

Redução do desperdício de alimentos – Sim, nós podemos! (Perguntas e respostas)

18 July 2017

Anualmente são desperdiçadas cerca de 88 milhões de toneladas de alimentos na União Europeia, mas todos nós podemos agir mudando a forma como compramos, cozinhamos e planeamos as nossas refeições para evitar o desperdício de alimentos, dinheiro e recursos.¹

1. Está a comprar demais?

Apenas é um bom negócio se pudermos usar o alimento dentro do tempo! "Pague um e leve dois" e outras ofertas múltiplas fazem com que compremos mais do que necessitamos, transferindo o desperdício da loja para a nossa casa. Para evitar o desperdício de alimentos, é importante não comprar mais do que o necessário.

Truques simples “da avó”, que podem ajudar-nos a manter o foco quando compramos alimentos:

- Prepare um plano de refeições para a semana seguinte.
- Use uma lista de compras, incluindo as quantidades necessárias.
- Tenha em consideração possíveis ocasiões em que comerá fora de casa.

2. Como podem as datas de validade ajudar a reduzir o desperdício de alimentos?

O prazo de validade nos alimentos embalados informa até quando podemos consumir o produto. Após essa data, o seu consumo pode já não ser seguro. Geralmente, os prazos de validade encontram-se em alimentos perecíveis, tais como carnes refrigeradas, laticínios e refeições prontas. Para evitar o desperdício, os alimentos desse tipo devem ser comprados quando necessário e na quantidade necessária. É melhor não os armazenar.

Os prazos "consumir de preferência antes de" são mais flexíveis. Após essa data, alimentos como feijões, lentilhas e massas secos podem ser consumidos com segurança, embora a sua qualidade possa diminuir (por exemplo, com mudanças de sabor, cor e textura). Confiar nos nossos sentidos deve ser suficiente para alimentos com esse tipo de rótulo.

3. Comida prestes a estragar?

Não desperdiçar não é tão complicado!

- Verifique regularmente o que está no seu frigorífico e armários, e use os alimentos que estão mais perto do seu prazo de validade.
- Faça a rotação dos alimentos nos armários antes de guardar novos alimentos frescos, para que os

alimentos com prazos de validade mais próximos fiquem mais perto e visíveis.

- Combine restos de legumes num prato do tipo "tudo o que sobrou no frigorífico", por exemplo, em sopas, massas, omeletas ou refogados. Assim pode usufruir de uma nova receita e evitar deitar fora alimentos ainda bons.
- Congele alimentos antes do seu prazo de validade. Frutas congeladas podem ser uma boa adição aos seus batidos!

4. Cozinhou mais comida do que o necessário?

Aqui estão algumas dicas de culinária simples, que podem ajudar a preparar alimentos.

- Sirva pequenas porções e repita o prato caso deseje, ao invés de deitar fora a comida em excesso do seu prato.
- Use as sobras no almoço do dia seguinte.
- Congele para mais tarde. Para resultados mais saborosos, restos de comida congelados devem ser usados dentro de três meses (mais informações sobre como lidar com os alimentos de forma segura [aqui](#)).²
- Não há sobras suficientes para uma refeição completa? Misture e combine diferentes refeições, acrescente uma salada ou um pão e terá um banquete!

5. Comida com bolor?

Em caso de bolor, ainda podemos "resgatar" alguns alimentos dependendo do que forem. As seguintes regras gerais podem ajudar-nos a saber o que fazer.

Alimentos duros podem ser consumidos com segurança após a remoção da parte com bolor, juntamente com a área ao redor do bolor. Isso inclui queijos duros, carnes curadas (como salame e fiambre) e frutas e legumes firmes (tais como repolhos, pimentos e tubérculos).

Alimentos moles devem ser deitados fora assim que começarem a mofar. Isso inclui restos de comida cozidos, queijos moles, iogurtes e outros laticínios, pão, compotas e frutos e legumes moles (tais como pepinos, pêssegos, tomates, bagas e assim por diante).³ Tal devese ao facto de o bolor poder espalhar-se em comidas moles (e nem sempre podermos vê-lo).

6. Mesmo assim, tem mais comida do que a que consegue comer?

Se o consumo do alimento ainda for seguro, a nossa natureza social pode desempenhar um papel importante na solução.

- Pergunte se amigos ou colegas gostariam de usar aquilo que não iremos usar.
- Verifique se existem bancos de alimentos ao seu redor que aceitem doações e distribua os alimentos a pessoas necessitadas.
- Convide os vizinhos para uma refeição. Além de evitar desperdícios, é uma boa forma de fazer

novos amigos.

7. O que fazer com desperdícios inevitáveis?

Tente reutilizar as sobras de alimentos antes de irem para a compostagem. Talos e floretes de brócolos e outros resíduos podem ser picados, cozinhados e transformados em caldo caseiro!

Para os alimentos que não podem ser consumidos, a compostagem é um processo natural onde os microrganismos se ocupam da biodegradação dos resíduos que são transformados num material escuro, terroso e rico em nutrientes, que promove a saúde dos solos.

- Compostagem comunitária e lixeiras separadas para alimentos são um passo na direção certa. Podemos verificar com as entidades locais para ver que tipo de recolha de resíduos de alimentos está disponível.
- Ou podemos alimentar o nosso próprio jardim! A compostagem é uma alternativa orgânica acessível ao adubo comercial, mas é melhor usar apenas alimentos à base de plantas (pois carnes e produtos de origem animal podem levar a odores indesejáveis e pragas).⁴

Sites

1. [Love Food Hate Waste \(Reino Unido\)](#)
2. [Too Good to Waste \(Reino Unido\)](#)
3. [Wonky veg boxes \(Reino Unido\)](#)
4. [FoodWaste \(Irlanda\)](#)
5. [Stop Food Waste \(Irlanda\)](#)
6. [Inglorious fruits & vegetables \(França\)](#)
7. [Stop Spild Af Mad \(Dinamarca\)](#)
8. [Eten Is Om Op Te Eten \(Holanda\)](#)
9. [Slang Inte Maten \(Suécia\)](#)
10. [Savethefood.com \(EUA\)](#)

Aplicativos

- [Fridgely-Food Tracker](#): Receba lembretes de quando os alimentos estão perto de expirar, além de receitas.
- [Yo No Desperdicio](#) (Espanha): Troca de comida local.
- Ofertas de alimentos excedentes de lojas de alimentos locais:
 - [Food Loop](#) (Alemanha)
 - [Afgeprijsd](#) (Holanda)
 - [YourLocal](#) (Dinamarca)
 - [Too Good to Go](#) (Reino Unido)
- [Food Cloud](#) (Irlanda): Redistribuição de alimentos excedentes da indústria para instituições de caridade.