



loulé
concelho

LC

SUSTENTÁVEL

Newsletter

EDIÇÃO Nº 11
Novembro 2014
Distribuição Gratuita



EDITORIAL

A produção de resíduos continua a ser um dos problemas ambientais que mais impacte causa, devido não só ao aumento da sua produção, como também ao tipo de resíduos produzidos e à sua perigosidade. Paralelamente, nos países mais desenvolvidos, o desperdício alimentar resultante da produção, comercialização e consumo de alimentos é cada vez maior: estima-se que na Europa sejam desperdiçados anualmente cerca de 89 milhões de toneladas de alimentos! É com base nesta premissa que, de 22 a 30 de Novembro de 2014, se assinala a Semana Europeia da Prevenção de Resíduos, subordinada à temática dos Desperdícios Alimentares, iniciativa que tem como objetivo consciencializar a sociedade para a importância da prevenção de resíduos e para o combate ao desperdício alimentar.

Assim, dando continuidade à dinâmica existente no âmbito da sensibilização e educação ambiental dos munícipes, nesta edição da Newsletter "LC Sustentável" são apresentadas algumas dicas e sugestões que podemos adotar e desta forma contribuir para a redução do desperdício alimentar, e consequentemente, dos resíduos que produzimos.

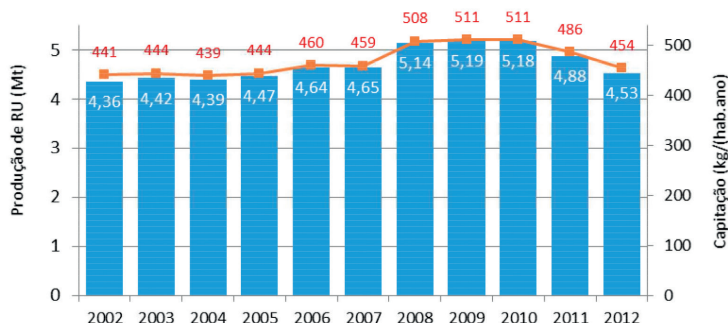
Fique ainda a conhecer a Missão Reciclar da Sociedade Ponto Verde e os resultados obtidos na mesma no Município de Loulé.

A preservação do ambiente começa com pequenos gestos diários que fazem toda a diferença, por isso, lembre-se:

A ATITUDE DE TODOS CONTA!

RESÍDUOS URBANOS E DESPERDÍCIO ALIMENTAR: UM PROBLEMA GLOBAL

Já reparou que tudo aquilo que nós compramos, mais cedo ou mais tarde, acaba por ir parar ao contentor do "lixo"?

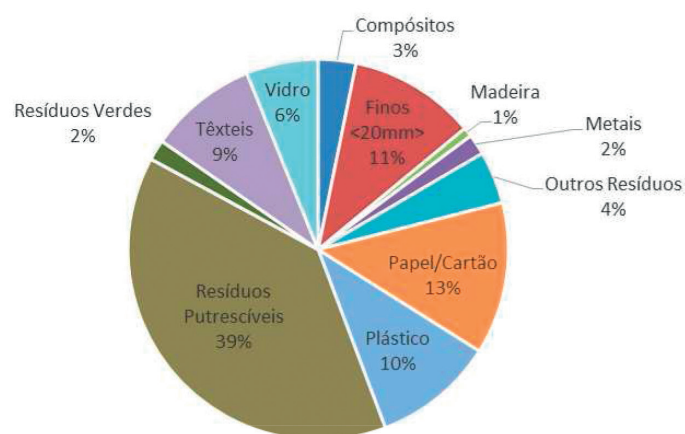


PRODUÇÃO DE RESÍDUOS URBANOS E CAPITAÇÃO EM PORTUGAL CONTINENTAL NO PERÍODO 2002 – 2012

Fonte: PERSU 2020 - Plano Estratégico para os Resíduos Urbanos 2020 – Agência Portuguesa do Ambiente; 2014

Em 2012, cada português produziu, em média, cerca de 1,24 kg de resíduos por dia.

