


À MESA COM **chefs**
circulares 

MANUAL
DE B  AS
PRÁTICAS




EPAL

Grupo Águas de Portugal

índice

Dados sobre o desperdício alimentar	6
Origens do desperdício alimentar	8
O que é cozinhar de forma sustentável?	10
Compre apenas o necessário	10
Planeie as suas refeições	11
Compre localmente	12
Compre sazonalmente	12
Compre produtos a granel	14
Compre de forma inteligente	14
Armazene os alimentos de forma adequada	15
Conheça a diferença entre “Consumir até...” e “Consumir de preferência antes de...”	16
Educação alimentar	17
Equipamentos e energia	17
Limpeza e hábitos sustentáveis na cozinha	19
Recicle	20
Invente receitas novas com as sobras dos alimentos	21
Apps e sítios contra o desperdício alimentar	27
Nota Final	29

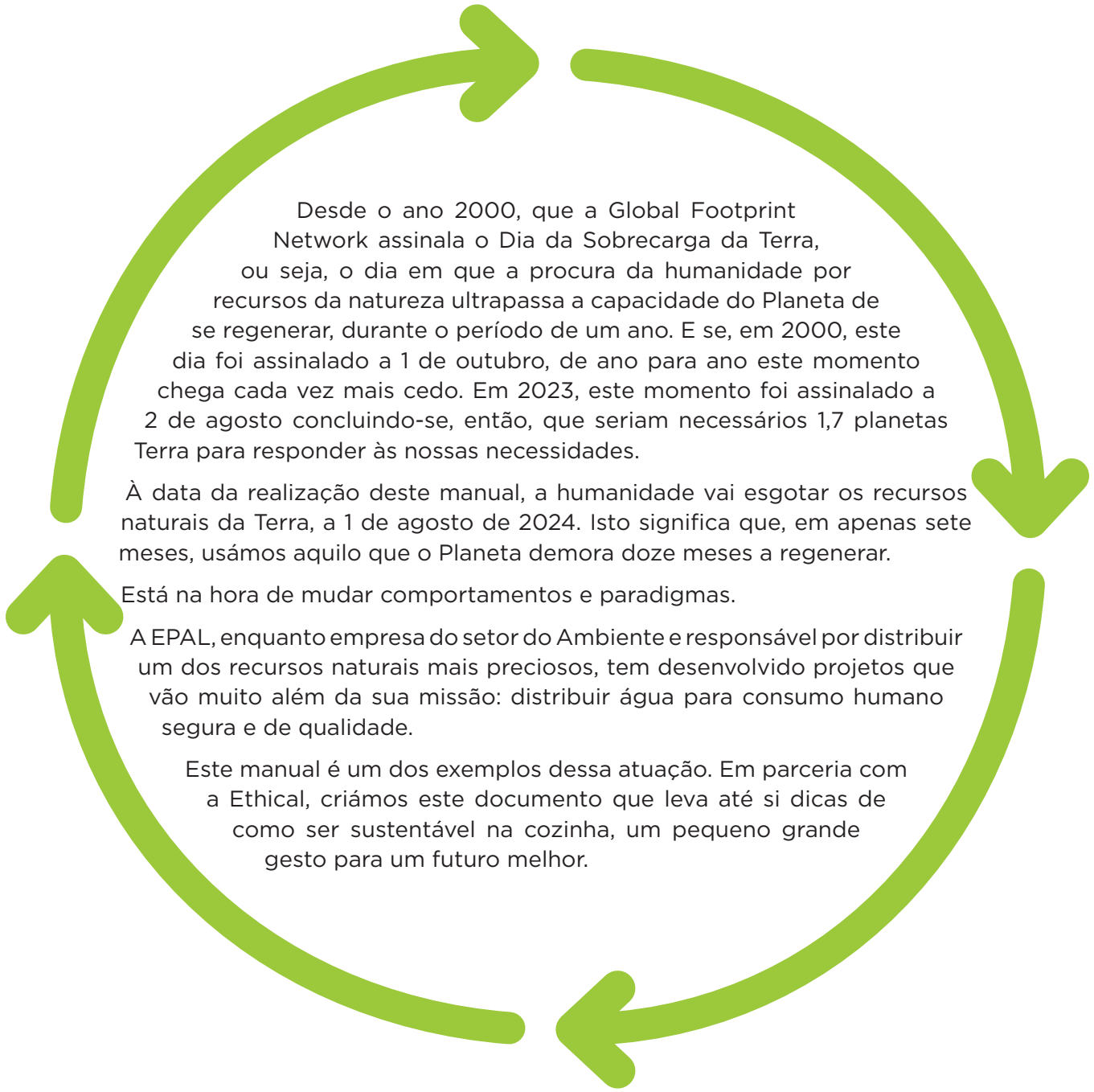


“O nosso Planeta está numa marcha de emergência”. Contudo, se colocarmos o dedo na nossa consciência, percebemos que o ser humano é que se encontra nessa marcha. Somos todos nós que precisamos do Planeta e não o contrário.

É pela existência de água que existe vida na Terra. Este bem precioso permite-nos não só a vida como também a nossa sobrevivência e conforto, pois proporciona-nos uma vasta riqueza de recursos naturais, que transformamos para a produção de tudo o que nos rodeia. A água, ainda que virtualmente, está presente em tudo, por isso, mesmo quando não abrimos a torneira, estamos a consumir água.

Porém, o que pensar sobre o futuro, quando estamos a consumir mais do que devemos e a esgotar esses mesmos recursos?

É impossível sequer pensar num futuro, se continuarmos com os mesmos padrões de produção e consumo.



