

EVITAR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Com um pequeno esforço, podemos reduzir bastante o desperdício alimentar.



Reduzir a quantidade de alimentos que vai para o lixo diariamente pode não parecer uma tarefa fácil.

Mas, se houver uma tomada de consciência coletiva e cada um fizer a sua parte no dia a dia, os impactos sociais, económicos e ambientais podem ser bastante positivos.

Podemos escolher um caminho em busca de um mundo melhor.

Existem muitas formas de reduzir, reutilizar e reciclar o seu desperdício de alimentos.

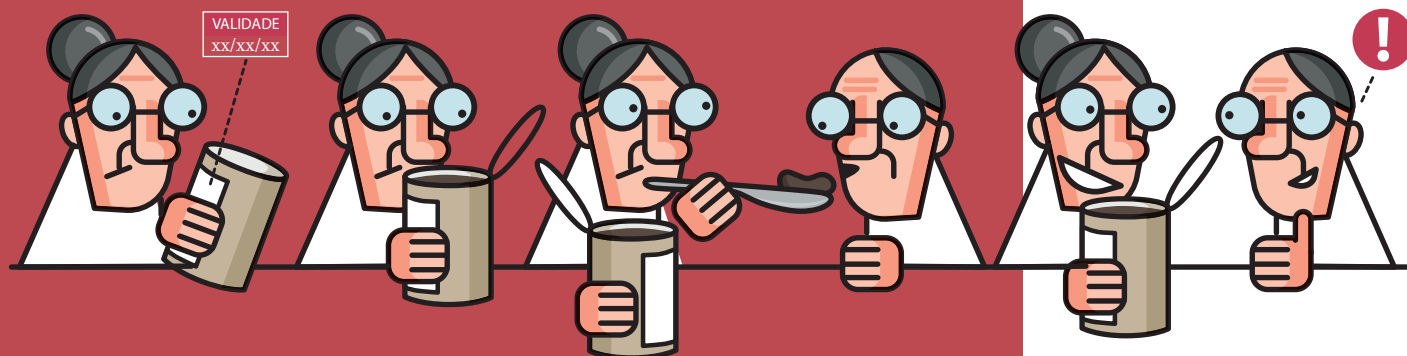
As dicas práticas deste caderno não nos ajudam só a desperdiçar menos alimentos, mas também a poupar tempo e dinheiro.

Ao pensar mais sobre a comida que desperdiçamos todos os dias nas nossas casas, podemos ajudar a criar uma mudança positiva para conservar alguns dos recursos mais valiosos do mundo.

Há mudanças simples na maneira de comprar, cozinhar e consumir alimentos que podem ajudar a reduzir o seu impacto no meio ambiente. Não é muito complicado.

Algumas ideias podem parecer difíceis, mas, com o hábito, tornam-se simples e assim, adotamos uma postura mais responsável e evitamos o desperdício.

Com um pequeno esforço, podemos reduzir bastante o desperdício de comida, economizar tempo e dinheiro e ajudar a garantir um futuro mais saudável para o nosso planeta.



Compreenda a validade dos produtos.

Esteja atento ao prazo de validade dos produtos. A expressão "consumir até" indica que o produto só pode ser consumido até à data indicada (por exemplo, para a carne e o peixe). A expressão "consumir de preferência antes de" indica a data até à qual o produto apresenta uma qualidade óptima; estes alimentos podem ser consumidos sem risco mesmo depois da data indicada. O cheiro, o aspeto e o sabor podem ser bons indicativos se o produto ainda está em condições ou não de ser consumido.



Olho vivo. Antes de ir às compras, é importante verificar o que já temos na despensa e no frigorífico para evitar produtos a dobrar.

Uma lista de compras. bem pensada guia-nos pelo supermercado e impede que algo importante seja esquecido.



Dê tempo suficiente para fazer compras.

Fazer compras a correr pode levar-nos a tomar decisões menos conscientes, fazendo-nos comprar coisas de que não precisamos.



Atenção ao tamanho dos carrinhos e cestos de compras.

Um carrinho ou um cesto de compras grande pode fazer com que se compre mais alimentos do que realmente precisamos.



Coma algo antes de ir às compras.

