



gertal

23

a sua informação trimestral
sobre alimentação

DEZEMBRO 2012

Informal

Unidos na luta contra o desperdício alimentar

É um dos paradoxos da sociedade europeia atual: enquanto muitas pessoas não têm o suficiente para comer, há cada vez mais alimentos deitados ao lixo, muitos deles em perfeito estado de consumo. Há várias etapas neste ciclo de desperdício, desde a produção à embalagem, distribuição e comercialização, até chegar finalmente a um prato demasiado cheio. Uma realidade tão mais preocupante quando se tem em conta o aumento dos preços dos alimentos previsto para os próximos anos.

O Parlamento Europeu já reconheceu que "o desperdício alimentar assumiu uma dimensão tal que está a ser considerado um problema à escala mundial que se reflete ao longo de todos os elos da cadeia agroalimentar, do campo até à mesa dos consumidores". O desperdício chega a atingir os 90 milhões de toneladas de alimentos só na União Europeia, representando cerca de 76 quilos de alimentos por pessoa. Isto contrasta, de forma violenta, com os 925 milhões de pessoas no mundo em risco de subnutrição.

Unidos na luta contra o desperdício alimentar

(cont. pág. 1)

Assim, os países europeus foram convidados a apresentar soluções que permitam combater esse desperdício, tendo como objetivo reduzi-lo para metade até 2020. O assunto é levado tão a sério que o Parlamento Europeu declarou 2014 como o ano europeu contra o desperdício alimentar.

Segundo a Agência Portuguesa do Ambiente, há que esclarecer questões como "que parte dos resíduos alimentares produzidos são inevitáveis?", "que tipos de alimentos se estão a desperdiçar?", "porque se deitam alimentos fora?" ou "o que sabemos sobre o tipo de consumidores que produzem estes resíduos?".

A nível nacional, a luta passa, por exemplo, pela promoção da compostagem, pela utilização eficaz dos alimentos adquiridos, pelo conceito de "dose certa" e pelo apoio a bancos alimentares. Mas é necessário, ainda, estimular o consumo responsável.

A quantidade de desperdício alimentar é mais gritante na Europa e nos Estados Unidos da América. Dana Gunders, uma norte-americana especialista em alimentação, responsável pelo blog Switchboard, chegou à conclusão que tudo cresceu nos últimos 40 anos: as doses nos restaurantes e nos supermercados, a quantidade de calorias de cada produto (só uma fatia de pizza é 70% mais calórica) e até o tamanho dos pratos (36% maiores do que em 1970). Em consequência, o desperdício alimentar também cresceu, com 17% das refeições (dados referentes aos restaurantes norte-americanos) a ir parar diretamente ao caixote do lixo. As porções servidas nos restaurantes chegam a ter entre duas a oito vezes o tamanho recomendado, alerta a especialista. Também nos lares norte-americanos, as porções terão aumentado 33,2% desde 1996. Ou seja, uma refeição antes cozinhada para dez pessoas, serve apenas para sete segundo as doses atuais.

Fazendo as contas aos custos de uso da terra, consumo de água e energia e emissões poluentes na produção de alimentos, a especialista conclui que o desperdício se traduz num gasto superior a 165 mil milhões de dólares por ano. E avisa: "a comida é simplesmente demasiado preciosa para ser deitada fora".



Uma mesa natalícia sem desperdícios

Planeie • Na hora de fazer os preparativos para o Natal, estime as quantidades de comida que vai servir. Isto, sendo em consideração o número de convidados.

Compare • A Internet é um poderoso aliado da poupança. A consulta das lojas on-line permite comparar preços, promoções (considere igualmente, nas suas compras, o fator proximidade do comércio).

Anteveja • Em relação a alimentos e bebidas não perecíveis (ex. frutos secos), comece a comprar com antecedência. Poderá encontrar boas promoções, evitando o "sobre a hora", quando os produtos estão mais caros.

Faça uma lista • Esta deverá conter tudo aquilo que terá de

comprar para levar à mesa. Faça um inventário na lista, com os ingredientes para o caso de confeccionar alguns pratos, as especialidades compradas no comércio, etc. Acima de tudo mantenha-se fiel à lista, evitando compras por impulso.

