



GUARDA
SEM DESPERDÍCIO



COMO REDUZIR O
DESPERDÍCIO
ALIMENTAR
EM CASA

UM GUIA PARA MELHOR GERIR OS SEUS ALIMENTOS E POUPAR DINHEIRO.

Conteúdo



01. O desperdício alimentar



02. Planear e comprar



03. Conservar bem os alimentos



04. Preparar e cozinhar sem desperdício



05. Calcular o seu nível de desperdício alimentar



06. Extra: Alimentos da época

O projeto **Guarda Sem Desperdício** pretende contribuir para a redução do desperdício alimentar, sensibilizando para a adoção de hábitos de compra, conservação, confeção, armazenamento e de consumo sustentáveis. Esta brochura contém conselhos e boas-práticas que todos podemos aplicar em casa.



PLANEIA AS TUAS REFEIÇÕES.

COMPRA APENAS O QUE PRECISAS.

COMO REDUZIR O
DESPERDÍCIO

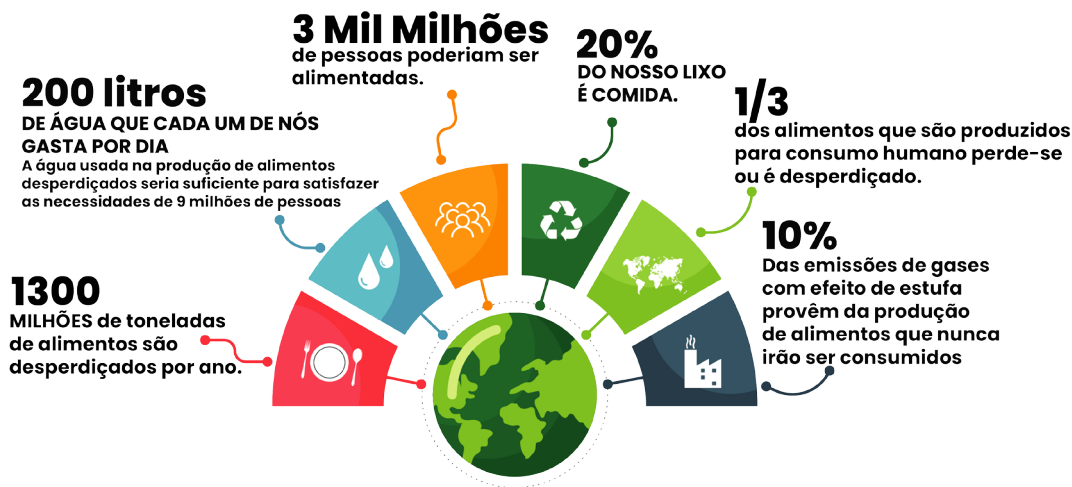
GUARDA OS ALIMENTOS NOS LUGARES CORRETOS.

COZINHA A QUANTIDADE CERTA.

COME O QUE TENS NO PRATO. GUARDA AS SOBRAS, PARA OUTRA REFEIÇÃO

RECICLA OS RESTOS QUE ESTÃO NO PRATO.

DESPERDÍCIO ALIMENTAR



Estima-se que todos os anos, os portugueses deitam para o lixo um milhão de toneladas de alimentos, ou seja, cada pessoa desperdiça em média 132 quilos de comida por ano¹. Um desperdício que no conjunto da União Europeia chega aos 89 milhões de toneladas.

PORTUGAL NÃO SE PODE DAR AO LIXO.



¹Do Campo ao Garfo. Desperdício Alimentar em Portugal, CESTrAS,2012)

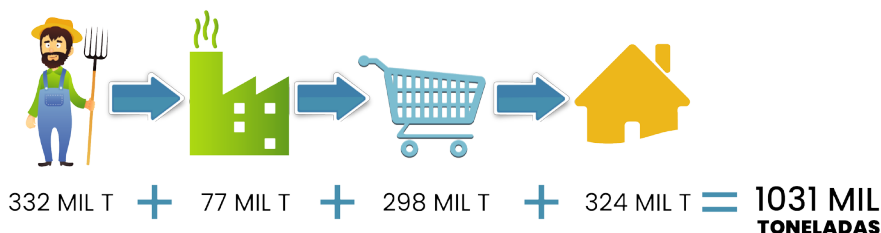
30% de todos os alimentos produzidos no mundo acabam no lixo.

A alimentação é a base da vida e dela depende a saúde do ser humano.

