

Coleção
d|0
Cadernos Desperdício Zero

DESPERDÍCIO ALIMENTAR

A cada ano, cerca de 1,3 mil milhões de toneladas de alimentos são desperdiçados no mundo inteiro. E todos somos responsáveis.



MERCADO MUNICIPAL
A PRAÇA
ALBERGARIA-A-VELHA

Cada dia a natureza produz o suficiente para suprir as nossas necessidades. Se cada um ficasse apenas com o que lhe é necessário, não haveria pobreza no mundo e ninguém morreria à fome.

Mahatma Gandhi

O que e como comemos determinam, em grande parte, o que fazemos do nosso mundo – e o que vai acontecer com ele.

Michael Pollan, *Dilema do Onívoro*

Quem é responsável pelo futuro da vida no nosso planeta?

Nós próprios, a nossa família, a sociedade, as empresas, os governos?

Já alguma vez pensou que a nossa alimentação e os nossos hábitos são escolhas capazes de mudar a natureza e alterar em muito a forma como vamos continuar a habitar o nosso planeta e a usufruir de todos os seus recursos indispensáveis para a nossa vida?

A forma como olhamos para os alimentos, a nossa atitude em relação a eles e os nossos hábitos podem fazer (e fazem mesmo) toda a diferença.

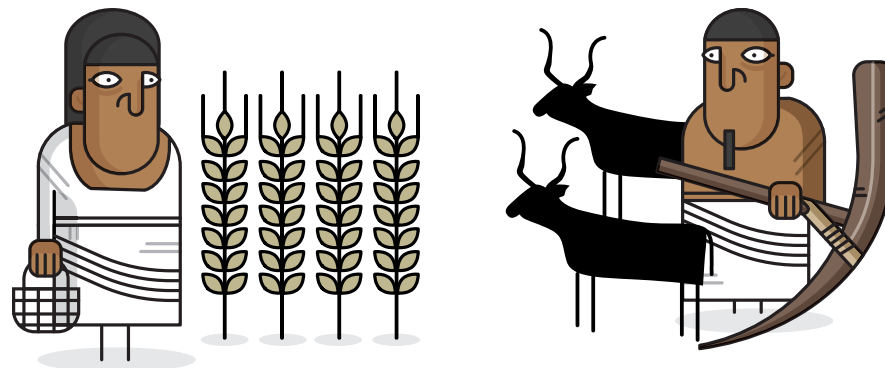




Na sua origem, a espécie humana era nómada e vivia integrada na natureza. As tribos obtinham os seus alimentos através da caça e da colheita.



Quando os recursos se esgotavam, sabiam que estava na altura de mudar para outra zona. E assim o faziam, permitindo que a natureza se encarregasse de fazer a reposição natural do que havia sido consumido.



Com o desenvolvimento da agricultura, o ser humano começou a criar métodos de cultivo e irrigação, bem como a domesticação de animais. Descobriu também que a natureza lhe oferecia elementos que, quando extraídos e trabalhados, poderiam ser muitos úteis para a sua vida.



No século XIX, a Revolução Industrial mudaria para sempre a sociedade humana. A agricultura, que até então era de subsistência, passou para uma agricultura de grande escala, com cultivos destinados à venda para diversos mercados no mundo. A produção em série começou a gerar um maior consumo. E com isso, uma grande e intensa extração de recursos naturais.

Com os avanços da agricultura, armazenamento e transporte nos últimos 50 anos aumentámos bastante a produção de alimentos. Começámos a ter à nossa disposição uma grande quantidade e variedade de alimentos. Começámos a produzir comida suficiente para alimentar toda a humanidade.



Sabia que...

**Toneladas de alimentos
vão parar ao lixo?**

**No mundo, por ano, 1,3 mil milhões
de toneladas de alimentos
adequados ao consumo humano
se perdem ou desperdiçam?⁽¹⁾**

**870 milhões de pessoas
passam fome em todo o mundo
e que quase 1,4 milhões de crianças
correm risco iminente de morte
por desnutrição?⁽²⁾**

**E que só em Portugal, cada pessoa
desperdiça cerca de 100 quilos
de alimentos por ano?⁽³⁾**

Como é que isto pode acontecer?

