

Guia do Cidadão Consciente



**FEIRA DO
LIVRO DE
BRASÍLIA**

EDIÇÃO ESPECIAL
MEIO AMBIENTE E
SUSTENTABILIDADE



Feira do Livro de Brasília - Edição Especial: Meio Ambiente e Sustentabilidade

Apresentação

Caro leitor, elaboramos para você um material especial com importantes dicas sobre como ser um cidadão consciente, e visa, sobretudo, contribuir com a redução dos impactos ambientais em nossas atividades cotidianas.

Você encontrará informações sobre práticas sustentáveis voltadas para a redução do consumo de energia, de água, de como implantar coleta seletiva doméstica, e ainda, receitas para aproveitamento de alimentos, como fazer arte e brinquedos com materiais recicláveis, e se você for curioso e quiser saber um pouco mais disponibilizamos também outras referências para suas pesquisas na área ambiental, inclusive com links de vídeos educativos e divertidos.

Este Manual educativo faz parte de uma das ações de Sustentabilidade da Feira do Livro de Brasília – Edição Especial Meio Ambiente e Sustentabilidade.

Boa leitura e convidamos você a fazer parte deste grupo que pratica a cidadania com consciência socioambiental e alguns ingredientes são fundamentais: comprometimento, responsabilidade, criatividade e ação.

“Seja um agente de transformação pratique atitudes conscientes e solidárias”.





Começaremos nossa conversa fazendo importantes reflexões...

Você já parou para perguntar:

de onde vem o que você consome e para onde vai o que você descarta?

Você já ouviu falar em Aquecimento Global, Efeito Estufa, já viu cenas de enchentes nas cidades, catadores de lixo nas ruas e outros problemas ambientais? E qual a responsabilidade de cada cidadão com tudo isso?

Todas as atividades que realizamos em nosso dia-a-dia geram impactos ambientais e econômicos. E de onde vem tudo o que consumimos? De um local chamado natureza, de onde extraímos recursos naturais que são finitos e em quantidade superior do que ela própria consegue repor.

Por isso, é fundamental que em nosso dia-a-dia façamos a nossa parte contribuindo para um presente e um futuro que garantam a nossa qualidade de vida e das futuras gerações.

Pensando nisso, lançamos um desafio:

Por isso, é fundamental que em nosso dia-a-dia façamos a nossa parte contribuindo para um presente e um futuro que garantam a nossa qualidade de vida e das futuras gerações.

Pensando nisso, lançamos um desafio:

Seja um Consumidor Consciente e diminua a sua Pegada Ecológica (é a marca que deixamos no Planeta, o impacto do nosso estilo de vida).



O consumidor consciente é aquele que usa água e energia de forma atenta sem desperdiçar, separa o lixo gerado possibilitando a reciclagem do mesmo, prepara os alimentos sem sobras e perdas, é aquele que tem mais e distribui para os indivíduos carentes. Enfim, são várias as possibilidades e neste Manual você poderá encontrar alguns caminhos viáveis de fazer a sua parte.



COMO REDUZIR O DESPERDÍCIO DE ÁGUA?

Por que reduzir o consumo de água?

Hoje, metade da população mundial enfrenta problemas de abastecimento de água. Muitas fontes de água doce estão poluídas ou, simplesmente, secaram. Recife, capital de Pernambuco, em vários períodos do ano é submetida a um racionamento rigoroso, e em outros, não tem água. O racionamento também já chegou à São Paulo, podendo atingir 3 milhões dos 10 milhões de habitantes da capital paulista. Você sabia que 97% da água existente no planeta Terra é salgada (mares e oceanos), 2% formam geleiras inacessíveis e, apenas, 1% é água doce, armazenada em lençóis subterrâneos, rios e lagos?

Ou seja, temos apenas 1% de água, distribuída desigualmente pela Terra para atender a mais de 6 bilhões de pessoas (população mundial). Esse pouquinho de água que nos resta está ameaçado. Isso porque, somente agora estamos nos dando conta dos riscos que representam os esgotos, o lixo, os resíduos de agrotóxicos e industriais. Cada um de nós tem uma parcela de responsabilidade nesse conjunto de coisas. Mas, como não podemos resolver tudo de uma só vez, que tal começarmos a dar a nossa contribuição no dia-a-dia?

Você sabe quantos litros de água uma pessoa consome, em média, por dia?



São cerca de 250 litros!(Isto mesmo, 250 litros ou mais): banho, cuidados de higiene, comida, lavagem de louça e roupas, limpeza da casa, plantas e, claro, a água que se bebe. De acordo com a Organização das Nações Unidas, cada pessoa necessita de 3,3 m³/pessoa/mês (cerca de 110 litros de água por dia para atender as necessidades de consumo e higiene). No entanto, no Brasil, nosso consumo chega a 250 litros/dia. Gastar mais de 140 litros de água por dia é jogar dinheiro fora e desperdiçar nossos recursos naturais.



COMO REDUZIR O DESPERDÍCIO DE ÁGUA?

Dá para viver sem água?

Então, a saída é fazer um uso racional deste recurso precioso. Para nós, consumidores, também significa mais dinheiro no bolso, pois a conta de água no final do mês será menor. O mais importante, no entanto, é termos a consciência de que estamos contribuindo, efetivamente, para reduzir os riscos de matarmos a nossa fonte de vida: **a água**.