O desperdício alimentar não representa apenas perdas económicas, mas também é responsável pela delapidação dos recursos naturais dos quais a humanidade depende para viver. O desperdício:

- Provoca o aumento das emissões de gases de efeito de estufa;
- Provoca a diminuição das reservas de água potável;
- Provoca desflorestação;
- Provoca impacto na biodiversidade do planeta.

Uma parte considerável dos alimentos desperdiçados resulta da confeção de refeições (preparação e armazenamento) ou de alimentos confeccionados que não chegam a ser consumidos (planeamento de porções desadequado e quantidade de alimentos excessiva). São diversas as formas pelas quais todos nós podemos combater o desperdício alimentar, poupando dinheiro e protegendo a nossa saúde, assim como o ambiente.



Perdas alimentares anuais na cadeia de aprovisionamento em Portugal.

Compras: **Planear!**

Deitar comida fora? Que desperdício – de nutrientes, energia, tempo e dinheiro! Eis as nossas 3 estratégias para reduzir o desperdício alimentar na sua casa:

- **Planeie as refeições antes de ir às compras.** Faça uma lista dos produtos que necessita com base no que precisa e no que já tem em casa (frigorífico, despensa) para evitar compras excessivas e supérfluas;
- Compre quantidades **ajustadas às necessidades do seu agregado familiar.** Tenha atenção às grandes promoções e ofertas. Ainda que sejam mais baratos, avalie se precisa mesmo de mais quantidade ou se o barato irá sair caro...;
- É preferível fazer compras com **maior frequência e comprar menores quantidades** de cada vez, do que comprar muito e metade acabar por ir para o lixo.



*Ver calendário no final.



MENU SEMANAL

LISTA DE COMPRAS

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SÁB

DOM

CONSERVAR BEM OS ALIMENTOS

A correta arrumação dos alimentos em nossa casa é a chave para conservar os alimentos por mais tempo.

- **Cumpra as instruções das embalagens** dos produtos;
- Após a abertura das embalagens, **coloque os alimentos em embalagens herméticas**, não esquecendo de anotar a data de validade;
- **Frutas e verduras frescas**, convém deixar aberturas na embalagem, de forma a **deixá-las “respirar”**;
- As **conservas e enlatados**, depois de abertos, **devem ser colocados num recipiente adequado** e armazenados no frigorífico;
- Guarde as **sobras alimentares** na zona mais fria do frigorífico, preferencialmente dentro de um recipiente de vidro transparente. **Consuma no prazo máximo de 2 a 3 dias** ou caso contrário, congele;
- Os **alimentos com prazo de validade mais curto e as sobras alimentares devem ficar à frente** dos restantes, para serem consumidos primeiro;
- Evite ter o **frigorífico muito cheio**, pois **dificulta a circulação do ar frio**, levando a aquecer determinados pontos no frigorífico, e causar a deterioração dos alimentos;
- **Limpe o frigorífico pelo menos 2 vezes por mês** para evitar a proliferação de bactérias.

“Distinga as datas de validade”



CONSUMIR ATÉ...

Aplica-se a produtos perecíveis e é para ser levado à letra, já que consumi-los após esse prazo de validade é um risco para a saúde



CONSUMIR DE PREFERÊNCIA ANTES DE...

Aplica-se a produtos não perecíveis, embalados e, tal com está na descrição, é uma “preferência”

Organize o seu frigorífico

Congele os alimentos em embalagens herméticas, identificadas com data, para evitar “queimaduras do frio”.

Os alimentos após terem sido **descongelados** nunca devem voltar a ser congelados.

Na **porta** do frigorífico devem estar, ovos, manteiga, água, sumos, leite e produtos que referem “refrigerar depois de aberto”

Na **prateleira superior** do frigorífico devem estar: iogurtes, queijo, natas, molhos, alimentos cozinhados

Temperatura não superior a -18°C



Nas **prateleiras do meio** do frigorífico devem estar: fiambres, chouriços, saladas preparadas, bolos com creme, doces de colher

Na **prateleira inferior** do frigorífico devem estar: carne e peixes crus.

Na **gaveta** devem estar, as frutas e os legumes.

