



DÍALOGOS SOBRE O DESPERDÍCIO



Combate ao Desperdício de Alimentos



Curadoria Aline Manzano Galvão

Validação técnica Felipe Ribenboim, Adriana Leal da Silveira

Dicas de combate ao desperdício



Luciano Almeida - CEO & Co-founder Restin Brasil (Startup brasileira que combate o desperdício de alimentos)

Você já parou para pensar na quantidade de alimentos que são desperdiçados em muitas residências, restaurantes, bares, hotéis e eventos por ano? E que há uma possibilidade de você e eu fazermos parte de estatísticas, pesquisas e estudos de Institutos ou Organizações que apontam algum grau de desperdício?

Um estudo realizado em 2019 pela Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO no Brasil) demonstrou que, o desperdício acontece nas seguintes porcentagens: aproximadamente 28% na ponta, pelos consumidores, 28% na produção agrícola, 22% durante o processo de manuseio e armazenamento agrícola, 6% no

processamento e 17% no mercado e na distribuição. Entre os alimentos inclui: 25% dos cereais, entre 40% a 55% das raízes, frutas e hortaliças, 20% de sementes e oleaginosas, 20% da carne e produtos lácteos e 33% dos pescados.



Para pensar: já pensou em quanta comida boa é levada para o lixo? Alimentos desperdiçados poderiam alimentar milhares de famílias.

Se existe o desperdício de alimentos, faz-se necessário pensar as formas de reaproveitamento, que pode ser praticada, desde o planejamento até a produção, tendo como base as demandas de mercado e a capacidade de absorção dos canais de distribuição, o que evita a superprodução. Além disso, implementar o uso de técnicas agrícolas sustentáveis, a partir do manejo e controles de pragas e doenças e a rotação de culturas, que ajuda a reduzir perdas e aumentar a produtividade. Associado a essas práticas é possível também aprimorar as infraestruturas de armazenamento e transporte de alimentos, com o uso de tecnologias de refrigeração, por exemplo. A doação é outra maneira de reaproveitar principalmente daqueles alimentos que não atendem ao requisito de venda em supermercados, mas que ainda são seguros e saudáveis.

No que tange o consumidor final a possibilidade é utilizar o congelamento de alimentos, tais como: carnes, frutas, legumes, pães, para preservar e prolongar a sua vida útil, considerando que podem ser armazenados por meses, permitindo a sua utilização em outro momento. Tendo um pouco de criatividade na cozinha pode-se transformar as sobras em novas refeições como sopas, guisados, tortas e omelete. É possível convertê-las em pratos deliciosas e nutritivos. Utilizar cascas e talos de frutas e legumes também pode ser uma boa oportunidade para se fazer sucos, sopas, saladas e chás, por exemplo.

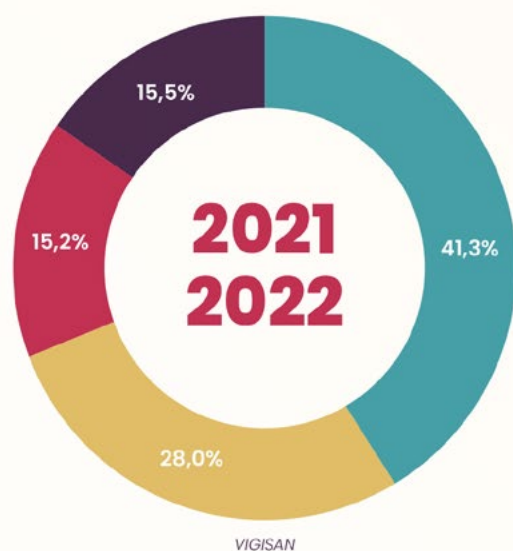


Dica de aproveitamento integral: planejar o cardápio da semana, pensando em como utilizar ao máximo os ingredientes que serão consumidos e as possibilidades de pratos para evitar o desperdício.

Essas são apenas algumas indicações de como reduzir o desperdício, tanto na produção agrícola como no consumo doméstico. É importante lembrar que a redução do desperdício de alimentos é um esforço coletivo, que envolve produtores, distribuidores, varejistas, consumidores e governos.