Desde o ano 2000, que a Global Footprint Network assinala o Dia da Sobrecarga da Terra, ou seja, o dia em que a procura da humanidade por recursos da natureza ultrapassa a capacidade do Planeta de se regenerar, durante o período de um ano. E se, em 2000, este dia foi assinalado a 1 de outubro, de ano para ano este momento chega cada vez mais cedo. Em 2023, este momento foi assinalado a 2 de agosto concluindo-se, então, que seriam necessários 1,7 planetas Terra para responder às nossas necessidades.

À data da realização deste manual, a humanidade vai esgotar os recursos naturais da Terra, a 1 de agosto de 2024. Isto significa que, em apenas sete meses, usámos aquilo que o Planeta demora doze meses a regenerar.

Está na hora de mudar comportamentos e paradigmas.

A EPAL, enquanto empresa do setor do Ambiente e responsável por distribuir um dos recursos naturais mais preciosos, tem desenvolvido projetos que vão muito além da sua missão: distribuir água para consumo humano segura e de qualidade.

Este manual é um dos exemplos dessa atuação. Em parceria com a Ethical, criámos este documento que leva até si dicas de como ser sustentável na cozinha, um pequeno grande gesto para um futuro melhor.

DADOS SOBRE O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Se ainda não está convencido, deixamos aqui alguns dados sobre o desperdício alimentar e o seu impacto ambiental.

- Se houvesse um país chamado “Desperdício Alimentar”, esse seria o 3º país mais poluente do mundo.
- A nível mundial, 1,3 mil milhões de toneladas de comida são desperdiçadas. Este desperdício daria para alimentar cerca de 2 mil milhões de pessoas. Para produzir estas 1,3 mil milhões de toneladas são utilizados 250 mil milhões de metros cúbicos de água.
- Segundo a Unicef, 870 milhões de pessoas passam fome em todo o mundo e quase 1,4 milhões de crianças correm risco iminente de morte por desnutrição.
- 92% da água consumida mundialmente destina-se à produção de bens alimentares. Assim, sempre que desperdiçarmos comida, estamos a desperdiçar água e recursos naturais.
- O desperdício alimentar é um dos fatores que contribui para a perda de biodiversidade. Cerca de 1,4 milhões de hectares de terras são desperdiçadas, para além da questão da desflorestação que é a causa da destruição de habitats naturais.
- Cerca de 30% das terras agrícolas do mundo são usadas para produzir alimentos que nunca serão consumidos.
- Na União Europeia, são desperdiçadas 88 milhões de toneladas de comida.
- Em Portugal são desperdiçadas 1 milhão de toneladas de comida, o equivalente a 50 mil refeições diárias.
- A FAO estima que o custo económico direto de produtos em perda ou desperdiçados é de 900 biliões de euros por ano. Se somarmos o custo ambiental e social, chegamos aos 2,340 biliões de euros.



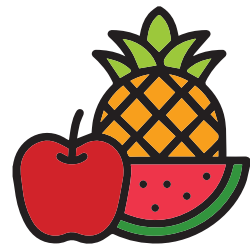
- Segundo o estudo elaborado pela Too Good To Go, em média, cada português perde cerca de €28 por mês com o seu desperdício alimentar. Este valor aumenta para €33, no caso dos jovens entre os 18 e 24 anos.
- Mais de metade dos produtos desperdiçados são legumes, cereais e frutas, que ficam danificados durante o seu transporte ou por estarem fora do tamanho padrão. Estas percentagens variam de acordo com a área geográfica e com o setor alimentar em que se enquadram, mas deixamos algumas percentagens médias:



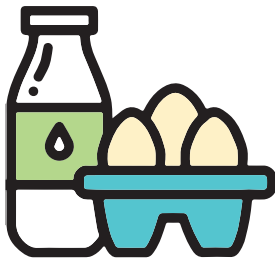
Legumes e tubérculos
43%



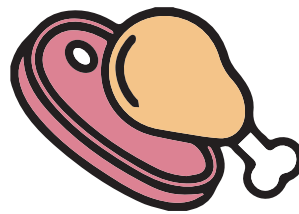
Cereais
25%



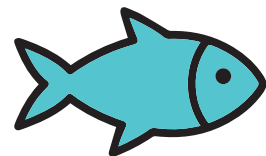
Frutas
14%



Ovos, laticínios
e oleaginosas
10%



Carne
4%



Peixe
2%

- Os resíduos orgânicos são os segundos maiores componentes das lixeiras e os principais responsáveis pela emissão de metano, um gás com efeito de estufa tão mau ou pior do que o CO₂.
- A perda e o desperdício de alimentos geram de 8% a 10% das emissões globais de gases de efeito estufa (GEE), sendo três vezes maior do que as emissões de todos os transportes rodoviários da Europa e quase cinco vezes mais do que as do setor da aviação.

ORIGENS DO DESPERDÍCIO ALIMENTAR



E se quiser fazer as contas por si mesmo, saiba que existe uma calculadora das consequências do desperdício alimentar, uma ferramenta do movimento de cidadania “Zero Desperdício” (<https://dariacordar.org/consequencias-do-desperdicio-calculadora/>).

Temos de atuar e fazer com que estes números parem de crescer!

Junte-se a nós e a este movimento de circularidade para fazer algo pelo nosso Planeta e pela Humanidade, porque a sustentabilidade não é ambiental, a sustentabilidade deve ser comportamental. Só alterando os nossos hábitos de consumo é que podemos garantir que temos o necessário para sobreviver agora e no futuro.

Lembre-se que não há Planeta B, este é o único que temos e preservá-lo é um dever de todos nós.



O QUE É COZINHAR DE FORMA SUSTENTÁVEL?



Não é nada mais nada menos, do que cozinhar tendo em vista a diminuição dos impactos causados pelo consumo alimentar. É também conhecida por cozinha circular, uma vez que, para atingirmos o seu fim, temos de repensar toda a cadeia de produção de alimentos que chegam até à nossa mesa.

