



GUIA PARA REDUÇÃO DE DESPERDÍCIOS DE ALIMENTOS

Autora:
Emanuele Portella Mendonça

Colaboradora:
Cristiane de Souza Siqueira Pereira

Programa de Mestrado Profissional
em Ciências Ambientais da
Universidade de Vassouras

2023



Sumário

Prefácio	1
O que é o desperdício de alimentos?	2
Precisamos reduzir o desperdício de alimentos?	3
Onde está o desperdício de alimentos?	4
Medir e monitorar	6
Ações.....	8
Indicações.....	12

Prefácio

Agenda 2030

A meta 12.3 dos Objetivos da Sustentabilidade Global da Agenda 2030 ressalta a importância da redução do desperdício global em todas as etapas da cadeia de produção de alimentos. Isso inclui, de forma oportuna e desafiadora, as etapas finais dessa cadeia que são o varejo, os serviços alimentares e os consumidores, onde o alvo é uma redução do volume gerado pela metade. Para tanto, este guia tem como foco a sensibilização e informação desse grupo de relevância para o atingimento desta meta.



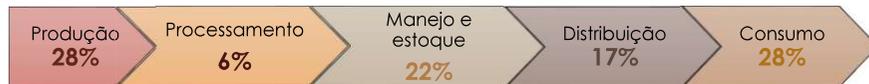
Podemos promover grandes mudanças, juntos!

O desperdício de alimentos custa caro. Essa afirmação vai muito além do sentido econômico, extrapolando os interesses coletivos concentrados na saúde e no meio ambiente. Sendo assim, unir pequenos esforços em prol de um grande resultado é fundamental nesse momento.



O que é o desperdício de alimentos?

De acordo com a definição da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), o desperdício de alimentos refere-se à diminuição da quantidade ou da qualidade dos alimentos que estão diretamente relacionadas às ações e decisões de varejistas, serviços de alimentação como restaurantes, hotéis, bares, cantinas e refeitórios, e consumidores. Estes, por sua vez, estão inseridos na etapa de consumo dentro da cadeia de produção de alimentos e, de acordo com o Fundo Mundial Para a Natureza (WWF-Brasil), na América Latina, esta etapa possui uma alta participação no desperdício de calorias, sendo uma das duas etapas mais impactantes.



Nessa etapa, a comida que jogamos fora pode ser dividida em dois grupos:

1. O primeiro grupo consiste em resíduos alimentares inevitáveis, como algumas cascas, ossos, caroços e café.
2. O outro grupo consiste no que foi jogado fora, mas que poderia ter sido consumido caso houvesse diferentes formas de manuseio durante o período próprio para consumo. Alguns exemplos são alimentos vencidos, sobras alimentares não aproveitadas e alimentos jogados fora dos pratos.

Este último grupo representa uma oportunidade perdida de melhorar a segurança alimentar, além do seu alto preço econômico e ambiental.

Precisamos reduzir o desperdício de alimentos?



Em prol do meio ambiente

A produção de alimentos demanda inúmeros recursos, como o solo, energia e água, que poderiam ser poupados com uma agricultura mais adequada à real demanda alimentar. Esse impacto é agravado pela disposição inadequada do resíduo proveniente do desperdício.

Em prol da saúde global

A boa alimentação é fundamental para a saúde e o bem-estar de todos. Uma nutrição adequada está totalmente alinhada à prevenção de várias doenças. Alguns alimentos são capazes de estimular a capacidade de raciocínio, melhorar a memória e o humor, além de atuar como preventivos da depressão e Alzheimer. Em um cenário onde mais de 800 milhões de pessoas estão em condições de fome, o desperdício de alimentos não é condizente a realidade.



Em prol da economia

Preparar alimentos que são posteriormente jogados fora desperdiça tempo e dinheiro. Os custos adicionais incluem o que está relacionado à mão-de-obra, às instalações e a outros recursos envolvidos. Com a redução do desperdício de alimentos, esses recursos podem ser usados para melhorar a qualidade das refeições, por exemplo.



Onde está o desperdício de alimentos?