1,3 bilhão de toneladas de comidas são dispensadas anualmente. Em 2022 cerca de 33,1 milhões de pessoas passaram fome - quadro este agravado pelo contexto da pandemia Covid-19. Esses dados revelam que, no território nacional, 59,7% da população brasileira convive com a insegurança alimentar. Um conceito que se refere à falta de acesso ou disponibilidade de alimentos em quantidade e qualidade suficientes para garantir a nutrição adequada de uma pessoa ou população. A insegurança alimentar pode ser classificada entre grau leve, moderado ou grave (Rede Brasileira de Pesquisa

em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional – Rede Penssan). Para saber mais e acessar a pesquisa, [clique aqui](#)




VIGISAN


www.olheparaafome.com.br


33,1 milhões


DE BRASILEIROS/AS ESTÃO PASSANDO FOME

Mais da metade da população do país - **125,2 milhões de pessoas** - vive com algum grau de **insegurança alimentar**

 Segurança alimentar

 Insegurança alimentar leve

 Insegurança alimentar moderada

 Insegurança alimentar grave

Para dados mais detalhados sobre a situação da fome pelos estados brasileiros no ano de 2022, [clique aqui](#).

Para ilustrar, trazemos um documentário produzido em 2017 intitulado “Cultura do Desperdício – Por uma sociedade mais consciente”, o qual aborda a tema e como ele afeta a sociedade e o meio ambiente. O documentário traz entrevistas com especialistas em agricultura, nutrição, meio ambiente e pessoas comuns que estão trabalhando para mudar a cultura do desperdício de alimentos. Para assistir, [acesse o link](#):



Tendo um pouco de criatividade na cozinha é possível transformar as sobras em novas refeições.

O desperdício de alimentos tem sido um problema desde a antiguidade, mas sua escala e impacto aumentaram significativamente com o crescimento da produção agrícola em larga escala ao longo dos séculos. A partir da Revolução Industrial, o aumento da produção em massa e a globalização dos mercados alimentares levaram a uma maior disponibilidade de alimentos, mas também aumentaram o desperdício em todo o mundo.

Atualmente, o desperdício é amplamente reconhecido como uma questão global, tanto do ponto de vista econômico quanto ambiental. Estima-se que aproximadamente um terço de todos os alimentos produzidos no globo são desperdiçados. Essa produção representa um significativo uso de recursos naturais, como água, para irrigar as lavouras ou para abastecer os animais. Com o desperdício temos perda do solo e, conseqüentemente da biodiversidade, que aparece associada à sua degradação; a energia empregada em demasia para produzir, processar, embalar e transportar os alimentos, além de uso de combustíveis fósseis na produção de fertilizantes e pesticidas; emissões de gases de efeito estufa, principalmente metano produzido pela decomposição de alimentos em aterros sanitários representam perdas ao meio ambiente. Além disso estamos dispendo de valiosos recursos demandados dos seres humanos, como o tempo e as horas excessivas de trabalho, não prezando pela qualidade e bem-estar dos trabalhadores. Esses desperdícios reduzem a produtividade de maneira geral e impacta também no crescimento econômico; e no surgimento de talentos, pois impede que as pessoas usem o seu potencial em atividades inovadoras, relacionadas à produção e ao processamento de alimentos. Todo esse contexto, de condições precárias afetam a segurança e a saúde dos trabalhadores. Outro aspecto importante está relacionado aos recursos financeiros – o desperdício implica na perda do dinheiro investido na produção, assim como o gasto excessivo nas compras por parte do consumidor. São questões relevantes e que gera uma ameaça para o meio ambiente e na qualidade de vida humana



A Unilever encomendou um levantamento que foi conduzido pela Edelman, realizado com 4 mil pessoas, dentre elas, 2 mil americanos, 1 mil brasileiros, 1 mil argentinos, que por meio dos dados traz um panorama sobre dados do desperdício alimentar, hábitos mais comuns que geram desperdício, os alimentos mais desperdiçados e sobre os elos perdidos por etapa na cadeia de abastecimento. Para acessar este rico material, [clique aqui](#).

Agora uma pergunta importante, você sabe onde inicia o desperdício?

De acordo com Freire Junior e Soares (2017), ele começa a partir do momento em que alimentos ainda próprios para o consumo são descartados por serem feios ou deformados. Então aqui temos duas vertentes importantes: você que vende o alimento e você que consome, diante dos dados e informações que trouxemos, já parou para pensar na quantidade de recursos que são utilizados na produção dos que são descartados, por considerar que não está no padrão estético ideal? Entretanto se cada um de nós fizesse um esforço para evitar o desperdício, como poderíamos reduzir o impacto ambiental e ajudar a combater a fome no mundo?

Será que temos responsabilidade e um papel fundamental nesse assunto?