O modo como produzimos e consumimos os alimentos é fundamental para a diminuição das emissões de gases de efeito estufa, para um uso eficiente de água, para a redução do desperdício de alimentos podendo, adicionalmente, contribuir para uma vida mais saudável.

A mudança de comportamento para hábitos mais sustentáveis contribui para a preservação e sustentabilidade do Planeta, gerando benefícios nos três pilares da sustentabilidade: social, económico e ambiental.

COMPRE APENAS O NECESSÁRIO



Comprar apenas o necessário implica escolhas conscientes e responsáveis, quer a nível ambiental como social, que nos levam a adquirir apenas o que é estritamente necessário, evitando compras por impulso ou até mesmo desnecessárias.

O consumo sustentável é aquele que envolve a escolha de produtos que utilizaram menos recursos naturais na sua produção e que serão facilmente reaproveitados ou reciclados.

Mais de um terço dos alimentos produzidos mundialmente nunca é consumido, tornando-se desperdício alimentar. Isto significa que, desde a produção dos alimentos até chegar ao consumidor final, cerca de 1,3 mil milhões de toneladas de alimentos são perdidos ou desperdiçados anualmente em toda a cadeia de

abastecimento (explorações agrícolas, instalações de processamento e produção, transporte, retalhistas, restaurantes e residências).

Assim, ao comprar apenas o que necessita, está a evitar o desperdício alimentar e, conseqüentemente, a contribuir para a melhoria ambiental, uma vez que alimentos em decomposição em aterros libertam metano para a atmosfera, um potente gás com efeito de estufa que tem 86 vezes o potencial de aquecimento global do dióxido de carbono (num período de 20 anos).

De acordo com a Fundação ClimateWorks, os sistemas alimentares são responsáveis por cerca de 60% das emissões globais de metano e as emissões relacionadas com o desperdício alimentar são responsáveis por 20% desse total.

Por isso, antes de ir às compras, faça uma lista daquilo que realmente necessita, mas não se esqueça de verificar o que ainda tem na sua dispensa e frigorífico. Para o ajudar, deixamos um exemplo na página 30 deste livro.

PLANEIE AS SUAS REFEIÇÕES



O maior impacto ambiental do indivíduo advém do excesso de produtos de origem animal na alimentação e do desperdício alimentar.

Para além das listas de compras, é igualmente importante fazer o planeamento das nossas refeições. Veja o exemplo na página 31 deste livro.

Ao planearmos o que iremos comer durante a semana, por exemplo, sabemos exatamente o que iremos necessitar de comprar. Assim, iremos adquirir apenas o que necessitamos para essa semana e, para além de evitarmos o desperdício alimentar, também estamos a combater as compras por impulso.

Programar as suas refeições ao milímetro ajuda-o na hora de fazer as compras e a ser mais saudável física e financeiramente.

E se, no final da semana, ainda tiver excedentes, faça uma refeição “limpa frigorífico”, usando todos esses ingredientes.

COMPRA LOCALMENTE



Comprar localmente não é mais do que optarmos por comprar bens produzidos perto do sítio onde vivemos.

Cada vez que as nossas escolhas refletem o critério da proximidade geográfica, estamos a optar por produtos com uma pegada ecológica menor pois, até chegar ao local de consumo, percorrem uma distância menor, em detrimento daqueles que vêm de outros países. Esta pegada ecológica reduzida, para além de se traduzir numa redução na emissão de gases com efeito de estufa no transporte, implicam a redução de recurso a embalagens de plástico ou de outros materiais não biodegradáveis, pois as distâncias a percorrer são curtas e a necessidade de um acondicionamento resistente é menor.

Para além disso, estamos a promover a agricultura local, em detrimento da de cultivo intensivo, onde há uma tendência a ter um uso mais racional de água, para além de promover a biodiversidade, pois existe a necessidade de preservar e promover a diversidade das espécies hortícolas.

Para além de tudo já indicado, estamos também a ajudar a economia local. Hoje em dia, nas grandes cidades, já é possível encontrar mercados locais que oferecem uma diversidade de legumes e frutas biológicos de excelente qualidade e provenientes de uma agricultura responsável.

COMPRA SAZONALMENTE



Em média, os legumes e frutas viajam cerca 3000 km desde o produtor à loja. O seu transporte contribui largamente para a poluição do ar, da água e do solo.

Os produtos sazonais, para além de terem um valor nutricional superior, são a opção mais sustentável pois, ao serem produzidos na sua estação natural, o seu cultivo não requer o

recurso a químicos e a práticas insustentáveis que promovem o crescimento do alimento fora da sua época, promovendo em simultâneo a preservação do solo e dos ecossistemas das áreas agrícolas. Para além de serem usados menos recursos naturais, também existe poupança de recursos energéticos.

PRIMAVERA	VERÃO	OUTONO	INVERNO
<p>HORTÍCOLAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Abóbora Acelga Beldroegas Beterraba Ervilhas Espargos Fava Feijão-verde <p>FRUTA</p> <ul style="list-style-type: none"> Cereja Laranja Limão Maçã Mirtilo Framboesa Nêspera Tangerina <p>PESCADO</p> <ul style="list-style-type: none"> Carapau Corvina Choco Imperador Linguado Lula Pescada Pregado 	<p>HORTÍCOLAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Alho-francês Beringela Chícharo Chuchu Curgete Pepino Pimento Tomate rosa <p>FRUTA</p> <ul style="list-style-type: none"> Figo Framboesa Melancia Melão Meloa Morango Pêssego Uva <p>PESCADO</p> <ul style="list-style-type: none"> Cavala Chicharro Garoupa Pota Raia Robalo Sarda Sardinha 	<p>HORTÍCOLAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Batata-doce Cogumelos Couve-flor Couve-de-bruxelas Couve-portuguesa Endívias Espinafres Grelos <p>FRUTA</p> <ul style="list-style-type: none"> Avelã Castanha Dióspiro Noz Marmelo Medronho Romã Tangerina <p>PESCADO</p> <ul style="list-style-type: none"> Besugo Cachucho Cherne Dourada Pargo Salmonete Solha Tamboril 	<p>HORTÍCOLAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Abóbora Agrião Aipo Couve-coração Funcho Nabiça Rabanete Rúcula <p>FRUTA</p> <ul style="list-style-type: none"> Amêndoa Clementina Laranja Kiwi Noz Maçã Pera Pinhão <p>PESCADO</p> <ul style="list-style-type: none"> Anchova Cherne Dourada Faneca Lula Pargo Peixe-espada Polvo

COMPRE PRODUTOS A GRANEL



Ao comprar alimentos a granel evita o consumo de embalagens desnecessárias que só agridem o meio ambiente.