No supermercado (varejo)

A maioria dos consumidores tendem a comprar muita comida por diversos fatos, como não ter o hábito de realizar um planejamento, ser atraído por ofertas, preferir uma baixa frequência de deslocamentos para compras, além de haver o fator cultural da ideia de fartura.

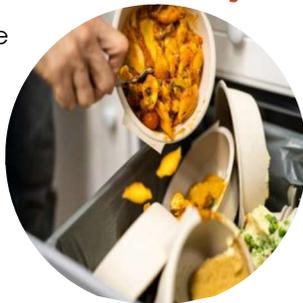


Além disso, do ponto de vista comercial, sabe-se que as prateleiras cheias são um convite às compras. No entanto, por este motivo, elas acabam sendo preenchidas com mais produtos do que realmente pode haver venda em função de um apelo visual. Outra prática extremamente comprometedora da qualidade dos alimentos, principalmente os frescos, é o manuseio excessivo no ato da compra.

Há também um preconceito com alimentos com formatos diferentes ou descolorações, o que faz com que muitos varejistas criem padrões estéticos para os produtos que não estão alinhados à natureza. Assim, grandes volumes de produtos perfeitos são descartados na produção.

Nos restaurantes, lanchonetes e outros serviços

O preparo de numerosas refeições diariamente apresenta diversos desafios para evitar o desperdício. As variações envolvidas nas demandas desses negócios trazem complexidades para o planejamento da compra dos insumos até o preparo, ou seja, é comum haver vencimento de insumos e sobras de refeições.



No preparo das refeições há também fatores importantes que podem causar desperdícios de alimentos como o manuseio apropriado dos ingredientes, de forma que o alimento seja completamente utilizado e não haja comprometimento da sua qualidade.

Adicionalmente, parte desse desperdício está sob responsabilidade do consumidor final. Por exemplo, ao solicitar mais alimentos do que o necessário para seu consumo, um cliente acaba deixando parte da sua refeição no prato e essa comida não pode ser reaproveitada, apenas descartada pelo estabelecimento.

Em casa

Nas nossas casas há diversas formas de desperdício, mesmo que a proporção de consumo seja bem definida. A começar pelo fator da cultura que influencia mais uma vez de forma que acabamos relacionando porções maiores em uma refeição com afeto, prosperidade, entre outros fatores sentimentais.



O armazenamento também se apresenta como um grande fator de desperdício, principalmente quando há uma super estocagem de alimentos. Além de armazenarmos muitas comidas que acabam sendo esquecidas, e perdem a validade, também comprometemos frequentemente a qualidade dos alimentos por não os guardar apropriadamente, seja fora da refrigeração, em compartimentos não apropriados, em contato com outros alimentos não compatíveis, entre outros.

Além disso, algo que vem sendo melhor discutido recentemente é sobre a informação de validade dos produtos. Precisamos entender quando essa informação não define o exato momento em que o alimento estará impróprio para consumo e sim orienta qual o período ideal para isso, alertando o consumidor para o uso dentro dessa janela. Muitas vezes as validades não querem dizer que o alimento deva necessariamente ser descartado após atingir uma data específica, como é geralmente feito.



Medir e monitorar

Por onde começar?

É muito comum deixar que o desperdício aconteça sem se dar conta dos volumes de resíduos orgânicos que geramos. Além desse ponto, junto com o alimento jogado fora foi também o dinheiro para o comprar e diversos recursos naturais envolvidos na produção dele. Por isso, criar o hábito de controlar o desperdício é essencial.

Começar pela medição é um ótimo caminho para criar conscientização sobre o problema e a clara compreensão de onde e porque ele ocorre. Uma vez que é identificada a quantidade de comida que está sendo jogada fora, os efeitos das ações são mais efetivos e ficam mais aparentes posteriormente.

*“Medir para conhecer;
conhecer para melhorar.”*

Jacques Marcovitch

Para realizar uma boa medição do resíduo orgânicos, podemos separar três origens diferentes dentro do consumo para que possamos olhar mais com mais clareza para as suas causas.

