

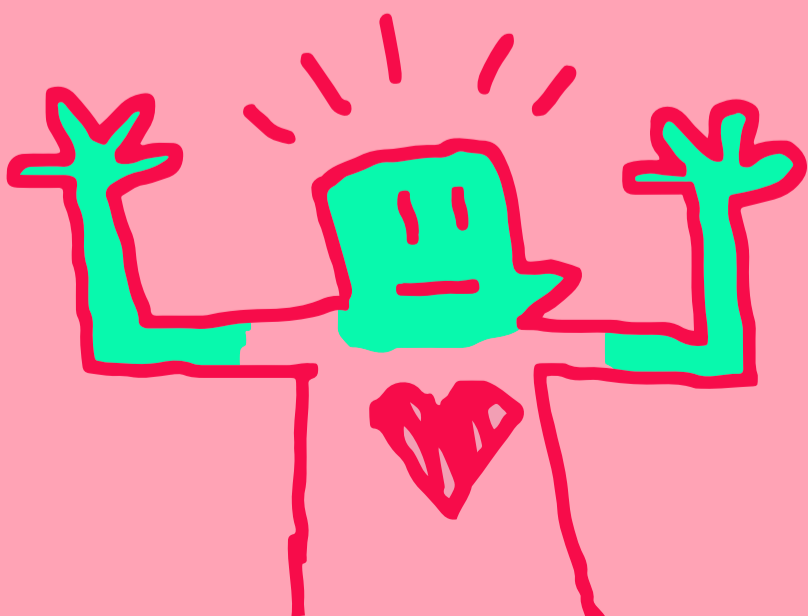
MENOS1UMLIXO



# ALIMENTAÇÃO **SEM** CARNE

UM PRATO CHEIO PRO FUTURO

Por Menos 1 Lixo e Instituto Akatu



Muitas pessoas crescem sem saber que podem **fazer do prato um reflexo de escolhas mais éticas e sustentáveis**. Você ter chegado até aqui é a nossa certeza de que essa realidade aos poucos está mudando.

- 3 Estamos alimentando as gerações do futuro?
- 5 Quais as consequências das queimadas e do desmatamento?
- 6 Mas o que isso tem a ver com as futuras gerações?
- 7 Sobre restaurar ecossistemas
- 8 A transição alimentar deve caminhar em paralelo
- 9 Os primeiros passos para uma transição alimentar
- 10 Novas gerações, novos costumes alimentares
- 12 E as proteínas?
- 14 Mão na massa: 3 receitas nutritivas e acessíveis
- 17 Pratique hábitos alimentares mais conscientes



# ESTAMOS ALIMENTANDO AS GERAÇÕES DO FUTURO?

A maneira com que produzimos e consumimos carne **ameaça a nossa própria sobrevivência** e — consequentemente — **o futuro das próximas gerações.**

*Não é alarmismo, é realidade.*



O Brasil é um dos principais produtores, exportadores e consumidores de carne no mundo. Mas ao mesmo tempo em que a pecuária tem um papel relevante para a economia do país, **representa impactos devastadores para o meio ambiente** e, conseqüentemente, para nós também.

Entre esses impactos estão as queimadas e o desmatamento. Por muitas décadas, tem sido um padrão da pecuária brasileira queimar e/ou desmatar grandes áreas verdes para a abertura de pastagens. Hoje, a pecuária ocupa mais de **3/4 de áreas desmatadas na Amazônia** e o ritmo de queimadas só aumenta, assolando também o Cerrado e o Pantanal. Em 2020, o Brasil registrou seu recorde de queimadas na última década, com 222.797 focos, um aumento de 12,7% em relação ao ano anterior, de acordo com o Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais ([Inpe](#)).



# E QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DAS QUEIMADAS E DO DESMATAMENTO?

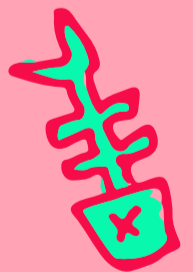
As mudanças no clima que já sentimos na pele. Florestas e ecossistemas naturais têm enorme capacidade de absorver e estocar CO<sub>2</sub>, sendo verdadeiros reservatórios de carbono. Quando destruídos, esse carbono é liberado para a atmosfera, contribuindo para o efeito estufa e para o aquecimento global.