Conheça mais sobre os impactos de algumas de nossas ações domésticas:

- **Banho:** o consumo no banho chega a atingir 75% da água utilizada em casa. Em 15 min chega-se utilizar 45 litros de água. O chuveiro elétrico consome cerca de 40% da energia de uma casa.
- Escovação dos dentes, barba... uma torneira aberta desperdiça cerca de 15 a 20 litros água por minuto
- **Descarga:** a válvula de descarga do sanitário com tempo de acionamento de 6 segundos, gasta 10 litros de água, que pode chegar a 30 l caso esteja com defeito.
- **Lavagem de carro:** com a torneira aberta durante 30 min, o desperdício pode chegar 600 litros de água
- **Regar plantas e jardins:** regar plantas durante 10 min gasta 186 litros de água
- **Limpeza de calçadas:** varrer calçada com água gasta de 15 a 20 litros de água por minuto, desperdiçando de 450 a 600 litros por 30 min de uso de mangueiras.
- **Vazamento de torneiras:** gotejando, uma torneira cheda a um desperdício de 46 litros por dia, ou seja, 1380 litros/mês. Com abertura de 1mm, o desperdício é de 62640 litros/mês e com abertura de 2mm, o desperdício pode chegar a 135350 litros/mês.
- **Limpeza de louça:** consumo médio de 500 litros de água em 30 min de lavagem de louça, considerando a lavagem em 2 vezes por dia, serão 30.000 mês!



Então, o que podemos fazer?

01

No Banheiro

- O chuveiro elétrico é um dos aparelhos que mais consome energia. O ideal é evitar seu uso em horários de maior consumo (de pico): entre 18h e 19h30min e, no horário de verão, entre 19h e 20h30min;
- Mantenha a temperatura no modo “verão/ morno” que consome 35% menos de energia do que o modo “inverno/quente”.

02

Na cozinha

- Na hora de comprar geladeiras/freezer, micro ondas leve em conta a eficiência energética certificada pelo selo Procel – Programa de Combate ao Desperdício de Energia Elétrica.
- Mantenha a borracha de vedação da porta da geladeira sempre em adequado estado de conservação. Para saber, faça o teste: coloque uma folha de papel entre a porta e a geladeira, se ao fechar a porta, a folha cair ou sair com facilidade, é sinal que a borracha precisa ser trocada.
- Coloque a geladeiras/freezer em local bem ventilado, evitando a proximidade com o fogão, aquecedores ou áreas expostas ao sol. No caso de instalá-los entre armários e paredes, deixe um espaço mínimo de 15 cm dos lados, acima e no fundo do aparelho.
- Evite abrir a porta da geladeira em demasia ou por tempo prolongado.
- Deixe espaço entre os alimentos e guarde-os de forma que você possa encontrá-los rápida e facilmente.
- Não guarde alimentos ou líquidos quentes.
- Não forre as prateleiras com vidros ou plásticos porque dificulta a circulação interna de ar.
- Faça o descongelamento do freezer periodicamente, conforme as instruções do manual, para evitar que se forme camada com mais de meio centímetro de espessura.
- Conserve limpas as serpentinas (as grades) que se encontram na parte de trás do aparelho. NUNCA as utilize para secar panos, roupas e sapatos.
- Quando você se ausentar de casa por tempo prolongado, o ideal é esvaziar freezer e geladeira e desligá-los.

03

Na Lavanderia (ou área de serviço)

- Evite utilizar o ferro elétrico quando vários aparelhos estiverem ligados na casa para evitar que a rede elétrica fique sobrecarregada.
- Habitue-se a juntar a maior quantidade possível de roupas para passá-las de uma só vez, defina o dia da semana para passar as roupas.
- Caso o ferro seja automático, regule sua temperatura. Passe primeiro as roupas delicadas, que precisam de menos calor. No final, depois de desligá-lo, você ainda pode aproveitar o calor para passar algumas roupas leves.

04

Lâmpadas

- Na hora de comprar, dê preferência a lâmpadas fluorescentes, compactas ou circulares, para a cozinha, área de serviço, e qualquer outro lugar da casa que fique com as luzes acesas por mais de quatro horas por dia. Além de consumir menos energia, essas lâmpadas duram mais que as outras.
- Evite acender lâmpadas durante o dia. Aproveite melhor a luz do sol, abrindo janelas, cortinas e persianas. Apague as lâmpadas dos ambientes quando estiverem desocupados.
- Para quem vai pintar a casa, é bom lembrar que tetos e paredes de cores claras refletem melhor a luz, reduzindo a necessidade de luz artificial.



Então, o que podemos fazer?

05

Televisão

- Quando ninguém estiver assistindo, desligue o aparelho.
- Não durma com a televisão ligada. Mas se você se acostumou com isso, uma opção é recorrer ao “timer” (temporizador) para que o aparelho desligue sozinho.

06

Ar Condicionado

- Na hora da compra, escolha um modelo adequado ao tamanho do ambiente em que será utilizado. Prefira os aparelhos com controle automático de temperatura e dê preferência às marcas de maior eficiência, segundo o selo Procel.
- Ao instalá-lo, procure proteger sua parte externa da incidência do sol (mas sem bloquear as grades de ventilação).
- Quando o aparelho estiver funcionando, mantenha janelas e portas fechadas. Desligue-o quando o ambiente estiver desocupado.
- Não refrigere excessivamente o ambiente no verão. O conforto térmico é uma combinação de temperatura e umidade, sendo recomendado entre 22 e 24°C de temperatura e 50 e 60% de umidade relativa do ar. O frio máximo nem sempre é a melhor solução de conforto.
- Mantenha limpos os filtros do aparelho para não prejudicar a circulação do ar.
- Evite a incidência de raios solares no ambiente climatizado, reduzindo a carga térmica para o condicionador.

