

## À mesa



Pedro Soares

## PROTEGER O AMBIENTE... À MESA

*O consumidor que existe em todos nós  
transforma-se em cidadão  
quando toma a decisão de ser algo mais  
do que a galinha que escolhe o melhor grão*

A maior parte das decisões sobre o ambiente não são feitas apenas pelos Governos ou por organizações ambientais. Começam na nossa casa, nas escolhas e nas decisões que tomamos no nosso dia a dia. Enquanto o consumidor escolhe entre produtos que estão na prateleira, é apenas um utilizador do produto final, o cidadão está envolvido activamente em todas as fases do processo, directa ou indirectamente. Como cidadãos deste país, possuímos felizmente, a oportunidade de escolhermos diariamente, uma de dezenas de opções alimentares. Ao fazer uma opção, levamos em conta o preço, o aspecto, o valor nutricional, a embalagem, o sabor... mas raramente nos preocupamos com o impacto ambiental das nossas escolhas. Contudo, as escolhas de milhares de cidadãos e as suas opções, são os factores mais decisivos da nossa futura qualidade de vida e daquilo que vamos deixar às próximas gerações. Então, o que podemos fazer? Quais as escolhas mais sensatas para minimizar o impacto do nosso consumo? Tentaremos responder ao longo das próximas linhas.

Proteger o ambiente significa, acima de tudo, comprar produtos que obriguem a poucos gastos de energia e à produção mínima de resíduos. Daí se falar da política dos 3 R's - Reduzir, Reutilizar e Reciclar.

Reduzir significa, por exemplo, utilizar o mínimo possível de embalagem. Em vez de garrafas de 1 litro de água, prefira embalagens de 5 litros. Em vez de comprar fruta pré-embalada em recipientes de "esferovite" (Poliestireno), prefira a fruta pesada no momento. Outra forma de reduzir os gastos de energia é através da com-

pra de produtos regionais e da época. Os produtos importados de locais longínquos, obrigam a grandes gastos de energia até chegarem às nossas mesas. São necessários milhares de litros de gasóleo até que uma tonelada de fruta de um qualquer país tropical chegue ao nosso prato. Para que essa fruta chegue em boas condições, necessita de receber uma dose considerável de químicos antes da viagem. Para que o seu preço seja tão barato é necessária mão de obra quase escrava e vastos terrenos de cultivo, geralmente conseguidos à custa de queimas de floresta tropical. Valerá a pena comprar ananás, manga ou banana nestas condições?

Reutilizar significa dar preferência às bebidas comercializadas em embalagens de vidro com tara retornável, pois além de lhe ser retribuído o dinheiro da embalagem, certifica-se que essa embalagem será utilizada de novo. Reutilizar significa também, dar outra utilidade, que não a original, a algumas embalagens, no sentido de lhes prolongar a sua vida útil. Por exemplo, os frascos de compota, depois de lavados, podem ter outra utilidade, servindo para guardar alimentos ou simples parafusos na garagem. Desta forma, está a contribuir para diminuir a quantidade de resíduos produzidos na sua localidade e, ao mesmo tempo, a poupar uma quantidade considerável de matéria prima e energia utilizadas na produção de novas embalagens.

Reciclar significa a possibilidade de o material utilizado poder entrar de novo na cadeia de produção de um produto igual ou derivado, sem ser necessário recorrer a novas e grandes quantidades de matéria prima. Para além



Artur Laria

do vidro e respectivo vidro (existe recolha selectiva de vidro em praticamente todo o país) também as embalagens de plástico podem agora ser recicladas. Prefira as embalagens com símbolo de reciclagem. Este símbolo significa a possibilidade de reciclar e as letras inscritas no seu interior, o tipo de material que as constitui, por ex. PET (Politereftalato de etileno), PAED (Polietileno de alta densidade), PP (Polipropileno)... Já existem muitos Municípios onde se faz a recolha selectiva do lixo em pequenos contentores de diferentes cores. Apoie estas iniciativas. Escreva à sua Junta de Freguesia ou ao responsável camarário por este pelouro, para que na sua área de residência possa existir um sistema deste tipo. Se necessário, recolha assinaturas de outros moradores. Depois, com um pequeno gesto diário, separe o cartão das embalagens do peixe congelado, as caixas dos gelados, os papéis de publicidade... das embalagens de plástico da água, dos iogurtes, dos ovos. Os materiais separados e colocados nos respectivos contentores, poderão assim ser utilizados de novo, evitando o abate desnecessário de muitas árvores, a poluição e o gasto de energia. Quando tiver que optar entre dois produtos equivalentes prefira o que tiver o símbolo do Ponto Verde. Este símbolo significa que a embalagem é possível de reciclar e que a empresa que a colocou no mercado pagou à Sociedade Ponto Verde para reciclar essa mesma embalagem. O sucesso desta medida está, no entanto, totalmente dependente da contribuição de cada um de nós, pois esta não tem qualquer valor, se não houver preocupação da nossa parte em separar as embalagens e colocá-las no respectivo recipiente de recolha selectiva. ★

*O autor agradece o apoio técnico da Sra. Eng.ª do Ambiente - Cláudia Ruivimbo (Câmara Municipal de Peniche)*

COXAS DE FRANGO  
COM ALCAPARRAS

1,5 Kg de coxas de frango, sem pele; 4 colheres de sopa de farinha de trigo; 3 dentes de alhos esmagados, com casca; 5 colheres de sopa de azeite; Sumo de meio limão; 1/3 de uma chávena de alcázaras; 3 colheres de sopa de água das alcázaras; sal, q.b.

Numa frigideira grande de fundo anti-aderente, aqueça o azeite mais os alhos e frite as coxas de frango, que entretanto passou pela farinha. Quando começarem a ficar douradas, adicione o sumo de limão, as alcázaras e respectiva água e deixe cozinhar em lume brando, com a frigideira tapada durante aprox. 30 min, até a carne ficar macia.

Lombo de Porco  
COM ANANÁS

1 Kg de lombo de porco; 100 g de presunto em fatias; Metade de uma lata de ananás; 1 copo de cerveja; Sal, pimenta e sumo de limão

Na véspera, tempere o lombo com o sal, a pimenta e o sumo de limão, deixando repousar até ao dia seguinte no frigorífico. Corte o lombo em fatias, sem ir até ao fundo e coloque-o num recipiente de fundo anti-aderente e entre as fatias do lombo coloque uma fatia de ananás e outra de presunto. Regue com a cerveja e cubra com papel de alumínio. Leve ao forno durante aprox. 45 min.