Uma vez que as áreas desmatadas são ocupadas por bovinos, as emissões aumentam ainda mais, pois o próprio processo de digestão do gado emite metano (CH<sub>4</sub>), outro poderoso gás de efeito estufa.

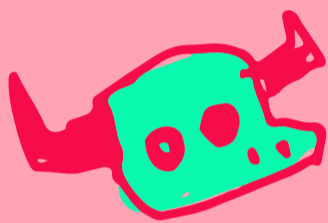
Juntas, as mudanças do uso do solo (queimadas e desmatamento) e a agropecuária são responsáveis por **73% de todas as emissões de gases de efeito estufa do Brasil (SEEG)**. Assim, somos um dos líderes mundiais em emissões que aceleram o aquecimento global e a crise climática.

**Ou seja, o bife que chega no nosso prato tem um tempero difícil de se digerir.**

E tem mais. A pecuária também está associada a um alto consumo e desperdício de água — para a produção de **1kg de carne vermelha são necessários 15 mil litros de água**, por exemplo (**WaterFootPrint**) —, além de devastar o território de inúmeras espécies animais e vegetais, ameaçando ecossistemas e populações nativas.



# MAS O QUE ISSO TEM A VER COM AS FUTURAS GERAÇÕES?

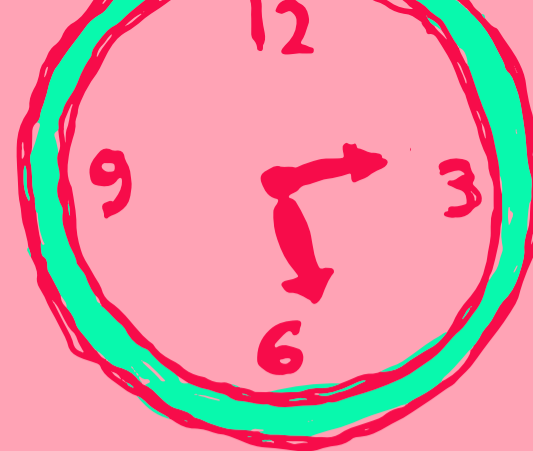


É simples. Se não mudarmos os meios de produção de carne e nossos hábitos alimentares, mantendo os mesmos níveis de emissões atuais, o aquecimento global alcançará níveis irreversíveis. E isso não significa “apenas” um calor a que não estamos acostumados. A crise climática representa:

- **aumento da temperatura média do globo**
- **eventos climáticos extremos mais frequentes**
- **grandes períodos de chuvas**
- **grandes períodos de secas**

Tudo isso é prejudicial para lavouras, colheitas e até mesmo para pastagens. Se continuarmos comendo tanta carne, vão faltar condições ambientais para a produção de vegetais, cereais, arroz, feijão e... para a própria carne!

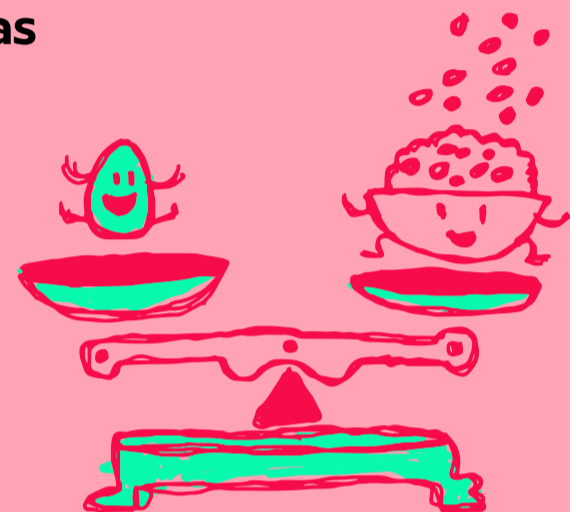
Por isso, é fundamental falarmos em **restauração ambiental e transição alimentar**.