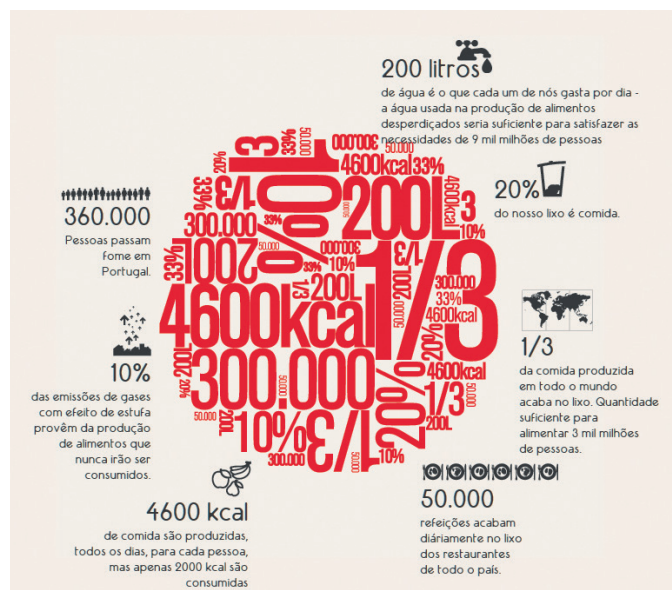
Como tal, a produção de resíduos é atualmente um dos problemas ambientais que mais impacte causa: maus cheiros, poluição do ar, do solo e da água, modificação da paisagem e esgotamento dos recursos naturais, são apenas algumas das consequências da nossa excessiva produção de resíduos! Contudo, uma parte considerável destes resíduos produzidos globalmente é composta por alimentos desperdiçados, tanto na sua preparação e confeção, como na sua produção, armazenamento e comercialização. Estima-se que cerca de 30% dos alimentos produzidos no mundo, acabem no lixo!



COMPOSIÇÃO FÍSICA MÉDIA DOS RU PRODUZIDOS EM PORTUGAL CONTINENTAL, NO ANO 2012

Fonte: PERSU 2020 - Plano Estratégico para os Resíduos Urbanos 2020 – Agência Portuguesa do Ambiente; 2014

Na prática, esta realidade não significa apenas que todos os dias são desperdiçados alimentos saudáveis e em condições comestíveis, e consequentemente, muito dinheiro, mas que todos os dias são praticadas ações inconscientes com um impacto muito negativo no Ambiente.



Fonte: Movimento Zero Desperdício
(<http://www.zerodesperdicio.pt/Numeros>)

RESÍDUOS URBANOS E DESPERDÍCIO ALIMENTAR – COMO PODEMOS EVITÁ-LOS?

A prevenção da produção de resíduos é uma prioridade europeia com expressão nas várias estratégias e diretivas que têm vindo a ser implementadas, com o objetivo de permitir uma gestão sustentável dos resíduos urbanos produzidos pela atividade humana.

A nível nacional, o Plano Estratégico para os Resíduos Urbanos 2020 (PERSU 2020), estabelece as seguintes metas e objetivos de prevenção de resíduos:

- Até 31 de dezembro de 2016, a produção diária de resíduos não deve exceder os 1,15 kg por habitante, e até ao final de 2020, não deve ultrapassar os 1,12 kg/dia.
- Até 31 de dezembro de 2020, a percentagem de resíduos depositados em aterro deve passar de 62% (valor de 2012) para 35%.
- Incentivar para a diminuição dos resíduos alimentares através de campanhas de sensibilização de escala nacional e local.



CADA UM DE NÓS PODE E DEVE DAR O SEU FORTE CONTRIBUTO. E É TÃO SIMPLES!