07

Iluminação

- Mantenha limpas as lâmpadas e luminárias para permitir a reflexão máxima da luz.
- Desligue luzes de dependências quando não estiverem em uso.
- Use, preferencialmente, luminárias abertas, retirando o protetor de acrílico, o que possibilita reduzir em até 50% o número de lâmpadas sem perda da qualidade na iluminação.

08

Microcomputador

- Mantenha acionado o Programa Energy Star®, utilizando os recursos de economia de energia do monitor. Esse sistema desliga o monitor quando o computador não estiver sendo utilizado por muito tempo. Acesse este recurso clicando em: Meu Computador/ Pannel de Controle/ Vídeo.
- Quando não estiver usando, mantenha o monitor desligado e o estabilizador desconectado da tomada. Dê preferência aos notebooks que consomem menos energia
- No caso de desktops, fabricantes de chips já oferecem opções que priorizam o baixo consumo de energia e a reciclagem. O consumidor deve escolher um sistema que tenha tecnologia de gerenciamento de energia ou cuja BIOS ofereça possibilidade de opções de gerenciamento de energia.
- O processador também pode colaborar no processo - escolha um que forneça o máximo nível de eficiência de energia
- Um computador ligado durante uma hora/dia consumo 5,0 kWh/mês. No decorrer de um ano, a economia decorrente de desligar o computador durante esta hora será de 60 kWh, o que leva cada pessoa que desligar seu micro a deixar de jogar na atmosfera 18 quilos de CO₂, volume correspondente ao emitido por carro movido a gasolina ao percorrer 120 km
- O consumo de um PC com impressora e estabilizador, durante uma hora por dia, por 30 dias, é de 3,6 kWh.
- Não deixe os acessórios (impressora, estabilizador, etc) do computador ligado sem necessidade.





Atenção Especial!

09

Elevadores

- Mantenha todos os elevadores funcionando somente nos horários de muita movimentação (entrada, saída e hora de almoço).
- Faça campanhas de conscientização para que os usuários chamem um elevador de cada vez e usem as escadas para subir um andar ou descer dois.

10

Garagens

- Ilumine somente as áreas de circulação de veículos e não os boxes.
- Para os boxes, estude a possibilidade de instalar interruptores individuais comuns ou do tipo pêra, que permitem o desligamento parcial de lâmpadas fluorescentes.
- Use, de preferência, lâmpadas fluorescentes.
- Aproveite ao máximo a iluminação natural, para não usar lâmpadas durante o dia.