1. Desperdícios de origem: são aqueles que ocorrem da prateleira do mercado ao preparo de uma refeição. São os alimentos que perdem a qualidade por não terem sido corretamente armazenados, alimentos que ultrapassam a data de validade ou estragam e tudo que é descartado durante o preparo das refeições.
2. Desperdícios intermediários: aquilo que é preparado, mas não é servido. São alimentos que foram processados na sua cozinha com a finalidade do consumo, mas não chegaram a serem servidos.
3. Desperdícios finais: a comida que foi deixada no prato ao final de uma refeição.

Cada uma dessas três origens está relacionada a diferentes causas. Enquanto o grupo 1 é o mais abrangente e relaciona-se majoritariamente ao planejamento das compras dos alimentos e a forma com que são dispostos e manipulados, o grupo 2 está relacionado ao planejamento das refeições e porções e da utilização das sobras e o grupo 3 está relacionado à hábitos individuais e a consciência de responsabilidade individual nos impactos do desperdício alimentar.

Veja que, apenas por compreender separadamente onde há concentração do resíduo orgânico, já é possível direcionar as principais causas e agir para solucioná-las.

Evoluir com a medição e controle nesses três grupos pode transformar as rotinas envolvidas na etapa de consumo, inclusive simplificando o planejamento relacionado às compras e às refeições a serem preparadas, reduzir os custos, trazer mais frescor e qualidade e, sem dúvidas, reduzir os resíduos gerados.

Crie metas

Por trás de qualquer intenção precisa haver metas bem estipuladas. Criar metas que façam sentido é uma ação estimulante e acontece como forma de motivação em busca do objetivo final.



Por isso, defina metas de quanto você deseja reduzir o desperdício de alimentos e em que prazo. Defina pequenos objetivos para tornar o trabalho mais fluido e divertido. Faça um pequeno plano para isso e envolva as pessoas ao seu redor.

Monitore

Lembre-se que o monitoramento é uma ação muito importante pois é através dele que se percebe a efetividade dos esforços para a evolução das metas. Faz parte do monitoramento comparar medições feitas em períodos distintos, entender a relação dos resultados com as ações que foram adotadas e o compartilhamento dessas informações com todos os envolvidos.



Ações

Na prática, há muito a se fazer!

Abordando os três grandes elos da fase de consumo, podemos enxergar separadamente os deveres de casa que cada um precisa realizar.

Varejo

O alimento não é apenas um produto, ele está ligado principalmente à vida e a saúde. Por isso, é necessário pensar na disponibilidade de comida de qualidade e com preço justo e acessível em todos os lugares. O papel do varejo nesse sentido é enorme e as ações abaixo são imprescindíveis:

- Optar por fornecedores locais sempre que possível para o favorecimento da qualidade dos alimentos, além de vários outros fatores ambientais envolvidos;
- A gestão do estoque precisa alinhar a quantidade das compras com a demanda, olhando para os volumes de vendas reais;
- O monitoramento das validades precisa ser realizado sistematicamente;
- Saber utilizar a refrigeração de acordo com a necessidade de cada tipo de alimento, sabendo que o excesso pode prejudicar em muitos casos, além de causar também o desperdício de energia;
- Ter espaços adaptados para cada tipo de alimento de forma que não haja perda de qualidade na exposição;
- Reduzir estratégias que promovem a compra por impulso;
- Possuir possíveis processamentos internos para aproveitamento de alimentos em boas condições de consumo que perderam seu valor comercial por algum motivo específico;
- Criar parcerias com serviços alimentares e organizações de caridade para promover doações ou vendas promocionais de insumos próximos ao final da sua vida útil;
- Criar parcerias com serviços de coletas de resíduos orgânicos para aproveitamentos diversos como compostagem.