Porções mais pequenas • Muito desperdício decorre de colocarmos no prato mais comida do que aquela que vamos realmente ingerir. Ofereça pratos mais pequenos, suscitando porções também menores. Se o convidado não se sentir saciado pode sempre repetir.

Conservar • Não desperdice os alimentos que ficam da ceia de Natal. Conserve-os em pequenas porções (no frigorífico/congelador), para as levar à mesa mais tarde.



Em colaboração com:

Associação
Portuguesa
de Dietistas



O nosso país desperdiça anualmente 1 milhão de toneladas de alimentos. Cada pessoa contribui com o desaproveitamento de 97 kg de géneros alimentícios por ano.

Dr.ª Zélia Santos, Associação Portuguesa de Dietistas

www.apdietistas.pt

Estratégia concertada para a diminuição do desperdício alimentar

Os resultados de um estudo sobre desperdícios alimentares em Portugal, avançados recentemente pela comunicação social, indicam que o nosso país desperdiça anualmente 1 milhão de toneladas de alimentos. Desta forma, cada pessoa contribui com o desaproveitamento de 97 kg de géneros alimentícios por ano.

Muitas são as causas deste excesso de desperdício, nomeadamente o desajuste das doses disponibilizadas, compradas e servidas face às necessidades de cada indivíduo. Devido a vários factores, como a crise económica, a sustentabilidade agrícola e a prevenção de problemas de saúde, entre outros, a Associação Portuguesa de Dietistas (APD) defende uma estratégia concertada contra o desperdício alimentar focada nos seus principais causadores – a indústria (alimentar e de restauração) e o consumidor.

Por um lado a indústria alimentar tem vindo a aumentar a oferta das chamadas unidades “familiares” e das promoções, induzindo maiores quantidades de alimentos por um preço inferior. Estas ofertas nem sempre se revelam vantajosas, dado que o consumidor compra maior quantidade do que necessita, podendo não consumir a totalidade do que compra e tornando-se esta opção mais dispendiosa face à opção standard do produto.

A restauração também tem, ao longo do tempo, disponibilizado doses desajustadas do ponto de vista nutricional face às necessidades nutricionais e energéticas recomendadas, tanto em quantidade como na proporção disponibilizada por refeição. Sendo o aumento das capitações, em parte, devido ao aumento do tamanho de pratos e copos.

Por outro lado, o consumidor apresenta uma percepção incorrecta de quantidades versus necessidades nutricionais que se reflecte no seu comportamento alimentar. Assim, adquire maiores quantidades e tende a reagir negativamente quando lhe é fornecida uma dose mais moderada.

A APD sugere assim algumas formas simples de se evitar o desperdício alimentar no dia-a-dia:

- Fazer uma planificação semanal de refeições e respectivas compras, verificando atentamente os prazos de validade dos alimentos;

- Fazer compras em períodos após a toma de uma refeição, a fim de evitar a aquisição de alimentos de que não necessita;

- Avaliar as vantagens das ofertas promocionais, verificando se as quantidades correspondem ao pretendido;

- Recorrer a alimentos avulso, muitas vezes mais vantajosos também em termos de preço;

- Dividir os géneros alimentares de grandes embalagens em porções e conservar adequadamente os que não são para consumo imediato.

- Aproveitar as sobras das refeições, fazendo outros pratos, de acordo com as regras da higiene e segurança alimentar.





gertal

SUMÁRIO:

CAPA

Unidos na luta contra o desperdício alimentar... pág. 1

ARTIGO

Uma mesa natalícia sem desperdício... pág. 2

NUTRIÇÃO

Estratégias para a diminuição do desperdício alimentar... pág. 3

Receitas

Lombo recheado com ameixas e queijo creme



INGREDIENTES (6 Pessoas):

- 1 lombo de porco
- 1 1/2 chávena de chá de ameixa preta sem caroço cortada em cubos pequenos
- 2 chávenas de chá de vinho do Porto
- 200 g queijo creme
- 1 ramo de alecrim picado
- 2 colheres (sopa) de margarina cremosa
- sal, pimenta e massa de alho qb
- alecrim e ameixas qb para enfeitar