O COMBATE À PRODUÇÃO EXCESSIVA DE RESÍDUOS E AO DESPERDÍCIO ALIMENTAR PODE COMEÇAR POR COISAS TÃO SIMPLES COMO:

Planear as refeições e dosear bem os alimentos aquando da confeção de refeições;

Escolha cozinhar alimentos frescos: poderá assim comer mais saudavelmente e ainda economizar mais do que numa refeição pronta e pré-embalada e também produzir menos quantidades de resíduos de embalagens;

Manter a despensa, o frigorífico e o congelador arrumados e com os alimentos básicos indispensáveis;

Ter em atenção os prazos de validade e consumir primeiro os produtos com a data limite de consumo mais próxima para evitar desperdícios;

Quando for às compras, fazer sempre uma lista de compras, para não se esquecer de nada e não trazer alimentos desnecessários. A lista poderá ser adaptada às necessidades mensais, para a aquisição de produtos com maior prazo de validade, e às necessidades semanais, para os frescos, sempre de acordo com o plano de menu;

Limpar o frigorífico (2 vezes por mês) para evitar a proliferação de bactérias;

Aproveitar as sobras;

Sempre que possível beba água da torneira da rede pública de distribuição: é segura e mais barata;

Praticar a compostagem caseira.

ESTAS SÃO AS ESTRATÉGIAS BASE A ADOTAR NÃO SÓ PARA DIMINUIR O TEMPO GASTO NAS IDAS AO SUPERMERCADO, MAS TAMBÉM PARA POUPAR DINHEIRO E PARA EVITAR O DESPERDÍCIO DE COMIDA.

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

MOVIMENTO ZERO DESPERDÍCIO: <http://www.zerodesperdicio.pt>

AGÊNCIA PORTUGUESA DO AMBIENTE: <http://tinyurl.com/agenciaportuguesadoambiente>

LIPOR: <http://tinyurl.com/mmr5psp>

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS: <http://tinyurl.com/mgc8ad9>

DICAS PARA REDUZIR O DESPERDÍCIO ALIMENTAR ENQUANTO COZINHAMOS

Aproveite a água de cozedura de hortícolas para sopas e/ou cozidos

Aproveite os talos, folhas e cascas de produtos hortícolas

Comece por utilizar os hortícolas e as frutas mais maduras e só depois as mais verdes

Não deite fora as cascas de determinados hortícolas ou frutas, como por exemplo a cebola, o limão ou a laranja. Aproveite-as para fazer chá ou compotas

Cozinhe apenas as quantidades necessárias para o número de pessoas que consumir a refeição. Congele os alimentos confeccionados que sobrem ou coloque-os no frigorífico em recipientes apropriados

Fonte: *Como Reduzir o Desperdício Alimentar; Associação Nacional de Nutricionistas; 2011.*



COMO PODEMOS APROVEITAR SOBRAS DE ALIMENTOS?

Use a fruta amolecida para preparar uma espetada de fruta ou junte com leite e faça um batido

Com as batatas do dia anterior faça a base da sopa ou um puré

Se sobrou peixe ou carne, use-os para fazer uma salada ou um empadão

Guarde as sobras no frigorífico ou no congelador para outras refeições, sempre em recipientes apropriados e em doses individuais

Utilize o arroz que sobrou para fazer a base da sopa ou arroz de forno ou bolinhos de arroz, se o juntar a farinha e ovo

Aproveite os hortícolas que sobraram para fazer sopa ou um esparregado

Com o pão do dia anterior poderá fazer torradas para o pequeno-almoço ou lanche ou fatias torradas no forno com tomate picado e orégãos com um fio de azeite

Fonte: *Como Reduzir o Desperdício Alimentar; Associação Nacional de Nutricionistas; 2011.*

RECEITAS COM SOBRAS DE ALIMENTOS

Fonte: *Como Reduzir o Desperdício Alimentar; Associação Nacional de Nutricionistas; 2011.*

ESPETADA DE PEIXE

4 Pessoas

INGREDIENTES

400g de Peixe do dia anterior

1 Pimento verde

1 Pimento vermelho

100g de Tomate cherry

100g de Abacaxi

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Lamine o tomate cherry em rodela
2. Corte cada pimento em quadradinhos pequenos
3. Corte o abacaxi em rodela e divida cada rodela em pequenos triângulos
4. Coloque as espetadas numa travessa regue com um fiozinho de azeite
5. Espete cada pedaço de alimento no pau da espetada pela ordem que preferir
6. Leve ao forno