## RESTAURAR ECOSISTEMAS

gera uma ampla gama de benefícios:

- Quantidade e qualidade das florestas
- Melhor qualidade do ar e da água
- Resiliência às mudanças climáticas
- Geração de empregos
- Maior segurança alimentar (WRI).



Pesquisas mostram que **cada US\$ 1 investido em restauração ambiental gera de US\$ 7 a US\$ 30 em retorno**, além do potencial de revitalizar habitats para diferentes espécies e de armazenar grandes quantidades de carbono (WRI).

Ecossistemas saudáveis são um eixo central na luta contra as mudanças climáticas. **Se a natureza fosse protegida e restaurada em escala, poderia ser responsável por mais de 1/3 das reduções anuais de emissões** que o mundo precisa alcançar até 2030 para manter o aumento da temperatura global abaixo de 2°C (sendo que o ideal é 1,5°C) (WRI).

Por isso a ONU anunciou o período de 2021 a 2030 como a Década das Nações Unidas da Restauração de Ecossistemas, convocando todos para a proteção e para a revitalização dos ecossistemas.



A **TRANSIÇÃO ALIMENTAR** deve caminhar em paralelo.

Precisamos fazer a nossa parte enquanto consumidores e mudar nossos hábitos alimentares, reduzindo progressivamente o consumo de carne. Afinal, a demanda é quem determina a oferta.

A transição alimentar gradual de uma dieta focada em carnes para uma dieta vegana, vegetariana ou flexitariana (que prioriza alimentos de origem vegetal, mas com consumo esporádico de alimentos de origem animal) pode trazer inúmeros benefícios para a nossa saúde e para o meio ambiente também.

Para termos uma ideia, **as emissões de alimentos à base de plantas são, em média, 10 a 50 vezes menores do que as de produtos animais (Science)**. E uma mudança para o vegetarianismo **poderia deixar de emitir quase 6 bilhões de toneladas de CO<sub>2</sub>e por ano**, enquanto a mudança para o veganismo pouparia cerca de 8 bilhões de toneladas de CO<sub>2</sub>e (**Carbon Brief**), o equivalente às emissões do Brasil ao longo de 4 anos.



# OS PRIMEIROS PASSOS PARA UMA TRANSIÇÃO ALIMENTAR



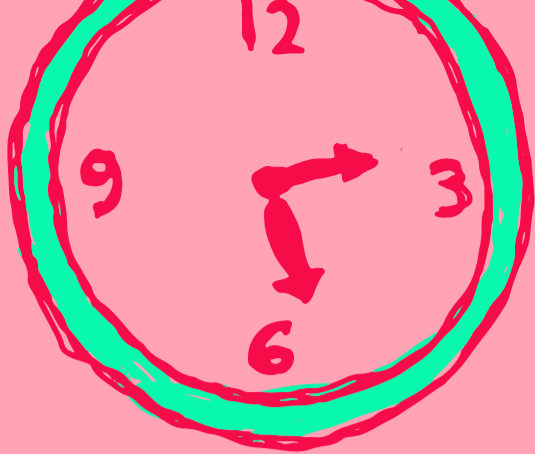
Não duvide do poder da sua escolha. Quer aprender a dar o primeiro passo?

- 1. Vá devagar.** Comece a substituir a carne por outra fonte proteica **em algumas refeições por semana**, de preferência aquelas que você mais gosta, para iniciar o processo de transição
- 2.** Uma vez no processo, **faça pelo menos uma refeição por dia** dentro do plano alimentar desejado
- 3. Faça uma lista de alimentos** que você come regularmente, dando mais atenção àqueles que se enquadram no plano alimentar que você quer seguir, e adicione novos alimentos
- 4. Procure novas receitas** e aprenda sobre outras culinárias: cada uma tem seus alimentos mais frequentes **e diferentes sabores**
- 5. Leia os rótulos** para garantir que está consumindo apenas aquilo que se adequa à dieta adotada e **avalie os nutrientes de cada alimento**

A person wearing a light brown shirt is holding a large, vibrant bunch of fresh green herbs and vegetables. The bunch includes large-leafed basil, smaller leafed herbs, and several stalks of green onions. The person's hands are visible, holding the stems of the produce. The background is a plain, light-colored wall.