Existem muitos estudos que indicam que ir às compras com o estômago vazio faz nos comprar mais "caprichos" ou produtos desnecessários.

Levar o seu cesto de compras na mão pode ser uma boa maneira de fazer as suas compras. Com o cesto na mão, temos melhor controle da quantidade de produtos que estamos a comprar, pois o cesto vai ficando mais pesado.

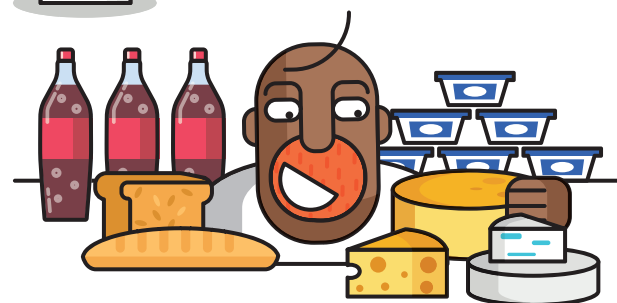


O barato pode acabar por sair caro e em forma de desperdício. Muitas vezes encontramos produtos que saem mais barato ao comprarmos várias unidades. Mas convém pensar se teremos capacidade de consumir todos esses produtos dentro das suas datas de validade.



Compre a comida perto da data de validade.

É muitas vezes mais barata e ainda ajuda os supermercados a reduzir o desperdício de alimentos. Leve o leite mais próximo do fim da validade, se souber que o vai usar em breve.



Cuidado com a "compra cruzada".

Queijo com fiambre, batatas fritas e refrigerantes, pães e patês. Encontrar nos supermercados, lado a lado, produtos que se complementam e que nos estimulam na hora de comprar é algo muito habitual. Mas antes de cair em tentação, veja se compensa ou não levar os dois, se já tem em casa ou se há outras combinações mais baratas e até mais saborosas.



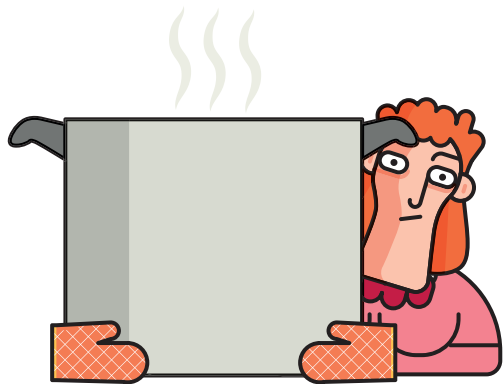
Fique atento aos rótulos.

Para alimentos embalados, veja o rótulo de armazenamento apropriado (local de armazenamento, temperatura e tempo) e tente seguir estas recomendações.



Use os vales de descontos com cautela.

Use os descontos apenas quando tiver a certeza de que vai usar todos os produtos.



Não cozinhe para 8 pessoas se só houver 4 pessoas para o jantar.

Muitas pessoas tendem a cozinhar e a servir comida demais. Uma boa ideia é cozinhar 30% menos comida e calcular o tamanho das porções antes de fazer a comida.



Compre exatamente o que precisa. Por exemplo, se uma receita pedir duas cenouras, não compre um saco inteiro. Em vez disso, compre produtos a granel para comprar o número exato de que precisa.



Um ingrediente, várias receitas.

Caso faça alguma receita que leve um ingrediente específico, tente utilizá-lo noutra preparação. Por exemplo, se o prato leva coentros, pense noutra receita para usar o que sobra e não ir para o lixo. O que não comer na altura, pode sempre ser congelado.



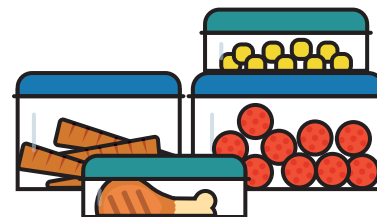
Sirva pequenas quantidades.

No momento de servir a comida, sirva pequenas porções, principalmente às crianças. Se a quantidade não for a suficiente, a pessoa pode sempre repetir o prato. Isso evita exageros na hora de preparar o prato e, consequentemente, evita desperdício dos restos que poderiam ser deixados no prato.



Tenha regras na sua cozinha.