11

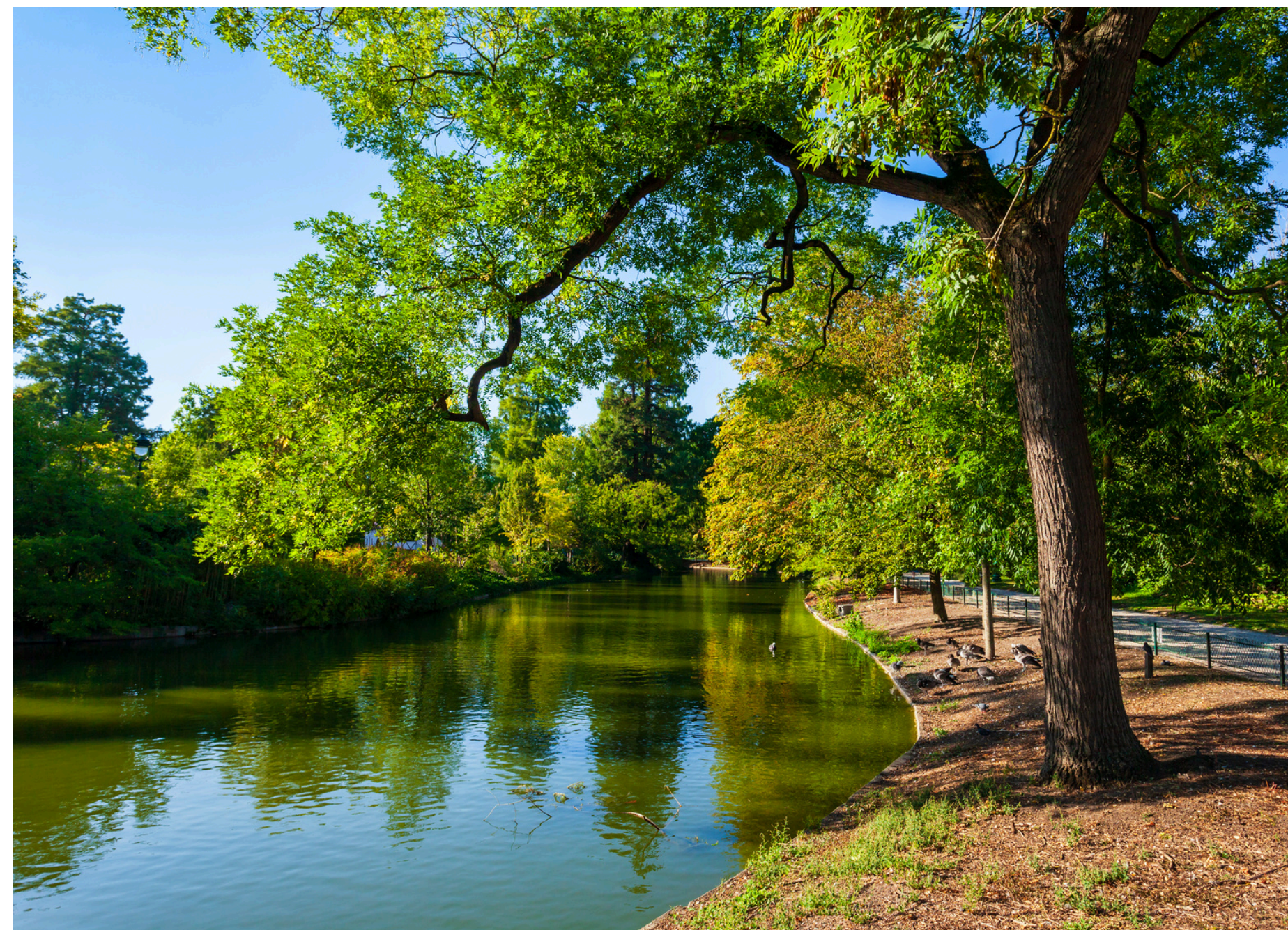
Iluminação

- Nos espaços exteriores reduza, quando possível e sem prejuízo da segurança, a iluminação em áreas de circulação, pátios de estacionamento e garagens.
- Utilize, sempre que possível, sensores de presença.

12

Jardins

- Use lâmpadas de vapor de sódio de alta pressão.





COMO IMPLANTAR A COLETA SELETIVA DE LIXO EM CASA?

Sabemos que em nossa cidade não existe coleta seletiva de lixo, e com isso, todo o lixo gerado em nossas residências é levado para o Aterro.

Convidamos você e seus familiares para participarem do desafio “Seja um Agente de Transformação: pratique a Coleta Seletiva dos Resíduos Domésticos”.

Fazendo a coleta seletiva estaremos permitindo que todo esse material volte para as indústrias para que seja RECICLADO/ TRANSFORMADO em outros produtos, evitando assim, a destinação para lixões, e também a retirada de novos recursos naturais do meio ambiente.





Você conhece o tempo de decomposição do lixo que geramos? Ou seja, o tempo que ele demora para deixar de existir na natureza?

Materiais	Tempo de Degradação
Aço	Mais de 100 anos
Alumínio	200 a 500 anos
Cerâmica	Indeterminado
Chicletes	5 anos
Cordas de nylon	30 anos
Pneus	Indeterminado

Materiais	Tempo de Degradação
Embalagens Longa Vida	Até 100 anos (alumínio)
Embalagens PET	Mais de 100 anos
Esponjas	Indeterminado
Filtros de cigarros	5 anos
Isopor	Indeterminado
Sacos e sacolas plásticas	Mais de 100 anos

Materiais	Tempo de Degradação
Louças	Indeterminado
Luvas de borracha	Indeterminado
Metais (componentes de equipamentos)	Cerca de 450 anos
Papel e papelão	Cerca de 6 meses
Plásticos (embalagens, equipamentos)	Até 450 anos
Vidros	indeterminado



Implantar a Coleta Seletiva dos Resíduos Domésticos. (aqueles que geramos em casa).

Essa é uma ótima oportunidade de envolver a criançada, para que desde cedo, possamos construir uma cultura e consciência mais ecológicas, recomendamos que sejam explicados os motivos e a importância da coleta seletiva para que eles possam entender todo o processo.

E como devem ser separados os resíduos?

É muito fácil: para viabilizar a separação dos resíduos de uma forma prática sugerimos que sejam separados em 3 tipos: o molhado, que são os orgânicos (sobras de alimentos); os recicláveis e os não-recicláveis.

Para tanto, tenha uma lixeira na pia da cozinha para acondicionar APENAS os orgânicos, e uma lixeira maior para os resíduos recicláveis.

Dica: Os resíduos não-recicláveis são gerados em menor quantidade, exceto os de banheiro que devem ser encaminhados ao serviço de coleta pública diariamente na mesma sacola plástica utilizada nas lixeiras dos banheiros, ou seja, não é necessário ter uma terceira lixeira para estes resíduos.



E o que cada um pode fazer em seu dia-a-dia?





Atenção ao quadro que ajudará a entender o que é reciclável e não-reciclável possibilitando destiná-los adequadamente.

Os **recicláveis** são aqueles relacionados na linha da coleta seletiva e devem ser acondicionados TODOS JUNTOS (numa mesma lixeira) para serem encaminhados para a reciclagem.

Os demais resíduos relacionados na linha lixo comum, quando gerados, devem ser armazenados em lixeira específica e encaminhados ao serviço de coleta pública.

DESTINO	PAPEL	PLÁSTICO	VIDROS	METAIS
COLETA SELETIVA	papéis de escritório, papelão, caixas em geral, jornais, revistas, livros, listas telefônicas, cadernos, papel cartão, cartolinas, embalagens longa vida, listas telefônicas, livros	sacos, CDs, disquetes, embalagens de produtos de limpeza, PET (como garrafas de refrigerante), canos e tubos, plásticos em geral (retire antes o excesso de sujeira)	garrafas de bebida, frascos em geral, potes de produtos alimentícios, copos (retire antes o excesso de sujeira)	latas de alumínio (refrigerante, cerveja, suco), latas de produtos alimentícios (óleo, leite em pó, conservas), tampas de garrafa, embalagens metálicas de congelados, folhas-de-flandres
LIXO COMUM	papel carbono, celofane, papel vegetal, termofax, papéis encerados ou palstificados, papel higiênico, lenços de papel, fralda descartável, guardanapos, fotografias, fitas ou etiquetas adesivas	embalagens plásticas metalizadas (como as de salgadinhos)	espelhos, cristais, vidros de janelas, vidros de automóveis, lâmpadas, ampolas de medicamentos, cerâmicas, porcelanas, tubos de TV e de computadores	clipes, grampos, esponjas de aço, tachinhas, pregos e canos



O que fazer com os resíduos que foram separados?

