

Fwd: ZERO WASTE - NEWS LETTER 10 >



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

31/10/2022, 11:32 ☆ ↶ ⋮

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

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

Date: segunda, 31/10/2022 à(s) 11:11

Subject: ZERO WASTE - NEWS LETTER 10

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



O outono chegou e com ele, novas ideias de desperdício zero:

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! 9](#)

[Muitas ideias! 8](#)

O frio chega e com ele... a estação dos guisados!

E a razão pela qual gostamos tanto deles é precisamente porque são uma forma fantástica de evitar o desperdício alimentar. **Pode fazê-las de mil maneiras!** E acima de tudo, é muito fácil aproveitar as refeições anteriores ou pequenas

quantidades de ingredientes que lhe restam para os preparar. Jogue imaginação e tente combinar novos sabores... Talvez encontre a sua nova receita de estrela!



Além disso, é fácil usar a compra de alimentos sazonais (e, se possível, locais ou locais) para reduzir o desperdício alimentar também nesta área, uma vez que isso reduz o número de passos na cadeia de abastecimento.

Mas para muitos, o que realmente vem hoje em dia é...

Dia das Bruxas!

Como em muitos outros feriados, o Halloween é um momento em que é fácil para o nosso desperdício alimentar aumentar, tanto porque preparamos mais comida do que precisamos e porque uma das tradições do Halloween é fazer o "truque ou travessura" em torno das casas. Se o seu bairro é um dos lugares onde as crianças pedem doces de porta em porta, é provável que tenha



coisas para lhes dar, mas... já parou para pensar no desperdício que pode gerar? E o que fazer com os doces e doces que não distribuiu?

É um conselho simples, mas... Não distribua doces que não vai comer também. Assim, todas as sobras que pode ter deixado não serão estragadas na despensa à espera do próximo Halloween.

E aplique esta mesma ideia com as decorações: Tente tornar tudo reutilizável no próximo ano... ou comestível! Se você é uma daquelas pessoas que gosta

de colocar a abóbora com uma vela dentro, há várias coisas que pode fazer:

- Ao esvaziar a abóbora, separe a carne da abóbora que tirou e dos tubos. Os tubos torrados podem ser um delicioso aperitivo (ou uma cobertura de salada!). A carne pode ser usada para um guisado, para saborear um bolo de Halloween ou até mesmo para fazer varas para mergulhar em húmus.
- Certifique-se de não colocar a abóbora com muita antecedência para comê-la depois do Halloween ter passado sem que fique má.

Mas há muitas mais ideias de Desperdício Zero para este tempo... Se ficar sem ideias, há muitas na internet!

E no próximo mês...

Isto tem sido tudo para o mês de setembro. 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!