Parece algo lógico, mas muitas vezes não estamos atentos a isso; o primeiro produto que for aberto deverá ser consumido antes de abrir um novo.



Não misture os alimentos ao guardar as sobras.

Guardar as sobras separadamente pode ser mais versátil na hora de aproveitá-las. Por exemplo: se tivermos o frango guardado juntamente com a cenoura teremos de os comer juntos, inevitavelmente. Ao guardarmos o frango de um lado e a cenoura do outro, podemos fazer uma salada com a cenoura e uma bela lasanha de frango.



Planeie as refeições de toda a semana

levando em conta, por um lado, o número de membros da família e, por outro, as refeições que são feitas em casa. Com essa informação, faça uma lista detalhada dos produtos que vai precisar. A falta de programação do menu e a consequente compra de excedentes pode gerar mais desperdício de alimentos.



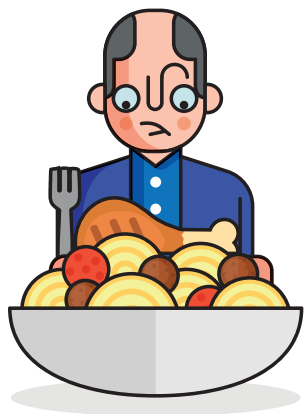
Desperdício sobre controle.

Designe uma semana para apontar tudo o que deita fora regularmente. Vai sempre para o lixo meia fatia de pão por semana? Talvez esteja na hora de começar a congelar metade desse pão no momento em que o compra, para que não se estrague.



Partilhe com amigos e vizinhos.

Depois de um grande jantar, dê marmitas caseiras aos seus convidados. Se tem árvores de fruta no jardim, mas não tem tempo para a apanhar, convide os amigos e vizinhos a virem colher a sua própria fruta. O resultado é menos desperdício, amigos e vizinhos mais felizes.



Não deixe a comida na mesa por muitas horas.

Não há necessidade de colocar toda a comida na mesa de jantar de uma só vez. Se servirmos gradualmente, mantemos a comida mais fresca. Após estar exposto mais tempo, qualquer alimento corre maior risco de se estragar mais depressa.



Uma boa forma de conservação.

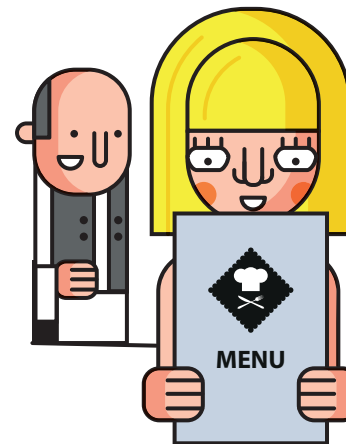
Pode estar a pensar que a fermentação é uma nova moda, mas as técnicas de conservação de alimentos como esta têm sido usadas há milhares de anos. Secagem, enlatamento, fermentação, congelação e cura são alguns dos métodos que podemos utilizar para fazer com que os alimentos durem mais, reduzindo assim o desperdício.

Sirva o que pode comer... e coma tudo o que servir.

Um buffet? Uma boa ideia será começar com pequenas degustações. A primeira vez que nos vamos servir, podemos colocar pequenas amostras no prato, para que, da próxima vez, possamos saber quais pratos preferimos.

Atenção ao tamanho dos pratos.

Quando estiver num buffet, lembre-se de utilizar um prato mais pequeno e comece por servir pouca quantidade. Assim, não corre o risco de comer demais nem de deitar comida para o lixo.

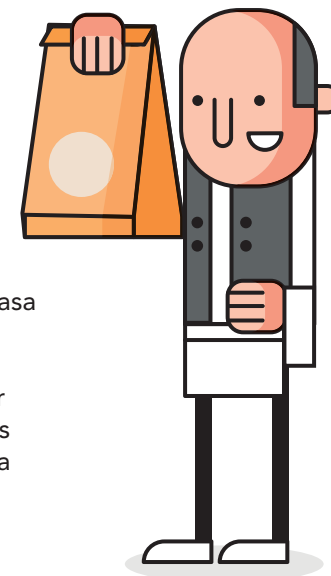


Analise bem a carta.

