

Alexandre Fernandes

**Cascas, Talos, Folhas  
e Outros Tesouros Nutricionais**

Soluções práticas e originais  
para o aproveitamento integral dos alimentos



Grupo  Planeta

PLANETA MANUSCRITO  
Rua do Loreto, n.º 16 – 1.º Direito  
1200-242 Lisboa • Portugal

Reservados todos os direitos  
de acordo com a legislação em vigor

© 2011, Alexandre Fernandes  
© 2011, Planeta Manuscrito

Revisão: Fernanda Fonseca

Paginação: Guidesign

1.ª edição: Janeiro de 2012

Depósito legal n.º 337 788/11

Impressão e acabamento: Guide – Artes Gráficas

ISBN: 978-989-657-264-8

[www.planeta.pt](http://www.planeta.pt)

Se as cidades forem destruídas e os campos forem conservados, as cidades ressurgirão; mas se queimarem os campos e conservarem as cidades, estas não sobreviverão.

Benjamin Franklin (EUA, 1706-1790),  
diplomata, cientista, educador e político

Reaproveitamento de alimentos é a arte de cozinhar com o que é, por costume, rejeitado.

Alexandre Fernandes

## Índice

Aproveitamento integral dos alimentos... uma receita económica e que dá saúde!, <i>por Ricardo Carriço</i> .....	19
Sustentabilidade é a palavra que nos deve guiar..., <i>por Ana Rita Clara</i> .....	21
Introdução .....	23
Objectivo .....	27
Os 3 «erres» – Reduzir, reutilizar e reciclar .....	29
Como organizar o frigorífico .....	35
Antes de fazer as receitas .....	43
Receitas .....	45
<b>APERITIVOS E ENTRADAS</b>	
1. Cascas de batata fritas .....	49
2. Cascas de batata no forno .....	50
3. Flores de abóbora com queijo gorgonzola .....	51
4. Mexilhões e amêijoas com molho de tomate .....	52
5. Ovos recheados .....	53
6. Patê de cenoura .....	55
7. Patê de talos .....	56
8. Patê de talos e folhas de beterraba .....	57

9. Patê de talos de legumes – I .....	58
10. Patê de talos de legumes – II .....	59
11. Patê de talos de legumes – III .....	60
12. Patê de talos de legumes – IV.....	61
13. Patê de talos de legumes – V .....	62
14. Tomates com queijo mozarela .....	63
15. Torradas revestidas com folhas de cenoura .....	64
16. Torradinhas deliciosas .....	65

### **SOPAS**

17. Creme de cascas de abacaxi e coco .....	69
18. Creme de folhas de couve-flor .....	70
19. Creme de folhas de rabanete .....	71
20. <i>Salmorejo</i> .....	73
21. Sopa com casca de laranja .....	74
22. Sopa de aveia e talos de espinafre .....	75
23. Sopa de cascas com cogumelos .....	76
24. Sopa de flores de abóbora .....	77
25. Sopa de folhas e talos com farinha de milho .....	78
26. Sopa de talos .....	79
27. Sopa de talos e folhas .....	80
28. Sopa do pobre .....	81
29. Sopa vegetariana de cascas e talos .....	82

### **PRATOS PRINCIPAIS**

30. Açorda de fiambre, tomate e ervas aromáticas .....	85
31. Bifes de casca de banana .....	87
32. Bifes de cascas de banana com pedaços de soja .....	88
33. Bifes de frango com couve-flor no forno .....	90
34. Carne moída com talos .....	92
35. Cascas de maracujá recheadas .....	93
36. Crepe de beterraba .....	95
37. Croquetes de carne com talos .....	97
38. Croquetes de cascas de batatas .....	99
39. Croquetes de folhas e talos de cenoura .....	100