A Declaração Universal dos Direitos Humanos refere que cada ser humano tem direito à alimentação, embora na prática tal não aconteça, dado que a fome e a pobreza são indicadores disso mesmo. Vivemos numa sociedade assinalada pela privação, que se reflete numa situação de carência. (FAO, 2015a)

Enquanto nos países em desenvolvimento nos deparamos com situações de fome, nos países desenvolvidos assistimos a um aumento da obesidade e de outras doenças crónicas, como resultado do acesso facilitado a alimentos e do seu baixo custo. (World Health Organization, 2013; Lin, Huang & Wahlqvist, 2009; Rao, Afshin, Singh & Mozaffarian, 2013)

(1) De acordo com o relatório da Agência das Nações Unidas para a Alimentação (FAO), publicado em 2011

(2) Segundo estudo divulgado pela UNICEF.

(3) Batista et al., 2012

Cada ano 1/3 da produção mundial de comida para consumo humano não chega a nenhum prato e é perdido ou desperdiçado.



Cereais 30%

Nos países industrializados, os consumidores desperdiçam **286 milhões de toneladas de cereais**.

Equivale a 763 mil milhões de caixas de massa.



Produtos lácteos 20%

Só na Europa, **29 milhões de toneladas** de produtos lácteos perdem-se ou desperdiçam-se a cada ano.

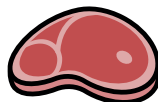
Equivale a 574 mil milhões de ovos.



Peixe e produtos marinhos 35%

8% do peixe capturado mundialmente é logo devolvido ao mar. Na maioria dos casos, os peixes estão mortos ou seriamente magoados.

Equivale a quase 3 mil milhões de salmões do Atlântico.



Carne bovina 20%

Das 263 milhões de toneladas de carne bovina produzidas no mundo, cerca de **20% são perdidas ou desperdiçadas**.

Equivale a 75 milhões de vacas.

Ao nível do consumo, calcula-se que sejam deitados para o lixo, na Europa e na América, entre 95 e 115kg per capita de alimentos anualmente.



Leguminosas e oleaginosas 22%

Todos os anos, **22% da produção mundial de leguminosas e oleaginosas** são perdidos ou desperdiçados.

Equivalente às azeitonas necessárias para produzir uma quantidade de azeite para encher cerca de 11.000 piscinas olímpicas.



Frutas e hortaliças 45%

Juntamente com as raízes e tubérculos, as taxas de desperdício são muito mais altas do que qualquer outro tipo de alimentos. **Quase metade de todas as frutas e hortaliças produzidas são desperdiçadas.**

Equivale a 3,7 mil milhões de maçãs.



Raízes e tubérculos 45%

Somente na América do Norte e Oceânia, **5.814.000 toneladas de raízes e tubérculos** são desperdiçados na fase de consumo.

Equivale a quase mil milhões de sacas de batatas.

Em Portugal

Um estudo exploratório quantificou cerca de

1 milhão de toneladas

de desperdício alimentar por ano, equivalente a cerca de

100 quilos

por pessoa, o que representa cerca de 17% de todos os alimentos produzidos para consumo humano no país.

(Batista et al., 2012)



A perda e o desperdício de alimentos assumem diferentes formas. Acontece na colheita, no armazenamento, no transporte e no consumo.



Retalho e venda por grosso
5%



Serviço de restauração
14%



Fabrico/Processamento
39%



Doméstico
42%

E enquanto o desperdício acontece...