## NOVAS GERAÇÕES, NOVOS COSTUMES ALIMENTARES

O mundo está mudando, e as novas gerações têm tudo a ver com isso. Quando o assunto é a necessária **revolução alimentar** para dietas menos agressivas para o meio ambiente — e para os animais também —, **os jovens têm papel fundamental.**

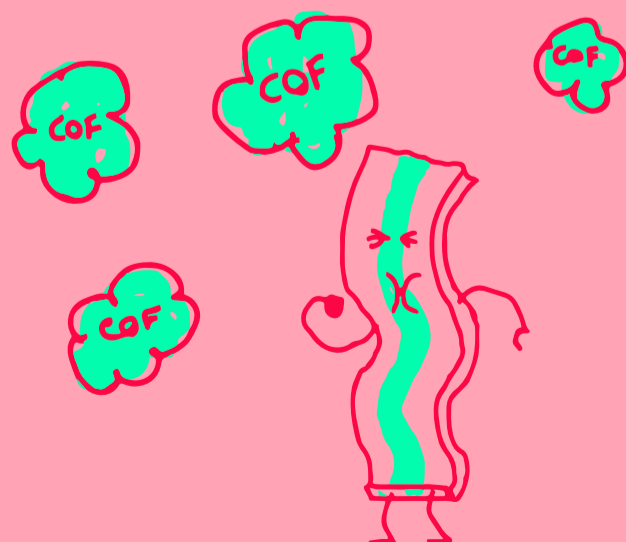


E os estudos mostram um cenário bastante otimista. Pesquisas da Impossible Food (**Kids in the Kitchen** e **Kids Rule**) apontam que os **consumidores jovens são mais propensos a comer alimentos à base de plantas e reduzir o consumo de carne para proteger o meio ambiente.**

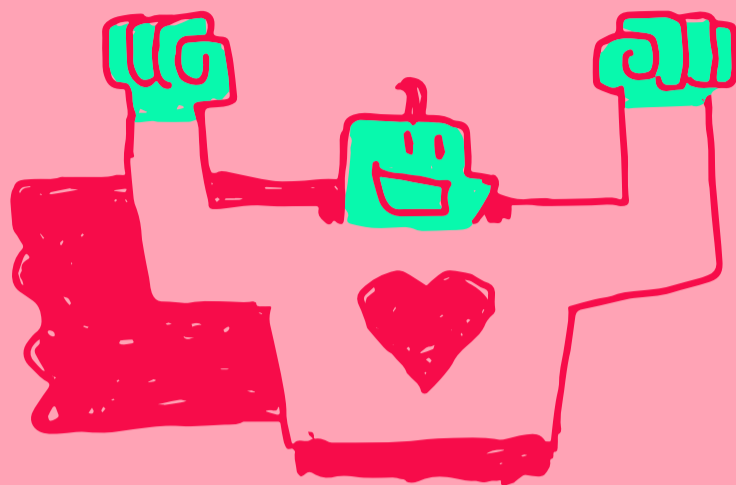
Se os hábitos alimentares das novas gerações acompanharem seu interesse genuíno por estilos de vida mais sustentáveis, **o mundo terá uma chance maior de reduzir as emissões** de gases de efeito estufa e proteger o planeta para as atuais e para as próximas gerações.

Dietas sustentáveis, focadas em plantas e vegetais, são capazes de promover a saúde e o bem-estar de cada indivíduo combinadas à preservação do meio ambiente. Elas têm baixo impacto ambiental, contribuindo para a segurança alimentar e nutricional das gerações presentes e futuras (**FAO**).

Um prato sem carne respeita a biodiversidade e os ecossistemas e é culturalmente aceitável. Pode ser economicamente justo e acessível, nutricionalmente adequado, seguro, saudável e, além de tudo isso, muito saboroso.



