DESAFIO
ZERO

FICHA TÉCNICA

facebook.com/manuscritoeditora
instagram.com/manuscrito_editora

© 2020
Todos os direitos relativos à chancela Manuscrito
encontram-se reservados para a Editorial Presença, S.A.
Estrada das Palmeiras, 59 | Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena

Título original: *Desafio Zero*
Autora: Eunice Maia
Copyright © Eunice Maia, 2020
Copyright © Editorial Presença, SA, 2020
Revisão: Nuno Pereira
Fotografias: das páginas 10, 57, 67, 71, 104, 116, 123, 132,
144, 161, 166, 189, 191, 194, 292 e 294 Gustavo Figueiredo;
das páginas 48, 49, 86, 102, 110, 112, 115, 141, 176 e 181
Daniela Sousa para Lance Collective n'A Base;
da página 121 Beatriz Silva; da página 214 Paulo Diniz;
da página 223 Helena Loução;
das páginas 88, 206, 216, 222 e 230 Shutterstock;
restantes fotografias do arquivo pessoal da autora.
Ilustrações: da página 70 YogurtNest;
da página 190 Celso Ameixa;
restantes ilustrações de Helena Loução.
Capa e paginação: Catarina Sequeira Gaeiras
Impressão e acabamento: Multitipo - Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-8975-35-5
Depósito legal nº 463602/19

1ª edição, Lisboa, março 2020

EUNICE MAIA

DESAFIO ZERO

GUIA PRÁTICO

DE REDUÇÃO DE DESPERDÍCIO,
DENTRO E FORA DE CASA

MANUSCRITO

Ao meu marido, que me ensinou a voar.

À minha família, em especial ao meu pai,
a personificação mais autêntica do amor pela terra.

À equipa e à comunidade da Maria Granel.

Aos meus queridos alunos, «Guerreiros do Arco-Íris».

«Não herdámos a Terra dos nossos antepassados.
Pedimo-la emprestada aos nossos filhos.»

Lakota

«We don't need a handful of people doing zero waste perfectly.
We need millions of people doing it imperfectly.»

Anne-Marie Bonneau

«Um dia, a Terra vai adoecer. Os pássaros cairão do céu,
os mares vão escurecer e os peixes aparecerão mortos na correnteza
dos rios. Quando esse dia chegar, os índios perderão o seu espírito.
Mas vão recuperá-lo para ensinar a reverência pela sagrada Terra.
Aí, então, todos os povos vão unir-se sob o símbolo do arco-íris para
terminar com a destruição. Será o tempo dos Guerreiros do Arco-Íris.»

**Profecia feita há mais de 200 anos
por «Olhos de Fogo», uma índia Cree**

ÍNDICE

PREFÁCIO

Bea Johnson 15

Ana Pêgo 18

INTRODUÇÃO

A MINHA HISTÓRIA 21

DUAS (GRANDES) MULHERES — DUAS (GRANDES) INSPIRAÇÕES 23

O PLÁSTICO: DE INOVAÇÃO TECNOLÓGICA A ARMA MORTÍFERA? 28

O DESAFIO 36

PRIMEIRA PARTE

REDUZIR EM CASA

ANTES DE COMEÇAR 41

O MODELO DOS «R» 42

COZINHA 50

Despensa 53

Frigorífico 56

Cozinhar sem desperdício 62
Roteiro semanal de receitas 67
Utensílios de cozinha 86
Compostagem caseira 87
Limpeza e manutenção 101

CASA DE BANHO 116
Higiene e beleza 117
Receitas 141

QUARTO 146
Armário cheio e nada para vestir 146
Fast fashion 147
Uma indústria poluente 148
Radiografia do roupeiro 151

ESCRITÓRIO/ÁREA DE ESTUDO 161
Missão: «destralhar» e reutilizar 162

ANIMAIS EM CASA 167

SEGUNDA PARTE

REDUZIR FORA DE CASA

IR ÀS COMPRAS 175
Novos hábitos 175
Comprar a granel 177
Vamos às compras? 187
A minha lista de compras 192

KIT DE SOBREVIVÊNCIA 195

TERCEIRA PARTE

REDUZIR EM COMUNIDADE

EVENTOS E FESTAS 205

NATAL 213

UM CASAMENTO *ZERO WASTE* 225

QUARTA PARTE

PREPARAR O FUTURO

UMA ESCOLA COMPROMETIDA COM A MUDANÇA
E COM MENOS DESPERDÍCIO 229

É TEMPO DE AGIR 233

PEQUENOS GESTOS (E PROJETOS) CONTAM! 239

UMA CIDADE *ZERO WASTE* 256

Intervir, contagiar e mudar a comunidade 261

CONCLUSÃO

DESAFIO(S) E OPORTUNIDADES 275

INSPIRAÇÕES 280

NOTAS 286

BIBLIOGRAFIA 291

AGRADECIMENTOS 295

PREFÁCIO

É um verdadeiro privilégio escrever o prefácio para este livro.