Ao pedir as entradas, conte com o que vem a seguir. Pense se consegue comer a entrada e um prato principal. Pergunte a quem está a servir sobre o tamanho da porção. Não tendo a certeza de que possa comer a dose inteira, pergunte ao funcionário sobre o tamanho do prato.

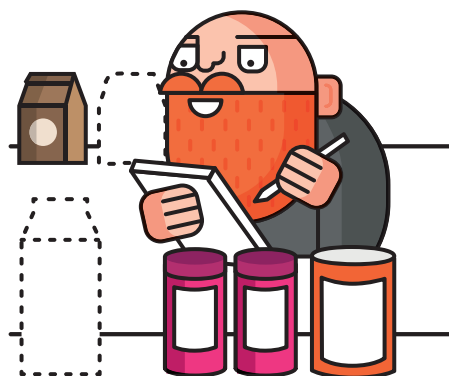
Não tenha vergonha e leve para casa.

Apesar de todos os esforços e cautelas foi mesmo impossível comer toda a comida que foi servida? Peça para levar para casa o que ficou no prato. A comida não vai para o lixo e acabamos por poder contar com mais uma refeição prontinha para comer em casa.



Aprenda a escutar a sua barriga.

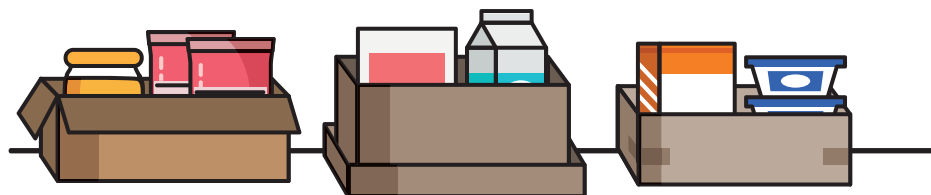
Antes de pedir ou de servir o que vai comer, reserve um momento para perguntar ao seu corpo o que ele quer comer e em que quantidade.



Tenha um bloco de notas na despensa e sempre que um produto acabar, faça uma anotação no bloquinho. Quando chegar a hora de fazer compras, a lista já estará pronta. Assim fica mais fácil!



Verifique regularmente o inventário da sua despensa e verifique com regularidade as datas de validade. Alguns produtos podem ser esquecidos ou simplesmente passarem despercebidos até se estragarem.



Simples e organizado.

Não precisa de nenhum truque de magia para organizar a cozinha. Usando cestos ou caixas de papelão, é possível mantermos tudo no devido lugar e aproveitar ao máximo todos os espaços.



Primeiro os mais velhos.

Armazene os enlatados mais novos no fundo das prateleiras. Mantenha os mais antigos à frente para facilitar o acesso.



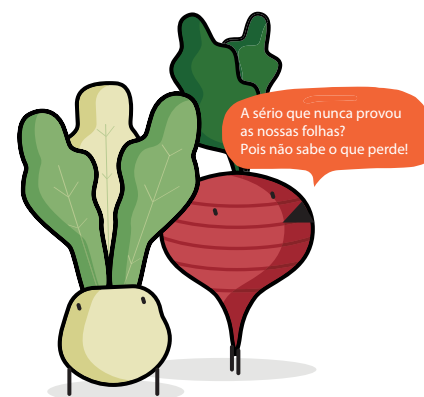
Longe da vista...

Lembre-se de organizar as prateleiras de acordo com a utilização dos produtos. Aqueles que usamos com mais frequência devem estar sempre à altura da vista.



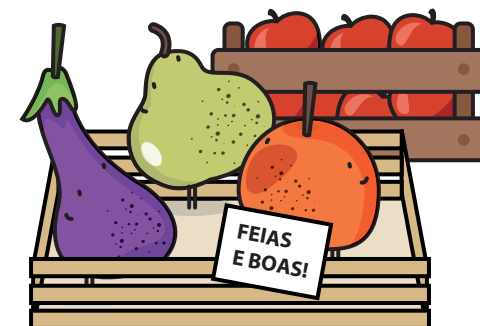
Prefira alimentos locais e da estação.

Comprar comida sazonal e local tem muitas vantagens! Quando compramos produtos locais, estamos a reduzir a nossa pegada de carbono, já que a comida não está a ser transportada de longe. Além disso, os produtos da estação também são os mais saborosos e ultra frescos, por isso podem durar mais tempo.