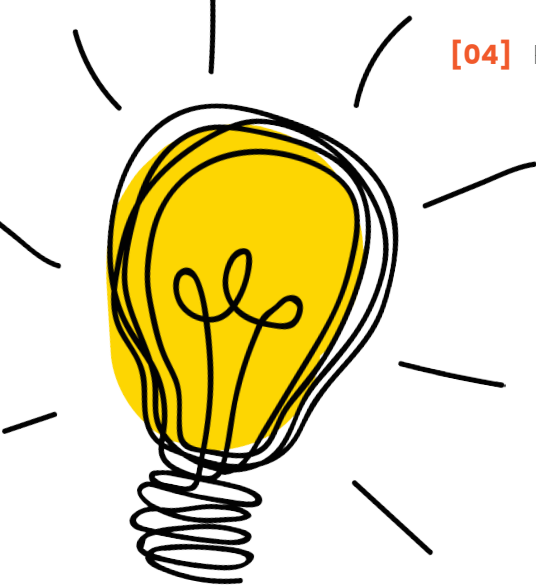
PREPARAR E COZINHAR SEM DESPERDÍCIO

- **Planeie as suas refeições** de acordo com os produtos que tem em casa. Dê preferência aos produtos que se encontram mais próximos do fim da data de validade;
- **Cozinhe porções corretas de alimentos, de acordo com o seu agregado familiar***;
- Caso não possa cozinhar todos os dias, faça quantidades para mais do que uma refeição e **congele por doses**;
- Na altura de servir, **opte por pequenas porções**: comer em demasia prejudica a saúde e conduz ao desperdício **e poderá sempre repetir se o desejar...**
- Pode também **aproveitar as sobras e partes inutilizadas** dos alimentos (por exemplo cascas e talos) **para confeccionar outras receitas**;
- Mas... **não reaqueça mais do que 1 vez!**
- **Faça compostagem** com os restos de preparação de vegetais e frutas que não conseguir utilizar.



COMO MEDIR UMA DOSE?





IDEIAS PARA COZINHAR COM SOBRAS

- A fruta madura para fazer um saudável batido, puré ou salada;
- O pão que sobrou para fazer torradas, tostas, açordas, migas, pão ralado;
- As hortícolas para fazer uma sopa ou esparregado e as sobras das batatas cozidas para um puré ou empadão;
- As sobras de carne ou peixe para fazer uma salada, um empadão, pastéis ou rissóis;
- O arroz que sobrou para fazer uma base da sopa, ou para arroz de forno;
- As folhas e os talos (couve, alho francês,...) e as cascas de alimentos (courgette, cenoura, batata...) para fazer molhos, caldos ou sobremesas.

Descubra receitas em :

www.facebook.com/groups/ChefRedon/

CALCULAR O SEU NÍVEL DE DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Desperdício alimentar é comida que foi desperdiçada mas que podia ter sido evitada, como alimentos que não foram cozinhados ou comidos atempadamente ou sobras de pratos que acabaram por ser deitadas para o lixo.



Sabe quanta comida está a desperdiçar?

Faça um teste de 10 minutos ao seu frigorífico para quantificar a comida que não é consumida e receba dicas de como reduzir o seu desperdício e poupar dinheiro.

1º Parte

Data: _____

1

Escreve a data em cima.

Olhe com atenção para o seu frigorífico e remova todos os itens que estão estragados ou que já não estão em condições de ser consumidos. Também pode incluir itens da despensa ou da sua bancada da cozinha

2


Assinale os tipos de comida que recolheu na lista seguinte:

☐ Vegetais 

☐ Leites e outras bebidas 

☐ Ovos e lacticínios (queijos, iogurtes, etc) 

☐ Carne e peixe 

☐ Cereais (pão, arroz, massa, etc) 

☐ Restos cozinhados (comida de refeições anteriores) 

☐ Conservas 

☐ Molhos 

☐ Outros

3 Assinale as razões pelas quais estes alimentos vão para o lixo:

- ☐ Passou a data assinalada na embalagem, ex: consumir até;, consumir de preferência antes de:
- ☐ Comprou demasiado ou os ingredientes errados
- ☐ Não gostou desse produto
- ☐ Usou parcialmente o ingrediente e o resto estragou-se
- ☐ Produtos – estavam murchos ou estragados
- ☐ Restos – Esquecidos ou não consumidos
- ☐ Outra razão: _____

4 Retire os alimentos das embalagens e coloque no saco de papel para o efeito. Não inclua sopas e outros líquidos. Registe quanto cheio ficou o seu saco (em alternativa também pode pesar.)