Desperdício Zero não é uma tendência, é uma necessidade, é uma obrigação. E a Eunice tem-se esforçado para vos demonstrar a melhor maneira de compreenderem isso e agirem em conformidade.

Hoje em dia, é evidente que os nossos recursos naturais não podem continuar a suportar o consumo excessivo e irresponsável em que a nossa sociedade mergulhou. O desequilíbrio meteorológico, a crise da água potável, a ocorrência de doenças oncológicas... já não é possível ignorar as questões climáticas com que atualmente nos confrontamos. Contudo, muitos de nós esperam que o mundo mude, que outros tomem a iniciativa de adotar medidas, que os governantes criem novas leis, que as indústrias recorram a métodos diferentes de produção... Mas não estão os fabricantes a produzir o que os consumidores compram? (Não é nisso que a sua subsistência assenta?) É evidente que, quanto maior for a quantidade de produtos embalados que nós, consumidores, compramos, maior é a produção para satisfazer a procura. Comprar é na sua essência votar: o consumidor tem a oportunidade, através do seu poder de compra, de reforçar práticas que são sustentáveis ou destruidoras.

A Eunice apercebeu-se de que existe uma lacuna entre as práticas retalhistas comuns e o futuro sem embalagens com que muitos de nós sonham. Ela compreendeu que as opções sem embalagens faltavam na sua comunidade e como tal decidiu agir: não só observando um estilo de vida isento de desperdício, mas também apresentando soluções não embaladas na sua loja de venda a granel. Com este novo guia, a Eunice proporciona aos consumidores responsáveis todas as ferramentas necessárias que permitem adotar um estilo de vida sem desperdício. A sua determinação, coragem e dedicação são exemplos a seguir, mas o seu livro representa muito mais...

Ao reduzirmos o lixo em nossa casa, concluiremos que a filosofia «desperdício zero» é a antítese daquilo que anteriormente teríamos imaginado. Não nos toma mais tempo e dinheiro: uma vez implementado, este estilo de vida permite-nos poupar tempo e dinheiro! É um estilo que não significa privações; em vez disso, enriquece a vida e proporciona uma maior disponibilidade para nos dedicarmos ao que mais importa: família, amigos, novas experiências, um estilo de vida com o lema Ser em vez de Ter.

Quando decidi introduzir a prática do Desperdício Zero na minha família, esta expressão era usada apenas no âmbito da gestão de lixo quer por parte das indústrias de produção quer por parte das autarquias, e por isso fomos muito criticados. As pessoas diziam que o que estávamos a fazer não tinha qualquer significado e não teria qualquer impacto porque nós éramos apenas uma família. O Desperdício Zero era então definido como uma ideologia, mas o certo é que veio a tornar-se uma realidade. Ao longo dos anos, pessoas como a minha família e a Eunice provaram que essas críticas estavam erradas. Demonstrámos que o que uma pessoa, uma família, uma loja de venda a granel, uma comunidade fazem pode ter um impacto imenso. Tanto assim que conseguiu inspirar um movimento local, regional e, ao longo do tempo, um movimento global!

Nós, consumidores, vivemos numa era grandiosa: estamos num ponto de viragem da nossa sociedade, na qual somos líderes da mudança e onde qualquer um de nós, como a Eunice, é suscetível de ter poder através de ações quotidianas — cada um de nós pode igualmente ser parte ativa da solução.

A vida é demasiado curta e preciosa para a desperdiçarmos, para permitirmos que os inúteis hábitos consumistas tomem o nosso tempo e para que ignoremos as vantagens de uma vida sem desperdício. Não esperemos mais para tomarmos a iniciativa, para darmos a nós próprios uma oportunidade de melhorar o nosso padrão de vida, para darmos um significado à nossa existência na Terra, para criarmos um mundo de Ser em vez de Ter.

As páginas seguintes apresentam-lhe não só a maneira de usufruir de uma vida melhor para si, mas também de um futuro mais bonito, mais encorajador, mais limpo para os nossos filhos e gerações vindouras.

