



BIORRESÍDUOS E DESPERDÍCIO ALIMENTAR

O guia que vai transformar a sua
percepção sobre os
biorresíduos



CONTEÚDOS



3

Enquadramento

4

O que são os Biorresíduos?

5

Porque são os biorresíduos importantes?

6

Como valorizar os biorresíduos?

7

Porquê valorizar os biorresíduos?

8

O Desperdício Alimentar

10

Como diminuir o desperdício alimentar?

11

Dicas para diminuir o desperdício alimentar

ENQUADRAMENTO

Em 2020, a média de resíduos urbanos gerados por cada cidadão português foi de 512 kilogramas. Dessas quantidades 36,9% correspondiam a biorresíduos.

Os biorresíduos são temática prioritária na política ambiental europeia e nacional, devendo integrar toda a comunidade, por forma a reduzir a quantidade de resíduos e, por conseguinte, os impactos negativos que têm no ambiente e na saúde humana. A sua valorização representa uma oportunidade para a obtenção de recursos, como é o caso da produção de composto fertilizante para plantas.

A orientação da população para a problemática da gestão dos resíduos constitui uma prioridade para o Município do Alandroal.

Este guia tem como propósito informar os leitores sobre o tema dos biorresíduos e a sua importância, ao mesmo tempo que apresenta abordagens práticas para reduzir o desperdício alimentar.

O projeto **Sustentágua Alandroal**, financiado pelo Programa ENEA 2020 do Fundo Ambiental,

visa sensibilizar a população para a importância do consumo sustentável de água da torneira e a preservação dos recursos onde se inclui a realização de campanhas de sensibilização sobre separação de resíduos orgânicos e a redução do desperdício alimentar.



O QUE SÃO OS BIORRESÍDUOS?

Os **biorresíduos** são resíduos orgânicos, e por isso biodregradáveis, de jardins e parques, os resíduos alimentares e de cozinha das habitações, escritórios, restaurantes, cantinas, unidades de catering e retalho e os resíduos similares das unidades de transformação de alimentos.

Os biorresíduos podem ser divididos em duas categorias gerais: os **resíduos verdes** e os **resíduos castanhos**. Dentro destas categorias existem uma série de resíduos que podemos valorizar, nomeadamente através do processo da **compostagem**.

RESÍDUOS VERDES

- Restos de frutas e vegetais crus (incluindo citrinos)
- Cascas de ovos
- Borrás de café (incluindo os filtros) e Saquetas de chá
- Flores
- Aparas de relva
- Folhas verdes
- Ervas daninhas sem semente



RESÍDUOS CASTANHOS

- Cascas de batata
- Frutos secos
- Folhas secas e restos de relva seca
- Resíduos de cortes e podas
- Aparas de madeira e serradura
- Palha ou feno
- Agulhas de pinheiros



PORQUE SE FALA TANTO EM BIORRESÍDUOS?

Com a ameaça existente das alterações climáticas e degradação ambiental para a Europa e para o mundo, surgiu o Pacto Ecológico Europeu. Esta ferramenta legislativa pretende afirmar a UE como uma economia moderna e eficiente na utilização dos recursos, garantindo que:

- 💡 é atingida a **neutralidade carbónica** até 2050
- 💡 o crescimento económico fica dissociado da utilização de recursos
- 💡 ninguém nem nenhuma região é deixada para trás.

A Diretiva (UE) 2018/851 do Parlamento Europeu e do Conselho veio a estabelecer a obrigatoriedade de os Estados-Membros, **do qual Portugal faz parte**, assegurarem, até 31 de dezembro de 2023, a separação dos Biorresíduos na origem ou recolhidos seletivamente.



COMO VALORIZAR OS BIORRESÍDUOS?

A **compostagem** é um método altamente eficaz de valorizar os resíduos orgânicos, evitando a sua deposição nos contentores de lixo comum.

O processo compostagem é um mecanismo biológico de reciclagem de matéria orgânica (biorresíduos), realizado por microrganismos. Esta reciclagem dá origem a um fertilizante natural, designado por **composto**.

A produção do composto no contexto doméstico ocorre, genericamente, da seguinte forma:



O composto pode ser utilizado para:

- 🌱 Aplicar em covas (junto ao caule);
- 🌱 Hortas e jardins, em cobertura (disperso por cima da terra);
- 🌱 Sementeiras ou em vasos (1 parte de composto para 2 de terra);
- 🌱 Plantas do jardim.










PORQUÊ VALORIZAR OS BIORRESÍDUOS?

Os biorresíduos e a sua valorização é uma necessidade cada vez mais premente no nosso dia-a-dia. A recolha seletiva destes resíduos e o seu aproveitamento reúnem um conjunto de vantagens a vários níveis: social, ambiental, cultural e económico.