Opte por reutilizar frascos e embalagens de outros produtos ou por usar sacos de algodão para as suas compras.

COMPRE DE FORMA INTELIGENTE



Para além da lista do que precisa efetivamente de comprar, não vá às compras com fome. Existem vários estudos que comprovam que ir às compras de estômago vazio é sinónimo de compras por impulso, logo, produtos que não necessitamos.

Vá às compras com mais regularidade, não só porque evita o consumo excessivo como também acaba por adquirir e consumir alimentos mais frescos.

Tenha em atenção as quantidades e as dimensões das embalagens, para que sejam ajustadas à realidade do seu agregado familiar.

Deixe para o fim das compras os alimentos frescos e refrigerados e tente regressar a casa no menor espaço de tempo possível e, se possível, utilize sacos térmicos, para preservar a qualidade dos alimentos.

Ser cauteloso no transporte das suas compras também é uma forma de evitar o desperdício, pois o seu bom acondicionamento vai permitir que não se estraguem, se deformem ou se machuquem.

ARMAZENE OS ALIMENTOS DE FORMA ADEQUADA



Evite encher o frigorífico, já que isso dificulta a circulação do ar frio, o que pode levar à deterioração dos alimentos.

A limpeza do frigorífico e a conservação dos alimentos em embalagens herméticas é essencial para evitar produção de bactérias, que põem em causa a qualidade dos alimentos.

Para além de manter e conservar as propriedades dos alimentos uma boa organização da despensa e do frigorífico é essencial para evitar o desperdício alimentar.

Podemos organizar as nossas despensas e frigoríficos de acordo com 2 métodos: FIFO (First In/First Out) ou em português PEPS (Primeiro a Entrar/Primeiro a Sair) e FEFO (First Expire/First Out) ou em português PEPS (Primeiro a Expirar/Primeiro a Sair), que basicamente exigem um pequeno esforço da nossa parte na organização dos bens que compramos, tendo o cuidado de colocar os produtos cujo prazo de validade é mais curto numa posição em que sejam os primeiros a ser consumidos.

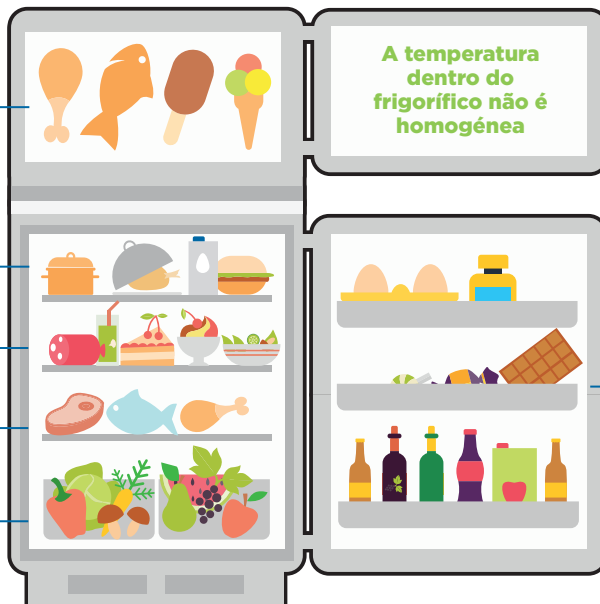
A congelação é um eficiente sistema de conservação, pois retarda a ação de micro-organismos e, como tal, o processo de deterioração. Mas, ao contrário do frigorífico, no congelador não é tão relevante o local onde se colocam os alimentos, embora seja importante guardar os alimentos por categoria alimentar.

Na prateleira superior deve guardar laticínios frescos, molhos e alimentos cozinhados

Na zona intermédia coloque carcarutaria, saladas já preparadas, bolos e sobremesas

Carne e peixe frescos, ou em descongelação, devem ser guardados na prateleira mais baixa, onde está mais frio

Na gaveta guarde fruta e legumes frescos



A porta é o local mais quente. Use-a para arrumar alimentos menos sensíveis às variações de temperatura: sumos, temperos, manteiga ou margarina, bebidas não lácteas, ovos e leite

CONHEÇA A DIFERENÇA ENTRE “CONSUMIR ATÉ...” E “CONSUMIR DE PREFERÊNCIA ANTES DE...”



Esta rotulagem de datas nos produtos é uma medida da EFSA - Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos, um organismo da União Europeia que visa fornecer à Comissão Europeia e ao público pareceres científicos independentes sobre a segurança alimentar e os riscos possíveis na cadeia alimentar.

A menção ‘consumir até...’ refere-se à segurança alimentar. Neste caso, os alimentos podem ser consumidos até à data indicada, não podendo ser consumidos depois desse prazo.

Esta rotulagem está intimamente ligada a produtos microbiologicamente perecíveis como por exemplo carne fresca, peixe fresco, iogurtes e queijo fresco.

Já a referência “consumir de preferência antes de...” refere-se à qualidade, ou seja, os alimentos podem ser consumidos depois do prazo indicado desde que sejam respeitadas as regras de conservação. Nestes casos, a data limite é identificada apenas com mês e ano.