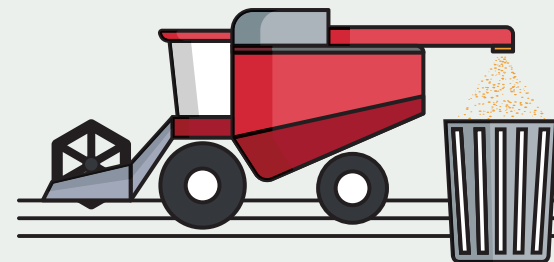
No mundo, **uma em cada nove pessoas** passa fome.

O alimento que foi perdido, descartado e desperdiçado pode alimentar cerca de **2 mil milhões de pessoas**, isto é, mais do que o dobro de pessoas que sofre de desnutrição no mundo.

A subnutrição abrange **26% das crianças**, que apresentam atraso no crescimento, e existem **1,4 mil milhões de pessoas com excesso de peso**, incluindo **500 milhões de obesos**.

O número de pessoas assistidas por instituições que esteve "uma vez ou outra" sem comer durante um dia inteiro "aumentou de forma significativa" entre 2014 e 2016, passando de **18% para 26%**

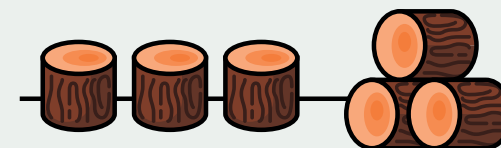
O desperdício alimentar convoca questões ambientais, económicas, sociais e éticas. Estima-se que toda a comida que acaba no lixo daria para alimentar as 870 milhões de pessoas ao redor do mundo que passam fome todos os dias. Desperdiçar alimentos é desperdiçar trabalho, água, energia, combustível e outros recursos. Para se produzir alimentos gastam-se milhares de litros de água e outros tantos recursos naturais, sem contar com a quantidade de agrotóxicos utilizados para garantir uma produção em larga escala. Os alimentos produzidos e não consumidos já são considerados o terceiro motivo de maior emissão de gases de efeito estufa, que contribui para o aquecimento global.



Quase **30% das terras agrícolas** do mundo são usadas para produzir alimentos que nunca serão consumidos.

Os custos com a desnutrição no mundo são estimados em **2% a 3% do PIB global**, o equivalente à quantia de **US\$ 1,4 a US\$ 2,1 trilhões** por ano.

Só nos Estados Unidos, **30% de toda a comida produzida no país** é desperdiçada todos os anos, uma perda equivalente a **48.3 mil milhões de dólares**.



Entre 1990 e 2015, perderam-se, mundialmente, **129 milhões de hectares de floresta**. Grande parte para dar lugar a pastagens ou plantações de soja e milho, utilizados como ração na alimentação de bois, porcos e frangos.



Na África subsariana, onde muitos agricultores ganham menos que **US\$ 2 por dia de trabalho**, as perdas económicas associadas à pós-colheita ineficiente têm um valor estimado de **US\$ 4 mil milhões**.



Os segundos maiores componentes de lixeiras são resíduos orgânicos, que resultam na maior parte das emissões de metano.

A perda de alimentos é a terceira maior causa da emissão de gases de efeito estufa, sendo **três vezes maior do que todos os transportes rodoviários da Europa**.

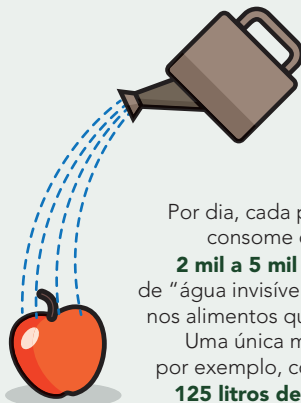
A perda e desperdício de comida são responsáveis por **8% das emissões globais de gases de efeito estufa**.

Estima-se que a produção animal seja responsável por **18% das emissões de gases de efeito estufa**.