40. Empadas de folhas de cenoura e brócolos .....	102
41. Ensopado de carne com cascas de melancia .....	104
42. Escondidinho de repolho .....	105
43. Esfiha de folhas de couve-flor .....	107
44. Feijoada de folhas .....	109
45. Hambúrguer de curgete .....	111
46. Lasanha de talos de couve-flor e beringela .....	112
47. Lasanha de pão .....	114
48. Miscelânea de carne com cascas de melancia .....	116
49. Miscelânea no forno .....	117
50. <i>Moussaka</i> de cascas de melancia .....	118
51. Panquecas de talos e folhas .....	120
52. Pastéis de folhas de beterraba .....	122
53. Pastéis de talos e folhas .....	124
54. Pastéis de talos de vegetais .....	126
55. Pataniscas de cascas de batata .....	128
56. Pataniscas de cascas de beringela e curgete .....	129
57. Pataniscas de flores de abóbora .....	130
58. Pataniscas de repolho com talos de brócolos e salsa .....	131
59. Piza de pão duro .....	133
60. Piza de talos .....	134
61. Quiche de cascas de abóbora .....	136
62. Quiche de folhas de rabanete com queijo .....	138
63. Repolho assado .....	140
64. Risoto com flores de abóbora .....	141
65. Risoto de ramas de cenoura .....	143
66. Risoto púrpura .....	145
67. Rolo de folhas e talos no forno .....	146
68. Sanduíche de atum .....	148
69. Sanduíche de pão de forma multicolorida .....	149
70. Suflé de cascas de cenoura .....	150
71. Suflé de cascas de legumes .....	151
72. Suflé de cascas de melão .....	153
73. Suflé de folhas .....	155
74. Talharim com talos de brócolos e molho branco .....	156

75. Talharim com molho de cascas de beringela . . . . .	157
76. Talharim com molho de talos de salsa . . . . .	158
77. Tarte de cascas de abóbora com recheio de talos de couve e de salsa . . . . .	160
78. Torta salgada de cascas de abóbora com recheio de talos . . . . .	162
79. Torta salgada de talos de agrião e cascas de abóbora . . . . .	164
80. Torta salgada de cascas de melancia . . . . .	166
81. Torta salgada de folhas . . . . .	168
82. Torta simples de repolho . . . . .	170

**ACOMPANHAMENTOS**

83. Arroz com flores de abóbora . . . . .	173
84. Arroz cor de laranja . . . . .	174
85. «Arroz» de couve-flor . . . . .	175
86. Arroz verdinho . . . . .	176
87. Arroz vermelho . . . . .	177
88. Batatas com cascas de chuchu no forno . . . . .	178
89. Beringelas com pimentos e folhas de beterraba . . . . .	180
90. Cascas de chuchu no forno . . . . .	181
91. Curgetes recheadas com talos de espinafres . . . . .	183
92. Couve-flor com creme de iogurte e açafrão . . . . .	185
93. Empadão de folhas de couve-flor . . . . .	187
94. Ensopado de cascas de melancia . . . . .	189
95. Farofa com casca de abacaxi, talos de legumes e fiambre . . . . .	190
96. Farofa de talos de agrião com farinha de milho . . . . .	191
97. Farofa de talos de couve com chouriço corrente . . . . .	192
98. Folhas de brócolos no forno . . . . .	193
99. Folhas de couve-flor com queijo ralado no forno . . . . .	194
100. Grelhada de talos . . . . .	195
101. Miscelânea de talos . . . . .	196
102. Pão de cascas de banana . . . . .	198
103. Pão de cascas de batata . . . . .	200
104. Pão de talos e folhas – I . . . . .	201
105. Pão de talos e folhas – II . . . . .	203
106. Pão de cascas de abóbora . . . . .	205

107. Pão integral de talos .....	206
108. Puré de farinha de milho nutritivo .....	208
109. Puré de farinha de milho com talos e folhas .....	209
110. Puré no forno .....	211
111. Recheio de folhas de beterraba .....	212
112. Recheio de molho branco e talos .....	213
113. Recheio de talos de couve-flor e fiambre .....	214
114. Recheio de talos de espinafre .....	215
115. Refogado de cascas de legumes variados .....	216
116. Repolho encantado .....	217
117. Rolinhos de folhas de beterraba e talos de agrião .....	218

#### **SALADAS**

118. Salada de cascas de abóbora .....	223
119. Salada de couve roxa .....	224
120. Salada de flores de abóbora .....	225
121. Salada de folhas de beterraba .....	226
122. Salada de folhas de repolho .....	227
123. Salada de manga e talos .....	228
124. Salada fria de cascas .....	229