# MAS, E AS PROTEÍNAS?



O medo de ficar carente em proteína quando se adota uma dieta vegana não é cientificamente justificado. Isso porque existem milhares de substituições proteicas, saborosas e super acessíveis para todos os gostos.

**O grupo alimentar com maior concentração de proteínas é o das leguminosas.** Além disso, as fontes alimentares de proteína vegetal apresentam baixo teor de gordura total e saturada e maior teor de fibras e fitoquímicos, sendo associados ao impacto positivo à saúde quando substituem as fontes alimentares animais de proteína (**IVU**). O que choca um total de zero pessoas, né?

Do ponto de vista prático, a troca de carnes, ovos e derivados pode ser feita por leguminosas: feijão, lentilha, ervilha, grão de bico e outros. Sabe aquele ditado que feijão e arroz é a refeição mais completa? Pois então!





Confira alguns grupos alimentares que apresentam mais de 10% de proteína em relação às quilocalorias totais:



**Oleaginosas**  
*(soja, amendoim, pistache)*  
**10,5%**



**Cereais integrais**  
**11,4%**



**Legumes**  
**12,3%**



**Verduras**  
**21,7%**



**Leguminosas**  
**24,0%**



**Cogumelos**  
**24,4%**



**Tofu**  
**37,8%**



**Derivados de soja**  
**54,1%**

Fonte: Guia de nutrição para adultos – International Vegetarian Union

*E para mostrar que **TRANSIÇÃO ALIMENTAR** não é nada de outro mundo, separamos três receitas-chave que levam ingredientes simples e são super nutritivas.*



## **BOLO DE BANANA**

- Bata no liquidificador **2 bananas-nanica**,  $\frac{1}{2}$  xícara de **uva-passa sem semente** e  $\frac{1}{4}$  xícara de **óleo vegetal** – aqui, indicamos o de girassol.
- Depois, transfira o conteúdo para um pote fundo e adicione 1 xícara de **aveia em flocos**, 1 xícara de **farinha de arroz**, 1 colher de chá de **canela em pó**, 1 colher de sobremesa de **fermento biológico**, 1 colher de **essência de baunilha** à gosto.
- Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
- Leve ao forno preaquecido a 180°C por 40 a 50 minutos. O ponto vai depender do seu gosto.



15

## BURGUER DE FEIJÃO PRETO

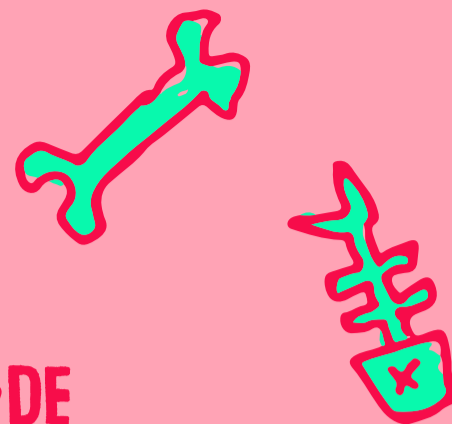
- Deixe  $\frac{1}{4}$  xícara de feijão preto de **molho na véspera, por 8 horas.**
- **Cozinhe com água e sal** até ficar macio. Depois, basta coar a água do cozimento.
- Em um multiprocessador, coloque o feijão, 2 colheres de sopa de **pimentão**, metade de 1 **cebola roxa**, 2 colheres de sopa de **coentro** (ou outro tempero verde que você curta), 1 colher de chá de **páprica**, 1 colher de café de **cominho**,  $\frac{1}{2}$  colher de café de **pimenta** da jamaica e bata, mas pouco, para manter a textura.
- Depois, transfira a massa para um prato e adicione 1 colher de sopa de **farinha de linhaça** e misture.
- Leve a mistura para a **geladeira** e deixe a bonita descansar por 2h.
- Agora, é **hora de modelar** os burgers.
- Para deixá-los pronto, basta **assá-los em forno** preaquecido por 20 minutos, 10 para cada lado do burger.
- Monte o lanche completo: **pão, o burger de feijão preto, abacate amassado, alface, tomate em rodellas e semente de girassol.** *Aí é só correr pro abraço, ou melhor, pra mordida!*