Esta rotulagem de validade é aplicada a produtos não perecíveis microbiologicamente que, no entanto, pelas suas características de conservação, têm uma durabilidade mais alargada, como é o caso de conservas, arroz, massas e congelados.

Antes de deitar fora um alimento com rótulo “consumir de preferência antes de” ou “antes do fim de”, avalie o seu aspeto, cheire e experimente para avaliar se mantém o seu sabor habitual.

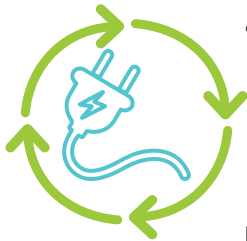
EDUCAÇÃO ALIMENTAR



A educação é essencial ao desenvolvimento e isso também se aplica à área alimentar.

Informar, sensibilizar e promover a literacia alimentar e a economia circular é um trabalho fundamental para desenvolver um apurado sentido de cidadania das crianças e jovens, para que saibam prevenir o desperdício alimentar.

EQUIPAMENTOS E ENERGIA



- **Desligue os aparelhos elétricos das tomadas.**

Com esta atitude pode poupar até 5% na conta da luz.

- **Tenha atenção ao frigorífico**

Este é um dos eletrodomésticos responsável pelo maior consumo energético nas nossas casas. Mantenha-o limpo e nas temperaturas indicadas. Deve manter a temperatura do seu frigorífico definida para 4º C ou menos e a do seu congelador definida para -18º C.

Evite abri-lo muitas vezes sem necessidade e mantê-lo aberto durante muito tempo.

- **Pense e Repense antes de trocar os seus eletrodomésticos**

Hoje em dia, as coisas já são feitas para durar pouco, por isso tenha paciência e espere que esses objetos realmente deixem de funcionar para então repô-los. Lembre-se que também eles têm um sítio certo de reciclagem.

- **Use a energia do fogão e do forno de forma eficiente**

Desligar o forno ou o fogão um pouco antes dos alimentos estarem prontos, e usar o calor residual para terminar a refeição, é uma ótima forma de economizar energia.

- **Opte pelo fogão para cozinhar**

Optar pelo fogão para cozinhar também é uma boa dica, uma vez que o forno gasta mais eletricidade.

- **Opte por aquecer a água na chaleira elétrica**

É a forma mais rápida e energeticamente mais eficiente para aquecer a água.

- **Opte por lavar a loiça na máquina**

Ao utilizar a máquina de lavar, sempre com a carga máxima, consegue economizar, em média, 85% de água em comparação com a lavagem manual da loiça, já que estes equipamentos estão programados para gastar entre 7 a 12 litros de água por ciclo de lavagem.

Relembramos que, por cada minuto que uma torneira esteja aberta, são gastos cerca de 12 litros de água.

- **Se não tiver máquina de lavar, não esqueça estas dicas:**

- Não deixe a água a correr. Ensaboe, lave e esfregue todas as peças com a torneira fechada. Quando começar a enxaguar faça-o o mais rapidamente possível.
- Utilize o detergente na quantidade certa. Por isso, use-o com moderação.
- Deixe a loiça de molho. Isso facilitará a limpeza, para além de economizar água e usar menos produtos químicos, como o detergente, que é prejudicial ao meio ambiente.



LIMPEZA E HÁBITOS SUSTENTÁVEIS NA COZINHA



- **Não utilize produtos químicos**

Opte por produtos ecológicos e o mais naturais possível.

O vinagre, o bicarbonato de sódio e o limão, por exemplo, são produtos que garantem resultados verdadeiramente incríveis.

Pode comprar os produtos de limpeza a granel para minimizar o descarte de embalagens de plástico.

- **Prefira esponjas vegetais**

Um item comum na maioria das casas é a esponja da loiça, produzida com produtos derivados do petróleo. Opte por esponjas vegetais, que são biodegradáveis. Use escovas de fibras naturais, fibra de coco ou lufas, em vez de esfregões de plástico que poluem a água com micropartículas.

- **Minimize o gasto de papel absorvente e de guardanapos de papel**

Utilize guardanapos de pano e, sempre que possível, use panos de microfibra para a limpeza das superfícies.

- **Minimize o uso de sacos de plástico**

Podemos até utilizar sacos de plástico para o lixo, mas não se esqueça de usar sacos reutilizáveis para ir às compras.

Se preferir produtos embalados, opte pelos embalados em vidro ou cartão e papel.

Também para congelar e guardar os alimentos no frio recorra a bolsas de silicone alimentar ou caixas conservadoras em vidro, que ajudam a diminuir a quantidade de sacos utilizados e ainda promovem o aumento do tempo de vida útil dos alimentos.

- **Deixe de usar película aderente e papel vegetal**

Para envolver os alimentos utilize os “panos” de cera de abelha ou então as tampas de silicone ajustáveis e reutilizáveis.

O papel vegetal de cozinha pode ser substituído por folhas de silicone antiaderentes, também elas reutilizáveis.

RECYCLE



É a última etapa do 5 R's da sustentabilidade (repensar, recusar, reduzir, reutilizar e reciclar). Com a reciclagem, diminuimos a geração de resíduos e promovemos o consumo consciente, algo que podemos e devemos aplicar nas nossas cozinhas.

Por isso damos-lhe nota de alguns dos erros mais comuns que se cometem na hora de reciclar:

- **Loiça de cozinha e copos não são para colocar no vidro**

Estes tipos de loiça têm pontos de fusão diferentes e, ao misturá-los com o vidro, podemos estar a comprometer a reciclagem deste tipo de resíduos.

- **Embalagens com gordura**

Quando temos embalagens com gordura, temos de perceber que nem sempre o contentor indicado é o destino certo.

