

## Diminuir o desperdício alimentar

A diminuição do impacto ambiental, não passa só pelo aproveitamento dos resíduos produzidos, mas também pela própria redução dos resíduos produzidos. Ao evitar o desperdício alimentar, não está apenas a ter um comportamento ecologicamente responsável mas está, também, a poupar dinheiro. Por isso, ficam quatro dicas para ajudar a evitar desperdícios em sua casa:

**01 Não vá ao supermercado com fome**  
Sempre que for às compras de barriga vazia, o mais provável é trazer produtos que não precisa

**02 Faça uma lista que precisa antes de ir às compras**  
É uma estratégia que serve, não só para reduzir o desperdício alimentar, como o tempo que passa no supermercado e gera poupança.

**03 Atenção ao prazos**  
Utilize sempre em primeiro lugar os produtos com a data de validade mais próxima. No armário, ou no frigorífico, coloque sempre à frente os produtos que devem ser consumidos primeiro.

**04 Reaproveite alimentos**  
Aproveite os alimentos cozinhados em excesso para confeccionar outros pratos ou congele o restante para outra ocasião.

## Como compostar?

A pensar nos cidadãos que vivem em Lousa, a Junta de Freguesia, em conjunto com a Tété Produtos Lácteos S.A., desenvolveu um projeto inovador de compostagem comunitária: Lousa Composta. Para o efeito, há vários compostores comunitários distribuídos pela freguesia, em espaços bem identificados, nomeadamente em Carcavelos, junto ao chafariz, em Lousa, na zona de estacionamento, por trás do edifício da Junta de Freguesia e no Cabeço de Montachique, na Rua Miguel Torga.

A população residente na envolvente de cada um destes locais pode depositar os seus resíduos orgânicos nestes compostores para serem transformados em fertilizante natural, sendo que, depois, tanto a freguesia como os cidadãos, podem tirar partido do composto que é produzido.

Para participar no programa Lousa Composta, basta inscrever-se presencialmente na Junta de Freguesia de Lousa, para levantar a sua chave de acesso aos compostores. Depois, é só levar os seus resíduos até ao compostor da sua área seguindo as indicações deste folheto ou as que estão visíveis na sinalética que acompanha cada compostor.

### Contactos J.F. Lousa:

Rua Heróis do Ultramar, nº 39 C | 2670-759 Lousa  
geral@jf-lousa.pt | tm. 962 504 793 | tel. 219 751 445  
Aberto ao público de 2ª a 6ª feira entre as 09h e as 13h

Programa patrocinado por:

**Tété**  
— Desde 1960 —

tete@tete.pt | www.tete.pt |   **queijos tete**

# LOUSA COMPOSTA

Programa de compostagem comunitária

Folheto informativo



 **Lousa**  
— Freguesia —

## O que é a compostagem?

Dá-se o nome de compostagem ao processo de transformação de resíduos orgânicos, realizado através de microrganismos, que transformam os resíduos biodegradáveis num fertilizante rico em nutrientes, a que se chama composto. Este composto funciona como adubo ou fertilizante dos solos e, portanto, uma excelente alternativa aos fertilizantes químicos.

## Benefícios



Redução do lixo com a subsequente diminuição da área afeta a aterros sanitários e reciclagem de nutrientes não renováveis.



Redução do impacto ambiental com a diminuição da erosão em solos pobres e redução da libertação de gases com efeito de estufa.



Produção de um fertilizante natural valorizando os resíduos orgânicos.

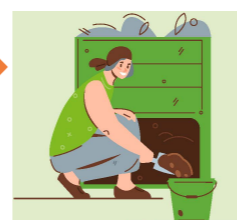
### Processo de compostagem



Colocação de resíduos Castanhos



Colocação de resíduos Verdes



Recolha do material composto



Distribuição do composto



Utilização do composto em hortas e jardins

## O que podemos compostar?

De um modo geral, todos os materiais provenientes da cozinha, do jardim ou do quintal podem ser colocados no compostor. Há, no entanto, alguns cuidados a ter em conta, como os restos de carne ou de peixe que podem atrair roedores ou insectos.

Os resíduos que são passíveis de serem compostados são classificados como "**Verdes**" e "**Castanhos**", consoante o teor de humidade e a proporção de nutrientes de cada um. Para que a compostagem decorra da melhor forma, convém ter a maior diversidade de resíduos possível numa proporção de **duas porções de Castanhos para uma de Verdes**.



### Resíduos Verdes

- Folhas verdes;
- Ervas daninhas;
- Restos de vegetais e frutas;
- Borras de café (incluindo filtros);
- Cascas de ovos (esmagadas);
- Flores;
- Saquetas de chá;
- Aparas de relva frescas.



### Resíduos Castanhos

- Folhas secas;
- Resto de relva cortada seca;
- Palha ou feno;
- Resíduos de cortes e podas;
- Aparas de madeira e serradura;
- Cascas de batata.



### Resíduos Proibidos

- Comida cozinhada;
- Comida com gordura;
- Restos de carne, peixe e marisco;
- Lacticínios;
- Cinzas de carvão;
- Beatas de cigarros;
- Medicamentos;
- Resíduos de plantas tratadas com produtos químicos;
- Excrementos de animais domésticos;
- Resíduos não biodegradáveis (plástico, vidro, metal, pilhas, tintas, têxteis, etc...).