Vire a página.

BEA JOHNSON

A estratégia europeia para a utilização dos plásticos, que saiu em janeiro de 2018, veio dar um grande abanão na Europa e fez com que as pessoas começassem a ver o que ainda não tinham visto... as suas vidas estavam cheias de plástico!!... e as praias também... e os rios, os parques, as ruas das cidades... E as notícias não deixam dúvidas: há plástico em todo o lado, desde a ilha mais remota à zona mais profunda dos oceanos, que está a afetar não só os ecossistemas, mas também a saúde humana.

Perante isto, não podemos ficar indiferentes. Não podemos continuar a fingir que não vemos. É altura de agir! Muitas pessoas querem mudar o seu estilo de vida e estas mudanças individuais são muito importantes porque vão influenciando quem nos rodeia. E, a pouco e pouco, as nossas escolhas diárias acabam por fazer com que as empresas queiram também mudar.

Nos últimos anos tem aparecido muita informação e há cada vez mais pessoas com vontade de mudar o seu estilo de vida, mas nem sempre sabem o que fazer, nem por onde começar. *Desafio Zero* é o livro de que já estávamos a precisar. De uma forma despretensiosa e inspiradora, a Eunice começa por nos contar a história por detrás da loja Maria Granel e o espírito de missão que tem colocado neste projeto desde o início. Explica a urgência de reduzir o plástico nas nossas vidas e, sem radicalismos nem fundamentalismos, mostra que há alternativas. Para isso, deixa-nos boas dicas para reduzir o plástico, e o desperdício em geral, em quase todas as situações do nosso dia a dia. E, no fim, apresenta-nos uma boa lista de lojas, projetos e pessoas inspiradoras que podemos acompanhar e, eventualmente, contactar. Resumidamente, este livro mostra-nos que não é assim tão difícil viver melhor.

Muito tenho que agradecer à Eunice... pelo apoio, dicas e empurrões que me tem dado nos últimos anos. Pela tranquilidade e paciência extraplanetária para ouvir os meus desabafos e refilices no que se refere a plásticos. Mas, acima de tudo, tenho de agradecer à Eunice pela grande missão que é a Maria Granel.

A Maria Granel não é uma loja como as outras. E não é apenas uma loja a granel. É muito mais do que isso... A Maria Granel é um conceito, é um estado de espírito, é a união entre pessoas e projetos de diferentes origens que lutam por um objetivo comum. A Maria Granel é onde encontramos ferramentas para fazer das nossas vidas um mundo melhor para morar.

Estou muito feliz por a Maria Granel se ter cruzado com o Plasticus maritimus... são dois projetos diferentes mas que fazem sentido juntos.

ANA PÊGO

INTRODUÇÃO

A MINHA HISTÓRIA

Os próximos capítulos são o relato na primeira pessoa do meu processo longo, lento e imperfeito de redução de desperdício, que só atingiu a maturidade em 2018 e que continua a consolidar-se. Se me dissessem, há cerca de dez anos, que escreveria um livro sobre esta minha jornada e que vos lançaria um desafio como este, nunca (mas nunca!) acreditaria. Durante muito tempo, a minha vida foi pautada por um consumo excessivo e irresponsável, apagado de qualquer consciência ambiental e totalmente desvinculado de uma preocupação com a sustentabilidade do planeta. No meu passado, não há qualquer vestígio de ativismo ambiental. Bem pelo contrário. Eu era a personificação de um pequeno desastre a esse nível, dado o meu estilo de vida: todos os meses corria para as lojas de *fast fashion* e esbanjava uma parte muito significativa do meu ordenado em roupa e sapatos. Além da moda, a delapidação ia mais longe e incluía cremes, perfumes, artigos e serviços de beleza. Quando chegava a casa, o impulso dava lugar ao vazio, a felicidade instantânea da aquisição dava lugar à angústia da acumulação sem sentido. Tinha o armário cheio, mas não me conseguia ouvir nem encontrar em tanto ruído, em tanto estímulo. O meu único contributo — pensava eu na altura — era reciclar, e esse gesto enchia-me as medidas, aplacando-me a culpa de consumir tanto.