- ☐ Até $\frac{1}{4}$ cheio
- ☐ Até $\frac{1}{2}$ cheio
- ☐ Até $\frac{3}{4}$ cheio
- ☐ Cheio ou mais que 1 saco

5 Reveja as respostas à questão 3 e assinale em baixo. Veja as dicas de como reduzir esse desperdício.

- ☐ **Passou da data assinalada na embalagem**
 - ☐ Tente isto: A data de validade é uma referência para a partir de quando o produto começa a perder as suas características. No entanto, se cheirar bem e tiver bom aspeto, provavelmente estará bom para consumo. (No entanto, siga as datas de validade dos produtos para bebés)

Comprou demasiado ou o produto errado

- **Tente isto:** Antes de comprar, planifique as suas refeições e faça uma lista de compras tendo em conta o que planeia comer nessa semana. Ao planear as refeições mantém o seu frigorífico e despensa com ingredientes mais frescos e poupará dinheiro.

Faça download do planeador de refeições no site da Junta de Freguesia da Guarda.

Ingredientes parcialmente usados e o resto estragou-se

- **Tente isto:** Congele os ingredientes para usar mais tarde e/ou encontre receitas diferentes para usar o que tem.

Produtos - murchos ou estragados

- **Tente isto:** Conservar as frutas e vegetais corretamente ajuda a mantê-los frescos durante mais tempo. Veja a secção como organizar o seu frigorífico.

Restos - esquecidos ou não consumidos

Tente isto: Use o autocolante "Consumir Primeiro" para definir uma caixa ou uma área no frigorífico e despensa para colocar os alimentos mais prováveis de se vir a estragar e consuma-os o quanto antes.

6 **Pratique estas dicas durante 1 a 2 meses e volte a repetir o teste. Comece hoje!**



2º Parte

(1 a 2 meses depois)

Data: _____

7

Após 1 a 2 meses a usar as dicas, repita o teste ao frigorífico e despensa. Olhe para o frigorífico e retire todos os itens estragados ou que já não estão comestíveis, como tinha feito anteriormente.

8

Retire os alimentos das embalagens e coloque no saco de papel para o efeito. Não inclua sopas e outros líquidos. Registe quanto cheio ficou o seu saco (em alternativa também pode pesar).

- ☐ Até ¼ cheio
- ☐ Até ½ cheio
- ☐ Até ¾ cheio
- ☐ Cheio ou mais que 1 saco

9

Compare os resultados do teste 1 com o teste 2. Conseguiu reduzir a quantidade de comida desperdiçada na sua casa?

SIM – PARABÉNS!

Está no bom caminho para não desperdiçar comida e também poupar dinheiro. Em média cada português desperdiça cerca de 100kg de comida por ano, imagine quanto dinheiro isso significa no seu orçamento familiar.

NÃO – NÃO DESISTA JÁ!

Adotar novos hábitos requer prática. Reveja as dicas e tente novamente.

Obrigada por enfrentar a realidade e calcular o seu desperdício alimentar.

Partilhe connosco os seus resultados em

www.facebook.com/groups/ChefRedon/

ALIMENTOS DA ÉPOCA

JANEIRO

LEGUMES

Abóbora, acelga, agrião, aipo, alface, alho francês, beterraba, brócolos, cebola, cenoura, chicória, couves, endívia, espinafre, funcho, grelos, nabiças, nabo, rabanete, rábano, repolho, rúcula, rutabaga, salsifi.

FRUTA

Kiwi, laranja, limão, pêra, tangerina, amêndoa, noz, pinhão



FEVEREIRO

LEGUMES

Abóbora, acelga, agrião, aipo, alface, beterraba, brócolos, cebola, couves, endívia, espargos, espinafre, nabiças, nabo, rabanete, rábano, rúcula, rutabaga, salsifi

FRUTA

Kiwi, laranja, limão, maçã, pêra, tangerina, amêndoa, pinhão



MARÇO

LEGUMES

Abóbora, acelga, agrião, aipo, alface, beterraba, brócolos, cebola, couves, endívia, ervilhas, espargos, espinafre, funcho, grelos, nabiças, nabo, rabanete, rábano, rúcula, rutabaga, salsifi

FRUTA

Kiwi, laranja, limão, maçã, tangerina, pinhão



ABRIL

LEGUMES

Abóbora, acelga, agrião, aipo, alcachofra, alface, batata nova, beldroegas, beterraba, brócolos, cebola, cenoura, chicória, couves, ervilhas, espargo, espinafre, fava, funcho, grelos, nabiças, nabo, rabanete, rábano, repolho, rúcula

FRUTA

Kiwi, laranja, limão, maçã, pêra, tangerina, pinhão



MAIO

LEGUMES

Abóbora, acelga, agrião, aipo, alcachofra, alface, alho francês, batata nova, beldroegas, beterraba, brócolos, cebola, cenoura, chicória, courgette, couves, ervilhas, espinafre, fava, funcho, grelos, nabiças, nabo, pepino, rabanete, rúcula

