



— Livro Nº 2 —

Alimentar sem desperdiçar

Vem descobrir
este mundo connosco!

VAMOS SER MAIS CONSCIENTES

— Nº 2 —

**Adoramos comer!
É um processo social,
cultural e emocional...
é quase um ritual!**

Mas todos
desperdiçamos
comida.

~~~~~  
INTRODUÇÃO  
~~~~~





INTRODUÇÃO

SABIA QUE

Todos os anos cerca de 1/3 de todos os alimentos produzidos, equivalente a 1,3 mil milhões de toneladas, deteriora-se nos caixotes do lixo dos consumidores e retalhistas ou devido a práticas inadequadas de transporte e colheita.

Fonte: FAO. Global food losses and food waste. – Extent, causes and prevention. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2011. Disponível em: <http://www.fao.org/docrep/014/mb060e/mb060e00.pdf>.

As razões para desperdiçar comida podem ser variadas, mas certamente que todos reconhecemos algumas: compramos demais, conservamos mal os alimentos, colocamos demasiada comida no prato (comemos com os olhos) e esquecemo-nos das sobras de alimentos no frigorífico.

No dia-a-dia pode não parecer muito, mas, quando somado, o desperdício de alimentos é um grande problema, tanto para os “nossos bolsos” como para o planeta. O desperdício de alimentos implica não só o desperdício que acontece ao longo da cadeia de valor (calibração, aspeto estético, práticas de gestão de transporte, armazenamento, confeção/consumo), mas também as perdas relacionadas com os outros fatores como: solo, água, energia e mão-de-obra (associados à produção, transformação, transporte e comercialização).

"Bem, a verdade é que – tenho de dizer a verdade, não é? – se gastarmos 100 Euros, em média acho que 30 vão para o lixo!"

Fonte: PERDA

Temos de ter presente que o valor do alimento (quantidade e qualidade) é de extrema importância para as gerações futuras, pelo que é fundamental uma mudança de comportamentos e hábitos. Reduzir o desperdício alimentar é um “esforço diário” para o qual todos podem(os)

INTRODUÇÃO

contribuir. Pequenas ações individuais, têm um potencial incrível para a resolução deste problema. Vamos valorizá-las!

Inventar e ser criativo na cozinha, dando cor, sabor e aroma às nossas preparações culinárias, são fatores importantes para reduzir o desperdício alimentar. A Dieta Mediterrânica representa um modelo alimentar sustentável e saudável, que garante a variedade e a qualidade nutricional, promovendo o consumo de alimentos de origem vegetal em detrimento dos alimentos de origem animal. Seguir este padrão alimentar é valorizar as práticas sustentáveis, a proteção dos meios rurais de subsistência, respeitar a sazonalidade dos produtos alimentares, privilegiar cadeias de

distribuição mais curtas (consumir local) e preservar as tradições gastronómicas e o legado cultural.

Em 2019, os resíduos alimentares representavam 25% dos resíduos tratados pela Lipor.

Este guia irá auxiliar a fazer um correto planeamento das nossas refeições e uma aquisição, conservação, manuseamento, utilização e consumo otimizados, para que possamos usufruir de uma alimentação com menos desperdício alimentar e, simultaneamente, saborosa e segura.

O desperdício alimentar começa e acaba em nós!

Vamos então
começar a tirar o
maior partido dos
nossos alimentos.

— CAPÍTULO Nº 1 —

Alimentação Sustentável

ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

Um alimento sustentável é:



Produzido localmente, com recurso a métodos de produção que respeitam o ambiente, os animais e a época do ano adequada à sua produção; Adquirido diretamente aos produtores; Um alimento não processado, que permite minimizar a quantidade de recursos utilizados (p.e. água, combustível).

Fonte: FAO, 2014. Developing sustainable food value chains – Guiding principles. Rome; Associação Portuguesa de Nutrição. Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. E-book n.º 43. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017.

Uma alimentação sustentável:



Tem baixo impacto ambiental; Contribui para a segurança alimentar e nutricional da população e para o seu estado de saúde, tanto no presente como no futuro; Protege e respeita a biodiversidade e o ecossistema; Permite otimizar os recursos naturais e humanos; É culturalmente aceite, nutricionalmente adequada, acessível pela população, segura e economicamente justa (FAO; 2015).