A minha infância, no entanto, foi de profunda comunhão com a natureza e de respeito absoluto por esse elo sagrado — algo que eu só valorizaria depois. Venho de fora, como tanta gente que mora em Lisboa. Sou minhota, cresci entre levadas graníticas e granjas abundantes, entre o milho e a vinha, no regaço verde da aldeia. Pertenço a uma família de gente do campo, que nele trabalhou e nele encontrou sustento durante várias gerações. A distância começou por sussurrar bem baixinho a saudade, para depois ir gritando com toda a força como me faziam falta o verde do Minho, andar descalça pelos campos, o som líquido dos regatos, as festas das colheitas, das vindimas e das procissões, ao ritmo das estações, a broa de milho da minha avó, acabada de sair do forno de lenha, ou o céu mais estrelado de sempre nas noites de verão. Esse pulsar ancestral cheio de vida e esse orgulho de ser descendente de lavradores só vieram mais tarde. Lembro-me bem de o meu pai, desde sempre, correr ao fim de semana da cidade (e depois de uma semana de trabalho extenuante) para o campo, de ansiar por aquela liberdade a cada dia, e de o achar louco por preterir o conforto de casa para se enfiar no frio, na chuva, na solidão de umas leiras de terra. Imputei-lhe o mesmo diagnóstico de loucura quando fizemos centenas de quilómetros para ir perceber com especialistas do assunto como fazer minhocultura e vermicompostagem. Em nossa casa, sempre se separou o lixo e sempre se compostou no quintal e se deu nova vida aos resíduos orgânicos que, depois de transformados em adubo, fertilizavam a nossa horta. Tudo isso acontecia sem que eu interviesse ativamente — era até o oposto, fazia questão de me manter longe dessas rotinas e escapulia-me sempre que podia a estas tarefas.

O meu pai, sem nunca o pretender ser, talvez tenha sido o primeiro «ativista ambiental» que conheci. O seu amor à terra, que eu não percebia — às vezes, até nos revoltava, a mim, à minha irmã e à minha mãe, porque o levava para longe de nós antes de o sol nascer e só o trazia de volta, de galochas e cestos pletóricos de legumes e fruta, depois de o sol se pôr —, agora enternece-me, comove-me e inspira-me. Foi com ele que aprendemos a semântica da poupança (energia, dinheiro, comida...) e aplicámos, sem saber, a lei de Lavoisier: «Nada se perde, tudo se transforma.»

Estas memórias fundas, bem vincadas no meu percurso, só começariam a ganhar sentido em mim muito mais tarde. Até lá, a minha existência continuaria a ser marcada pelo consumismo exacerbado e por uma certa futilidade, como se «ter» fosse um imperativo (e o único) sinal de felicidade e de sucesso.

Foi uma história de amor que me uniu a um açoriano e que me empurrou para a capital. O meu marido Eduardo é de São Miguel, traz no baú da memória aquele verde luxuriante das ilhas, as pastagens sem fim que só acabam no azul-cobalto do oceano, entre o abraço das hortênsias e o ritmo suave das estações. Cresceu entre jardins e plantações de ananás, maracujá e bananeiras, correu e brincou descalço. Fomos ambos ensinados a ouvir e a respeitar o sussurro da terra e a agradecer as suas dádivas. O mesmo murmúrio da natureza, ancestral, insondável, mágico. Viver em Lisboa quando se é de fora é sentir constantemente o apelo do regresso, é andar com a província instalada para sempre dentro do nosso coração.

E foi o que nos aconteceu aos dois. Estávamos desenraizados e longe das nossas origens. Até que chega o ano de 2013. A minha vida sofreria uma reviravolta. Num projeto que é fruto do amor que nos une, sonhámos e criámos a primeira mercearia biológica 100% a granel em Portugal — a Maria Granel, que abriria as portas em novembro de 2015. O conceito nasceu exatamente como homenagem às nossas raízes comuns associadas à terra, como uma forma de recuperarmos a ligação afetiva que sentíamos nas nossas pequenas comunidades de origem, tão bem cristalizada no imaginário coletivo das antigas e tradicionais mercearias de bairro. E o que primeiro assomou como simplesmente uma mercearia biológica a granel foi depois crescendo como conceito dentro de nós (e da minha vida) e afirmando-se (e construindo-se) como projeto de redução de desperdício, a primeira *zero waste store* nacional.

DUAS (GRANDES) MULHERES DUAS (GRANDES) INSPIRAÇÕES

Pelo caminho, duas mulheres mudariam a minha vida, mudariam a forma como eu olhava para o mundo e, em particular, a forma como eu (não) olhava para o desperdício que gerava.

Em junho de 2015, poucos meses antes da abertura da nossa loja, vi na Internet, completamente por acaso, uma reportagem de um canal de televisão norte-americano sobre Bea Johnson e o seu estilo de vida.