FRUTA

Laranja, limão, maçã, morango, nêspera, tangerina



JUNHO

LEGUMES

Acelga, aipo, alcachofra, alface, alho francês, batata nova, beldroegas, beringela, beterraba, brócolos, cebola, cenoura, chicória, chuchu, courgette, feijão verde, milho doce, pepino, pimento, rabanete, rúcula, tomate

FRUTA

Alperce, ameixa, amora, cereja, figo, framboesa, melão, meloa, mirtilo, morango, pêra, pêssego, uva



ALIMENTOS DA ÉPOCA

JULHO

LEGUMES

Alho francês, batata nova, beldroegas, beringela, cebola, cenoura, chuchu, courgette, feijão verde, milho doce, pepino, pimento, tomate.

FRUTA

Alperce, ameixa, amora, cereja, figo, framboesa, limão, maçã, melancia, meloa, mirtilo, morango, pêra, pêssego, uva



AGOSTO

LEGUMES

Alho francês, batata nova, beldroegas, beringela, cebola, cenoura, chuchu, courgette, feijão verde, milho doce, pepino, pimento, tomate

FRUTA

Ameixa, amora, figo, framboesa, limão, maçã, melancia, melão, meloa, mirtilo, morango, pêra, pêssego, uva



SETEMBRO

LEGUMES

Abóbora, alho francês, batata nova, beldroegas, beringela, cebola, cenoura, chuchu, courgette, feijão verde, milho doce, pepino, pimento, tomate

FRUTA

Ameixa, figo, framboesa, limão, maçã, melancia, melão, meloa, morango, pêra, pêssego, uva, amêndoa, nozes



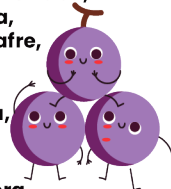
OUTUBRO

LEGUMES

Abóbora, agrião, aipo, alface, alho francês, batata, beldroegas, beringela, beterraba, brócolos, cebola, cenoura, courgette, couves, espinafre, funcho, grelos, nabiças, nabo, pepino, pimento, rabanete, repolho, rúcula, tomate

FRUTA

Diospiro, limão, maçã, pêra, romã, ameixa, pêssego, uva, laranja, tangerina, frutos secos



NOVEBRO

LEGUMES

Abóbora, acelga, agrião, alho francês, batata nova, beldroegas, beterraba, brócolos, cebola, cenoura, couves, endívia, espinafre, funcho, grelos, nabiças, nabo, pepino, rabanete, rábano, repolho, rúcula, rutabaga

FRUTA

Diospiro, laranja, limão, maçã, pêra, romã, tangerina, kiwi, amêndoa, avelã, castanha, noz



DEZEMBRO

LEGUMES

Abóbora, acelga, agrião, aipo, alface, alho francês, batata nova, beldroegas, beterraba, brócolos, cebola, cenoura, chicória, couves, endívia, espinafre, funcho, grelos, nabiças, nabo, rabanete, rábano, repolho, rúcula, rutabaga, salsifi

FRUTA

Diospiro, romã, kiwi, laranja, limão, maçã, pêra, tangerina, amêndoa, avelã, castanha, noz, pinhão



LINKS ÚTEIS

- Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar - Estratégia Nacional e Plano de Ação de Combate ao Desperdício Alimentar
- PRA-TØ – Reconhecimento de Práticas e Atos pelo Desperdício Alimentar Zero.
- PERDA - Projecto de Estudo e Reflexão sobre o Desperdício Alimentar
- Alimentação inteligente – Direção Geral de Saúde
- Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar Re-food
- Dariacordar / Zero Desperdício
- Fruta Feia
- GoodAfter.com
- Too Good to Go
- ResQ Club

Título:

Como Reduzir o Desperdício Alimentar em Casa

Conteúdos:

Circular Economy Portugal

Design:

Zero Graus

2019



COMO REDUZIR O **DESPERDÍCIO** **ALIMENTAR** EM CASA

UM GUIA PARA MELHOR GERIR OS SEUS ALIMENTOS E POUPAR DINHEIRO.

Promotor:



Parceiros:



**Circular
Economy
Portugal**



IPG

Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda

Financiamento: Design:

FUNDO-AMBIENTAL



REPÚBLICA
PORTUGUESA

ambio



ZERO GRAUS
WWW.ZEROGRAUS.PT