



Cinco formas de diminuir o desperdício alimentar em sua casa

A Assembleia da República declarou 2016 como o “Ano Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar”.

Cerca de um terço dos produtos alimentares que adquirimos acabam por ser desperdiçados. Se nem sempre utiliza toda a comida que compra, está na hora de fazer uma reavaliação às suas compras no supermercado e à gestão da sua despensa. De acordo com o Projeto de Estudo e Reflexão sobre Desperdício Alimentar, publicado em 2012, todos os anos são desperdiçadas um milhão de toneladas de comida em Portugal sendo que 324 mil toneladas perdem-se em casa dos consumidores. Daí a importância em manter a sua cozinha e despensa organizadas. Fique a conhecer algumas formas de diminuir o desperdício alimentar em sua casa.

1. Reavalie as suas compras:

Muitos portugueses aproveitam as idas ao supermercado para procurar artigos que estejam em promoção. O problema é que comprar um grande volume de produtos que não vai aproveitar pode não ser um sinónimo de poupança. Se não consegue consumir a quantidade de alimentos que compra antes do prazo de validade terminar, acabará por gastar mais do que a poupar, especialmente se deitar os produtos para o lixo. Por isso mesmo, faça o planeamento das suas refeições para garantir que quando vai ao supermercado compra as quantidades indicadas.

2. Confirme os prazos de validade:

Antes de comprar qualquer alimento confirme o prazo de validade. É importante que distinga entre a data limite de consumo (“consumir até...”) e o prazo mínimo de duração do produto (“consumir de preferência antes de...”). Os alimentos que apresentem um prazo de validade descrito como “consumir de preferência antes de...” podem ser consumidos com uma maior segurança mesmo depois da data. Mas isto já não acontece com os que apresentam a data limite de consumo, devendo esta ser respeitada para evitar problemas de saúde.



3. Planeie as suas refeições de acordo com os produtos que tem em casa:

Planear as suas refeições com os ingredientes que tem em casa é uma das formas de reduzir o desperdício alimentar. Deixe que seja a data da compra dos ingredientes a ditar o que come primeiro. Lembre-se que os produtos frescos devem ser comidos mais cedo e reserve uma gaveta do seu congelador para os produtos com uma vida mais longa. Ao adotar esta rotina vai ganhar uma melhor noção do que coloca no seu carrinho de compras. Outra sugestão a ter em conta é escrever numa lista todos os produtos que comprou e como pode utilizá-los nos dias seguintes.

4. Reutilize as sobras e aproveite o melhor dos alimentos:

Comprou fruta a mais e não sabe o que fazer com as peças de fruta que já amadureceram? Opte por utilizar estas peças em sumos ou para fazer doces. Além da fruta, pode também utilizar iogurte, mel e leite nos seus sumos. O mesmo princípio de aproveitamento aplica-se aos restantes alimentos. Por exemplo, se tiver sobrado algum arroz e bastante carne pode aproveitar para fazer um empadão de arroz. Já as sobras de peixe podem ser utilizadas para fazer um suflé ou uma quiche.

5. Tire partido do congelador:

Se comprou ou confecionou comida a mais lembre-se que congelar é sempre uma opção. Se notar que não vai consumir nos próximos dias aquilo que cozinhou, coloque a refeição num recipiente hermético de forma a conservar os alimentos no congelador.

Fonte: <http://saldopositivo.cgd.pt/5-formas-de-diminuir-o-desperdicio-alimentar-em-sua-casa/>