



29 de setembro foi dia de “Conscientização sobre Perdas e Desperdício Alimentar”

Portuguese Press Release

Solveig Langsrud

Em 2019, a ONU declarou 29 de setembro como Dia Internacional da Conscientização sobre as Perdas e Desperdício Alimentares.

Este dia visa chamar a atenção para como a perda e o desperdício de alimentos ameaçam a nossa sociedade, enfatizando a necessidade de ação coletiva para os reduzir. E as notícias são alarmantes “Cada português desperdiça 2,38 kg de alimentos por semana e gasta 3,4% do orçamento anual em alimentos que não come.” (<https://www.publico.pt/2024/09/23/azul/noticia/portugues-gasta-350-euros-ano-alimentos-acabam-lixo-alerta-empresa-2105115>).

O desperdício alimentar a nível do consumidor tem impactos significativos no nosso planeta. Quando os alimentos são desperdiçados, todos os recursos utilizados para os produzir - como água, terra, energia e mão-de-obra - também são desperdiçados. Não menos preocupante é o impacto no ambiente. Por exemplo, o desperdício alimentar gera metano, um gás com efeito de estufa que agrava as alterações climáticas.

O Centro de Biotecnologia e Química Fina da Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa (CBQF) integra o projeto europeu MICROORC, que procura contribuir para reduzir a degradação dos alimentos e o desperdício alimentar. Solveig Langsrud, coordenadora do projeto, enfatiza a importância de reduzir o desperdício de alimentos como o peixe e a carne. "Como consumidores, a contribuição mais importante seria evitar desperdiçar peixe e carne: Estes alimentos têm uma elevada pegada ambiental e são relativamente caros. Por outras palavras, pode ter um impacto positivo no ambiente e, ao mesmo tempo, poupar dinheiro".

“A principal causa para o desperdício de peixe e carne é o crescimento de bactérias que produzem mau cheiro e sabor”, explica Paula Teixeira, investigadora principal do projeto no CBQF.

O projeto MICROORC vai desenvolver tecnologias para melhor informar os consumidores sobre a qualidade e a segurança destes produtos, e reduzir o crescimento bacteriano. "O peixe e a carne podem ser desperdiçados porque se estragam, ou porque os consumidores têm dúvidas sobre a sua segurança. Seguindo algumas regras simples sobre a temperatura de armazenamento e confeção, os consumidores podem manter estes produtos por mais tempo e ainda assim sentirem-se seguros", refere Paula Teixeira.

Com pequenos ajustes nas práticas de confeção e armazenamento, os consumidores podem ter um papel fundamental na redução do desperdício alimentar, protegendo o ambiente e melhorando a segurança alimentar.

Planeie as compras:

- Não compre mais do que sabe que conseguirá comer dentro do prazo de validade

Armazenamento:

- Guarde a carne, o peixe e as sobras de alimentos no frigorífico - e verifique se a temperatura se mantém abaixo de 4 °C
- Congele o peixe e a carne que não conseguirá comer antes do prazo de validade

Confeção:

- Quando fritar ou grelhar carne e peixe, certifique-se de que cozinha bem todos os lados
- Verifique se os produtos com carne picada crua e os produtos de peixe (por exemplo, hambúrgueres) estão bem cozinhados no centro (70 °C)
- Siga as instruções de cozedura disponíveis no rótulo

Consumo:

- Coma os produtos “prontos a comer” (por exemplo, peixe fumado, produtos de charcutaria) dentro do prazo de validade. Depois dessa data, devem ser cozinhados
- Crianças, idosos e pessoas com problemas de saúde graves são mais vulneráveis a infeções alimentares.

Estes conselhos baseiam-se no trabalho realizado num projeto europeu anterior (SafeConsume, <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2023.01.018>)