SABIA QUE

O setor alimentar representa cerca de 30% do consumo total de energia do mundo e cerca de 22% do total de emissões de gases de efeito estufa.

Fonte: FAO. Global food losses and food waste. – Extent, causes and prevention. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2011. Disponível em: <http://www.fao.org/docrep/014/mb060e/mb060e00.pdf>.) sustentabilidade alimentar. E-book n.º 43. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017.

PLANEAMENTO

Planear as refeições e, consequentemente, a aquisição de produtos alimentares é uma etapa primordial para a minimização do desperdício não só de alimentos, mas também de tempo e custos, potenciando a sustentabilidade alimentar.

01

Começar por verificar todos os produtos alimentares que temos em casa: no frigorífico, congelador, despensa, e o espaço que dispomos para armazenamento nas diferentes condições (refrigeração, congelação, temperatura ambiente). Para facilitar este inventário elaboramos uma lista dos bens alimentares existentes.

02

Criar um plano de refeições semanal ou quinzenal, começando por utilizar o que temos disponível e acrescentando o a adquirir. Para o planeamento temos de considerar todas as refeições do dia, incluindo as refeições intercalares. Não podemos esquecer que é importante gastar primeiro os produtos alimentares cujo prazo de validade é mais curto.

03

Elaborar uma lista de compras com base no planeamento de refeições.

Dar preferência a produtos de origem vegetal (hortícolas, cereais e derivados, tubérculos, frutas, leguminosas, frutos oleaginosos e sementes), que representam a maior "fatia" de alimentos recomendados pela Roda da Alimentação Mediterrânica. Os alimentos de origem animal têm maior impacto sobre os indicadores ambientais, apresentando, na sua maioria, as pegadas de carbono, hídrica e ecológica superiores aos produtos de origem vegetal, sendo, portanto, menos sustentáveis. De ressaltar que os produtos de origem animal de produção local e com métodos de produção respeitadores cabem numa alimentação sustentável.

04

Roda dos Alimentos

1-3*

Gorduras e
óleos.

3-5*

Fruta e vegetais.

2-3*

Cereais e derivados.

2-5*

Carnes, pescado
e ovos.

1-2*

Leguminosas.

4-11*

Pão, massa,
arroz e cereais.

★ Porções.



PLANEAMENTO

05

Experimentar introduzir no planeamento pelo menos uma a duas refeições semanais sem carne ou pescado, optando por leguminosas. As leguminosas (como o feijão, grão, favas, lentilhas, ervilhas, soja e derivados de soja, como o tofu e o tempeh), para além da riqueza nutricional, apresentam uma enorme versatilidade, podendo ser utilizadas em várias preparações culinárias, e ainda baixo custo. Estão disponíveis na forma fresca, seca ou em conserva, pelo que podemos optar pelo formato que nos é mais conveniente.

Reduzir o número de refeições com carnes vermelhas (ex.: porco, cabrito, vaca) e, preferencialmente, não incluir carnes processadas (ex.: bacon, enchidos, fiambre).

06

07

Optar pelos produtos no estado mais natural possível, por exemplo: preferir pescado fresco ou congelado a produtos processados do pescado, como rissóis, barrinhas, entre outros. Optar por fazer puré de batata a partir de batatas cozidas, em vez de utilizar pré-preparados.

08

Considerar a estação do ano em que nos encontramos, não só para adequar as refeições ao clima (frio, calor), mas também para incluir maioritariamente produtos da época (mais saborosos, mais baratos e com maior valor nutricional). A opção por alimentos da época traduz-se numa menor emissão de gases de efeito de estufa, contribuindo para a sustentabilidade da alimentação.

Planear refeições versáteis, que possibilitem a sua reutilização. Tentar escolher receitas em que os ingredientes utilizados possam ser incluídos noutras receitas, caso existam sobras. Por exemplo: se comprarmos um frango para assar e se sobrar, podemos fazer uma quiche, empadão ou uma massada.

09

PLANEAMENTO

Escolher produtos hortícolas variados, para uma maior riqueza de nutrientes e para dar cor às nossas refeições.

Os produtos hortícolas e a fruta de cor intensa, como cenoura, tomate, rabanete, morangos, pêssegos, apresentam, respetivamente, elevada riqueza de fitoquímicos, essenciais para a nossa saúde e bem-estar.

