



*Anti
gaspi*



8 REGRAS DE OURO

PARA DESPERDIÇAR MENOS ALIMENTOS

antigaspi.lu

Juntos contra o desperdício de alimentos



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Agriculture,
de l'Alimentation et de la Viticulture



ZERO
WASTE

8 REGRAS DE OURO PARA REDUZIR O DESPERDÍCIO NO QUOTIDIANO!

O desperdício alimentar nas famílias não é o resultado de um comportamento intencional por parte do consumidor. Trata-se sobretudo de ações resultantes da uma falta de informação, em particular relativamente ao transporte de produtos frescos do supermercado até casa, à interpretação das datas

de validade ou ao armazenamento correto dos alimentos.

Se seguir estas 8 regras de ouro, irá consumir melhor e produzir menos desperdício. Estes são 8 passos simples que lhe permitirão reduzir a quantidade de alimentos que vão parar ao lixo de forma rápida e significativa.

ANTIGASPI

REGRAS DE OURO

#antigaspi

- 
- BATATAS
 - CENOURAS
 - SALADA
 - PERAS
 - NABAS
 - COUVE-FLOR
 - FEIJOES
 - LEITE
 - OVOS
 - QUEIJO
 - MEL
 - PAO

Nº 1

COMPRAR DE FORMA INTELIGENTE

PLANEIE AS SUAS COMPRAS ANTECIPADAMENTE E TENHA CUIDADO COM AS PROMOÇÕES.

Prepare os menus da semana, verifique que alimentos ainda tem guardados e compre apenas os alimentos de que realmente precisa. Privilegie os produtos regionais e de estação: eles não foram sujeitos a longos transportes e são, por isso, mais frescos e melhores para a saúde e o meio ambiente.

Algumas lojas propõem a preços reduzidos alimentos que estão a chegar à data de expiração. Aproveite!

Assim contribui para a luta contra o desperdício alimentar e ainda poupa dinheiro. Mas compre estes produtos apenas se os for mesmo consumir.

Escolha promoções que permitem pagar menos e comprar mais (por exemplo, 3 pelo preço de 2 ou +20% do conteúdo grátis) apenas se precisar realmente da quantidade proposta ou se puder congelar o produto. Caso contrário, além de desperdiçar comida, vai também perder dinheiro.

ANTIGASPI

REGRAS DE OURO

#antigaspi



Nº 2

DÊ UMA OPORTUNIDADE AOS LEGUMES FEIOS!

AS FRUTAS E LEGUMES FEIOS SÃO TÃO FRESCOS E SAUDÁVEIS COMO OS OUTROS.

Mais de 50 milhões de toneladas de frutas e legumes produzidos na Europa nunca chegarão a ser postos para venda num supermercado por não corresponderem às normas exigidas.

Porém, estas frutas e vegetais feios ainda podem ser consumidos sem qualquer problema. São tão frescos e saudáveis como os que não têm

defeitos. Se forem utilizados para fazer compota, batidos ou sopa, a sua aparência é irrelevante, uma vez que a qualidade e o sabor não são afetados.

O agricultor dedicou-se da mesma forma para produzir um produto feio que não corresponde às normas. Se uma maçã tiver uma ponta danificada, basta removê-la, não há necessidade de ser picuinhas.

ANTIGASPI

REGRAS DE OURO

antigaspi



Nº 3

NÃO INTERROMPER A CADEIA DE FRIO

MUITOS ALIMENTOS CONSERVAM-SE MAIS TEMPO NO FRIO.

Durante as suas compras: garanta que os alimentos frescos e congelados não estão expostos à temperatura ambiente durante mais tempo que o estritamente necessário.

Em deslocções: transporte os alimentos frescos num saco isotérmico. Desta forma, mantêm-se no frio.

Em casa: a arrumação correta no frigorífico, em função das várias zonas de temperatura, permite conservar os alimentos durante mais tempo.

Guarde os produtos com uma data de validade mais curta de forma bem visível na frente, e consuma-os em primeiro.

ANTIGASPI

REGRAS DE OURO

#antigaspi

**REFEIÇÕES PRONTAS,
BOLOS**

4 - 7 °C

QUEIJO

4 - 7 °C

**IOGURTE, NATAS,
LEITE**

0 - 4 °C

**CARNE, PEIXE,
SALSICHA**

0 - 4 °C

FRUTAS, LEGUMES

8 - 10 °C

**OVOS,
MANTEIGA,
GELEIA**

10 - 12 °C

MOLHOS

10 - 12 °C

BEBIDAS

10 - 12 °C



Nº 4

ARRUMAR CORRETAMENTE O FRIGORÍFICO

O FRIGORÍFICO É O LOCAL IDEAL PARA CONSERVAR ALIMENTOS FRESCOS.

