

ORIENTAÇÕES PARA REDUZIR O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional



Secretaria de
Desenvolvimento
Social



INTRODUÇÃO

Em decorrência de grandes acontecimentos mundiais nos últimos anos, como a pandemia de COVID-19 e as mudanças climáticas, por exemplo, os índices de insegurança alimentar e desnutrição aumentaram consideravelmente. Diante desse cenário, em 2022, o Brasil voltou a fazer parte do Mapa da Fome da ONU, sendo que, segundo o Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar, cerca de 33,1 milhões de pessoas estão em situação de fome ou em algum grau de insegurança alimentar.

Em paralelo a isto, estima-se que grandes quantidades de alimentos são desperdiçadas diariamente em nosso país, sendo esse um fator que contribui para agravar ainda mais o atual quadro de insegurança alimentar.

Segundo dados da Organização para Alimentação e Agricultura (FAO) e do Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA), estima-se que cerca de 931 milhões de toneladas, o equivalente a 17% do total de alimentos produzidos no Brasil em 2019, foram desperdiçados, ou seja, foram descartados e jogados no lixo dentro das casas, restaurantes e supermercados.

Dessa forma, a redução do desperdício de alimentos é uma importante estratégia no combate à fome e à insegurança alimentar. Evitar o desperdício de alimentos é fundamental para criar hábitos mais sustentáveis, não só para cuidar do planeta, mas como também para criar uma conscientização a respeito dos problemas relacionados à fome.

Mas, o que pode ser considerado desperdício alimentar?

Considera-se desperdício alimentar toda perda ou descarte de alimentos que ainda possuem algum valor nutricional, ou seja, descartar partes comestíveis que podem ser utilizadas em preparações culinárias, assim como, deixar os alimentos vencerem nas prateleiras, comprar alimentos em excesso e não utilizar, entre outros.

ESTRATÉGIAS E ORIENTAÇÕES PARA REDUZIR O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

→ Aproveitamento Integral dos Alimentos

O Aproveitamento Integral dos Alimentos consiste na utilização completa do alimento, inclusive das partes não convencionais e que geralmente são descartadas, como as cascas, os talos, as folhas e as sementes. Essa prática também promove melhor aproveitamento nutricional dos alimentos.



O Aproveitamento Integral dos Alimentos pode promover a diminuição do desperdício de alimentos, pois ao aproveitar o alimento por completo, conseqüentemente há a diminuição do desperdício, tendo em vista que somente as partes danificadas ou estragadas serão descartadas. Além disso, as sobras de alimentos também podem ser utilizadas em diversas preparações culinárias, como por exemplo: arroz cozido que sobrou no almoço utilize-o para fazer bolinho de arroz; talos da couve-manteiga - utilize-os para fazer sucos, colocar no arroz, em sopas ou tortas; casca de abacaxi - utilize para fazer suco ou chá.

Verifica-se que são várias as vantagens de fazer o aproveitamento integral dos alimentos, mas entre as principais, pode-se destacar a redução do desperdício de alimentos e a otimização da oferta de nutrientes.

Como colocar em prática o aproveitamento integral dos alimentos:

- Higienizar bem os alimentos antes de utilizá-los;
- Retirar as partes estragadas e danificadas, mas tendo o cuidado para não retirar partes grossas;
- Conservar bem os alimentos: armazene-os em locais limpos e em temperaturas adequadas, de acordo com cada tipo de alimento;
- Seja criativo! Para isso, utilize receitas de aproveitamento integral e inove nas preparações culinárias;
- Utilize as partes não convencionais do alimento, como cascas, talos e sementes no preparo de bolos, sucos, caldos, sopas, geleias, doces, pães, molhos, entre outras preparações culinárias.

→ Planejamento de refeições

O planejamento de refeições consiste em uma organização prévia das refeições. Esse método, além de contribuir com a economia de tempo, dinheiro e melhoria na qualidade da alimentação, também pode ser utilizado para combater o desperdício de alimentos, pois com o planejamento é possível:

- Verificar quais são os alimentos que tem em casa e comprar apenas o necessário, evitando assim, o desperdício dos alimentos que são comprados em excesso e acabam estragando;
- Organizar o local onde os alimentos são guardados, de forma que os mais antigos sejam utilizados primeiro, evitando assim, que eles vençam;
- Preparar as refeições de acordo com quantidade necessária para o consumo diário ou semanal, de acordo com sua rotina;



- Identificar partes de alimentos (talos, cascas, sementes) que seriam descartadas e pensar em formas de reaproveitá-las no cardápio da semana.
 - Diante disso, verifica-se que o planejamento das refeições é uma estratégia importante para combater o desperdício de alimentos, já que por meio dele é possível evitar que alimentos adequados para o consumo sejam jogados no lixo.
 - Além das estratégias supracitadas, é importante ressaltar que existem várias medidas e hábitos que podem contribuir para evitar o desperdício de alimentos, tais como:
- Armazenar corretamente os alimentos: quando comprar um alimento, armazene-o da maneira correta. Ou seja, coloque sua comida sob as condições adequadas de temperatura, de acordo com as recomendações.
- Guardar as sobras: caso, eventualmente, sobre algum alimento, sempre que possível guarde-os para consumir mais tarde.
- Comprar o suficiente: outra dica para evitar o desperdício de alimentos é comprar somente a quantidade suficiente para consumo; ao ir ao mercado, compre somente o que for usar em um determinado período, evitando que o alimento estrague.

FAÇA SUA PARTE E CONTRIBUA PARA REDUÇÃO DO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS



RECEITAS

Mesa Brasil, 2003

https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1016/receitas_n2.pdf

Suco de abacaxi com couve (página 43)

Ingredientes:

- ❖ 1 abacaxi
- ❖ 1 folha de couve-manteiga com talo
- ❖ Açúcar a gosto

Modo de preparo:

- ❖ Bata todos os ingredientes no liquidificador.



Bolo da casca de abacaxi (página 35)

Ingredientes:

- ❖ 2 ovos
- ❖ 1 colher de sopa de fermento em pó
- ❖ 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- ❖ 2 xícaras de chá de caldo da casca de abacaxi
- ❖ 2 xícaras de chá de açúcar



Modo de preparo:

- ❖ Para fazer o caldo da casca de abacaxi, retire as cascas do abacaxi que foi utilizado para fazer o suco e ferva com 4 xícaras de chá de água por cerca de 20 minutos. Reserve.
- ❖ Bata as claras em neves e depois misture as gemas e bata novamente.
- ❖ Misture aos poucos o açúcar e a farinha de trigo, sem parar de mexer.
- ❖ Acrescente o fermento em pó e uma xícara do caldo da casca de abacaxi.
- ❖ Misture bem e asse em forno pré-aquecido a 180°C.
- ❖ Depois de assado, adicione sobre o bolo o restante do caldo da casca de abacaxi.



REFERÊNCIAS

- https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1016/receitas_n2.pdf
- <https://www12.senado.leg.br/noticias/infomaterias/2022/10/retorno-do-brasil-ao-mapa-da-fome-da-onu-preocupa-senadores-e-estudiosos#:~:text=Em%202022%2C%20o%20Segundo%20Inqui%C3%A9rito,brasileiros%20em%20situa%C3%A7%C3%A3o%20de%20fome.>
- <https://www.unep.org/pt-br/noticias-e-reportagens/comunicado-de-imprensa/pnuma-e-fao-cnvocam-movimento-no-brasil-para-reduzir>
<https://www.fao.org/americas/noticias/ver/pt/c/239394/>
- <https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/sustentabilidade/perdas-e-desperdicio-de-alimentos>

