



RECUSAR

O primeiro passo trata-se de aprender a dizer não, onde me pergunto se realmente preciso daquilo.

Recusar é um pequeno e simples ato, mas que requer de nós uma certa coragem, afinal aqueles que nos oferecem as coisas na maior parte das vezes, o fazem de boa intenção.

Fome no Brasil

Vivemos em um mundo em que 108 milhões de pessoas convivem diariamente com a fome, segundo a ONU. Apenas no Brasil, 7 milhões não têm o que comer e, em 2,1 milhões de domicílios, pelo menos uma pessoa passou um dia inteiro sem comer por não ter condições financeiras para comprar um alimento.

REDUZIR

Nesta etapa tratamos aquela famosa promoção, onde muitas vezes não precisamos, ou até precisamos mas não daquela enorme quantidade, mas pelo fato de estar mais "barato" acabamos comprando o que não é necessário, e assim vem o desperdício.

Algo simples que pode evitar este tipo de situação é:

Faça uma lista de compras realista, com aquilo que realmente você consome, crie pequenas refeições previamente para cada semana.

REUSAR

No terceiro passamos falamos sobre reusar, aquilo que muitas vezes aos nossos olhos já poderiam ser descartados.

Ex: Cascas de abacaxi, podem ser utilizadas para realização de sucos, as cascas de abbora podem ser utilizadas para fazer bolos, talos de alguns legumes e folhas também podem ser utilizados para caldos e afins.



O desperdício é a “ação ou efeito de desperdiçar ou de gastar em excesso”.

Se ouvimos bastantes vezes esta palavra no dia-a-dia, é porque estamos a consumir em excesso. Então, se procuramos um estilo de vida mais sustentável, de que formas podemos reduzir o desperdício? Ao lado sugiro algumas idéias:



Tatos - Contêm grande concentração de ferro, cálcio e vitamina C. Podem ser usadas em feijão ou salada sem óleo quente. Sirva como aperitivo.

Cascas - É rica em cálcio e pode ser usada cozinhada - ou em pratos doces à base de leite, como arroz doce e cuscuz. Com as cascas das frutas, podem-se preparar molhos batendo-se no liquidificador. O que sobra na cozinha pode ser aproveitado para preparar tingitões e bolos.

Entrecasca - A parte branca (entrecasca) da melancia e do melão são ricos em fibras e proteínas e podem ser usados para fazer doces e em rechãos salgados.

Folhas - As folhas da cenoura são ricas em vitaminas A e devem ser aproveitadas para fazer sopinhas, caldos de picadinhos em saladas.

Água - A água do cozimento das batatas e beterrabas concentra vitaminas antioxidantes. Aproveite para purificar, aromatizar e gelados.

ADUBAR E RECICLAR

O quarto e quinto passo vemos o quanto a finalidade dos alimentos são importantes.

Disponibilizados de duas opções:

- 1 - Reciclar: A separação dos alimentos e materiais fazem-se de grande importância para que eles possam ser descartados adequadamente, sem gerar um impacto negativo no meio ambiente.
- 2 - Adubar: Disponibilizamos também da opção de adubo para alguns alimentos, como ovo, cascas de banana, cenoura, manga, e até mesmo o pó de café podem ser utilizados como adubo para plantas.




Unique Garden Hotel & Spa

- **Produção de grande parte dos alimentos é interna;**
- **Não é permitida a distribuição dos alimentos que passaram da data de seu aproveitamento tanto para colaboradores e também para a comunidade;**
- **Compostagem/ Adubo;**
- **Logística Reversa;**
- **Alimentação Consciente**



Conscientização na hora de comprar e na hora de consumir

Faça a sua parte

Evite o desperdício de alimentos desde o momento em que você faz compra até o seu aproveitamento em casa.

- Apenas o essencial** - Compre em quantia adequada para o período de abastecimento e também de validade.
- Caractêrio definido** - Planeje o que vai consumir e evite comprar em excesso. Anote o prazo de validade de cada produto.
- Compre a granel** - Não compre mais do que precisa. Evite comprar em excesso e desperdiçar. Compre a granel quando for necessário e use imediatamente.
- Consumir** - Não deixe alimentos fora do refrigerador por muito tempo. Não deixe alimentos cozidos e cozinhados fora do fogo.
- Nem sempre estragados** - Em decorrência de queda, algumas frutas podem apresentar manchas. Não desista de usá-las imediatamente.
- Aproveite o leivado** - Cascas de pão, bolos e biscoitos são grandes aliados para fazer molhos, queijos e outros pratos.
- Nada no lixo** - Não jogue fora alimentos que ainda estão bons. Use-os em outros pratos.
- Prato honesto** - Não desperdice alimentos. Não deixe comida no prato.



MANEIRAS DE REAPROVEITAR O QUE IRIA PARA O LIXO



Caso você se depare com produtos neste estado em seu estabelecimento ou residência, **não jogue-os fora**. Não se deixe levar pela aparência, fique atento ao cheiro e à textura. Se eles ainda estiverem total ou parcialmente apropriados para o consumo, você com certeza encontrará uma forma de aproveitá-los.

PROCESSO DE COMPOSTAGEM

Quando realizamos a compostagem doméstica evitamos diversos problemas causados pelo acúmulo de lixo nas ruas e em outros locais.
Hoje em dia, qualquer um pode realizar a compostagem doméstica.

Os benefícios de realizar a compostagem doméstica são:

- Diminuição do mau cheiro nas ruas e lixeiras; Previne a proliferação de animais vetores de doenças como ratos, baratas e moscas;
- Aumenta a vida útil dos aterros sanitários;
- Produção de adubo orgânico rico em nutrientes dentro de casa.

Ideias de conscientização para utilizar no centro comunitário

- Soup Day Unique
- Realizar atividades voluntárias de distribuição de sopão para comunidades carentes
- Utilizar receitas de reaproveitamento de alimentos para serem ensinadas no centro comunitário

RECEITAS FÁCEIS REAPROVEITANDO O QUE IRIA PARA O LIXO

Casca de batata frita

Ingredientes

- ❑ 4 batatas médias
- ❑ 100 ml de óleo
- ❑ Sal

Modo de Preparo

- ❑ Lave bem as batatas com bucha, após lavar descasque em pedaços grossos.
- ❑ Reserve as cascas.
- ❑ Faça purê com as batatas ou as corte para fritá-las.
- ❑ Aqueça uma panela com óleo e coloque um fósforo dentro, quando o fósforo acender retire o palito e coloque as cascas de batata até fritar e chegar ao ponto desejado.
- ❑ Retire e descanse em papel toalha para retirar o excesso de óleo.
- ❑ Coloque o sal à gosto.

RECEITAS FÁCEIS REAPROVEITANDO O QUE IRIA PARA O LIXO

Brigadeiro de casca de banana

Ingredientes

- ❑ 1 lata de leite condensado
- ❑ 1 colher (sopa) de margarina
- ❑ 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- ❑ casca de 4 bananas picadas e bem lavadas
- ❑ Chocolate granulado

Modo de Preparo

- ❑ Passe todos os ingredientes (menos o chocolate granulado) no liquidificador, bem batidos para incorporar bem as cascas das bananas.
- ❑ Leve ao fogo mexendo sempre até desgrudar do fundo da panela. Apague o fogo e deixe esfriar para fazer as bolinhas do brigadeiro.
- ❑ Passe os brigadeiros no chocolate granulado