No caso do plástico e do vidro, pode colocar as embalagens nos contentores amarelo e verde, respetivamente. E não precisa de os lavar, pois o processo de reciclagem já contempla a lavagem, pelo que só estará a gastar água desnecessariamente.

No caso das embalagens de papel que tenham tido contacto com alimentos orgânicos ou gordurosos, como caixas de pizza, guardanapos, papel de cozinha e higiénico, lenços, pratos de papel, fraldas, papel metalizado ou autocolante, o seu local certo é no lixo indiferenciado e não no papelão.

O mesmo acontece com as cápsulas de café. Coloque-as no lixo indiferenciado, caso a sua marca de café não tenha ponto de reciclagem.

- **Objetos que 'cabem' em dois ecopontos**

Um exemplo são os sacos de embalagem de pão ou os envelopes de janela. O ideal seria separar os materiais, mas se não o quiser fazer pode colocá-los no ecoponto azul, uma vez que o material predominante é o papel.

- **A esferovite das embalagens alimentares**

Apesar da esferovite ser um plástico, estas embalagens devem ser colocadas também no lixo comum, pois são feitas de um tipo de esferovite que não é reciclável em Portugal.



WASTE APP

Se tem dúvidas, instale a app Wasteapp ou consulte o site (<https://www.wasteapp.pt/home>), que o vai ajudar a saber qual o destino correto dos seus resíduos.

INVENTE RECEITAS NOVAS COM AS SOBRAS DOS ALIMENTOS



Estas práticas são a essência deste manual. Para além de informação sobre o desperdício alimentar, queremos trazer-lhe dicas de reaproveitamento de alimentos e água na cozinha.



- Evite o desperdício de água ao reutilizar a água do cozimento de tubérculos para cozinhar arroz, leguminosas ou sopas.
- A água utilizada para demolhar leguminosas ou de lavar legumes pode ser reutilizada na rega de plantas.
- Já a água da cozedura de leguminosas, pode ser reaproveitada para dar consistência a recheios ou molhos.
- Se fizer arroz de polvo, utilize sempre a água da cozedura do mesmo para cozer o arroz, pois assim estará a incrementar sabor e a evitar o desperdício de água.
- Para evitar o desperdício de água quando coze peixe ou bacalhau, pode reaproveitar o líquido da sua cozedura para fazer uma sopa com ovos escalfados, coentros e um pouco de pão torrado, daquele pão que já não vamos comer e que também podemos reaproveitar.

- A água da cozedura das batatas, sendo rica em amido, é excelente para fazer pão.
- Reutilize a água da cozedura de beterrabas para fazer corante alimentar. A cor e sabor são garantidos!
- Caso lhe sobre água da cozedura da massa, não a desperdice. Conhecida pelos chefs italianos como “líquido de ouro”, é excelente para emulsionar e criar molhos cremosos e saborosos. Para além disso, também a pode reutilizar em sopas, para fazer massa de pizza ou de pão, para cozinhar alimentos a vapor, adicionar à água de demolhar leguminosas (tornando-as mais macias) ou, até mesmo, para ajudar a desengordurar a loiça suja, já que o amido funciona como um detergente natural.

CASCAS E TALOS



- Aproveite as cascas de batata, de cenoura, de abóbora, curgete ou beterraba para fazer aperitivos ou snacks.
- As cascas da cebola, assim como os talos e sobras de outros vegetais, podem servir para preparar um caldo saboroso que servirá de base para outros pratos como sopas, risotos ou arroz.

CITRINOS



- As cascas dos citrinos podem ser utilizadas para infusões quentes e frias ou aromatizar outras receitas (bolos, panquecas, fruta, iogurtes). Tenha o cuidado de as separar da parte branca para não azedar os seus preparados. Para além disso, também é possível aproveitá-las para fazer chutneys. Para tal basta pesar as cascas, escaldá-las 2 ou 3 vezes e adicionar o mesmo peso de vinho branco, de água da torneira e de açúcar. Deixe ferver lentamente até o preparado estar quase evaporado.

Deixe arrefecer e sirva.

- Mas a parte branca dos citrinos também não é para descartar, pois é excelente para engrossar molhos ou para fazer uma compota para acompanhar pratos salgados. Para isso basta juntar um pouco de água da torneira, de mel e sal e deixar apurar.

CARNE



- Em caso de sobras de carne em diferentes confeções, congele-as em saquinhos com indicação da data de confeção e do respetivo peso. Quando já tiver uma quantidade suficiente, deixe descongelar e reaproveite para fazer uma refeição.

FRUTA



- Com os pés dos morangos pode preparar um delicioso iced tea. Deixamos-lhe uma sugestão do Pinked iced tea cuja receita pode encontrar no livro “Torna a tua Água da Torneira ainda mais Cool”, no site da EPAL/Educação Ambiental/Publicações.
- Aproveite o caroço da maçã para a compostagem ou até mesmo para fazer uma água aromatizada.
- Para ser mais circular na cozinha, não descarte o caroço do abacate. Pode utilizá-lo, fresco ou seco, para fazer um delicioso chá. Só precisa de retirar a película escura que o envolve.

Transforme-o em farinha, bastando secar e triturar o seu caroço.

Também pode plantá-lo num bonito vaso.

Reaproveite as cascas do maracujá para fazer um excelente chá ou farinha. Para fazer farinha, leve as cascas ao forno (180°), até que fiquem secas e quebradiças. Depois, coloque num processador de alimentos e triture. Esta farinha é uma excelente base para umas deliciosas panquecas.

Tal como a dos citrinos, a parte branca também é ótima para engrossar molhos.

- Se as bananas amadurecerem rapidamente, corte-as em rodela e congele-as. Depois, basta utilizá-las em batidos ou na confeção de um gelado caseiro. Também as pode transformar em chips, basta cortar, com a ajuda de uma mandolina, rodela bem finas e levá-las ao forno. Não se esqueça de as regar com um fio de limão, para não oxidar, podendo também adicionar temperos a gosto.