#### **DOCES E SOBREMESAS**

125. Bolinhas de cascas de abacaxi com coco .....	233
126. Bolinhas doces de cascas de laranja .....	234
127. Bolo de cascas de abacaxi .....	235
128. Bolo de cascas de abóbora com chocolate .....	236
129. Bolo de cascas de banana – I .....	238
130. Bolo de cascas de banana – II .....	240
131. Bolo de cascas de maçã verde .....	241
132. Bolo de cascas e talos de beterraba .....	242
133. Bolo de couve-flor .....	243
134. <i>Cheesecake</i> magro de morango .....	244
135. <i>Chutney</i> de cascas de frutas .....	245
136. Compota de cascas de melancia .....	246
137. Doce de cascas de abóbora .....	247

138. Doce de cascas de laranja – I .....	248
139. Doce de cascas de laranja – II .....	249
140. Doce de cascas de laranjas azedas .....	250
141. Doce de cascas de maracujá .....	251
142. Doce de cascas de melancia .....	252
143. Doce de pão .....	253
144. Doce de sementes de papaia .....	255
145. Gelado de cascas de frutas .....	256
146. Geleia de cascas de abacaxi .....	257
147. Geleia de cascas de banana .....	258
148. Geleia de cascas de frutas .....	259
149. Geleia de casca de melão .....	260
150. Geleia de cascas de papaia .....	261
151. Geleia de flores de camomila .....	262
152. Musse de flores camomila .....	263
153. Pastéis doces de cascas de melancia .....	264
154. Pudim de cascas de laranja .....	266
155. Pudim de coco com pão .....	267
156. Pudim de ovos com casca de laranja – I .....	268
157. Pudim de ovos com casca de laranja – II .....	269
158. Pudim de pão duro .....	270
159. Regueifa de cascas de abóbora .....	272

#### **BEBIDAS**

160. Fanta caseira .....	277
161. Infusão de cascas de abacaxi .....	278
162. Infusão de flores camomila .....	279
163. Sumo de cascas de abacaxi .....	280
164. Sumo de cascas de abacaxi e couve .....	281
165. Sumo de cascas de abacaxi e laranja .....	282
166. Sumo cascas de abacaxi com hortelã .....	283
167. Sumo de cascas de frutas .....	284
168. Sumo de cascas de mamão com laranja .....	285
169. Sumo de cascas de melão .....	286
170. Sumo de couve e limão .....	287

171. Sumo de cascas de manga .....	288
172. Sumo de cascas de pêros/maçãs .....	289
173. Sumo de repolho .....	290
174. Sumo de salsa com cenoura .....	291
175. Sumo de uva .....	292

### **MOLHOS**

176. Maionese de abacate .....	295
177. Maionese fingida .....	296
178. Molho de cascas de beringela para massas .....	297
179. Molho com sumo de casca de laranja .....	298
180. Vinagrete de talos de beterraba .....	299
181. Vinagrete de talos de salsa e tomilho .....	300

Dicas e conselhos úteis .....	301
Higiene e segurança alimentar .....	303
As respostas para as suas perguntas .....	309
Conclusão .....	313
As minhas receitas .....	315

### **Anexos**

Tabelas de conversão .....	323
Pequeno dicionário de alimentação .....	329
Bibliografia .....	339

## **Aproveitamento integral dos alimentos... uma receita económica e que dá saúde!**

Depois de o Alexandre me ter convidado para prefaciar este livro, vieram-me rapidamente à memória recordações da infância, das minhas avós e do respeito que tinham pelos alimentos: já diziam elas que a comida não é para deitar fora, nem podemos permitir que se estrague.

As nossas avós tinham tempo e um gosto enorme em cozinhar. Nos dias de hoje, saber aproveitar os alimentos tornou-se muito raro, não só pela falta de informação como pelo facilitismo que se instalou na nossa sociedade.

A falta de tempo, a falta de criatividade e todos os preconceitos que podem surgir ao aproveitarmos cascas, talos, folhas e outras partes comestíveis dos alimentos, levou Alexandre Fernandes, conhecido nutricionista da nossa praça, a pensar que um livro que recuperasse algumas ideias dos tempos em que o desperdício era quase um pecado e propusesse novas receitas com aproveitamento integral dos alimentos estava a fazer bastante falta. Por isso decidi escrevê-lo.

*Cascas, Talos, Folhas e Outros Tesouros Nutricionais* vai para além do aproveitamento integral dos alimentos como *necessidade* numa época «de crise»; ele pretende ajudar a instalar uma *atitude* que resulta também num aumento da consciência ecológica e de sustentabilidade alimentar global.

