

# No dia a dia

Cada um de nós tem uma parcela de responsabilidade sobre tudo o que se refere à alimentação – da escolha do alimento ao descarte da embalagem, em casa. Essa responsabilidade não diz respeito apenas à sua saúde, mas ao meio ambiente e à qualidade de vida da sociedade. Depende só de suas escolhas praticar um consumo consciente.

## Saudável para você, saudável pro planeta

A escolha de alimentos de época, produzidos de forma orgânica e provenientes de locais próximos à sua casa não é apenas mais saudável para você e sua família. Também diminui os impactos ambientais negativos, na medida em que valoriza um modo mais racional de produzir e distribuir alimentos.

## Valorize alimentos frescos

Alimentos in natura, ou seja, de origem vegetal ou animal, que para serem consumidos você precisa basicamente apenas retirar partes não comestíveis e/ou higienizá-los, normalmente têm aroma e sabor mais fortes e diferenciados, expondo o consumidor a um repertório mais amplo de sabores. E preservam nutrientes importantes à saúde, como as vitaminas e os minerais.

## Já pensou em ter uma horta?

Cozinhar está na moda e verduras e temperos frescos são ingredientes que sempre ajudam a dar um toque especial à comida. Pequenas hortas em casa ou no condomínio são cada vez mais comuns e podem fazer uso de adubo proveniente de composteiras domésticas, dando um uso consciente ao seu lixo orgânico.

## Lave bem

Algumas vezes, frutas e vegetais chegam a nossa casa com impurezas e resíduos tóxicos. Na hora de cozinhá-los ou de consumi-los, deve-se lavá-los bem e/ou desinfetá-los em solução de água e cloro, de modo a torná-los mais saudáveis. É importante lembrar-se de não desperdiçar água nesse momento: deve-se usar a torneira em ½ volta ou separar uma quantidade de água em um recipiente para higienização inicial e depois passar rapidamente na água limpa para higienização final, o que ajuda a usar menos água nesse processo.

## Planeje seu cardápio

Uma grande quantidade dos alimentos que compramos vai direto para o lixo: uma fruta amassada, algo que deixamos passar a validade, partes do alimento que não utilizamos (como cascas de frutas e legumes). Junto com esse lixo, desperdiça-se grande parte dos recursos utilizados na produção, armazenamento e transporte dos alimentos. Além disso, contribui-se para um exagero na produção de resíduos orgânicos. Uma medida simples que ajuda a reduzir o desperdício é planejar o cardápio da semana ou quinzena antes das compras – dessa forma, compra-se aquilo que de fato será utilizado.

## Aproveite alimentos integralmente

Outra medida simples que auxilia a redução do desperdício é a utilização de receitas que aproveitam integralmente os alimentos. Elas ensinam como aproveitar partes normalmente não utilizadas dos alimentos, com o benefício adicional de inserir na alimentação nutrientes diversos. Outra vantagem do aproveitamento integral é a economia – faz-se mais comida com os mesmos ingredientes.

## Valorize a produção regional tradicional e sazonal

A culinária tradicional de uma região, além de ter um sentido cultural importante, usualmente faz uso de ingredientes disponíveis por ali, sem necessidade de que sejam transportados de longe. Além disso, o cardápio de festas tradicionais sempre aproveita também os alimentos sazonais – é o caso do pinhão, por exemplo, na época das festas juninas. Assim, é possível criar receitas que ao mesmo tempo reconectem o consumidor à cultura local e contribuam para o meio ambiente.

## Evite o “olho maior que a barriga”

Essa receita das avós é quase uma dica de etiqueta e contribui bastante com a redução do desperdício. Faça um prato menor e, se necessário, repita. Você evita assim comer por impulso e também as sobras que vão para o lixo. Depois de irem para o prato, você não pode mais reaproveitá-las, porque podem contaminar a receita, trazendo riscos à saúde.

