

Conheça soluções encontradas por moradores da cidade para não jogar no lixo alimentos que podem ser reaproveitados. Estudo da FGV indica que exageros gastronômicos cometidos por brasileiros começam no supermercado

Eu não desperdiço

O país conhecido como um dos maiores celeiros do mundo também peca pelo exagero. Mais de 30% do que é produzido no Brasil vai para o lixo, segundo dados da Organização das Nações Unidas (ONU). Parte desse desperdício se dá dentro da casa dos consumidores. E por conta de hábitos descomedidos. Estudo recente da Fundação Getúlio Vargas, em parceria com a Universidade de Cornell, nos Estados Unidos, indica que o problema ocorre principalmente pelas compras e pelo preparo feitos em excesso.

O estudo avaliou 30 famílias brasileiras e 20 norte-americanas por meio de entrevistas em casa e fotos feitas durante os processos de preparo, ingestão e descarte de alimentos. Ao analisar os dados, os estudiosos concluíram que o maior fator para o desperdício nos dois países é simplesmente comprar demais. Segundo o pesquisador Gustavo Porpino, trata-se de uma consequência cultural. "O gosto pela fartura na mesa é um traço muito presente nas famílias brasileiras. A compra abundante gera estoque farto, que, por sua vez, favorece o preparo em abundância. O resultado muitas vezes é mais desperdício", explica.

Adepta do preparo em abundância, a dona de casa Lucilene Santos, 43 anos, começou a se preocupar com a quantidade de comida que era jogada fora em sua casa há pelo menos seis anos. A partir daí, passou a aproveitar o que sobrava para preparar novos pratos. "Você vai botando na geladeira e vai estocando. Aí falei: 'vamos dar um tempero porque a coisa está ficando difícil'. Este ano está pegando. Eu nunca passei tanto aperto quanto agora. Está tudo caro", reclama.

Benjamin Ginoux, 30, também aposta no controle do desperdício de alimentos pensando no bolso. "Tem dois jeitos de virar rico: ganhar mais dinheiro ou precisar de menos dinheiro", diz. O professor de francês começou

Breno Fortes/CB/D.A Press



Amanda criou um minhocário, que gera o adubo para a horta cultivada em casa: "O meu lixo pode ajudar a terra a se recompor e criar vida"

a se preocupar com a questão ainda na faculdade. Formado em economia na Bélgica, Benjamin abordou, em seu mestrado no Brasil, o movimento dos sem terra no Ceará. Durante a tese, se interessou pela trajetória do alimento desde o campo até o prato. Em Brasília, acabou descobrindo uma rede de pessoas que, preocupadas com o meio ambiente, passaram a tomar medidas para promover o consumo sem excessos.

De nacionalidade francesa, Benjamin acredita que, por ter vivido a escassez da guerra, o europeu criou uma consciência em relação ao alimento, mas que há também um descuido grande lá. "Basicamente, é a mesma cultura. Do ponto de vista da sociedade

de consumo, o desperdício não é ruim porque, a partir do momento em que você compra o produto, gera o PIB, e é a única coisa que importa", critica o francês.

Em casa, Benjamin começou a compostar os restos de alimentos. Cascas, talos e tudo mais que não é consumido vira adubo. A compostagem vai direto para o jardim de temperos e, assim, o professor evita jogar comida fora. Nutricionista do Conselho Federal de Nutricionistas, Luiza Torquato alerta que é importante diferenciar restos de sobras. "Resto é o que está impróprio para o consumo. Sobra é o alimento que você, às vezes, fez em maior quantidade, vai armazenar, manter em temperatura adequada e

Gustavo Moreno/CB/D.A Press



Benjamin Ginoux separa os restos de comida para a compostagem

de forma que possa ser consumida depois", detalha. Segundo Torquato, o indicado é que as sobras sejam cozidas acima de 70°C para matar possíveis micro-organismos presentes.

Compras mensais

No estudo da FGV e da Universidade de Cornell, Gustavo Porpino também descobriu que estratégias como compras mensais acabam gerando mais desperdício do que as semanais. Isso porque a primeira requer que as famílias planejem muito bem as refeições, mas as evidências mostram que poucas, de fato, conseguem fazer isso. "Também há a tendência de esse tipo de compra envolver mais produtos supérfluos, que podem terminar sendo esquecidos na despensa", completa. Segundo o pesquisador, a solução mais simples é estar preparado: nunca sair de casa sem antes fazer uma lista de compras bem elaborada.

A consultora em gastronomia Amanda Paz, 24 anos, vai às compras semanalmente justamente para evitar desperdícios. Manter uma horta em casa também ajuda no projeto. Além disso, com o que sobra dos preparos, ela cria outros pratos. "O que eu tento é mudar o tempero. Fazer um caldo, botar tudo no liquidificador e colocar mais alguns legumes. Sempre dá para reaproveitar. E, quando sobra muito, tem o minhocário", conta.

O sistema de reciclagem com minhocas foi adotado pela consultora há dois meses. Segundo ela, é uma espécie de composteira, mas que age mais rápido por conta da ação das minhocas. Enquanto a primeira leva cerca de seis meses para dar adubo, o minhocário só precisa de um mês. Amanda ressalta que aproveitar os restos de comida é um ponto importante para a preservação do meio ambiente. "O meu lixo pode ajudar a terra a se recompor e criar vida. É uma forma de estar sempre multiplicando vida".

