

Aluno: Guilherme Ramos de Souza nº 15

Colégio Estadual Padre Antônio Vieira

Introdução

O reaproveitamento de alimentos é uma prática essencial para a sustentabilidade e a redução de desperdícios. Entre as frutas que mais se destacam nesse contexto, está o mamão. Rico em vitaminas e minerais, o mamão é uma fruta tropical amplamente consumida no Brasil. No entanto, grande parte de seu potencial nutricional é descartada juntamente com suas cascas. Este trabalho aborda a importância do reaproveitamento do mamão, destacando benefícios, formas de uso e apresentando uma receita prática para aproveitar as cascas da fruta.

Conteúdo

Benefícios do Reaproveitamento

1. ****Redução de Desperdício Alimentar****: Descartar cascas e outras partes de frutas como o mamão contribui significativamente para o volume de resíduos orgânicos. O reaproveitamento ajuda a diminuir esse desperdício.
2. ****Aproveitamento Nutricional****: As cascas do mamão são ricas em fibras, antioxidantes e vitaminas. Utilizá-las na alimentação aumenta o aporte nutricional das refeições.
3. ****Sustentabilidade****: Aproveitar todas as partes dos alimentos reduz a necessidade de produção adicional, contribuindo para a preservação ambiental.

Formas de Reaproveitamento do Mamão

1. ****Cascas****: Podem ser usadas para fazer doces, geleias e chás.
2. ****Sementes****: Podem ser secas e moídas para uso como tempero, similar à pimenta preta.
3. ****Polpa****: Além do consumo in natura, pode ser usada em sucos, vitaminas e sobremesas.

Receita: Doce de Cascas de Mamão

Ingredientes

- Cascas de 2 mamões
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de água
- Cravo e canela a gosto

Modo de Preparo

1. Lave bem as cascas dos mamões e corte-as em tiras.
2. Em uma panela, coloque as cascas, o açúcar, a água, o cravo e a canela.
3. Cozinhe em fogo médio, mexendo ocasionalmente, até que as cascas fiquem macias e a calda engrosse.
4. Deixe esfriar e armazene em um recipiente hermético.

Conclusão

O reaproveitamento do mamão, especialmente de suas cascas, é uma prática vantajosa que traz benefícios econômicos, ambientais e nutricionais. A conscientização e a adoção de práticas sustentáveis no uso de alimentos são passos importantes para a redução do desperdício e para uma alimentação mais saudável e diversificada. A receita de doce de cascas de mamão é um exemplo simples e saboroso de como incorporar essa prática no dia a dia.

Referências

1. <https://receitas.globo.com/tipos-de-prato/geleias-e-compotas/geleia-de-casca-de-mamao-51d339784d38856bf1000044.ghtml>
2. <https://www.tudogostoso.com.br/receita/118922-geleia-de-casca-de-mamao.html>
3. <https://claudia.abril.com.br/cozinha/gastronomia/doce-de-mamao-em-anel/mobile>
4. <https://anamariabrogui.com.br/receita/doce-de-casca-de-mamao-218589>