

Introdução

O reaproveitamento de alimentos é uma prática essencial para a sustentabilidade e a redução do desperdício. Partes de frutas como cascas, talos e sementes, muitas vezes descartadas, são ricas em nutrientes e possuem diversos usos culinários. Este trabalho foca no reaproveitamento das cascas de laranja para a produção de doces, destacando os benefícios dessa prática e apresentando uma receita prática de doce de casca de laranja.

Conteúdo

Benefícios do Reaproveitamento

Redução do Desperdício Alimentar: Reaproveitar partes normalmente descartadas das frutas contribui significativamente para a diminuição do desperdício de alimentos.

Aproveitamento Nutricional: As cascas de laranja são ricas em fibras, vitamina C, flavonoides e óleos essenciais que podem ser utilizados na alimentação.

Sustentabilidade: Utilizar todas as partes das frutas ajuda a reduzir a demanda por produção adicional, promovendo práticas mais sustentáveis e ecológicas.

Formas de Reaproveitamento das Cascas de Laranja

Doces e Compotas: As cascas podem ser usadas para fazer doces, geleias e compotas.

Infusões: As cascas secas podem ser utilizadas para preparar chás e infusões.

Aromatizantes: As cascas de laranja são excelentes aromatizantes naturais para bolos, biscoitos e outras preparações culinárias.

Receita: Doce de Casca de Laranja

Ingredientes

Cascas de 4 laranjas

2 xícaras de açúcar

1 xícara de água

Cravo e canela a gosto

Modo de Preparo

Lave bem as cascas das laranjas e corte-as em tiras.

Deixe as cascas de molho em água por 24 horas, trocando a água várias vezes para remover o amargor.

Em uma panela, coloque as cascas de laranja, o açúcar, a água, o cravo e a canela.

Cozinhe em fogo médio, mexendo ocasionalmente, até que as cascas fiquem macias e a calda engrosse.

Deixe esfriar e armazene em um recipiente hermético.

Conclusão

O reaproveitamento das cascas de laranja, bem como de outras partes normalmente descartadas das frutas, traz benefícios econômicos, ambientais e nutricionais. A conscientização sobre o uso integral dos alimentos e a incorporação dessas práticas no cotidiano são fundamentais para a redução do desperdício e para uma alimentação mais saudável e diversificada. A receita de doce de casca de laranja é um exemplo prático e delicioso de como aproveitar integralmente esta fruta.

Referências

Portal eCycle. "Como reaproveitar cascas de frutas e legumes". Disponível em: ecycle.com.br

Embrapa. "Reaproveitamento de Alimentos: uma necessidade e um dever". Disponível em: embrapa.br

Ministério da Saúde. "Guia alimentar para a população brasileira". Disponível em: saude.gov.br