

Fwd: ZERO WASTE - NEWS LETTER 8



PREVIFORM - Laboratório, Formação, Higiene e Segurança do Trabalho, Lda. <previform.lda@gmail.com>  
para Mariana

05/09/2022, 16:02 ☆ ↶ ⋮

----- Forwarded message -----

De: PREVIFORM LDA <previform.lda@gmail.com>

Date: segunda, 05/09/2022 à(s) 15:41

Subject: ZERO WASTE - NEWS LETTER 8

To: PREVIFORM LDA <previform.lda@gmail.com>



## Damos as boas-vindas ao mês de agosto com:

**Muitas ideias! Em casa zero desperdício**, a nossa newsletter mensal que o ajudará a aprender sobre o desperdício alimentar. Graças a isso, pode participar em concursos relacionados, fazer atividades em casa ou implementar as nossas dicas. E se quiser mais, recomendamos que continue a explorar os nossos guias didáticos no nosso [site](#).

*Lembre-se:*

Se perdeu as nossas publicações anteriores, pode vê-las aqui:

Muitas ideias! 6

Muitas ideias! 7

**Não deixes que o calor do verão te apanhe desprevenido!**

Neste momento, a partir do projeto Desperdício Zero, estamos certos de que está

plenamente consciente do desperdício alimentar e que faz tudo o que é possível para o evitar e garantir que o seu contributo para o problema seja o mais baixo possível. Mas viemos avisá-lo **que este não é o momento para baixar a guarda!** O verão é a época do ano em que mais comida é desperdiçada, para muitas coisas diferentes (algumas delas já discutimos em alguns boletins anteriores). Vamos descobrir quais são os mais importantes:

- **Calor:** Com o calor, há muitos alimentos que estragam mais facilmente, por isso é preciso ter especial cuidado e guardá-los no frigorífico para se certificar de que isso não acontece. No entanto, como vimos no último boletim, não é aconselhável colocar tudo indiscriminadamente, porque há coisas que podem perder sabor. Além disso, temos de nos lembrar da corrente fria, porque alguns alimentos, uma vez aquecidos, não devem ser arrefecidos ou congelados novamente.
- **Planos de verão: Quando o tempo está melhor,** é normal que tenhamos mais planos do que durante o resto do ano. Especialmente se tivermos horários reduzidos e mais tempo para sair. E estes encontros sociais podem fazer-nos sair com mais frequência, facilitando o desperdício dos nossos planos de refeições. Para evitar isto, experimente que as suas refeições planeadas podem durar no frigorífico, usar alimentos não perecíveis e, acima de tudo, se notar que a sua tendência é sair mais, **compre menos quantidade do que o normal.**
- **Vegetais: Quando está quente** é normal querer comer mais refeições frescas, embora os ingredientes sejam precisamente os mesmos que estragam mais facilmente. Para evitar isto, só precisa de um pouco mais de originalidade na cozedura: Cremes vegetais frios, sopas frias, gelados de frutas demasiado maduros... A Internet está cheia de receitas para tirar partido de vegetais mais maduros do que o normal!

**E já que sabemos que o verão é a época das férias... Este boletim é mais curto, para que possa desfrutar do seu. Tem outras dicas sobre como fazer boas estratégias anti-resíduos? Deixe-nos saber!**

**E no próximo mês...**

Isto tem sido tudo para o mês de agosto. Se quiser saber mais, convidamo-lo a continuar a ler [o nosso primeiro guia didático](#) e a seguir-nos no [Facebook](#). No próximo mês... mais e melhor? (Ou menos desperdício e melhor! )

**Para zero desperdício!**

