

lipor



Academia
lipor
Conhecimento Sustentável



Menos Sobras...Mais Ingredientes... Menos Resíduos...

Cristina Ferreira

DESPERDÍCIO
ALIMENTAR

DOSE
CERTA



ALIMENTAR-NOS VAI MUITO ALÉM DE UMA NECESSIDADE PURAMENTE BIOLÓGICA. É UM PROCESSO SOCIAL, CULTURAL E EMOCIONAL. COMER É QUASE QUE UM RITUAL.

MAS...

...UM TERÇO DE TODA A COMIDA É DESPERDIÇADA OU PERDIDA, JUNTAMENTE COM TODA A ENERGIA, ÁGUA, SOLO E MÃO DE OBRA

...UMA QUANTIDADE QUE SERIA SUFICIENTE PARA SATISFAZER AS NECESSIDADES ALIMENTARES GLOBAIS.





JARDINAGEM SUSTENTÁVEL
E BIODIVERSIDADE

JB



AGRICULTURA
BIOLÓGICA

AB



DESPERDÍCIO
ALIMENTAR

DA



COMPOSTAGEM
CASEIRA

CC

- **ESPAÇOS VERDES SUSTENTÁVEIS**
Em prol do bem estar da população e do ambiente
- **APOSTAR NA AGRICULTURA SUSTENTÁVEL FAMILIAR**
“Hortas para todos”
- **ADEQUAR A PRODUÇÃO DE ALIMENTOS À ÉPOCA E À SAZONALIDADE**
Orientar a procura e o comportamento do consumidor para optar por uma produção mais sustentável e local.
- **INCENTIVAR OS MERCADOS LOCAIS E APROXIMAR A CADEIA DE ABASTECIMENTO**
Sistemas regionais e cadeias de abastecimento mais curtas, a fim de combater as perdas de alimentos.
- **CONSEGUIR UMA MUDANÇA DE ATITUDE**
Combater a mentalidade “descartável” e aumentar a consciencialização e o respeito pelos alimentos



FUNDAMENTAL:

ENVOLVER O CIDADÃO NA:

APROXIMAÇÃO À AGRICULTURA
URBANA | ALIMENTAÇÃO
SUSTENTÁVEL | VALORIZAÇÃO LOCAL
DOS BIORRESÍDUOS | FECHAR O CICLO
DA MATÉRIA ORGÂNICA

**REDUZIR O DESPERDÍCIO
ALIMENTAR**

PEÇA CHAVE: TODOS NÓS!



DESPERDÍCIO ALIMENTAR EM PORTUGAL...

17% DA COMIDA PRODUZIDA EM PORTUGAL É DESPERDIÇADA ANTES DE CHEGAR À MESA DO CONSUMIDOR

26% DA POPULAÇÃO PORTUGUESA PASSA FOME

1 MILHÃO DE TONELADAS/ANO DE COMIDA SÃO DESPERDIÇADAS EM PORTUGAL

275 MIL PORTUGUESES PASSAM FOME DIÁRIA PERMANENTE

NA ÁREA DA LIPOR 25% DOS RESÍDUOS INCINERADOS SÃO RESÍDUOS ALIMENTARES!





O OUTRO LADO DO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

- 795 milhões passam fome
- 100 milhões de crianças com baixo-peso
- 2,5 milhões de crianças/ano morrem de malnutrição





DESPERDÍCIO ALIMENTAR

O porquê...

...alguns fatores que influenciam **quantidade** de desperdício:

- **tamanho da casa;**
- **hábitos familiares;**
- **preocupação com questões de segurança alimentar e ambiente...**

Importante...

- **Aumentar a consciência da população**, levando a uma mudança de comportamento!
- **Educar** para melhorar os hábitos ambientais e nutricionais



DESPERDÍCIO ALIMENTAR...ALGUNS PASSOS IMPORTANTES....

Na Compra...

- ❖ Planear as refeições e elaborar a lista de compras antes de ir ao supermercado;
- ❖ Procurar preços baixos;
- ❖ Preferir alimentos vendidos a granel;
- ❖ Consultar o prazo de validade de todos os produtos, escolhendo os de prazo mais alongado;
- ❖ Não ir às compras com fome;

O orçamento familiar para os alimentos
Verificar o preço unitário dos produtos alimentares





DESPERDÍCIO ALIMENTAR...ALGUNS PASSOS IMPORTANTES....

Na Compra...

Validade dos produtos

Consumir até... - Consumir até à **data indicada** (por exemplo, para a carne e o peixe).

Consumir de preferência antes de... - a **data** até à qual o produto apresenta uma **qualidade ótima**; estes alimentos podem ser consumidos sem risco mesmo depois da data indicada (por exemplo, para a massa, arroz, enlatados).



DESPERDÍCIO ALIMENTAR...ALGUNS PASSOS IMPORTANTES....

No Armazenamento...

Temperatura: 1°C – 5°C para manter a frescura e o sabor

Manter o **frigorífico arrumado e limpo**: Verifique se as embalagens estão bem fechadas e em embalagens individuais

Conservar os alimentos de acordo com as instruções indicadas na embalagem

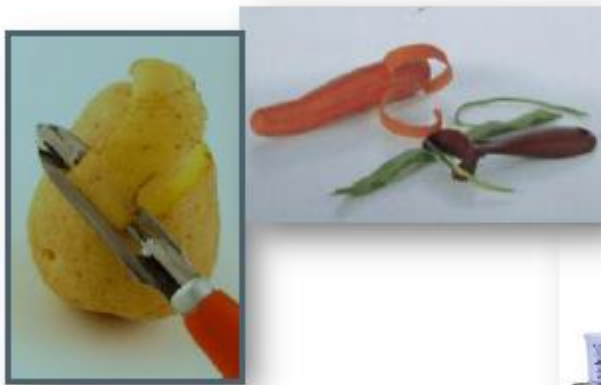




DESPERDÍCIO ALIMENTAR...ALGUNS PASSOS IMPORTANTES...

Na Preparação...

Descascadores



Medidores





DESPERDÍCIO ALIMENTAR...ALGUNS PASSOS IMPORTANTES...

Na Preparação...

Potencial de aproveitamento de alguns alimentos:

		Rendimento (%)
Alface	Folhas	47
Batata crua	polpa	87
Brócolo cru	Inflorescência	46
Couve-portuguesa crua	Folhas	75
Couve-flor crua	Inflorescência	39
Espinafres crus	Folhas	60
Maçã	Polpa	80



DESPERDÍCIO ALIMENTAR

QUAL O DESTINO DOS RESÍDUOS ALIMENTARES???





DESPERDÍCIO ALIMENTAR...ALGUNS PASSOS IMPORTANTES....

Na Degustação...



JÁ COMEU “LIXO”
HOJE???



A caminho da sustentabilidade...



Tel: 229770100

www.lipor.pt

Grupo Google: <http://groups.google.pt/group/hortadaformiga>