Também pode reaproveitar a cascas da banana para fazer bolos ou panquecas.

- A casca da melancia também tem múltiplos reaproveitamentos, podendo ser transformada em pickles, sobremesas ou até mesmo num guisado vegetariano.

- A casca do melão e da melancia são excelentes ingredientes para fazer geleias.
- Já as pevides do melão são excelentes para fazer uma bebida vegetal. Basta adicionar água, triturar num liquidificador e coar.
- A casca do ananás e respetivo caroço também podem ser reaproveitados, tanto para geleias como para fazer uma infusão fresca e hidratante.
- As sementes da abóbora, quando desidratadas, dão um excelente snack ou topping de saladas e sopas. Para além disso, também é possível tornarem-se numa farinha alternativa à convencional.
- As sementes da papaia ou do mamão também podem ser reaproveitadas. Para além de as poder consumir juntamente com a fruta, poderá secá-las e utilizá-las como toppings em saladas, papas ou como substituto de chia ou granola em smoothies bowls.

As cascas destas frutas, quando trituradas, formam uma excelente massa para temperar e amolecer carnes.

LEGUMES

- Aproveite as sementes do pimento desidratando-as (no forno ou micro-ondas) e utilize-as como tempero numa salada ou para dar mais gosto a um refogado.
- Confeccionou legumes e sobraram à refeição? Guarde-os no congelador, com a água que utilizou para os cozer, e use-os numa sopa.
- Não deite fora restos de puré de batata. Congele em cuvetes e utilize caso tenha necessidade de espessar sopas ou molhos.
- Use a rama das beterrabas e dos nabos e as vagens das favas para fazer deliciosos esparregados.
- Beterrabas murchas também podem dar origem a uns deliciosos chips ou uns smoothies bem coloridos e nutritivos.
- Não deite fora os pés dos brócolos. Corte-os em rodelas e faça um belo risoto. Também pode triturá-los e usar em base de pizzas, crepes ou panquecas salgadas. Já as sobras de brócolos cozinhados podem ser reutilizadas em saladas, quiches, num arroz de legumes ou numa sopa.

- Embora possa e deva comer as cenouras com casca (devendo apenas retirar os topos) se as retirar use-as em bolos ou em geleias. Caso tenha oportunidade de comprar cenoura com rama, não a desperdice, pois, serve para aromatizar sopas ou para fazer um delicioso e diferente pesto.
- Lembre-se que também pode reaproveitar a casca da curgete para fazer um caldo, adicionar a uma sopa ou para ligar molhos, evitando o recurso à manteiga, à farinha ou às natas. Para além de sustentável, é também mais saudável.
- Se tiver curgetes menos viçosas, utilize-as para fazer bolos e panquecas. Também as pode ralar e fazer umas pataniscas ou uns hamburgueres vegetais.
- Aproveite as folhas da couve-flor para acrescentar sabor às suas sopas e se sobrar couve-flor cozida, pique e faça um arroz alternativo.
- Os pés dos cogumelos podem perfeitamente ser consumidos, desde que cozinhados. Caso não os queira utilizar, congele-os e utilize-os em sopas e molhos.
- O grão é uma leguminosa muito versátil. Podermos aproveitar a água da sua cozedura, a famosa aquafaba, que é um excelente substituto das claras de ovo, Dependendo da quantidade de grão cozido que lhe sobra, poderá optar por o incorporar em sopas, saladas, fazer um delicioso húmus, falafel, snack de grão crocante ou até uns hambúrgueres vegetais.
- Tal como o grão, o feijão também pode ser reaproveitado em sopas, saladas e para confeccionar hambúrgueres vegetais ou umas migas.

CEREAIS

- Um produto alimentar que não falta nas casas portuguesas é o pão. Estamos certos que opta por fazer umas belas torradas, mas saiba que pode fazer outras coisas com as sobras de pão, como pão ralado e croutons caseiros, evitando uma vez mais o desperdício.
- Se tem aí por casa cereais “fora de prazo” mas que estão classificados como “consumir de preferência antes de...” e está na dúvida se os quer mesmo consumir, saiba que os pode reduzir a farinha e fazer umas panquecas ou uns waffles.

OUTRAS DICAS

- Opte por cozer a vapor. Existem vários acessórios que podem ser colocados no topo de tachos, de forma a permitir que se coza a vapor. E se mantiver a estrutura bem fechada, poderá utilizar menos água do que a que seria necessário se cozesse “normalmente”.
- Compre o seu peixe nos mercados tradicionais e peça ao peixeiro para lhe dar as aparas, a cabeça e a espinha do peixe. Assim, poderá fazer um caldo aromático ou até mesmo uma bela sopa de peixe, à qual poderá adicionar as partes comestíveis da cabeça do peixe. O mesmo se aplica às cabeças e cascas de camarão, que proporcionam caldos ricos e deliciosos.
- Para ter um caldo de galinha caseiro e poder utilizá-lo noutros cozinhados, faça uma canja com um pouco mais de água da torneira. No final da cozedura, retire o excesso de caldo reserve-o no frigorífico ou no congelador em doses individuais. Também pode utilizar as partes menos nobres do frango ou de outras carnes, cozê-las e assim fazer um caldo de carne.
- Quando tiver excesso de fruta e legumes, faça compotas, molhos caseiros ou fruta desidratada.
- Nos supermercados, adquira produtos com rótulos laranja ou rosa que têm um preço mais baixo. Esta é uma excelente estratégia para escoar produtos cujo prazo de validade se aproxima. Pode consumi-los com toda a confiança e para além de estar a combater o desperdício alimentar também está a poupar dinheiro.
- O recurso à panela de pressão pode reduzir em 70% o tempo de cozedura dos alimentos.
- Tape as panelas e adeque-as ao bico do fogão, para reduzir as perdas de energia.