Os resíduos orgânicos, os não-recicláveis e lixo de banheiros devem ser encaminhados normalmente para o serviço de coleta pública.

Caso você esteja bastante mobilizado, pode levá-los também para uma cooperativa de catadores mais próxima de sua residência. Tenha certeza de que este material vale muito para os catadores que vivem da venda dos resíduos recicláveis que geramos.



Agora que você já sabe separar e destinar adequadamente o lixo de sua casa, atenção aos cuidados necessários:

- Todos os resíduos deverão estar secos, ou seja, livres dos seus conteúdos (refrigerantes, óleo, alimentos etc).
- As pilhas e baterias devem ser separadas e acondicionadas em uma caixa de papelão.
- Vidros quebrados devem ser acondicionados em jornal para não oferecer risco à segurança dos funcionários do serviço de coleta pública.
- Todas as pessoas de sua casa deverão receber essas informações, principalmente as empregadas domésticas.



O que fazer com os resíduos que foram separados?

Os resíduos orgânicos, os não-recicláveis e lixo de banheiros devem ser encaminhados normalmente para o serviço de coleta pública.

Caso você esteja bastante mobilizado, pode levá-los também para uma cooperativa de catadores mais próxima de sua residência. Tenha certeza de que este material vale muito para os catadores que vivem da venda dos resíduos recicláveis que geramos.



Agora que você já sabe separar e destinar adequadamente o lixo de sua casa, atenção aos cuidados necessários:

- Todos os resíduos deverão estar secos, ou seja, livres dos seus conteúdos (refrigerantes, óleo, alimentos etc).
- As pilhas e baterias devem ser separadas e acondicionadas em uma caixa de papelão.
- Vidros quebrados devem ser acondicionados em jornal para não oferecer risco à segurança dos funcionários do serviço de coleta pública.
- Todas as pessoas de sua casa deverão receber essas informações, principalmente as empregadas domésticas.



Outras dicas que você pode contribuir!

- Não jogue lixo nenhum na rua. Essa coleta, feita pelo poder público, é mais cara, traz sérios problemas aos moradores nas épocas de chuva, com entupimento de bueiros e estrangulamento dos corredores de água.
- Aproveite integralmente os alimentos. Muitas vezes, talos, folhas, sementes e cascas têm grande valor nutritivo e possibilitam uma boa variação no seu cardápio.
- Doe livros, roupas, brinquedos e outros bens usados que para você não têm mais serventia, mas que podem ser úteis a outras pessoas;
- Leve sacola própria para fazer suas compras, evitando pegar as sacolas plásticas fornecidas nos supermercados. Se levar para casa as sacolas, reutilize-as como saco de lixo. Para o transporte de compras maiores, utilize caixas plásticas ou de papelão;
- Procure comprar produtos reciclados - cadernos, blocos de anotação, envelopes, utilidades de alumínio, ferro, plástico ou vidro;
- Escolha produtos que utilizem pouca embalagem ou que tenham embalagens reutilizáveis ou recicláveis - potes de sorvete, vidros de maionese, etc;
- Não jogue lâmpadas, pilhas, baterias de celular, restos de tinta ou produtos químicos no lixo. As empresas que os produzem estão sendo obrigadas por lei a recolher muitos desses produtos;
- Leve remédios, os que não usa e os vencidos, a um posto de saúde próximo. Eles saberão dar-lhes destino adequado;
- Utilize os dois lados da folha de papel para escrever, rascunhar ou imprimir. Aproveite melhor a área do papel. Para cada tonelada de papel que se recicla quarenta árvores deixam de ser derrubadas;

Agora te perguntamos: Vale a pena? Os materiais recicláveis representam 70% do volume de lixo produzido numa cidade. Por isso, separá-los dos outros resíduos resulta em muito mais espaço nos aterros sanitários, aumentando a vida útil dos mesmos.



Feira do Livro de Brasília - Edição Especial: Meio Ambiente e Sustentabilidade

CONSUMO CONSCIENTE E QUALIDADE DE VIDA

Consuma alimentos orgânicos

E o que é o alimento orgânico?

