

Dia Internacional da Biodiversidade: as sugestões da Phenix para uma alimentação mais amiga do ambiente

22 de Maio, 2024

Esta quarta-feira, 22 de maio, celebra-se o **Dia Internacional da Biodiversidade**, que alerta para a importância da preservação da diversidade biológica. A propósito deste dia, a **Phenix, startup** que combate o desperdício alimentar e não alimentar, partilha seis propostas para ajudar a preservação da biodiversidade através da alimentação.

Consumir produtos biológicos, locais e sazonais

Consumir produtos orgânicos ajuda a preservar a biodiversidade. Na agricultura tradicional os produtores não utilizam pesticidas, nem tantos químicos para promover o crescimento dos alimentos. Para preservar a biodiversidade, deve-se optar pelo consumo local. Desta forma, além da pegada ecológica ser menor, por não ser necessária a utilização de transporte para os alimentos, também as emissões de gases de efeito de estufa são menores. Ao mesmo tempo, os produtores sentem-se incentivados a produzir alimentos da região/típicos da localidade por saberem que a procura vai corresponder à oferta. Por fim, consumir da época evita, por um lado, que as frutas e legumes viajem três ou mais vezes até chegar ao destino de venda e, por outro lado, estes produtos são menos processados e mais naturais por crescerem na sua época do ano ideal.

Reduzir o consumo animal

Para começar, o cultivo de soja e de origem animal é, em geral, a maior causa do desmatamento no mundo. Este desmatamento tem consequências irreversíveis, como o desaparecimento dos habitats naturais de uma grande parte da biodiversidade. Somando a isto, são utilizados fitossanitários em grandes quantidades para garantir um rendimento cada vez maior nas produções.

Sob o mesmo ponto de vista, podemos também abordar o setor da pecuária, que tem uma boa dose de culpa pela perda de biodiversidade marinha. Nos viveiros, os excrementos dos animais contribuem para a contaminação das águas e dos próprios peixes. Quem sai prejudicado? Os animais marinhos.

Diminuir o uso de embalagens

O plástico é um material que demora algum tempo para se desintegrar e que depois de usado, liberta microplásticos que terminam nos oceanos onde são, enfim, ingeridos pelos animais marinhos. A cada ano, oito milhões de toneladas de plástico vão parar ao oceano, tornando-se um desastre para a biodiversidade marinha. Os peixes, as tartarugas e diversos mamíferos não só ingerem o plástico, por confundirem com alimento, como também são feridos e sufocados por ele. Para ajudar a preservar a biodiversidade, deve ser

reduzido ao máximo o uso de plástico e/ou optar por embalagens reutilizáveis.

Ler os rótulos dos produtos

Apesar dos slogans e rótulos atrativos, deve-se perceber a fundo a origem do alimento. Uma boa leitura dos rótulos e uma boa pesquisa de determinados termos, vão ajudar a evitar algumas armadilhas. Certas substâncias contidas nos produtos são uma ameaça à biodiversidade e é muito importante perceber quais são. Além disto, reforçamos que mais orgânicos e biológicos, melhor

Exemplo: óleo de palma. É barato e pode-se encontrar em diversos produtos. Infelizmente, para satisfazer toda a (gigante) procura, os produtores recorrem ao desmatamento massivo para que, dessa forma, possam obter um único produto de uma só vez. Uma das grandes consequências desta atitude é, portanto, o desaparecimento de espécies em perigo de extinção. Deveremos procurar eliminar este ingrediente da nossa alimentação ou procurar opções de origem sustentável certificada.

Diversificar o consumo de frutos do mar

Hoje em dia, um terço dos peixes do mundo são pescados em massa. E, para as espécies selvagens que se reproduzem a procura é demasiado rápida para a velocidade com que se reproduzem. As consequências? Não existe tempo para a criação natural dos peixes tanto quanto devia, tornando-se num desrespeito ao ciclo de vida dos animais.

Para uma melhor orientação, basta verificar o calendário sazonal dos produtos do mar, tal e qual como acontece com as frutas e legumes sazonais. Não devemos comer qualquer tipo de peixe a qualquer altura do ano, mas sim respeitar o ciclo natural das espécies, logo, da biodiversidade.

Sob o mesmo ponto de vista, para proteger a biodiversidade marinha, deve-se também prestar atenção ao tipo de pesca praticada. Todos os dias são lançadas redes enormes de forma a pescar a maior quantidade de peixe de uma só vez. Infelizmente, como resultado, pescam mais peixe do que o necessário e, a grande parte dos peixes, nem sequer chega aos mercados e/ou supermercados para serem vendidos.

As redes de pesca são, agora, tão eficazes que raspam o fundo do mar, destruindo corais e todos os ecossistemas que ali existem. Capturam igualmente espécies em vias de extinção, como golfinhos e tubarões.

Salvar produtos não vendidos

Os produtos não vendidos foram criados, cultivados, processados e transportados. Com eles, foram gastos recursos e, obviamente, emitidos gases de efeito de estufa. Tendo em conta as suas perfeitas condições de consumo, seria muito pior desperdiçá-los tendo em conta que, de certa forma, já afetaram a biodiversidade.

Comprar produtos não vendidos, acima de tudo, ajuda a evitar a produção de mais quantidade desses alimentos. À primeira vista, um tomate salvo do desperdício, não é o mesmo que um tomate acabado de chegar ao mercado, mas é

igualmente saboroso e perfeito para mil e uma receitas.