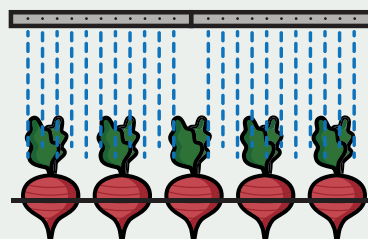
Se os alimentos desperdiçados fossem bem aproveitados e bem distribuídos, em 2050, **14% de todas as emissões vindas da agricultura seriam evitadas**.



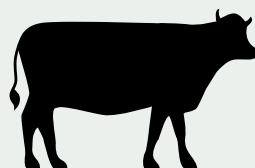
Para produzir 1,3 mil milhões de toneladas de desperdícios alimentares, são utilizados **250 mil milhões de metros cúbicos de água**. Tanta quanto a que corre anualmente no Volga, o maior rio europeu.



Por dia, cada pessoa consome de **2 mil a 5 mil litros** de "água invisível" contida nos alimentos que come. Uma única maçã, por exemplo, consome **125 litros de água** para ser produzida.



Para cada quilo de carne bovina, são gastos mais de **15 mil litros de água**. Essa quantidade refere-se não só à água utilizada para alimentar o gado até que ele atinja a maturidade – pense na quantidade de alimento e água que o animal precisa – mas também a toda a água gasta no processo de refrigeração, limpeza e climatização do ambiente.



Na produção agrícola são utilizados na irrigação cerca de **7,4 trilhões de litros de água**, em apenas um dia.

**Estima-se que em 2050
seremos mais de 9 mil milhões
de pessoas em todo o mundo.⁽¹⁾
Como podemos aumentar a produção
para conseguir alimentar todos?
Desmatar, exaurir o solo,
usar mais agrotóxicos?
Os caminhos escolhidos para alcançar
o aumento da produção
nem sempre são os melhores.**

Portugal esgota recursos naturais de 2018 e começa a usar cartão de crédito ambiental. Portugal esgota este sábado os recursos naturais renováveis de 2018, o que significa que vai começar a usar meios que só deveria utilizar a partir de 1 de Janeiro de 2019, anunciou a associação ambientalista Zero. De acordo com a Zero, “se todos vivessem como nós”, a partir de domingo “o mundo começaria a usar o cartão de crédito ambiental”, porque “acabam-se hoje os recursos renováveis de Portugal”.

(Jornal Público, 16 de junho de 2018)

Alterações climáticas e esgotamento dos solos enfraquecem sistemas alimentares. As Nações Unidas revelam que as alterações climáticas e o esgotamento do solo estão a enfraquecer os sistemas alimentares, sendo necessário apostar em melhores políticas para alcançar a “fome zero”. As Nações Unidas consideram que alimentar um planeta faminto é cada vez mais difícil, porque as mudanças climáticas e o esgotamento dos solos e outros recursos estão a enfraquecer os sistemas alimentares.

(Jornal Observador, 28 de novembro de 2018)

(1) Segundo previsões das Nações Unidas.

É importante termos a noção de que as decisões que tomamos sobre a nossa alimentação e os nossos hábitos provocam impactos que podem ser responsáveis por grandes mudanças no mundo em que vivemos. As escolhas sobre a nossa alimentação e os nossos hábitos fazem parte de um contexto maior e podem alterar muito mais do que podemos imaginar.



O desperdício ocorre de diversas formas: pela produção em excesso, na colheita e no transporte, entre outras. Porém, boa parte ocorre na nossa própria cozinha, exatamente onde o alimento deveria ser aproveitado! Para mudar este cenário, todos devem tomar uma atitude, desde produtores e governos, até ao consumidor final. Como consumidores, podemos fazer pequenas mudanças que farão uma grande diferença.



Na hora de ir às compras

- Planeie as refeições antes de ir às compras. Escreva uma lista de tudo o que vai precisar e não se esqueça de a levar consigo.
- Deixe para o fim das compras os alimentos refrigerados, como iogurtes e congelados;
- Tenha em atenção a dimensão das embalagens, comprando quantidades ajustadas às necessidades da sua família;
- Coma algo antes de ir às compras. Existem muitos estudos que indicam que ir às compras com o estômago vazio nos faz comprar mais “caprichos” ou produtos desnecessários.