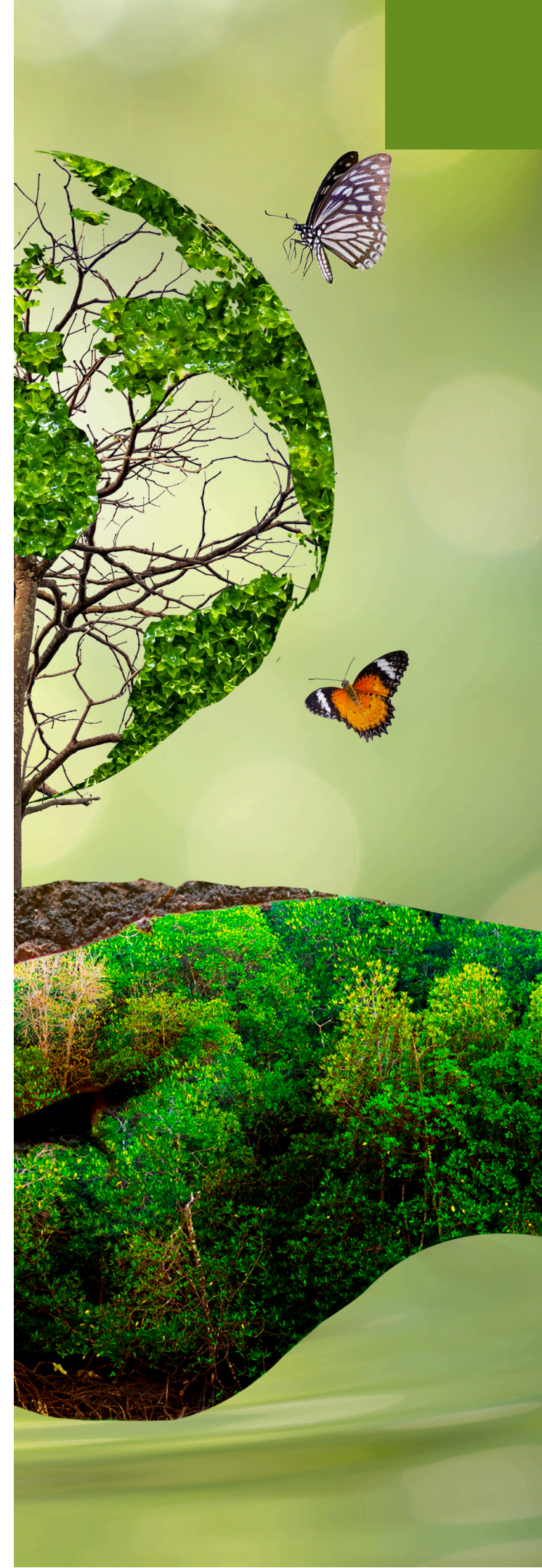
É um alimento produzido em total harmonia com a natureza, pois é o resultado de um sistema de produção agrícola que busca trabalhar de forma equilibrada o solo e os recursos naturais - água, plantas, animais, insetos, rotatividade do solo, etc. São produzidos sem o uso de agrotóxicos, fertilizantes sintéticos, reguladores de crescimento e aditivos para a alimentação animal. E também visa a saúde do trabalhador do campo e do consumidor final.

Não se esqueça:

O produto que é verdadeiramente orgânico tem o selo de certificação.

Não confundir!

- **Alimento integral nem sempre é orgânico!**
- **Hidropônico não é orgânico!**
- **Alimentos transgênicos não são orgânicos!**





ÓRGÃO/SISTEMA	EFEITOS NO ORGANISMO
Sistema nervoso	Síndrome asteno-vegetativa, polineurite, radiculite, encefalopatia, distonia vascular, esclerose cerebral, neurite retrobulbar, angiopatia da retina
Sistema respiratório	Traqueíte crônica, pneumofibrose, enfisema pulmonar, asma brônquica
Fígado	Hepatite crônica, colecistite, insuficiência hepática
Sistema cardiovascular	Miocardite tóxica crônica, insuficiência coronária crônica, hipertensão, hipotensão
Rins	Albuminúria, nictúria, alteração do clearance da uréia, nitrogênio e creatinina
Trato gastrointestinal	Gastrite crônica, duodenite, úlcera, colite crônica (hemorrágica, espástica, formações polipóides), hipersecreção e hiperacidez gástrica, prejuízo da motricidade

Fonte: OMS

**ATENÇÃO AOS IMPACTOS GERADOS PELO CONSUMO DE ALIMENTO PRODUZIDO COM AGROTÓXICO:
(ESSES IMPACTOS DIZEM RESPEITO À SAÚDE DO AGRICULTOR E TAMBÉM DOS CONSUMIDORES)**





Você já ouvir falar no manifesto Slow Food para a Qualidade de Vida: Bom, Limpo e Justo?

Os sistemas de produção e consumo de alimentos mais comuns nos dias de hoje são nocivos para o planeta Terra e seus ecossistemas, e para os seus habitantes.



O sabor, a biodiversidade, a saúde de humanos e animais, o bem estar e a natureza estão sob ataque contínuo. Isto põe em risco o próprio desejo dos gastrônomos de comer e produzir alimentos e o exercício do direito ao prazer sem causar danos à existência dos outros e ao equilíbrio ambiental do planeta que vivemos.

O poeta agricultor Wendel Berry diz que "comer é um ato agrário", segue-se que produzir alimentos deve ser considerado um "ato gastronômico". O consumidor orienta o mercado e a produção com suas escolhas e, aumentando sua consciência sobre estes processos, ele ou ela assumem um novo papel. O consumo se torna parte do ato produtivo e o consumidor se torna então um co-produtor.

O produtor exerce um papel importante no processo, trabalhando para alcançar a qualidade, tornando sua experiência disponível e acolhendo os conhecimentos e saber-fazer dos outros. O esforço deve ser comum e deve ser feito com a mesma consciência e espírito interdisciplinar, como a ciência da gastronomia. Cada um de nós é chamado a praticar e disseminar um novo, mais preciso e ao mesmo tempo mais amplo conceito de qualidade do alimento, baseado em três pré-requisitos básicos e interconectados. A qualidade do alimento deve ser: 1) Bom: o sabor e aroma do alimento, reconhecido por sentidos educados e bem treinados, é fruto da competência do produtor e da escolha de matérias primas e métodos de produção, que não devem de maneira nenhuma alterar sua naturalidade.