Sempre que possível use o produto por inteiro.

Utilize os alimentos por inteiro (polpa, casca, talo, folha e semente), sempre que possível. Além de deliciosos são bem nutritivos.



Compre produtos feios...

e bons. Muitas frutas e legumes são deitados no lixo pois o seu tamanho, forma ou cores não combinam com o que achamos que "deveriam" parecer. No entanto, estão muitas vezes em perfeitas condições para consumo, por isso não os ponha de parte nem os deite para o lixo.



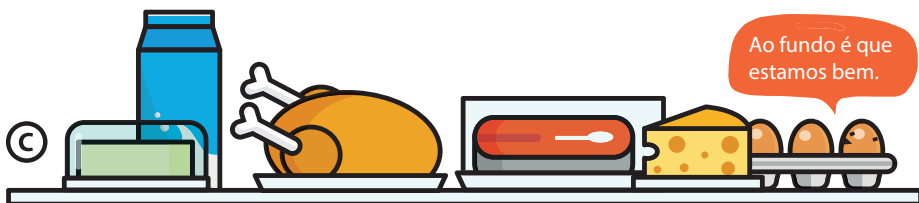
Gases nada desejáveis...

Tenha atenção: o gás de amadurecimento da fruta (etileno) pode acelerar o amadurecimento e envelhecimento de vegetais, contribuindo assim para uma rápida deterioração... e possível desperdício.

Cada alimento no seu devido lugar



As prateleiras superiores são perfeitas para alimentos e bebidas que não requerem confeitura. Sobras, condimentos abertos, como maionese e molhos, por exemplo.



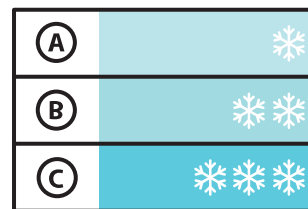
As prateleiras mais baixas são o espaço mais frio do seu frigorífico e são perfeitas para alimentos que exigem confeitura, como as carnes e os alimentos crus.



Na porta do frigorífico, conservas como geleias, picles e alimentos que se conservam melhor, pois nestas prateleiras as temperaturas são mais baixas e sujeitas a variações.



Na gaveta? Nem todos...
Algumas frutas e legumes são sensíveis ao frio e não devem ser armazenados no frigorífico. Temperaturas muito frias levam à perda de qualidade, como escurecimento no interior ou na superfície, mudança de sabor e mudanças de textura (por exemplo, amolecimento).



Zonas de temperatura.

Nem toda gente sabe que os frigoríficos não têm temperaturas uniformes, havendo variações em diferentes partes do frigorífico. Crie zonas para a sua comida e pense em maneiras de garantir que todo o espaço seja bem utilizado.



Nada de sobrecarga!

É importante não sobrecarregar as prateleiras. Nos frigoríficos é importante que o ar circule (ao contrário do que acontece nos congeladores), já que a ideia é manter a temperatura constante.



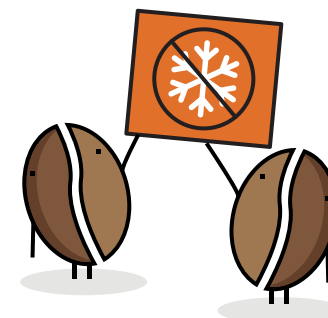
Limpo e sem cheiros.

O frigorífico deve ser limpo pelo menos uma vez por mês. Utilize uma mistura de 2 colheres de bicarbonato de sódio para cada 1/4 de água quente. É importante evitar os detergentes, porque os alimentos podem absorver os cheiros.



O pão fica de fora.

Colocar o pão no frigorífico é um erro comum que só faz com que fique mais seco. Já no congelador, o pão pode ser conservado aproximadamente por três meses. Se não o for comer, congele-o ainda fresco.



Café e frigorífico não combinam.

Os grãos de café nunca devem estar no frigorífico. Uma vez confinados a esse espaço vão acabar por perder sabor e absorver os odores das outras comidas que estejam no frigorífico.

Lugar reservado. Guarde as suas sobras num lugar central do seu frigorífico para que não se esqueça de as usar.