O pensador e historiador Yuval Noah Harari (2018), no seu livro “21 lições para o século 21” disse que “Uma pessoa pode e deve ser simultaneamente leal à sua família, sua vizinhança, sua profissão e sua nação – por que não acrescentar à lista – a humanidade e o planeta!. Você sabe qual é a essência desses dizeres? Que fazemos parte de uma sociedade e vamos mais além, de uma humanidade. Somos peças fundamentais para contribuir, ajudar, conscientizar e combater o desperdício. Podemos juntos mudar esse cenário caótico e desolador, não fazendo parte dessa estatística.



Para refletir: quantas pessoas poderiam ser alimentadas e nutridas se os alimentos desperdiçados fosse reaproveitados integralmente?

Acompanhe algumas iniciativas legais pelo mundo que incentivam o combate ao desperdício de alimentos:

Disco Xepa: A Disco Xepa é um evento, organizado pelo movimento Slow Food, que convida a população a participar de ações de conscientização ao desperdício de alimentos e combate à fome. Numa atmosfera musical e festiva, todos são convidados a participar do pré-preparo, como lavar, descascar e cortar legumes, frutas e verduras, bem como cozinhar e distribuir as refeições de graça para os participantes ou os passantes.

Projeto Fruta feia – Portugal: cooperativa portuguesa que tem como objetivo a conscientização do desperdício de alimentos fora do padrão estético. Através de materiais educativos, compra de produtores locais e montagem e venda de cestas de hortifrutis, o projeto visa escoar alimentos que seriam desperdiçados pela aparência e mostra que, tendo valor nutricional, o alimento pode e deve ser consumido!

Campanhas de comercialização e consumo de frutas e vegetais “feios”: outra iniciativa que tem se popularizado são as campanhas de comercialização de alimentos “feios” ou fora do padrão. Essas matérias e propagandas tem como objetivo reforçar a importância do consumo desses alimentos como uma forma de evitar o desperdício. Conheça algumas delas:

Groceries Often Reject Ugly Carrots and Grottesque Apples. This Campaign Celebrates Them. (Tradução livre: Mercados geralmente rejeitam cenouras feias e maçãs grotescas. Essa campanha as celebra.)

Assista **Intermarché - “Inglorious Fruits and Vegetables”** (Tradução livre: Frutas e Vegetais Inglórios”)

Coop: mercados como este vendem os produtos fora do padrão com melhores preços para incentivar o consumo destes alimentos e diminuir os índices de desperdício.

OBS: para ler as matérias em língua estrangeira, basta traduzir a página usando a caixa de diálogo do Google Tradutor no canto superior direito do seu navegador, situado dentro da barra de digitação.





**“Comer e ajudar não pode ficar para depois,
tem que ser Todo Dia.”**

David Hertz, Presidente e fundador da Gastromotiva

Vamos para parte prática. Queremos te ajudar nesse processo, afinal você é o embaixador da mudança e da transformação do nosso país e do mundo.

Seu papel no combate ao desperdício de alimentos é crucial e pode ser exercido de diversas formas, incluindo:

**1**

Planejar as compras de alimentos de forma consciente, evitando a compra excessiva e o desperdício. Faça uma lista, olhe o que tem dentro da geladeira, verifique sua despensa. Se puder, elabore um cardápio, planeje suas refeições, isso fará com que ganhe tempo no dia a dia.

**2**

Você pode comprar frutas, legumes e verduras considerados “feios” e ou defeituosos. Eles são perfeitamente bons para serem consumidos, possuem as mesmas características nutricionais que os “bonitos”. Assim você contribui para que os alimentos não vão direto para lixeira, descartados sem necessidade”. Você coloca “padrão” nos seus alimentos?

**3**

Armazene corretamente os alimentos para maximizar sua vida útil.

[Olha que bacana essas dicas!](#)

**4**

Consuma os alimentos antes de sua data de validade, organize de forma que o primeiro que vence fique na frente e aqueles com o prazo maior fiquem atrás. E lembre-se: não compre mais do que irá consumir no seu dia a dia, assim economiza dinheiro, espaço e não desperdiça.

**5**

Repense o tamanho das porções nas refeições, será que está sobrando muito? Cuidado!



6

Doe alimentos ainda válidos a instituições de caridade ou grupos de apoio comunitário.



7

Participe de campanhas e iniciativas para sensibilizar a sociedade sobre o impacto do desperdício de alimentos.



8

Converse com outras pessoas do seu ciclo de amizade, rede de apoio, faça desse assunto um movimento.