2) Limpo: O ambiente tem que ser respeitado e práticas sustentáveis de agricultura, manejo animal, processamento, mercado e consumo devem ser levados em consideração. Cada estágio da cadeia de produção agro-industrial, incluindo o consumo, deve proteger os ecossistemas e a biodiversidade, salvaguardando a saúde do consumidor e do produtor. 3) Justo: A justiça social deve ser buscada através da criação de condições de trabalho respeitadas ao homem e seus direitos e deve ser capaz de gerar remuneração adequada; através da busca de economias globais equilibradas; pela prática da simpatia e solidariedade; pelo respeito às diversidades culturais e tradições. Bom, Limpo e Justo é um apelo para um futuro melhor.





Os sistemas de produção e consumo de alimentos mais comuns nos dias de hoje são nocivos para o planeta Terra e seus ecossistemas, e para os seus habitantes.



O Brasil é campeão mundial em desperdício de alimentos!

Todo ano, joga na lata de lixo o equivalente a 12 bilhões de reais em comida, quantidade suficiente para sustentar 30 milhões de pessoas. Dos 43,8 milhões de toneladas anuais de lixo geradas no país, 26,3 milhões são de comida. O esbanjamento começa no plantio e se repete na colheita, no transporte, na armazenagem, em supermercados, feiras, restaurantes, despensas e cozinhas. Muitas vezes não percebemos, mas, todos os dias, deixamos de consumir uma quantidade considerável de vitaminas presentes nos alimentos. Casca de ovo, sementes de abóbora, etc. Inúmeros são os exemplos de “restos” de alimentos de alto teor vitamínico que, na preparação de refeições, acabam indo parar na lata de lixo. Para termos uma idéia do que costumamos perder, apenas 100 gramas de rama de cenoura têm 25,5 mg de ferro e essa quantidade é o dobro da necessidade diária de ferro para um adulto. Essa parte da cenoura, além de ajudar na conservação do legume, pode ser usada posteriormente na preparação de arroz ou saladas.

Já ouviram falar nas Comunidades que Sustentam a Agricultura – CSA? CSA é uma tecnologia social que apresenta alternativas para apoiar a produção local de alimentos orgânicos, promovendo espaços de interação entre as pessoas na cidade e no campo. SAIBA MAIS E CONHEÇA A MAIS PRÓXIMA DE VOCÊ <https://csabrasilia.wordpress.com/>



Reaproveitamento de sobras de alimentos: essa é a idéia.



Pó de Casca de Ovo Separe a casca, ferva por cinco minutos e seque ao sol. Bata no liquidificador e depois passe por um pano fino. Deve ficar como pó. Utilize uma colherinha nos refogados, sopas, arroz, feijão, molhos, etc.. O pó de casca de ovo é riquíssimo em cálcio, nutriente importante para o crescimento e prevenção da osteoporose, na gravidez e amamentação.

Talos de Agrião Faça bolinhos ou refogados com carne moída.

Folhas de Brócolis ao Forno

600 g de folhas de brócolis (1 pé) 2 ovos batidos 2 colheres (sopa) de margarina ¼ xícara (chá) de farinha de rosca 2 colheres (sopa) de queijo ralado sal à gosto Cozinhe um pouco as folhas de brócolis com sal e escorra. Misture a farinha de rosca com a margarina derretida e junte todos os outros ingredientes, menos o queijo ralado que deve ser salpicado por cima. Asse em forno moderado por 30 à 40 minutos.

Cascas de Goiaba

Lave-as bem e bata-as no liquidificador com água. Adoce à gosto.

Cascas da Maçã

Utilize-as no preparo de sucos e chás.

Doce de Casca de Maracujá

Lave 6 maracujás, descasque-os deixando toda a parte branca e dura com água. Deixe de molho de um dia para outro. Escorra, coloque em uma panela com 2 xícaras de açúcar e 3 xícaras de água. Deixe apurar. Se desejar acrescente canela.

Folhas de Couve-Flor Prepare sopas com folhas desta hortaliça.



Bolinhos de Folhas de Beterraba

1 copo de talos e folhas lavadas e picadas 2 ovos 5 colheres (sopa) de farinha de trigo 2 colheres (sopa) de água Cebola picada Sal à gosto Óleo para fritar Bata bem os ovos e misture os outros ingredientes. Frite os bolinhos em óleo quente e escorra em papel absorvente.

Folhas de Uva

Podem ser enroladas com carne moída e servidas com molho de tomate.

Folhas de Figo

Pode-se utilizá-las no preparo de licores, chás ou xaropes.

Doce de Casca de Banana

5 copos de cascas de banana nanica, bem lavadas e picadas 2 1/2 copos de açúcar Cozinhe as cascas, em pouca água, até amolecerem. Retire do fogo, escorra, reserve o caldo do cozimento e deixe esfriar. Bata as cascas e o caldo no liquidificador e passe por peneira grossa. Junte o açúcar e leve novamente ao fogo lento. Mexendo sempre, até o doce desprender do fundo da panela.

Aperitivo de Cascas de Batata Cascas de batata Óleo e sal. Lave as cascas e frite-as em óleo quente, até ficarem douradas e sequinhas. Tempere à gosto.

Rama de Cenoura

Com o ramo de cenoura, experimente preparar bolinhos, sopas, refogados e enriquecer tortas e suflês.