Um frigorífico tem várias zonas de temperatura. Alguns alimentos conservam-se melhor numa zona específica, como a gaveta dos legumes ou a porta do frigorífico. Ajuste a temperatura do seu frigorífico para 5 °C, no máximo, na prateleira central. Com temperaturas mais altas, podem desenvolver-se bactérias nocivas.

Conserve os restos de alimentos em recipientes transparentes no frigorífico, coloque-os na frente para não se

esquecer deles e consuma-os num prazo de três dias.

Para os alimentos perecíveis, aplique o seguinte princípio: quando é colocado na frente, deve ser consumido em primeiro. Arrume os produtos que acabou de comprar atrás dos produtos que já estão guardados.

Mantenha o frigorífico totalmente limpo para evitar a acumulação de bactérias. Por isso é preciso limpar o frigorífico uma vez por mês.

ANTIGASPI

REGRAS DE OURO

#antigaspi



Nº 5

ARRUMAR CORRETAMENTE OS ALIMENTOS

O ARMAZENAMENTO TEM UM GRANDE IMPACTO NO TEMPO DE CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS.

A forma como os alimentos são guardados determina o seu prazo de conservação. Depende nomeadamente da luz, do oxigénio e da temperatura de armazenamento.

Verifique antigaspi.lu para descobrir como armazenar diferentes alimentos da melhor maneira: secos - longe da luz - bem fechados - frios ou congelados!

Mantenha a sua cave e os seus armários sempre limpos, sem migalhas nem restos alimentares.

É a única forma de evitar que parasitas se multipliquem e contaminem os alimentos.

ANTIGASPI

REGRAS DE OURO

#antigaspi

**“CONSUMIR DE
PREFERÊNCIA ANTES DE...”:
UTILIZE OS SEUS SENTIDOS**

- observe
- cheire
- prove



DATA DE LIMITE DE CONSUMO

“CONSUMIR ATÉ ...”

DATA DE VALIDADE MÍNIMA

**“CONSUMIR DE
PREFERÊNCIA ANTES DE...”**

Nº 6

VERIFIQUE A DURAÇÃO DE CONSERVAÇÃO

É IMPORTANTE INTERPRETAR AS VÁRIAS INDICAÇÕES DA DATA DE CONSUMO DE FORMA CORRETA.

“consumir até...”

Depois de expirada a data-limite de consumo, os alimentos podem representar um perigo para a saúde. Se este tipo de data tiver expirado, o produto em questão deve ser considerado como não comestível e já não deve ser congelado. Alguns exemplos deste tipo de produtos são a carne ou o peixe fresco.

“consumir de preferência antes de...”

Este tipo de data de consumo é uma indicação do fabricante que significa que o produto não vai perder qualidade nem sabor até à data indicada. Os alimentos com este tipo de indicação são muitas vezes comestíveis depois de expirada a data; para verificar: olhe, cheire e prove. Alguns exemplos deste tipo de alimentos são as massas, as bolachas, o café, o arroz, etc.

ANTIGASPI

REGRAS DE OURO

#antigaspi



Nº 7

NÃO SIRVA PORÇÕES DEMASIADO GRANDES!

NÃO SE PODE TER MAIS OLHOS QUE BARRIGA.

No restaurante ou na cantina, não peça mais comida do que aquela que vai comer.

Num buffet, é melhor servir-se várias vezes com pequenos pratos do que desperdiçar comida.

Se tiver encomendado a mais num restaurante, não hesite em pedir para levar os restos, por exemplo, numa Ecobox.

ANTIGASPI

REGRAS DE OURO

#antigaspi



Nº 8

APROVEITAR OS RESTOS DE FORMA CRIATIVA

DENTRO DO POSSÍVEL, EVITE OS RESTOS. SE EXISTIREM, APROVEITE-OS.

Os restos de alimentos podem ser usados na preparação de outras refeições. Não há limites para a sua criatividade. Eis alguns exemplos: Fazer compotas ou smoothies com fruta que apresentam manchas de

podridão, preparar sopas com restos de legumes, transformar o pão velho em pão ralado, pôr restos de peixe ou carne numa sande, preparar uma salada de batata, massa ou arroz cozidos.



www.antigaspi.lu

IMPRESSUM:

Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Viticulture

Realizado por: MA

Fotos: iStock, Shutterstock, Adobe Stock, MA.

Edição: 03/2024



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Agriculture,
de l'Alimentation et de la Viticulture