9

Converse com outras pessoas do seu ciclo de amizade, rede de apoio, faça desse assunto um movimento. O primeiro passo você já deu, agora é hora de aplicar o conteúdo aprendido.



10

Talos, hastes, folhas, cascas de alguns vegetais, não é lixo. Aproveite o alimento ao máximo!



11

Quer economizar, que tal ir à feira na hora da xepa? Esse é o momento perfeito para negociar a compra dos alimentos e levar os que sobram, pois geralmente são mais baratos. Você garantirá o abastecimento da sua geladeira, claro, sem excessos, com bons produtos saudáveis e saborosos e financeiramente, de quebra não terá gastos excessivos. Como bônus, você fará parte do movimento cozinha sustentável, dizendo não ao desperdício!

Você sabia que é possível salvar alimentos de restaurantes, padarias e hortifrutis com até 70% de desconto? Laila Zaid te faz um convite para este movimento sustentável que combate o desperdício de alimentos nos estabelecimentos de alimentação e bebidas.



Cada pequena ação pode ter um impacto significativo na luta contra o desperdício de alimentos. Para ir além, você pode desenvolver ações empreendedoras para combater o desperdício de alimentos e que são totalmente necessárias para nossa sociedade:



1

Criar uma empresa de reciclagem de alimentos para transformar sobras em produtos novos e rentáveis;



2

Desenvolver soluções tecnológicas para ajudar a prolongar a vida útil dos alimentos, como embalagens inteligentes ou sistemas de armazenamento avançados;



3

Estabelecer uma rede de comércio justo para redistribuir alimentos ainda válidos que seriam descartados por supermercados e outros fornecedores;



4

Oferecer serviços de coleta de sobras de alimentos para restaurantes, cafeterias e outros estabelecimentos comerciais;



5

Criar uma plataforma on-line que conecte pessoas que têm comida sobrando com aqueles que precisam de alimentos.

Desenvolver produtos alimentícios à base de resíduos, como farinhas e óleos, para uso em outras indústrias. Essas são apenas algumas das muitas oportunidades empreendedoras no combate ao desperdício de alimentos. O importante é ser criativo e encontrar caminhos de contribuir para a solução desse problema global.

Essas são apenas algumas das muitas oportunidades empreendedoras no combate ao desperdício de alimentos. O importante é ser criativo e encontrar caminhos de contribuir para a solução desse problema global.

Não podemos fechar os olhos e fingir que não está acontecendo. Se olharmos para o lado, nos enxergaremos como parte do processo. Ainda temos tempo de mudar o cenário, de virar a chave para a solução e impactar positivamente a sociedade e a humanidade.

Vamos juntos na transformação?



Referências bibliográficas

<https://img.sapp2.correio.braziliense.com.br/app/noticia/127983242361/2018/09/14/705844/20180913225917878308i.jpg>. Acesso em 09/03/2023

DEGUSTA. 6 dicas para conservar verduras e legumes - dentro e fora da geladeira, 2022. Disponível em: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/degusta/alimentacao-com-saude/6-dicas-para-conservar-verduras-e-legumes-dentro-e-fora-da-geladeira,6f27976a3b8a12b163b8d597e46abf09hqymh2c.html>. Acesso em 09/03/2023

GASTROMOTIVA. Pesquisa olhe para a fome – nota do fundador. 2022: Disponível em <https://gastromotiva.org/pesquisa-olhe-para-a-fome-nota-do-fundador/>. Acesso em 10/03/2023

<https://olheparaafome.com.br/>. Acesso em 10/03/2023.

GUEDES. A. Retorno do Brasil ao Mapa da Fome da ONU preocupa senadores e estudiosos . Fonte: Agência Senado, 2022. Disponível em: <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%20Inqu%C3%A9rito,brasileiros%20em%20situa%C3%A7%C3%A3o%20de%20fome>. Acesso em 10/03/2023

ESTADÃO, 2018. Disponível em: <https://www.estadao.com.br/emails/comida-de-verdade/60-do-lixo-domestico-e-resto-de-comida-reduza-o-desperdicio-na-sua-casa/>. Acesso em 10/03/2022

<https://pesquisassan.net.br/2o-inquerito-nacional-sobre-inseguranca-alimentar-no-contexto-da-pandemia-da-covid-19-no-brasil/>. Acesso em 10/03/2023.

FAO, The state of food and agriculture: moving forward on food loss and waste reduction. 2019. <https://www.fao.org/americas/noticias/ver/pt/c/239394/>. Acesso em 10/03/2023.