## MACARRÃO COM LEGUMES ASSADOS

- Preaqueça o forno a 240°C.
- Enquanto isso, corte em pedaços pequenos **1 berinjela**, **2 abobrinhas**, **2 pimentões amarelos e vermelhos** e **450g de tomate**; corte também **1 cebola**, mas essa em pétalas.
- Misture tudo isso em uma assadeira.
- Agora, adicione **3 dentes de alhos picados**, 4 colheres de sopa de **azeite de oliva**, e tempere: indicamos **sal e pimenta-do-reino-branca** a gosto.
- Leve ao forno e deixe **assar por 30 minutos**, ou até que os legumes estejam macios, dando umas mexidas durante o processo.
- Quando estiverem prontos, em uma panela, cozinhe **400g de macarrão sem ovos**; o ponto de cozimento será al dente.
- Em paralelo, aqueça 300 ml de **molho de tomate peneirado** em uma panela. Quando o molho já estiver quente, adicione os legumes.
- Prove e corrija os temperos, se necessário.
- Quando o macarrão estiver pronto, escorra-o e adicione ao molho com legumes. Finalize com  $\frac{1}{2}$  **xícara de manjericão** picado e sirva!







## PARA FECHAR, VAMOS PRATICAR **HÁBITOS** DE CONSUMO MAIS CONSCIENTES NA ALIMENTAÇÃO?

1

**Adote uma dieta mais saudável e sustentável:** Prefira ingredientes orgânicos e de pequenos produtores. Aposte em receitas balanceadas, reduzindo o consumo de carne, fazendo o uso integral de verduras, legumes e frutas, e evitando ao máximo produtos com agrotóxicos.

2

**Participe da campanha Segunda Sem Carne:** Se você conseguir abrir mão da carne pelo menos um dia da semana, mas por um longo período, estará fazendo uma grande contribuição ao meio ambiente e à sua saúde. Esse movimento global propõe justamente isso.

3

**Substitua a carne bovina por outras fontes de proteína:** Há diversas fontes vegetais capazes de suprir as necessidades nutricionais de proteína e cujos processos produtivos são menos prejudiciais ao meio ambiente, como leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, etc), cereais, oleaginosas (castanhas, nozes e amêndoas) e algas. Por exemplo: 240g de feijão oferecem a mesma quantidade de proteína que 120g de frango, 81g de carne suína ou 85g de carne bovina (**WEF**). Procure fazer essas substituições em suas refeições.

4

**Compre apenas o que você precisa:** Planeje suas refeições. Faça uma lista de compras e evite compras por impulso. Assim, você evita o desperdício de alimentos e economiza dinheiro.

5

**Leia os rótulos:** Conheça os ingredientes que compõem um alimento, evite produtos com alto teor de gorduras trans, conservantes, açúcar ou sódio. Verifique as datas de validade.

6

**Ame suas sobras:** Se não comer tudo o que preparou em um dia, use as sobras como ingrediente na refeição seguinte ou congele-as para utilizá-las posteriormente.

7

**Escolha frutas e vegetais “feios”:** Não julgue os alimentos pela aparência. Frutas e vegetais com formatos estranhos ou machucados têm o mesmo gosto e os mesmos nutrientes.

8

**Busque receitas e cozinhe:** Não subestime a variedade de sabores e texturas que as receitas com base em frutas, legumes e vegetais podem proporcionar. E preparar alimentos é uma estratégia importante para renovar a sua relação com a comida, com a dieta escolhida.





# CORTANDO NA CARNE

UMA **WEBSÉRIE** PRA QUEM  
TEM FOME DE MUDANÇA

DISPONÍVEL NO IGTV DA @MENOS1LIXO

Realização:

**MENOS  
1LIXO**

 **akatu**  
Por um consumo consciente