CASCA DE FRUTA

*A banana é a fruta mais consumida no Brasil e uma das mais consumidas no mundo, segundo a*[*Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura*](https://saberhortifruti.com.br/banana/)*(FAO).*

*Além de ser rica em potássio, ela é bastante nutritiva, contém fibras e é rica em antioxidantes, vitaminas A e C. Mas não é da polpa que estamos aqui para falar sobre, e sim de sua casca!*

*Isso mesmo, a casca tem muitas utilidades além da compostagem. Ela pode, inclusive, fazer parte da sua dieta!*

*A casca da banana é rica em fibras, minerais (mais do que a própria fruta!), potássio, cálcio, luteína, ômega-e, ômega-6 e magnésio.*

*Além de garantir que seu corpo esteja recebendo boas quantidades de minerais, a ingestão da casca também é excelente para evitar o desperdício de alimentos e a geração de lixo.*

*No entanto, para o consumo, é importante comprar apenas bananas orgânicas! As cascas acumulam agrotóxicos e consumi-las pode ser prejudicial à saúde. O mesmo vale para a compostagem, principalmente de plantas comestíveis.*

Utilidade Para Casca De Frutas Em Casa

*O reaproveitamento de cascas de frutas e de verduras também pode atuar como uma solução natural para limpeza da casa. As cascas da laranja e de limão, por exemplo, podem ser utilizadas para ajudar na limpeza de vidros e fornos. Já as cascas de banana podem ser aplicadas para lustrar e polir pratarias.*

Curiosidade Sobre Cascas De Frutas

*As cascas também contêm significativamente mais fibras e antioxidantes. Até 31% da quantidade total de fibra em um vegetal pode ser encontrada em sua casca. Os alimentos ricos em fibras podem ajudar a controlar o açúcar no sangue.*

Como Podemos Usar Casca De Fruta Na Agricultura?

### Cascas de banana

*A casca da fruta é rica em fósforo e potássio, que são dois nutrientes de suma importância para as plantas. Usa-se picada em cubinhos ou batida no liquidificador e, posteriormente, misturada à terra.*

## Benefícios do consumo de casca de banana

*- Tem muitas fibras, melhorando o funcionamento do intestino e auxiliando no combate à prisão de ventre.*

*- Suas fibras também auxiliam a regular o açúcar e colesterol no sangue. Com açúcar controlado, previne-se a diabetes.*

*- Possui luteína, substância relacionada com a boa saúde dos olhos*

*- Contém flavonóides, carotenóides e vitamina C, que são agentes contra o envelhecimento precoce.*

*- Possui antioxidantes, muito úteis na prevenção de várias doenças, inclusive o câncer.*

*- Fornece minerais que atuam na contração muscular, importante para evitar cãibras e fortalecer ossos e músculos.*

Quantas bananas O Brasil produz por ano?

*O Brasil é o quarto maior produtor mundial, ficando atrás somente de Índia, China e Indonésia. De acordo com os dados do IBGE, a safra 2021/22 foi de****cerca de 7 milhões de toneladas****, em uma área de 453.273 hectares. Um mercado que movimenta mais de R$ 13,8 bilhões por ano.*

*Quantos Tipos De Bananas Existem No Mundo?*

*São mais de mil tipos de bananas, divididos em 50 grupos de variedades, que podem ser sem sementes ou com sementes, além de apresentarem diferentes tamanhos, formas e cores. Algumas bananas-da-terra, por exemplo, podem chegar a produzir frutos com impressionantes 50 cm de comprimento.*

*O Que Pode Ser Feito Com a Casca De Banana?*

*A****casca****da****banana pode ser****usada crua, desidratada ou na forma farinha em preparações como vitaminas, bolos, brigadeiros, sucos, pães, caponatas, almôndegas e farofa.****Pode****-se também usar a****casca****da****banana****para o preparo de chás.*

*Receita De Pão Usando Casca de Banana*

## *Ingredientes (4 porções)*

* *300 ml de água morninha*
* *3 cascas de banana nanicas lavadas*
* *2 colher de sopa de açucar*
* *1 colher de sobremesa de sal*
* *2 colher de sopa de margarina ou banha*
* *2 colher de sopa de leite em pó*
* *20 g de fermento fresco*
* *Mais ou menos 600 g de farinha de trigo*

## *Modo de preparo*

*Modo de preparo :*

*Bata no liquidificador as cascas com um pouco da água.*

*Passe para uma vasilha e junte o açúcar, fermento, misture bem e acrescente o restante dos ingredientes.*

*Sove a massa, se ficar grudenta junte um pouco de farinha.*

*Forme uma bola, unte com óleo e coloque na vasilha e dentro de um saco plástico.*

*Feche e deixe crescer até dobrar de volume, divida em 3 ou 4 pedaços e abra com a mão e enrole.*

*Passe água e role em flocos de aveia.*

*Coloque na forma de pão untada para crescer.*

*Assar em forno mais ou menos em 180° a 200°, quando ficar dourado tire da forma, se estiver bem corado embaixo está bom.*

*Retire todos da forma e deixe sobre a grade do fogão para esfriar.*



Quando bem frio embale em papel filme e se quiser pode congela.

*Créditos*

[*ttps://portalvegano.com.br/blog/post/casca-de-bananas-beneficios-utilidades-e-receitas#:~:text=A%20casca%20da%20banana%20%C3%A9,e%20a%20gera%C3%A7%C3%A3o%20de%20lixo*](https://portalvegano.com.br/blog/post/casca-de-bananas-beneficios-utilidades-e-receitas#:~:text=A%20casca%20da%20banana%20é,e%20a%20geração%20de%20lixo)*. - Millena Borges*

[*https://www.agricultura.sp.gov.br/pt/b/lider-nacional-sao-paulo-produz-26-da-banana-do-pais#:~:text=O%20Brasil%20%C3%A9%20o%20quarto,13%2C8%20bilh%C3%B5es%20por%20ano*](https://www.agricultura.sp.gov.br/pt/b/lider-nacional-sao-paulo-produz-26-da-banana-do-pais#:~:text=O%20Brasil%20é%20o%20quarto,13%2C8%20bilhões%20por%20ano)*. -* Guilherme Santos *- Assessoria de Comunicação*

[https://www.plastprime.com/dicas-para-reparoveitar-cascas-de-frutas-e-legumes/#:~:text=O%20reaproveitamento%20de%20cascas%20de%20frutas%20e%20de%20verduras%20tamb%C3%A9m,para%20lustrar%20e%20polir%20pratarias](https://www.plastprime.com/dicas-para-reaproveitar-cascas-de-frutas-e-legumes/#:~:text=O%20reaproveitamento%20de%20cascas%20de%20frutas%20e%20de%20verduras%20também,para%20lustrar%20e%20polir%20pratarias)*. - PLASTPRIME*