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Kcal: 171,3; H.C.: 4,4 g; Proteína: 21,3 g; Gordura: 7,6 g; Na: 821,1 mg; Colesterol: 38,0 mg

BOLINHO DE ARROZ

5 Pessoas

INGREDIENTES

3 Chávenas de arroz cozido

1 Ovo ligeiramente batido

1 Colher de sopa de salsa picada

1 Colher de sopa de cebola picada

1 Colher de chá de pimenta preta moída

½ Chávena de farinha de trigo

1 Cenoura raspada

Pão ralado

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Junte todos os ingredientes numa taça, com exceção do pão ralado, e mexa bem
2. Faça bolinhas com a massa
3. Passe as bolinhas por pão ralado e coloque-as num tabuleiro, previamente untado com azeite.
4. Leve ao forno a dourar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Kcal: 152,4; H.C.: 28,9 g; Proteína: 58,4 g; Gordura: 4,6 g; Na: 194,5 mg; Colesterol: 40,8 mg

PODE CONSULTAR MAIS RECEITAS EM:
<http://tinyurl.com/nyb7rmv>

MISSÃO RECICLAR NO CONCELHO DE LOULÉ



A Missão Reciclar da Sociedade Ponto Verde (SPV) é a maior campanha de sensibilização ambiental, no terreno, realizada até hoje a nível nacional e tem como objetivo promover a separação de embalagens, clarificar as regras da separação àqueles que já separam, e simultaneamente, recolher dados sobre os hábitos e atitudes de reciclagem por parte das famílias portuguesas.

Para tal, equipas da SPV encontram-se a percorrer o país de norte a sul, batendo à porta dos Portugueses, entregando ecobags para a reciclagem de resíduos de embalagens, clarificando as regras de reciclagem a todos os que já reciclam e recolhendo dados sobre os hábitos e atitudes de reciclagem por parte das famílias.

A Missão Reciclar esteve no Município de Loulé nos dias 31 de outubro e 01 de novembro, durante os quais foram contactados 9.541 lares, dos quais 1603 abriram as suas portas à equipa da Missão Reciclar. Dos inquiridos, 76% comprovaram separar e depositar regular e corretamente os resíduos para reciclagem, percentagem que a Sociedade Ponto Verde referiu estar acima da média nacional dos valores obtidos no âmbito da Missão Reciclar.

Quando questionados sobre a razão para a não separação doméstica do lixo produzido, os 24% de não separadores apontaram a falta de recipientes próprios para o efeito (34,5%), a noção do excessivo trabalho pessoal/familiar implicado (36,9%) e a distância ao ecoponto (10,1%).

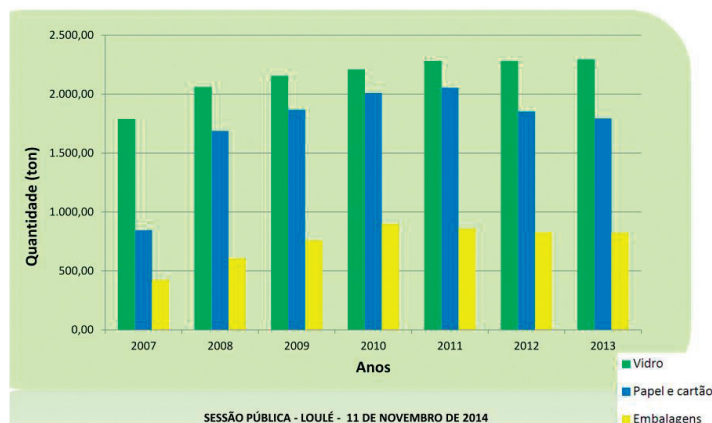
No Concelho de Loulé foram ainda distribuídos cerca de 1200 ecopontos domésticos, constituídos por três sacos das cores dos ecopontos para separação seletiva das embalagens.

Os resultados obtidos pela Missão Reciclar no Concelho de Loulé foram apresentados numa sessão pública, que teve lugar no dia 11 de novembro, na Sala da Assembleia Municipal de Loulé, Edifício Eng.º Duarte Pacheco, e na qual estiveram presentes a Câmara Municipal de Loulé, a Sociedade Ponto Verde e a Algar.