Na essência deste livro, os leitores irão (re)descobrir ingredientes que, com o tempo e a moda, acabaram por ser rejeitados, mas que actualmente

ganham novo sentido e podem ser incluídos na nossa alimentação, tornando-a mais nutritiva, requintada e, porque não, sofisticada. O segredo é não desperdiçar nada do que é comprado.

À medida que o vamos lendo, vamos começando a tomar consciência da riqueza que desperdiçamos e podemos aproveitar em sopas, bolos, pães, doces, chás e tantas outras receitas, que aqui descobrimos.

Mas o livro não contém só receitas – é também um guia astucioso relativamente a outros temas, por isso o leitor encontrará aqui dicas e conselhos úteis, tabelas de conversão e até a melhor maneira para organizar e otimizar a utilização do frigorífico.

*Cascas, Talos, Folhas e Outros Tesouros Nutricionais* não só ajuda como orienta todos aqueles que procuram uma alimentação mais saudável, mais saborosa, mais nutritiva e, como já referi, uma alimentação mais sustentável.

Um livro escrito por um nutricionista português, com receitas inspiradas na cozinha portuguesa e, já agora, faço a seguinte sugestão:

Compre o que é nosso!

Ricardo Carriço  
Actor

## Sustentabilidade é a palavra que nos deve guiar...

Falar de reaproveitamento de alimentos é falar de mudança da maneira como se encara a cozinha. É olhar para os alimentos, para estas *Cascas, Talos, Folhas e Outros Tesouros Nutricionais*, com muito amor. Sobretudo, é ir além do que o dicionário nos apresenta, como o «uso daquilo que já foi usado anteriormente». Neste caso, será antes daquilo que normalmente desperdiçamos. Nos dias de hoje, saber dar uma outra utilização ao que, à partida, não colocaríamos na mesa é uma virtude. E é a grande virtude deste livro do Alexandre Fernandes.

Os alimentos não terminam no primeiro corte da faca, nem nos *menus* que todos conhecemos, mas são utilizáveis muito para além disso. Aceitei escrever umas palavras para este livro porque considero que na actualidade em que vivemos, em que a fome, a subnutrição e os maus hábitos de vida aumentam, este é o momento certo para encararmos, também na cozinha, uma nova maneira de cuidar e gerir aquilo que consumimos.

Não vivemos num tempo em que os preconceitos devam resistir. Em que possa existir desperdício de comida. Quando conhecemos dados fundamentais, que assumem que o reaproveitamento alimentar origina uma economia mensal de 20%, compreendemos a urgência de parar com este ritmo de desperdício. De mudar. É isso mesmo que vai encontrar neste livro saboroso, com receitas simples e fáceis de fazer, com conta, peso e medida. Sobretudo para a sua carteira e para a sua consciência.

Desfrute em família da arte de preparar as entradas mais apetitosas (que já experimentei e foram um sucesso), dos pratos que vão para além

Ana Rita Clara

do óbvio, da maneira mais adequada de organizar os seus alimentos e de encontrar todas as respostas às questões que o preocupam, inclusive sobre os famosos «3 erres»: reutilizar, reduzir, reciclar.

Aproveite as páginas deste livro para fazer as suas compras de uma outra maneira e olhar para a comida com o respeito que merece.

A sustentabilidade começa nas nossas casas e, além disso, tem muito sabor!

E já agora, bom apetite!!

Ana Rita Clara  
Apresentadora de televisão  
SIC e SIC Mulher

## Introdução

### Reaproveitamento de alimentos: um assunto que exige criatividade e consciência

A palavra «sustentabilidade» continua a ser cada vez mais utilizada, mas ainda pouco compreendida e praticada. Ela significa utilizar os recursos naturais sem os esgotar, de forma a que permaneçam disponíveis para as actuais e futuras gerações.

Ser sustentável é um dever de toda e qualquer sociedade, implicando também cada pessoa como ser individual. O conceito de sustentabilidade deve ser praticado logo desde cedo dentro de casa, no trabalho, na escola ou mesmo na rua.

Já reparou na quantidade de alimentos que deita fora quase todos os dias?