Ter atenção aos produtos

- Respeite as condições de conservação dos alimentos que os rótulos indicam;
- Ao adquirir o produto, deve ler sempre o rótulo com a indicação da validade para perceber a sua longevidade;
- Os alimentos com a indicação “Consumir de preferência antes de” podem ser consumidos depois da data indicada, contudo poderão já ter perdido algumas das suas características;
- O consumo dos produtos com a indicação “Consumir até” deve ser feito até à data indicada no rótulo e não em datas posteriores.



No transporte

- Acondicione da melhor forma os alimentos nos sacos de compras. Assim, pode garantir que não se partem, deformam, amachucam ou fiquem inutilizados;
- Utilize sacos térmicos sempre que necessário, para garantir a frescura dos seus alimentos;
- Após as suas compras tente regressar diretamente a casa evitando que os produtos estejam sujeitos a temperaturas elevadas.



Na preparação dos alimentos

- Planeie as suas refeições de acordo com o que tem em casa;
- Dê preferência aos produtos que se encontram mais perto do fim da data de validade;
- Ajuste o tamanho das porções de alimentos confeccionados e servidos consoante o número de pessoas.

Arrumação dos alimentos

- Evite ter o frigorífico muito cheio, pois dificulta a circulação do ar frio, levando a aquecer determinados pontos no frigorífico, que causa a deterioração dos alimentos;
- Mantenha o seu frigorífico sempre limpo;
- Após a abertura das embalagens, coloque os alimentos em recipientes bem vedados – embalagens herméticas – para garantir a sua conservação, não esquecendo de anotar a data de validade;
- Arrume os seus alimentos de acordo com o prazo de validade. Os de prazo mais curto deverão ficar mais próximos para consumo.
- Organize as prateleiras de acordo com a utilização dos produtos. Aqueles que usamos com mais frequência devem estar sempre à altura da vista.

Em Portugal e no estrangeiro, não faltam exemplos de boas práticas na luta contra o desperdício alimentar. E nós podemos fazer a nossa parte, dentro das nossas casas.

A iniciativa **Refood**, que recolhe alimentos, evitando o desperdício, e fornece refeições a quase mil pessoas por dia, em Lisboa, já tem grupos em preparação em vários pontos do país.
www.re-food.org

A **cooperativa Fruta Feia**, que tem 158 agricultores como parceiros, resulta de uma ideia de quatro amigos para aproveitar cerca de um terço da fruta e vegetais que os supermercados desperdiçam.
www.frutafeia.pt

Em 1999 foi constituída a **Federação Portuguesa dos Bancos Alimentares Contra a fome**, que atua na luta contra o desperdício alimentar recolhendo alimentos de doadores e em campanhas públicas, que são armazenados e posteriormente encaminhados para associações beneficiárias, que os distribuem sob forma de refeições em lares, creches, associações de tempos livres, refeitórios sociais ou cabazes para famílias carenciadas.
www.bancoalimentar.pt

O **movimento Zero Desperdício (Dariacordar)** tem como objetivo geral promover o aproveitamento de todos os bens alimentares confeccionados sobranes, distribuindo-os por pessoas com carências alimentares, em condições controladas de higiene e segurança alimentar, evitando assim o desperdício. O Movimento Zero Desperdício tem, neste momento, 190 entidades doadoras e 72 entidades recetoras, sendo mais de 7 mil os beneficiários diretos da iniciativa.
www.zerodesperdicio.pt

Num mundo de sete mil milhões de pessoas, a caminho dos nove mil milhões em 2050, desperdiçar comida não faz sentido nenhum. Esse desperdício tem consequências desastrosas, tanto ambientais como sociais. Não são apenas deitados fora recursos económicos, como também toda a energia, terra, água, fertilizantes e outros recursos necessários para cultivar e distribuir esses alimentos.