Ana Rayssa/Esp. CB/D.A Press



Thiago e Fernanda evitam desperdícios no Faz Bem: pratos são feitos a partir da filosofia do reaproveitamento

Ajustes no restaurante

Não é apenas em casa que cuidados para evitar o desperdício podem ser tomados. Thiago Vilela, 24 anos, sócio do restaurante Faz Bem, uma casa vegana em Brasília, tem buscado maneiras de explorar o que normalmente seria jogado fora. Exemplo disso é a beterraba, base para o suco mais pedido no restaurante. Durante o preparo da bebida, sobra uma grande quantidade de polpa, que é reaproveitada para o preparo do hambúrguer de beterraba.

Recentemente, o leite de coco também passou a ser usado de forma mais sustentável. Da massa que sobra da produção do leite, faz-se farofa e torta de coco. A chef, Fernanda Evangelista, explica que procura aproveitar o máximo que pode dos alimentos, mesmo aqueles com amassados. "Enquanto cozinheira, eu tento não pensar só na estética, mas no produto. Eu sei que aquele amassadinho não danificou a qualidade do meu produto e que ele ainda pode ser utilizado. O

sabor e a qualidade do produto final valem muito mais do que a aparência" garante.

"É diferente de você ter um supermercado em que o cliente vai comprar um produto bonito. O bonito, às vezes, está até pior do que o amassadinho" acrescenta Thiago. O empresário planeja criar uma mini-horta vertical no restaurante, onde poderá usar os restos dos alimentos como adubo. "Já fiz os orçamentos do projeto, que vai embelezar e, ao mesmo tempo, nos ajudar", conta.

Também vale doar

A preocupação crescente em relação ao desperdício também fortalece ações para a doação de alimentos. O programa Desperdício Zero, da Ceasa, por exemplo, atende entidades assistenciais sem fins lucrativos, como creches e asilos. "O que a gente tenta atacar é a parcela que se perde antes mesmo de o produto chegar à casa do consumidor final", explica Natalino Neto, gerente do banco de alimentos.

Para isso, são disponibilizados a empresários e produtores cursos sobre a melhor forma de transportar e armazenar os vegetais. Além disso, o alimento que estraga e não pode ser consumido é enviado de volta ao campo para servir de adubo em agriculturas familiares. "Nada se perde. O que serve de alimentação vai para as entidades, e o que não está próprio para o consumo é transformado em adubo e volta ao meio ambiente" completa Natalino.

Qualquer um pode doar para o banco de alimentos. Basta ligar e a Ceasa envia o veículo da coleta. Só são recebidos hortifrutigranjeiros, que passam por um processo de seleção e validação feito por um engenheiro de alimentos. Natalino conta que, neste ano, 110t de alimentos foram distribuídas a 85 entidades.

Catadores

Moradores do Distrito Federal também organizam por conta

Consumo alternativo

Surgido nos anos de 1990, nos Estados Unidos, o movimento busca alternativas para viver com o mínimo de consumo de recursos naturais. Os freegans pregam um boicote ao sistema econômico de lucro, evitando ao máximo comprar produtos. Por isso, utilizam aquilo que foi jogado fora.

própria programas de doação de alimentos. É o caso da professora do Instituto de Artes da Universidade de Brasília (UnB) Lisa Minari Hargreaves, 45 anos. A italiana, preocupada com a quantidade de comida que é desperdiçada no Brasil, começou, há dois anos o projeto batizado Catadores Gastronômicos. Inspirada pelo **freeganismo** e por movimentos europeus, como o da fruta feia, ela começou a catar alimentos que não seriam mais comercializados e acabariam no lixo. Lisa vai a feiras de duas a três vezes na semana e chega a recolher até dez sacolas de talos, folhas e outros produtos não vendidos por terem um machucado ou um amassado na casca. Em casa, ela os higieniza e, depois, parte para o reaproveitamento.

O projeto levou esse nome porque o que é catado pode ser transformado em pratos antes da doação. Com os talos, por exemplo, Lisa prepara suflês e sopas. Transforma os tomates em molhos tradicionalmente italianos. Além de amigos, a professora com a ajuda dos alunos da universidade. "Os jovens são um terreno muito fértil, só precisam encontrar um estímulo", explica.

Lisa lamenta que ainda haja preconceito em relação ao consumo de alimentos descartados, mas ela assegura que não há motivos para isso. "Entrego para as pessoas que precisam, e são em muitas. Uma parte eu uso também. Como porque acho que a filosofia não é só doar as coisas que sobraram. Se eu distribuo para eles, posso comer também. Garanto que eu nunca passei mal", conta.

Participe

— Para doar hortifrutigranjeiros ao programa Desperdício Zero, ligue 3363-1204. As entidades interessadas em receber os alimentos devem ser cadastrar no site www.ceasa.df.gov.br.

— Para participar do projeto Catadores Gastronômicos, entre em contato com Lisa Minari Hargreaves via Facebook.