

ANO LETIVO 2020/2021

“Eu sou Eco e tu?” Eco-Dica N.º4 “Reduzir o consumo de carne”

Consome **carne**? Se respondeu sim, esta dica é particularmente para si!

Vantagens

- * rica em proteínas, vitaminas do complexo B e minerais,
- * nutritiva

Desvantagens

- * grande impacto no ambiente, mais significativo que os alimentos de fonte vegetal,
- * importante fonte de emissão de metano para a atmosfera, um dos gases responsáveis pelo aquecimento global,
- * um terço da água doce utilizada na agricultura está associada à criação de gado.

Sabias que...

- * para produzir 1 kg de carne bovina se pode gastar até 16.000 litros de água? Quatro vezes a quantidade necessária para produzir a mesma quantidade de feijão.
- * São precisos 7 litros de petróleo para produzir um quilo de bife (adubos, maquinaria).

Tudo tem um preço!

O que podemos fazer para reduzir a pegada ecológica?

-Reduza o consumo de carne ou substitua mesmo a carne

A ideia de que "precisamos de carne para sermos fortes" já foi desmistificada muitas vezes.

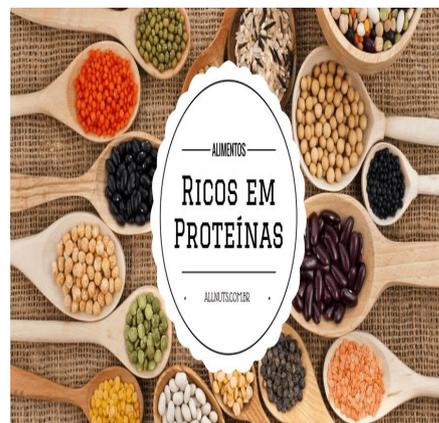
Há alimentos de origem vegetal ricos em proteína: feijão, lentilhas, amêndoas, sementes de abóbora, aveia, quinoa (...). Mesmo que não nos tornemos vegetarianos/ veganos, podemos substituir a carne por legumes e leguminosas, pelo menos duas vezes por semana, o que já reduz o impacto. Podemos mesmo fazer deliciosos e nutritivos hambúrgueres, sem carne!

- Das vermelhas para as brancas

O consumo excessivo de carne vermelha é prejudicial ao nosso planeta e à nossa saúde, por exemplo, tem sido associado a problemas cancerígenos. Assim, devemos limitar a ingestão de carne vermelha a uma a duas porções por semana. Carne branca e ovos são excelentes fontes alternativas de proteínas, e também deixam uma menor pegada ecológica.

- Consuma alimentos Biológicos

Seja pela sua saúde ou pela conservação do meio ambiente, é uma opção inteligente consumir leguminosas, carne, ovos biológicos e de origem local. Se optar pela carne, é também uma boa ideia passar a consumir carne de gado alimentado exclusivamente em pastagens, que, ao mesmo tempo, apresentam gorduras mais saudáveis.



<https://allnuts.com.br/as-14-melhores-refeicoes-sem-carne-ricas-em-proteinas/>

Se pretenderem dar sugestões, dispomos do e-mail: ecoescolas@age-alfena.net

A Equipa Eco-Escolas