Da mesma forma que o desperdício pode ser caracterizado pelo não consumo das sobras, ou seja, daqueles alimentos que ficaram na travessa ou na panela do almoço ou do jantar, saiba também que existe «aquele» desperdício directamente relacionado com as cascas, os talos e outras partes que acabam por ser deitadas fora pela maior parte da população, que não tem o hábito de aproveitá-los nas refeições. Porque acham que não têm valor nutricional.

Alguns estudos referem que o desperdício no consumo doméstico chega a 20% do que se compra para casa. Um quarto da produção de frutas, vegetais e legumes não é aproveitado, o que não só constitui um

puro desperdício mas também um desconhecimento e preconceito acerca da utilização de talos, folhas, cascas e sementes, que são também, digo eu, partes comestíveis e ricas em nutrientes. E mais, se forem preparados, confeccionados e consumidos adequadamente, chegam mesmo a combater alguns problemas nutricionais, como a fome, a subnutrição e a desnutrição.

Estas situações podem ser revertidas com muitas e diversas atitudes, tais como organização, consumo consciente e conhecimento sobre o aproveitamento integral dos alimentos.

Aproveitar?!

Compreender a importância desta palavra é o primeiro passo, mas saber fazê-lo é um desafio maior. «Aproveitar» e «não desperdiçar» são expressões que, quando plenamente compreendidas, podem, com naturalidade e aos poucos, transformar-se em atitudes que se vão reflectir na arte de cozinhar. Devem estar cada vez mais presentes para tornar as refeições diárias mais saudáveis, nutritivas e... económicas. O meu objectivo, porém, é ampliar a ideia do aproveitamento, tornando-o num conceito aplicável no dia-a-dia de qualquer pessoa, independentemente da classe social ou económica em que vive. Na verdade, este conceito significa mais do que a simples criação de receitas: prova, também, que esses ingredientes podem ser realmente degustados com muito sabor!

Alguma vez imaginou fazer um delicioso pão integral de talos, ou ainda um ensopado de cascas de melancia?

E que tal uma saborosa e nutritiva sobremesa à base de cascas e talos de beterraba?

Sim, todas estas receitas, assim como outras, são possíveis. Para evitar o desperdício de alimentos e ainda melhorar a qualidade nutricional da sua alimentação, aproveite as folhas, as flores, os talos, as cascas e outras partes comestíveis das frutas, dos legumes e dos vegetais. Existem vários motivos para os utilizar e para os incluir nas suas refeições. Como já foi dito, não só reduz os gastos com a alimentação como diminui o desperdício dos alimentos e torna possível a criação de novas receitas.

Cada um de nós pode adoptar estes bons hábitos, já que essas partes do alimento, que posteriormente iriam para o lixo, podem ser bem aproveitadas, servindo para suprir a carência de nutrientes no organismo e tornando as refeições mais saudáveis.

A alimentação é a base da vida, e dela depende o estado de saúde do ser humano. O desconhecimento dos nutrientes dos alimentos, bem como o seu não aproveitamento, ocasiona o desperdício de toneladas de recursos alimentares. Para evitar isso, escrevi este livro, que é o segundo de uma trilogia sobre sustentabilidade alimentar<sup>1</sup>. Considero *Cascas, Talos, Folhas e Outros Tesouros Nutricionais* um «prato cheio» para quem quiser experimentar novas receitas ou, simplesmente, para quem queira complementar a sua alimentação. Todas as receitas seleccionadas exploram o extraordinário recurso do aproveitamento de alimentos. São mais de 180 receitas fáceis, saborosas e muito baratas. Estimule a sua criatividade!

Mas, sabe o que digo? «Economizar e ser saudável é... comer até ao talo.»

---

<sup>1</sup> O primeiro é *A Verdadeira Dieta Low-Cost*, publicado pelos Livros Horizonte.

## Objectivo

Minimizar os efeitos da fome, da subnutrição e da desnutrição através do combate ao desperdício alimentar, permitindo que um maior número de pessoas tenha acesso a alimentos básicos e de qualidade, em quantidade suficiente para uma alimentação saudável e equilibrada é o objectivo deste livro. Estas condições podem ser revertidas desde já, principalmente através da educação. Como o problema ao nível macroeconómico é de difícil resolução, por envolver diversas variáveis, deve iniciar-se essa educação no ensino básico, em escolas, públicas ou não, que podem trabalhar de uma forma mais vocacionada e especializada os assuntos relacionados com a alimentação e a nutrição. Com a restante população, é necessário que sejam elaboradas campanhas de sensibilização e posto em prática um programa de consciencialização, direccionado tanto para as superfícies comerciais como para as nossas casas, visando o aumento do número de pessoas, organizações e entidades envolvidas.

