-receitas-com-casca-de-batata-para-evitar-o-desperdicio/>>. Acesso em: 15 jun. 2023..

Casca de banana e seus benefícios à saúde - VIVA ASSIM. Disponível em: <<https://vivaassim.com.br/alimentacao/casca-de-banana-e-seus-beneficios-a-saude>>. Acesso em: 15 jun. 2023.

Cerca de 60% dos brasileiros desperdiçam alimento em bom estado, diz pesquisa. Disponível em: <<https://www.estadao.com.br/emails/comportamento/cerca-de-60-dos-brasileiros-desperdicam-alimento-em-bom-estado-diz-pesquisa/>>. Acesso em: 22 jun. 2023.