As principais vantagens na valorização e aproveitamento dos biorresíduos são:

-  **Redução** do desperdício alimentar
-  **Redução** na quantidade de resíduos depositados em aterro
-  **Poupança** de recursos financeiros, ao aplicar as medidas já mencionadas nas páginas anteriores
-  **Produção de um fertilizante com alto valor** acrescentado (composto), se aplicar o método da compostagem
-  **Redução** dos odores nos aterros
-  **Melhoria** da qualidade do solo (retenção de água, nutrientes, carbono)
-  **Melhoria** da qualidade dos materiais recicláveis triados nas linhas mecânicas das estações de gestão de resíduos urbanos

O DESPERDÍCIO ALIMENTAR

As perdas e desperdício alimentar são considerados uma **ameaça** à segurança alimentar, à economia e ao ambiente. O Relatório de 2021, intitulado "Índice de Desperdício Alimentar", promovido pela ONU, estima que, anualmente, são desperdiçadas 931 milhões de toneladas de alimentos em todo o mundo.

(ONU (2021). *Índice de Desperdício Alimentar*)

SABIA QUE...

A quantidade de alimentos desperdiçados a nível mundial seria suficiente para combater a desnutrição em 1/8 da população global.

12 PRODUÇÃO E
CONSUMO
RESPONSÁVEIS



O **Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 12**, e em particular a meta 12.3 que preconiza "Até 2030, **reduzir** para metade o desperdício de alimentos per capita a nível mundial, de retalho e do consumidor, e reduzir os desperdícios de alimentos ao longo das cadeias de produção e abastecimento, incluindo os que ocorrem pós-colheita" vem confirmar o carácter prioritário da luta contra o desperdício alimentar.

OS RESPONSÁVEIS PELO DESPERDÍCIO ALIMENTAR:

A grande fatia do desperdício alimentar, cerca de 61%, é proveniente das famílias, 26% provem do setor HORECA, como restaurantes ou cafés e cantinas. Os restantes 13% resultam do comércio como, por exemplo, de supermercados e pequenas lojas, como mercearias. *(ONU (2021) Índice de Desperdício Alimentar)*

O DESPERDÍCIO ALIMENTAR PELO MUNDO:

O estudo realizado pela ONU demonstra que a média global de desperdício alimentar por ano é de 74 quilos por pessoa. Este valor é comparável tanto em países com rendimento médio-baixo como em países de elevado rendimento.

(ONU (2021) Índice de Desperdício Alimentar)

SABIA QUE...

Nos Estados Unidos, são desperdiçados cerca de 59 quilos de alimentos per capita, por ano. Na Holanda e na Bélgica, por sua vez, o desperdício é de cerca de 50 quilos per capita anualmente. Porém a Nigéria, destaca-se como um dos países com maiores níveis de desperdício alimentar, atingindo cerca de 189 quilos per capita.






(ONU (2021) Índice de Desperdício Alimentar)

COMO DIMINUIR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR?







Existem diversas ações que, como sociedade, podemos adotar no nosso cotidiano para reduzir o desperdício alimentar. Estas ações podem ser agrupadas em três categorias: Planeamento e Compra, Preparação e Confeção, e Consumo.





PLANEAMENTO E COMPRA

-  **Planear** as refeições semanalmente e realizar a respetiva lista de compras
-  **Incluir** as quantidades de cada produto na lista de compras
-  **Antes de ir ao supermercado**, conferir o que tem no frigorífico e na despensa
-  Estabelecer uma **periodicidade** na ida às compras, por exemplo, semanal
-  **Evitar** ir às compras no horário de refeições ou com fome, de forma a evitar a compra de alimentos por impulso







PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO

- Reduzir** o desperdício na etapa de preparação, utilizando utensílios adequados (p.ex. facas afiadas, descascador, raspador, balança e copo medidor) 
- Preparar** alimentos com **maior potencial de degradação** logo após a compra 
- Congelar** alguns alimentos como pão, carne e fruta (p.ex. banana) que pode aproveitar depois para batidos ou gelados 
- Aproveitar** água de cozedura dos legumes para sopas e caldos 

CONSUMO

-  **Servir** porções de alimentos consoante as necessidades nutricionais e apetite de cada um
-  **Consumir** primeiro hortícolas e frutas mais maduras
-  **Consumir** primeiro os alimentos que se aproximam dos prazos de validade
-  Em restaurantes, **questionar sempre sobre tamanho das porções**.
Levar sobras para casa.

DICAS PARA ARMAZENAR OS ALIMENTOS CORRETAMENTE E DIMINUIR O DESPERDÍCIO:

-  **Utilizar** recipientes de armazenamento herméticos, para prolongar a vida útil dos alimentos. Ideal para farinhas, açúcar, massas, sementes e cereais.
-  **Organizar** os alimentos consoante a data de validade, por forma a consumir primeiro aqueles com uma vida útil menor.
-  **Lavar e secar bem as frutas e vegetais** antes de guardar, para evitar a proliferação de bactérias.
-  **Certificar-se** que a carne está bem embalada evitando a contaminação cruzada com outros alimentos.
-  Os **alimentos congelados** devem ser guardados a uma temperatura de -18° ou inferior, prolongando o seu armazenamento.
-  **Verificar** as instruções de armazenamento específicas para cada produto na embalagem.

SUSTENTÁGUA ALANDROAL: JUNTOS PELO AMBIENTE, UM PASSO DE CADA VEZ

**PARA MAIS INFORMAÇÕES
SOBRE ESTE PROJETO
CONTACTE:**

e. geral@cm-alandroal.pt

t. 268 440 040

tml. 937 715 544

Uma iniciativa:



Co-financiamento:

FUNDO AMBIENTAL