Tanto a fome como a subnutrição e a desnutrição são evitáveis e, sobretudo, podem ser facilmente prevenidas. Os benefícios obtidos com a prevenção, o tratamento e a erradicação destas condições em termos de progresso, produtividade, bem-estar e felicidade são incalculáveis.

Como já foi dito, acabar com a fome pressupõe que se produzam, previamente, alimentos em quantidades suficientes e que os mesmos sejam disponibilizados para todos. No entanto, cultivar os alimentos (nas quantidades apropriadas) não é, por si só, suficiente para assegurar a erradicação da fome. É preciso que toda a população tenha acesso, em qualquer

momento, a alimentos nutritivos e seguros e em quantidade suficiente para conseguir ter uma vida activa e saudável, ou seja, é necessário garantir a segurança alimentar. Cada vez mais instituições e organizações mundiais procuram garantir a segurança alimentar e assim acabar com a fome e a desnutrição, assim como com as suas terríveis consequências, tanto para as gerações actuais como futuras. A contribuição de cada um de nós (através das trocas de informação, de acções de solidariedade e da participação em actividades, por exemplo, da corrida contra a fome) é absolutamente necessária para garantir o direito fundamental que todos os seres humanos têm de viver num mundo sem fome.

Não só as pessoas mais desfavorecidas poderão ganhar com a leitura deste livro como as pessoas de todas as classes sociais terão a possibilidade de inovar as suas refeições. Tão importante quanto criar um prato, é ter imaginação para reaproveitar os alimentos.

*Cascas, Talos, Folhas e Outros Tesouros Nutricionais* tem um papel fundamental na educação alimentar e nutricional: o de auxiliar qualquer pessoa a criar práticas e hábitos alimentares adequados às suas necessidades de nutrição, de acordo com os recursos e hábitos alimentares locais, a condição socioeconómica, cultural, antropológica, psicológica e outras. Assim, este é um livro indispensável pela abordagem ao universo de interacções e significados que compõe o fenómeno do comportamento alimentar, bem como no papel importante que desempenha na promoção de hábitos alimentares saudáveis que devem ser incentivados e praticados desde a infância.

É importante lembrar e perceber que qualquer ser humano precisa de se alimentar para permanecer vivo e de comer o suficiente para garantir um bom estado de saúde. Por isso, estas duas condições, «estar vivo» e «ter saúde», dependem directamente da quantidade e qualidade do que se come.

## Os 3 «erres» – Reduzir, reutilizar e reciclar

Numa sociedade cada vez mais imediatista, onde palavras como «consumismo» e «desperdício» adquirem cada vez mais protagonismo e destaque, conceitos como educação ambiental e desenvolvimento sustentável começam a apresentar uma particular importância.

Desta forma, torna-se determinante e imprescindível educar os cidadãos para o respeito e preservação do planeta e de todos os recursos que este nos oferece.

Portugal e o mundo produzem, diariamente, toneladas de lixo. Segundo as estatísticas ambientais, cada habitante produz, em média, um quilo de resíduos todos os dias.

Temos, o quanto antes, de encontrar um novo destino para esses resíduos, redireccionando o volume do lixo produzido para o fabrico de novos produtos.

### A política dos 3 «erres»

**Reduzir**, o primeiro «erre» – tem em atenção a preservação do meio ambiente. Os consumidores e as indústrias podem e devem desempenhar um papel fundamental na redução através da utilização de materiais e tecnologias menos poluentes.

O antónimo de «desperdiçar» é «economizar» (poupar) e ter consciente que não faz sentido nenhum utilizarmos mais do que precisamos. Por vezes,

não compreendemos e não fazemos contas aos prejuízos que isso acarreta para nós e para todo o ecossistema. Deixo em seguida algumas sugestões bastante simples para evitar o desperdício e economizar ainda mais.

– *A nível industrial*: todas as indústrias devem optar pela produção e utilização de embalagens mais leves, com um gasto de recursos naturais e energéticos menor, preservando a qualidade.