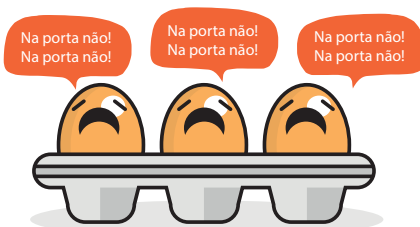
Fora da lata.

Se abrir uma lata e não usar todo o conteúdo, nunca coloque a lata aberta no frigorífico. A comida pode reagir ao metal da lata e estragar-se mais rapidamente. Podemos sempre reutilizar um frasco de vidro bem lavado que tenha vindo com outro produto.

Amigo, tu ficas mais um pouco pois eu já cá estou há algum tempo e estou quase de saída.

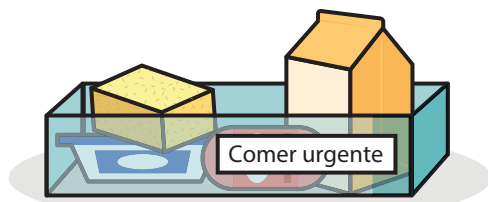


Use a comida por ordem de antiguidade. Uma boa maneira de gerir o entra e sai do seu frigorífico é usando o método bem simples: o primeiro a entrar é o primeiro a sair.



Encontre no frigorífico outro lugar para os ovos.

Colocar ovos na porta do frigorífico é um clássico mas, aparentemente, é um erro. Para além da maior probabilidade de se partirem com o constante abre e fecha da porta, é ali que as temperaturas são mais quentes. Essas prateleiras devem estar reservadas a alimentos menos sensíveis ao calor, como os sumos, por exemplo.



Caixa de alerta.

Uma caixa "Comer urgente" no frigorífico para lá colocarmos todos os produtos que precisam ser consumidos dentro de pouco tempo, pode ser uma boa maneira de nada passar despercebido e não se estragar.



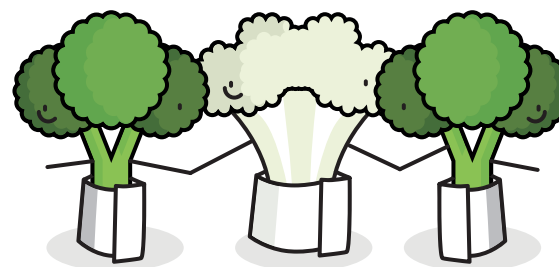
Congele antes que seja tarde.

Alimentos congelados mantêm-se seguros por bastante tempo. Congele produtos frescos e sobras de refeições se souber que não vai consumi-los antes de se estragarem.



Um paninho basta.

Costuma lavar bem as frutas e os legumes antes de guardá-las no frigorífico? Pois dizem que esta pode não ser uma boa opção. Se o alimento não estiver completamente seco, a humidade pode acelerar a deterioração.



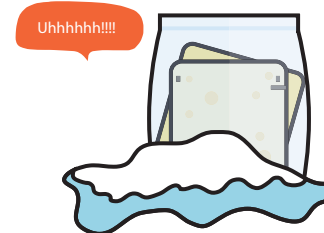
De pés húmidos.

Os brócolos e a couve-flor são dois vegetais que adoram humidade. Dizem que para que se mantenham frescos e bonitos devemos guardá-los no frigorífico com os talos molhados. Manter os talos embrulhados em papel absorvente ou num pano molhado com água, pode ser uma boa solução. Faça o teste.



Fresca como uma alface.

Depois das folhas de alface bem lavadas, escorridas e secas, guarde-as numa taça de vidro ou loiça e, por cima, coloque um papel de cozinha. A humidade dentro da caixa fica controlada e a alface conserva-se fresca por vários dias.



Não crie "ONIs" no seu congelador.

"Objetos Não Identificados" podem invadir o seu congelador se não estiver atento. São antigos restos esquecidos, que quando são descobertos, acabam por ir para o lixo.

**Comprometa-se em parar
com o desperdício alimentar
e comprometa-se com esse
compromisso. Já pensou o que
representaria para a redução
do desperdício alimentar em
Albergaria-a-Velha, em Portugal
e em cada canto do mundo,
se cada casa, cada família se
cada um de nós aceitasse
este nobre compromisso?**