PREPARAÇÃO • Com uma faca afiada, faça um corte horizontal no terço superior do lombo, sem chegar até o final. Abra a primeira camada e faça um novo corte, partindo do primeiro, de modo a deixar o lombo no formato retangular (manra). Tempere o lombo com o sal, a pimenta e a massa de alho e reserve. Numa panela, coloque a ameixa preta e metade do vinho do Porto e cozinhe por 10 minutos. Retire do fogo e, quando estiver morno, adicione o queijo creme e o alecrim e misture bem. Pré-aqueça o forno a 200 °C. Espalhe o recheio sobre o lombo, deixe 3 cm de

Valor nutricional:
512 calorias por porção

espaço nas laterais. Enrole como se fosse uma torta e ate com fio de cozinha. Coloque o lombo numa assadeira untada com metade da margarina e pincele-o com a restante. Regue com o vinho do Porto, cubra com folha de alumínio e asse por 1 hora. Retire a folha de alumínio e retorne ao forno por mais 30 minutos, regue com o caldo formado na assadeira. Coloque o lombo numa travessa, corte algumas fatias e decore com ameixas e um ramo de alecrim. Sirva de imediato acompanhado com grãos salteados e amor árabe.

Pera com açafrão e mel



INGREDIENTES (6 pessoas):

- 3 peras descascadas
- 10 estames de açafrão
- 4 colheres de sopa de mel
- Sumo de limão
- 1 tira fina de casca de limão

PREPARAÇÃO • Coloque as peras numa panela e cubra com água. Adicione o açafrão, o mel, a casca e o sumo de limão. Deixe levantar fervura e, em seguida, baixe o lume. Cozinhe as peras por aproximadamente 25 minutos, ou até que estejam ligeiramente firmes no centro quando espetadas

com uma faca. Apague o fogo e deixe arrefecer no xarope de açafrão. Retire as peras do xarope e leve-as ao frigorífico. Ferva o xarope até engrossar. Deixe arrefecer. Coloque cada pera no centro de um prato, cubra com o xarope e enfeite com folhas de hortelã.

Valor nutricional: 57 calorias por porção

Agenda GERTAL

• BAIARRADA: QUATRO EXPOSIÇÕES CELEBRAM O VINHO

Até Abril de 2013, o Museu do Vinho da Bairrada (Anadia), recebe quatro exposições que abordam temas tão diversos como as rotas históricas / as gamas dos vinhos da Bairrada; a mulher alavancas da cultura do vinho, os 125 anos da Estação Vitivinícola da Bairrada; a "Coleção Montezuma de Carvalho". Estas exposições serão momento para apreciar obras, entre outros, dos pintores Pablo Picasso, Marc Chagall e Paula Rego; material fotográfico, artesanato e artefactos ligados ao mundo do vinho. Museu do Vinho da Bairrada - Avenida Engenheiro Târnica da Silva

Leituras em dia...

• **O GRANDE DICIONÁRIO DOS INGREDIENTES** Os bons ingredientes são a base para uma cozinha de sucesso. Para os conhecimentos melhor, "Grande Dicionário Ilustrado da Cozinha", lista e analisa ao pormenor 900 produtos. Estes estão organizados em função do seu sabor, textura e utilização culinárias. A obra apresenta, ainda, informação sobre a origem dos ingredientes, o seu modo de preparação e as suas melhores combinações. Preço: 18,00 euros.

• **A MESA COM OS NOSSOS REIS E RAINHAS** Em "Mesa Real - Dinastia de Bragança", Ana Marques Pereira, traça-nos 270 anos da história à mesa dos nossos reis. Páginas que nos fazem a pompa à mesa de D. João V, a moda do chá da tarde levada para a Grã-Bretanha por Catarina de Bragança; a precocidade dos objetos à mesa com D. João V e a resiliência nos banquetes reais com D. Maria I. Uma obra que sobre em Vila Viçosa, no Palácio da Casa de Bragança, num Portugal ainda sob domínio filipino, e que fecha em 1910, com a restauração da República. Preço: 24 euros.



CONTACTOS

Gertal, S.A.
Rua de Garagem, 10
2790-078 Carnaxide
Tel.: 210 420 200/10
Fax: 214 172 884
e-mail:
comercial@ix.gertal.pt

Norte

Rua Lionesa s/nº
Praça do Mercado edif. B
4465-071 Leça do Baloi
Tel.: 220 403 280
Fax: 229 023 109