– *A nível doméstico*: é exequível, fácil e imprescindível reduzir a produção de lixo, evitando desperdícios desnecessários, e não comprar produtos com mais de uma embalagem. Desta forma, torna-se urgente a redução do desperdício de alimentos e a optimização da utilização das embalagens, de modo a diminuir drasticamente o volume de lixo.

**Tenha em mente:**

- Reduzir significa economizar de todas as formas possíveis.
- Procure sempre produtos com maior prazo de validade.
- Compre apenas o suficiente para o seu dia-a-dia. Evite o desperdício de produtos e alimentos.
- Coloque no prato só o que for realmente comer.
- Reduza diariamente os «gastos» supérfluos.
- Em casa, reforme e conserve as coisas, em vez de as substituir por outras.
- Evite comprar legumes, congelados e carnes em cuvetes plásticas (de esferovite), que não sejam recicláveis.
- Procure produtos que tenham menos embalagens ou utilize aqueles que tenham embalagens recicláveis.
- Controle melhor a quantidade de azeite, por exemplo ao temperar, se este estiver contido numa garrafa de vidro de *spray*.
- Quando for comprar um presente, peça para utilizar o mínimo de papel ou de embalagens possível porque ao sobrar, vai estar em excesso e... é só desperdiçar.
- Controle a utilização da água: não deixe a torneira aberta à toa. Abrir e fechar várias vezes é melhor do que deixar a água correr sem que haja necessidade.
- Desligue a televisão, se não estiver a assistir, e a luz nos locais onde não está ninguém.

- Quando comprar algum electrodoméstico, prefira aqueles com um consumo reduzido de energia.

**Reutilizar**, o segundo «erre» – indica que deve utilizar-se o produto mais do que uma única vez, quer para o fim a que foi criado/concebido quer para uma outra utilização. Antes do produto ser deitado fora, é necessário pensar se não existe uma reutilização possível para o mesmo. Por exemplo, as embalagens devem ser planeadas e fabricadas com o intuito de serem reaproveitadas.

Antes de comprar o que quer que seja, é fundamental pensar em optar por produtos total ou parcialmente reutilizáveis, como as recargas que possibilitam a reutilização da embalagem e as pilhas recarregáveis – estes são dois bons exemplos. Produtos que, aparentemente, não têm mais utilidade podem ser reaproveitados ou ter algum interesse para outros. Neste último caso, podem ser oferecidos a pessoas ou instituições interessadas no produto.

Além das garrafas de plástico e de vidro, dos copos dos iogurtes, a reutilização também envolve lâmpadas fluorescentes, baterias, pilhas que, quando utilizadas e gastas, não devem ser deitadas no lixo, por conterem substâncias muito tóxicas, mas sim colocadas nos pontos de reciclagem.

Escolha e reutilize os seguintes produtos:

- Embalagens de qualquer tipo (de iogurtes, caixas de cotonetes, latas de salsichas, etc.).
- Garrafas de plástico, de vidro e de outros materiais recicláveis.
- Produtos assinalados como recicláveis.
- Pilhas e baterias recarregáveis.
- Electrodomésticos e ferramentas eléctricas com prazo de garantia mais alargado.
- Lâmpadas fluorescentes.

**Tenha em mente:**

- Recipientes de vidro, geralmente transparentes, são óptimos para armazenar parafusos, pregos, agulhas, botões, entre outros pequenos objectos. Nos recipientes maiores, pode guardar massas, farinhas,

arroz, açúcar e especiarias. Depois, pode acondicioná-los nas prateleiras, na despensa ou sobre a bancada da cozinha como parte da decoração. Se preferir, cole uma etiqueta para identificar as especiarias, por exemplo.

- Frascos de geleia, de compotas ou de doces são reaproveitados para o mesmo fim, depois de bem lavados e escaldados em água a ferver.
- Com um *design* diferenciado e arrojado, utilize alguns frascos para ser um pequeno candelabro (um suporte de velas).
- Se tem por *hobby* pintar, utilize os pequenos frascos para colocar as tintas ou como suporte para os pincéis.
- Ofereça os objectos e as roupas de que já não gosta ou não usa a quem necessita.
- Quando for às compras, leve de casa os sacos (de pano, de palha, de papel, de plástico, etc.) onde vai trazer as compras.
- Se espera que a água aqueça (para lavar a loiça ou tomar banho) coloque um recipiente por baixo da torneira para a aproveitar. Utilize-a para regar os seus canteiros de ervas aromáticas, flores, etc.