APPS E SÍTIOS CONTRA O DESPERDÍCIO ALIMENTAR



Olio - é uma plataforma de partilha de comida, onde pode dar ou receber alimentos, a título gratuito. Basta anunciar, ao estilo de loja online, permitindo o contacto direto entre o anunciante e o interessado na doação. A génese desta plataforma é a criação de uma rede de partilha entre vizinhos, mas que também pode ser utilizada por lojas, mercearias ou padarias, para que a comida produzida não vá para o lixo.



Phenix - nesta aplicação pode comprar produtos de vários restaurantes, pastelarias e mercearias a um preço simbólico. Aqui é possível obter um cabaz com alguns produtos que não foram vendidos ao longo do dia. Apesar de alguns estabelecimentos discriminarem o conteúdo de cada cabaz, a maioria não o faz.



Too Good To Go - pode comprar um cabaz de produtos provenientes dos estabelecimentos inscritos na plataforma, a um preço mais baixo. Os produtos não podem ser selecionados e cada estabelecimento tem uma hora de recolha.



Magic Fridge - Esta aplicação permite-lhe indicar todos os ingredientes que tem no frigorífico para gerar uma série de sugestões para as suas refeições. Desta forma, consegue aproveitar os alimentos que já tem em casa e cozinhar sem desperdício.



Supercook - é mais uma aplicação que nos ajuda a criar receitas com os ingredientes que temos em casa e não queremos desperdiçar. É, sem dúvida, mais uma excelente ferramenta para as célebres receitas “limpa frigoríficos”!



The Food Keeper - esta aplicação ajuda-nos a compreender como os diferentes métodos de armazenagem afetam o prazo de validade dos produtos alimentares e como confecioná-los de forma segura. Além disso é uma excelente fonte de informação de como preservar os alimentos e identificar se estão efetivamente estragados



Good after - sob o lema “Fora de prazo? NÃO! Fora da data de consumo preferencial? SIM!”, este supermercado português online dedica-se à venda de produtos que se encontram perto do fim do prazo de consumo preferencial ou até mesmo que tenham ultrapassado esse prazo.

Saiba mais aqui: <https://goodafter.com/pt/>.



NOTA FINAL

Este manual de boas práticas de economia circular na cozinha é mais do que um conjunto de dicas e sugestões. É um convite para uma jornada de transformação, onde juntos, e passo a passo, construímos um futuro mais sustentável.

Sabemos que pode parecer um desafio avassalador. Que a quantidade de informação disponível pode ser desmotivante e que, por vezes, sentimos que as mudanças necessárias são demasiado difíceis de implementar para o nosso dia a dia.

Mas queremos que saibam que todos somos ambientalistas imperfeitos e que o mais importante é começar. Começar a aplicar estas boas práticas, a fazer pequenas alterações na nossa rotina, a questionar os nossos hábitos e a procurar soluções criativas.

Cada passo conta. Cada gesto, por mais simples que pareça contribui para um futuro mais verde, e com o tempo, essas pequenas mudanças transformam-se em grandes conquistas.

Este manual é um ponto de partida. Ele está em constante evolução, e queremos que faça parte deste movimento.

Envie as suas ideias, sugestões e receitas circulares para o e-mail: educacao_ambiental.epal@adp.pt.

Juntos, vamos construir um futuro mais sustentável para o nosso planeta e para as próximas gerações.

Não esquecer que a Economia Circular na cozinha não é sobre perfeição. É sobre progresso. É sobre fazer o melhor que podemos com os recursos que temos.

LISTA DE COMPRAS

MERCEARIA	CEREAIS	ENLATADOS	FRUTAS E VEGETAIS	CARNE
Açúcar	Arroz	Atum	Abóbora	Borrego
Azeite	Cereais	Azeitonas	Alface Tomate	Coelho
Café	de pequeno-almoço	Sardinha	Alho	Frango
Canela	Farinha de trigo	Tremoços	Bananas	Perú
Chá	Massas		Brócolos	Porco
Feijão	Pão		Cebola	Vaca/Vitela
Granulado de			Cenouras	
Soja			Coentros	
Grão			Cogumelos	
Mel			Couve-flor	
Noz-moscada			Couve-Lombarda	
Pimenta			Curgete	
Seitan			Espinafres	
Vinagre			Frutas vermelhas	
			Laranja	
			Limão	
			Maçã	
			Nabo	
			Pimentos	
			Salsa	
PEIXE	LATICÍNIOS E OVOS	CONGELADOS	OUTROS	
Bacalhau	Bebida vegetal	Gambas		
Cherne	Iogurte de aromas	Gelados		
Dourada	Iogurte natural	Lombos de pescada		
Lulas	Kefir			
Pescada	Leite			
Polvo	Manteiga			
Robalo	Ovos			
Salmão	Queijo fresco			
	Queijo tipo flamengo			
	Tofu			





PLANEAMENTO SEMANAL DE REFEIÇÕES

SEGUNDA-FEIRA	PEQUENO-ALMOÇO
	ALMOÇO
	LANCHE
	JANTAR
TERÇA-FEIRA	PEQUENO-ALMOÇO
	ALMOÇO
	LANCHE
	JANTAR
QUARTA-FEIRA	PEQUENO-ALMOÇO
	ALMOÇO
	LANCHE
	JANTAR
QUINTA-FEIRA	PEQUENO-ALMOÇO
	ALMOÇO
	LANCHE
	JANTAR
SEXTA-FEIRA	PEQUENO-ALMOÇO
	ALMOÇO
	LANCHE
	JANTAR
SÁBADO	PEQUENO-ALMOÇO
	ALMOÇO
	LANCHE
	JANTAR
DOMINGO	PEQUENO-ALMOÇO
	ALMOÇO
	LANCHE
	JANTAR

nós



evita
mos
desper
dício