CONSUMO CONSCIENTE E DIVERSÃO



Para a criançada...

Abaixo disponibilizamos várias dicas de atividades de arte-educação para sensibilizar a criançada. Convide seu filho para fazer brinquedos de sucata! Além de ser divertido, você ainda pode ensinar a ele, de forma criativa, sobre a importância da reutilização dos resíduos.

BILBOQUÊ Material: 1 copo de papel ou plástico usado (ou uma garrafa pequena de refrigerante cortada ao meio) Barbante 1 folha de papel usado Fita crepe Tinta guache Como fazer: Amasse o papel até formar uma bolinha. Envolve a bolinha de papel com fita crepe e pinte. Corte cerca de um metro de barbante e cole uma das pontas na bolinha, com fita crepe. Pinte o copo e faça um furinho na base. Passe o barbante pelo furinho (de fora para dentro do copo), dê um nó e use fita crepe para fixar. O objetivo desta brincadeira é segurar o copo com uma das mãos e tentar colocar a bolinha dentro, sem tocar nela.

QUEBRA-CABEÇA Material: 1 imagem retirada de revista ou jornal Cola Papelão Tesoura Como fazer: Recorte um pedaço de papelão do tamanho da imagem que seu filho escolheu. Cole a imagem no papelão e espere secar. Corte o papelão em pedaços quadrados ou triangulares, do mesmo tamanho ou de tamanhos diferentes, conforme você preferir. Para brincar, é só embaralhar as peças e tentar reconstruir a figura.

DOMINÓ Material: Revistas velhas Papelão Caneta Tesoura Como fazer: Folheie revistas velhas, escolha 28 figuras pequenas e recorte. Corte o papelão em 28 retângulos de 5 cm X 10 cm. Faça um risco dividindo cada retângulo em duas metades. Em uma metade, será colada uma figura. Na outra, será escrito o nome de uma outra figura. Faça isso em todas as peças, certificando-se de escrever os nomes de todas as figuras. O jogo vai começar! Coloque uma peça na mesa e distribua as demais entre os participantes. Um de cada vez, os jogadores devem encaixar o nome à imagem correspondente ou vice-versa, até que não sobre mais nenhuma peça na mão.

VAI E VEM Material: 2 garrafas de refrigerante Tampas coloridas de xampu ou de material de limpeza (lavadas e secas) Fio de varal (2 pedaços de 3m) Fita crepe Como fazer: Corte cada garrafa no meio. Você vai utilizar as metades de cima, isto é, as que têm gargalo. Passe os dois fios por dentro de uma metade, do gargalo para o centro. Em seguida, passe os fios pela outra metade, do centro para o gargalo. Encha as metades com as tampinhas coloridas, para dar um visual bonito, e passe fita crepe para juntar as duas partes das garrafas, formando um cilindro. Dê um nó nas extremidades de cada fio. Duas crianças participam dessa brincadeira, cada uma fica de um lado, segurando uma ponta do fio em cada mão. Conforme elas abrem e fecham os braços, o cilindro desliza pelo fio de um lado para o outro.





Quer ter mais informações?

Relação de Sites Temáticos

- www.portaldovoluntario.org.br
- www.reciclecarbono.com.br
- www.mudeomundo.com.br
- www.ecoatitude.org
- www.cempre.org.br
- www.planetanatural.com.br
- www.clicfilhos.com.br
- Lista de vídeos de educação ambiental: <http://viversustentavel.wordpress.com/2007/09/24/aquecimento-global-serie-de-22-programas-do-globo-ecologia/>
- www.anabbrasil.org
- www.cbcs.org.br
- www.clicfilhos.com.br
- www.hortinha.com.br
- http://www2.camara.gov.br/responsabilidade-social/ecocamara/como-ser-sustentavel_novo
- http://www.wwf.org.br/participe/acao/ajude_divulgar/pecas_para_tv_radio/
- <http://www.youtube.com/watch?v=Q4vX9j7jv8M&feature=related>
- <http://www.youtube.com/watch?v=srpyfmx-QNI&feature=related>
- <http://www.youtube.com/watch?v=sZc1s-bKkt4&feature=related>
- <http://www.youtube.com/watch?v=hOuEv6dunN8&feature=related>
- <http://www.youtube.com/watch?v=ZocGUfbrYM&feature=related>
- <http://www.youtube.com/watch?v=U8VNSjvu8YA&feature=related>
- http://www.youtube.com/watch?v=S33v945AnMs&feature=results_main&playnext=1&list=PLAB09C3B6F30C27C2
- <http://www.silvaporto.com.br/blog/?p=449>
- <http://www.youtube.com/watch?v=KQnaeVLwP4Y>
- <http://www.youtube.com/watch?v=QeqBwx1g2lQ>





Feira do Livro de Brasília - Edição Especial: Meio Ambiente e Sustentabilidade

SER UM CIDADÃO CONSCIENTE TAMBÉM É TER RESPONSABILIDADE SOCIAL

O que fazer com aquela vocação, vontade, curiosidade, ou até mesmo necessidade (para alguns!!) em ajudar aquele que se encontra em uma condição menos favorável que a sua?

Sabe aquela roupa, utensílio doméstico, brinquedo, roupa de cama/ banho que você não usa mais e ainda fica ocupando espaço em sua casa? **Convidamos você a fazer aquela procura do que está sem uso em sua casa e doe para instituições que poderão fazer excelente uso!**