Na sessão de apresentação realizada, que contou com a presença de Pedro Oliveira, vereador do Ambiente da Câmara Municipal de Loulé, José Macário Correia, administrador delegado da Algar, e Mário Raposo, diretor de marketing da Sociedade Ponto Verde, foram então apresentados os resultados que a Sociedade Ponto Verde obteve nas visitas que realizou aos lares da cidade de Loulé.

No decorrer da sessão pública, teve ainda lugar uma apresentação do trabalho desenvolvido pela Autarquia louletana no âmbito da educação e sensibilização ambiental dos munícipes, na área dos resíduos urbanos, tarefa a cargo da Divisão de Ambiente, Espaço Público e de Transportes e da Divisão de Higiene Pública e Resíduos Sólidos.

EVOLUÇÃO DA RECOLHA SELETIVA NO MUNICÍPIO DE LOULÉ 2007-2013



SEMANA EUROPEIA DA PREVENÇÃO DE RESÍDUOS

A Semana Europeia da Prevenção de Resíduos (SEPR) é uma efeméride ambiental que tem como objetivo sensibilizar a população para a problemática dos resíduos, através da realização de diversas iniciativas, com tónica na prevenção da produção dos resíduos a montante da recolha. A realização destas ações visa ajudar a compreender o significado da prevenção de resíduos e a motivar a responsabilização de cada cidadão. Em 2014, a SEPR é subordinada à temática dos Desperdícios Alimentares.

A autarquia de Loulé tem vindo a participar na SEPR desde 2010, através da realização de diversas iniciativas. Assim, no âmbito da SEPR 2014, encontram-se previstas as seguintes iniciativas:

SESSÃO PÚBLICA: APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA “MISSÃO RECICLAR” NO MUNICÍPIO DE LOULÉ

Dia 11 de Novembro (10h30/11h30)

Apresentação dos resultados da Missão Reciclar no Município de Loulé. A gestão de resíduos no Município de Loulé e sensibilização para a sua redução, reutilização e reciclagem.

Público-alvo: População em geral

Parceria: Sociedade Ponto Verde e Algar – Valorização de Resíduos Sólidos, S.A.

Local: Sala da Assembleia Municipal – Edifício Eng. Duarte Pacheco (Loulé)

SESSÃO DE SENSIBILIZAÇÃO “ALIMENTAÇÃO E COMPRAS – COZINHA SEM DESPERDÍCIOS”

Dia 26 de Novembro (16h00/17h00)

Tendo como objetivo promover a redução da produção de resíduos orgânicos e o combate ao desperdício alimentar, através desta ação pretende-se transmitir algumas técnicas para evitar os desperdícios alimentares na cozinha, para além de dicas de como comprar, como conservar, planear e o que cozinhar. Para além disso, serão ainda focadas as boas práticas relacionadas com o Consumo Sustentável.

Público-alvo: População em geral

Parceria: Deco Algarve

Local: Biblioteca Municipal de Loulé



PROJETO

“LANCHE SEM RESÍDUOS”

Projeto de educação ambiental dirigido aos alunos do 3º e 4º ano do 1º Ciclo, com o objetivo de sensibilizar as crianças para a prevenção de resíduos através da análise e pesagem dos resíduos por eles produzidos durante o lanche e da transmissão de conhecimentos sobre as diferentes formas de evitar a produção excessiva de resíduos e sobre consumo sustentável.

Os interessados deverão contactar a Divisão de Ambiente, Espaço Público e de Transportes (telefone: 289 400 890 / e-mail: daept@cm-loule.pt)

NEWSLETTER LC SUSTENTÁVEL

Edição n.º 11 da Newsletter LC Sustentável subordinada à Semana Europeia da Prevenção de Resíduos 2014

Organização:



loulé
concelho

DAEPT
DIVISÃO DE AMBIENTE, ESPAÇO PÚBLICO
E DE TRANSPORTES

Colaboração:

DECO

DHPRS
DIVISÃO DE HIGIENE PÚBLICA E
RESÍDUOS SÓLIDOS