**Reciclar** é o terceiro «erre» – significa transformar materiais usados numa matéria-prima ou num novo bem de consumo, representando hoje em dia um dos métodos mais utilizados na nossa sociedade.

Seleccionar é o primeiro passo do processo de reciclagem, ou seja, separar por tipo de material as embalagens que serão posteriormente colocadas nos ecopontos. Reciclar traz vantagens a todos os níveis, principalmente a nível económico, ambiental e social, uma vez que permite economizar as fontes de energia não renováveis, como é o caso do petróleo, gás natural e carvão, bem como possibilita a racionalização dos recursos naturais. Diminui-se a acumulação de lixo, cujo destino são os aterros sanitários, e evita-se o corte de milhares de árvores fundamentais para o fabrico de papel e a emissão de gases como metano e gás carbónico. Todos estes factores contribuem para um melhor ambiente e qualidade de vida, que se traduz numa sociedade melhor. Dos benefícios citados, existem outros que podem ser alcançados, nomeadamente na poupança de energia, redução da poluição, criação de mais postos de trabalho, entre outros.

*Nota:* Se 1 milhão de pessoas usasse a frente e o verso do papel, cada uma pouparia 50 folhas por mês, traduzindo-se numa poupança de 500 toneladas. Só para que tenha noção, são necessários 12 milhões de metros cúbicos de água para produzir essa quantidade de papel, o suficiente para abastecer 800 mil famílias de seis pessoas com 125 litros de água por pessoa.

**Tenha em mente:**

***Contentor amarelo*** (embalagens de plásticos ou metais)

- Com o plástico reciclado poupa-se cerca de 70% de energia (desde a exploração da matéria-prima até ao desenvolvimento do produto final).
- Na reciclagem de uma tonelada de alumínio gasta-se apenas 5% da energia necessária para produzir a mesma quantidade pela via do processo primário (alumínio sem ser reciclado).
- A energia poupada na reciclagem de uma única lata de alumínio é suficiente para manter a televisão ligada durante 3 horas.
- Para cada 50 quilos de alumínio reciclado, evita-se que sejam extraídos do solo cerca de 5 toneladas de minério.

***Contentor azul*** (papel ou cartão)

- Por cada tonelada de papel e cartão reciclado, evita-se o abate de cerca de 20 árvores, economiza-se 70% de energia eléctrica e polui o ar em 74% menos do que se fosse produzido a partir do corte de árvores.
- Por cada 50 quilos de papel usado e transformado em papel novo, evita-se que uma árvore seja cortada.

***Contentor verde*** (vidros)

- Por cada tonelada de vidro reciclado, poupam-se 1,2 toneladas de matérias-primas originais.
- Na reciclagem do vidro é possível poupar 50% menos de água.
- A energia poupada pela reciclagem de um frasco/garrafa de vidro (tamanho médio) pode manter acesa uma lâmpada de 100 W por aproximadamente 4 horas.

### **Resumindo...**

Reduzir é diminuir a quantidade de objectos que utilizamos e usar apenas aqueles que nos são mesmo indispensáveis.

Reutilizar é utilizar o máximo de vezes o mesmo objecto, por vezes dando-lhe outras finalidades.

Reciclar é colocar os objectos nos ecopontos para que sejam reutilizados.

Os bons hábitos começam em casa e é preciso apenas um na família ou na comunidade para fazer toda a diferença. Por mais que as pessoas não demonstrem interesse pelo que está a fazer, estão a reparar e a aprender consigo. Mais cedo ou mais tarde, imitá-lo-ão. Tenha atenção aos seus comportamentos e não «erre». Preservar o meio ambiente é a melhor maneira de garantir o nosso futuro. Por isso, faça a diferença!

### **Saiba que...**

O lixo leva tempo a decompôr-se. Imagina quanto?

- Jornal: algumas semanas.
- Sapatos de couro: até 50 anos.
- Caixas de papelão: vários meses.
- Plástico fino: até 5 anos.
- Folhas de bananeira: algumas semanas.
- Pneus: desconhecido.
- Sacos de plástico: de 10 a 20 ou até centenas de anos, dependendo do tipo de plástico.
- Metais: até 50 anos.
- Latas de alumínio: até 80 anos.
- Garrafas de plástico: centenas de anos.
- Cacos de vidro: milhares de anos.