Serviços alimentares

Restaurantes, bares, lanchonetes e outros estabelecimentos possuem o alimento como principal produto. Sendo assim, ele deve ser tratado como protagonista em todos os aspectos. Demonstrar preocupação com uma alimentação alinhada aos interesses coletivos é uma missão de negócio. As ações listadas orientam para a redução do desperdício nesses locais:

- Definir os receituários e criar fichas técnicas de preparo, incluindo a montagem dos pratos;
- Manter materiais e ferramentas adequadas para o preparo das refeições, como medidores e facas apropriadas, eletrodomésticos em pleno funcionamento e proteção necessária para os funcionários, considerando inclusive a higiene na manipulação;
- Manter o estoque abastecido com os insumos necessários, porém sob controle, realizando uma boa gestão de validades;
- Ter boas práticas de organização e armazenagem de insumos, pré-preparados e pratos;
- Acompanhar o desperdício gerado nas sobras dos pratos dos clientes para avaliar o tamanho das porções e as preferências;
- Remodelar o cardápio sempre que necessário para redução de desperdícios e avaliar a inclusão de receitas que sejam oriundas do aproveitamento de outros preparos já existentes;
- Manter toda a equipe treinada e alinhada nos processos que vão da compra ao atendimento ao cliente;
- Compartilhar o propósito do negócio para que seus clientes também sejam engajados pelas iniciativas e reduzam o desperdício dos pratos;
- Avaliar a utilização do lixo orgânico inevitável como insumo para geração de energia, como o biogás para abastecimento interno ou destinar esse material um serviço que o utilize nesse propósito ou para compostagem.



Domicílios

Como elo final da cadeia, os domicílios ocupam uma posição de relevância nesse tema por terem o poder de impactar todas as etapas anteriores com mudanças no consumo. Um consumo mais adequado, com menos geração de resíduo está alinhado, em sua origem, a compras mais planejadas. As ações dentro das residências são valiosas e podem ser resumidas abaixo:

- Repensar seus hábitos alimentares e sua relação com a comida sempre que possível, prezando pela saúde acima de tudo;
- Fazer um planejamento semanal de refeições e listar suas compras de acordo com ele, levando em consideração o que já está na dispensa;
- Avaliar a melhor frequência de compras para sua rotina, lembrando que manter um estoque muito grande de alimentos na sua casa aumenta a chances de perder o controle sobre ele;
- Evitar ir às compras com fome, pressa ou em qualquer outro estado que possa afetar seu poder de decisão consciente;
- Evitar a manipulação excessivamente os alimentos no mercado, ao escolher para compra, e em casa, ao armazenar;
- Avaliar bem as ofertas e optar por incluí-las para substituição de outros insumos que foram previamente planejados;
- Desfazer a ideia de estética com relação aos alimentos: uma fruta feia tem os mesmos nutrientes de qualquer outra;
- Procurar saber sobre a melhor forma de armazenagem dos alimentos;

*Armazenamento dos
alimentos na geladeira*



#ficaadica



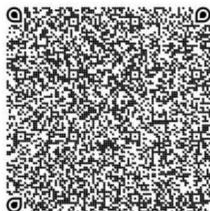
- Manter os alimentos organizados nos armários e geladeiras de forma que os mais perecíveis fiquem em locais de fácil acesso para que sejam priorizados no consumo;
- Ser cuidadoso com os alimentos no preparo das refeições;
- Sempre que possível, explorar novas receitas com talos, sementes e cascas, considerando também que essas partes possuem muito valor nutricional e trazem criatividade para os cardápios convencionais;
- Ao se servir, colocar uma porção pequena no prato e repetir quantas vezes forem necessárias e adequadas à sua alimentação;
- Entender melhor sobre datas de fabricação, validade e períodos ideais de consumo;
- Quando necessário, compartilhar sobras com familiares, amigos, vizinhos ou colegas de trabalho;
- Procurar por serviços que colem lixo orgânico domiciliar na sua região para compostagem ou outras finalidades de aproveitamento.

Indicações

Projetos WWF-Brasil



"O desperdício de alimentos é um mau negócio para empresas e pessoas, e evitá-lo é possível. Nós consumidores temos um papel importante, mas isso requer conscientização, reflexão, mudança de hábitos e exercícios constantes de organização e criatividade."



Cartilhas para o varejo – Embrapa



Referências

Alimentos Sem Mitos

alimentossemmitos.com.br

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa)

www.embrapa.br

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)

www.fao.org/home

Fundo Mundial Para a Natureza (WWF)

www.wwf.org.br

Swedish Food Agency

www.livsmedelsverket.se

