PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Paula Pizatto – Como evitar o desperdício de alimentos

Ter uma família bem alimentada é a preocupação de muitas famílias. No Brasil, isso deveria ser possível para todos, pois o país é o quarto produtor mundial de alimentos. Mas, por que há tantas pessoas sem acesso à comida? Porque, infelizmente, ocorre um imenso desperdício.

De acordo com a Organização das Nações Unidas (FAO 2013), a cada ano, no mundo, são jogadas fora 1,3 bilhão de toneladas de alimentos. Deste desperdício, 50% ocorre no manuseio e transporte, 30% na comercialização e no abastecimento, 10% no campo e outros 10% no varejo e consumidor final.

Para saber mais sobre como é possível evitar o desperdício de alimentos e ter uma alimentação saudável, confira a entrevista com a Paula Pizzatto, nutricionista da coordenação nacional da Pastoral da Criança.

Onde começa desperdício do alimento?

Os números sobre esse tema de desperdício de alimentos são enormes. Aqueles alimentos que estão um pouco batidos, que não estão perfeitos para o consumo, são descartados. E, também, existem as perdas do transporte e do armazenamento. Mas, não é só no ambiente industrial e nos mercados que ocorre o desperdício. Podemos começar verificando o que estamos fazendo dentro de nossas casas.

Por que, em casa, jogamos alimentos no lixo?

Ou jogamos o alimento que sobrou do preparo da refeição ou jogamos fora, também, o que resta dos nossos pratos. O ideal é procurar colocar uma quantidade no prato, que não seja muito, e se tiver com fome, repete. Ainda, depois das refeições, quando sobra alimento na panela, a gente pode colocar na geladeira. Além disso, às vezes compramos em excesso, principalmente, os alimentos

perecíveis, que são aqueles que se degradam com facilidade, como as frutas e as verduras. Se não as utilizarmos durante a semana, elas vão acabar apodrecendo e precisaremos jogá-las fora.

Por que compramos mais do que consumimos? Somos consumistas?

Se compramos mais do que consumimos, significa que houve o mau planejamento das compras. Às vezes, somos atraídos por alguns alimentos nas prateleiras do mercado, as embalagens nos chamam muito a atenção. Por uma razão ou outra, a gente acaba comprando e não utilizando esses alimentos, eles acabam por vencer em nossas prateleiras, em nossos armários e precisarão ser jogados fora.

Como comprar só o alimento necessário, para que não falte e para que não sobre?

Para evitar essa situação do desperdício, é importante que a família planeje suas compras. E quando fazemos um cardápio, podemos calcular quanto de cada coisa podemos comprar, quais os ingredientes que precisaremos e, assim, conseguimos reduzir as perdas. Por isso, quando vamos ao mercado, é bom termos conosco uma lista de tudo que nós precisamos.

Como aproveitar integralmente os alimentos?

Para evitar o desperdício no preparo, nós podemos procurar utilizar o máximo de todos os alimentos. Algumas frutas e verduras, por exemplo, a gente pode lavar muito bem e utilizar com casca e tudo. Para sementes, talos e folhas, que normalmente jogamos fora, existem muitas receitinhas que a gente pode aprender como utilizar esses alimentos. Por exemplo, o chuchu, o pepino, a abobrinha e a cenoura podem ser preparados com a própria casca. Podemos fazer farofas, bolinhos, misturar no feijão ou no arroz e nas sopas as folhas e talos da couve-flor, da cenoura, do brócolis, da couve, da beterraba. A casca do abacaxi, por exemplo, dá um ótimo chá. O bolo de banana com casca é uma delícia e, além disso, é ainda mais rico em fibras, vitaminas e sais minerais.

E o que fazer com as sobras dos alimentos?

Tudo que sobra do preparo dos alimentos pode ser armazenado em recipientes e levado para a geladeira, para ser consumido depois ou em até cinco dias. E ainda é possível transformar essas sobras, por exemplo, fazendo uma sopa ou bolinhos. Algumas sobras orgânicas de frutas e vegetais podem ainda ser usados para fazer composto [adubo orgânico] para as hortas caseiras.

Qual é o impacto de desperdício de alimentos para sustentabilidade do planeta?

O desperdício gera lixo. Muitos compostos dessa biodegradação, dessa decomposição do lixo, contaminam os lençóis freáticos, ou seja, eles poluem a água, o solo, o meio ambiente, matam animais e plantas que ali vivem. Por isso, evitar o desperdício de alimentos é promover uma alimentação saudável, é garantir uma boa saúde e o cumprimento do objetivo número dois de desenvolvimento sustentável, proposto dentro das novas metas da ONU. O objetivo diz: *"Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição, e promover a agricultura sustentável"*.

E para terminar, Paula, você poderia explicar o que é “comida de verdade”?

“Comida de verdade” é o que vem da mãe natureza, ou seja, o menos industrializado possível. É aquela produzida pela agricultura familiar. São comidas produzidas sem agrotóxicos, sem pesticidas, que não poluem o solo, os rios, o meio ambiente. Portanto, quando queremos que o nosso prato seja um prato saudável, podemos ter em mente um prato com arroz, feijão, carne, couve, salada. Dependendo da região do país, essa prato tradicional pode ser com farinha de mandioca, macaxeira, açaí, peixe, taioba, e assim por diante.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1295 - 25/07/2016 – Como evitar o desperdício de alimentos