1 DICA *para o* **mês**!

Economia circular... como aplicar ao desperdício alimentar

"economia circular é um modelo de produção e de consumo baseado no princípio da 'redução, reutilização, recuperação e reciclagem' dos produtos, materiais e recursos"

REDUZIR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

Diz o relatório Food Waste Index de 2021, do Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente, que "se a perda e o desperdício alimentar fossem um país, este seria o terceiro maior emissor de gases com efeito estufa".

931 milhões de toneladas
de comida desperdiçada anualmente a nível global

Contribui
para inverter o impacto do desperdício no meio ambiente

Too Good To Go
toogoodtogo.pt/pt/

Phenix
wearephenix.com/pt-pt/

SaveCook
https://save-cook.com/index_pt.html

Através destas aplicações móveis podes encomendar cabazes com alimentos a preços mais reduzidos, provenientes de restaurantes, pastelarias, mercearias ou supermercados, que não são vendidos ao longo do dia e que, por isso, correm o risco de ir parar ao lixo.

TRUQUES PARA POUPAR NAS COMPRAS DE SUPERMERCADO

O preço do cabaz de compras disparou para 12,38%, segundo a DECO Proteste. Porquê? A invasão russa na Ucrânia provocou a queda na produção de cereais levando ao aumento do preço dos alimentos.
O aumento da eletricidade e da gasolina faz também aumentar o preço dos alimentos.

- Aumentar o consumo de leguminosas.
- Esquecer o mito de que não se pode comer mais de três ovos por semana.
- Os vegetais congelados também são uma boa opção!
- Peixe congelado é uma alternativa... as propriedades nutricionais do produto ficam preservadas.
- Preparar a lista de compras antes de ir ao supermercado é essencial!
- Consumir produtos locais...
- Optar por produtos de marca branca com alta qualidade
- Conservar os alimentos são passos fundamentais para orientar a carteira e as idas ao supermercado.
- Com imaginação e recursos na cozinha qualquer pessoa consegue recriar uma refeição com as sobras.
- Não deixar estragar... congelar alimentos.
- Comprar a granel.
- Planear as refeições possibilita reduzir a fatura com a alimentação