10

11

Planear as refeições completas que comecem por uma boa sopa de hortícolas e terminem com uma peça de fruta da época e local. A água deve ser a bebida de eleição para acompanhar a refeição, se possível da torneira.

12

Registrar, durante uma semana, todos os alimentos que desperdiçamos em casa e fazer uma estimativa da quantidade desperdiçada. Ao identificarmos os alimentos que mais desperdiçamos poderemos ter um melhor planeamento, evitando excessos numa futura compra. No planeamento, é importante reduzirmos a frequência/quantidade utilizadas dos alimentos mais desperdiçados em nossa casa.

Sugestão: ter no frigorífico um tabuleiro com todos os produtos a consumir primeiro dentro (por exemplo.: iogurtes em fim de prazo, produtos hortícolas e fruta) e pode ser adicionada uma mensagem de estímulo ao consumo, como por exemplo: [sou o primeiro a ser comido!](#)



Principais causas do desperdício alimentar em casa:

Prazo de validade dos produtos alimentares ultrapassado;
Desconhecimento da informação contida nos rótulos;

Aspetos estéticos do produto que determinam os critérios de escolha dos consumidores;

Armazenamento dos alimentos em condições de conservação inadequadas;

Falta de planeamento das refeições que leva à aquisição ou preparação de quantidades excessivas de alimentos.

SABIA QUE

Sabia que o chocolate, a carne (particularmente a vermelha) e os laticínios são os produtos que necessitam de mais água para a sua produção, sendo responsáveis por uma maior emissão de gases de efeito de estufa?

Fonte: Hoekstra A et al. The water footprint assessment manual: setting the global standard. Water Footprint Network. London: Earthscan; 2011.

DICAS



Registe os produtos que se vão esgotando em sua casa numa lista, num quadro que tenha sempre na cozinha ou numa app.

É no momento da seleção e da aquisição dos nossos produtos alimentares que estaremos a optar, ou não, por uma alimentação que contribua para a sustentabilidade do nosso planeta.

Algumas dicas importantes para uma alimentação mais sustentável:



Assinala com um visto todas as dicas que já praticas.

1.



No momento da aquisição dos produtos, certificar que adquirimos apenas os alimentos presentes na lista de compras, nas quantidades necessárias, considerando o planeamento que previamente efetuamos. É importante evitarmos grandes volumes de compras, particularmente de produtos frescos e com prazo de validade curto.

2.



Não descartar frutas e produtos hortícolas com defeito, de pequeno tamanho ou com aspeto menos apelativo. Estes alimentos apresentam igual valor nutricional e, por vezes, são a um preço mais baixo e têm melhor sabor.

3. Sempre que possível, recorrer a mercados, mercearias locais ou pequenos produtores, de confiança ou certificados, para a realização das nossas compras. Ter especial atenção se as condições de higiene e de refrigeração são adequadas.

4. Adquirir produtos locais e de época. A aquisição de produtos provenientes de regiões mais distantes acarreta um maior impacto no ambiente, associado ao transporte e recursos utilizados para a conservação dos produtos até nossas casas. Quando temos opção de escolha, entre um produto resultante de produção nacional ou um produto importado, optar pelo que é nacional.

5. Adquirir pescado nacional (por exemplo carapau, cavala, corvina, entre outros), conforme a época do ano e as conformidades legais respeitantes ao tamanho das espécies.

6. Verificar o prazo de validade, adquirindo produtos com vida útil superior no caso de não prevermos a sua utilização no imediato.

7. Evitar a aquisição de alimentos processados, pré-preparados e refeições prontas, cuja produção se associa a uma maior pegada ambiental, e, possivelmente, menor valor nutricional.

8.



No supermercado, iniciar as nossas compras pelos produtos mais pesados e menos perecíveis (os que estão sujeitos a uma menor deterioração, como por exemplo os produtos secos – massa, farinha, arroz, feijão, entre outros), deixando as seções dos frescos e congelados para o final. Acondicionar os alimentos que necessitam de controlo de temperatura em um saco isotérmico, para, desta forma, asseguramos uma melhor preservação e conservação dos alimentos e evitarmos que se degradem até nossa casa (entre o período de compras e a ida para casa não se devem ultrapassar as 2h).

Atenção: Não devemos colocar os detergentes junto dos produtos alimentares, pois em caso de abertura, os produtos alimentares terão de ser descartados.

9.



É importante, comprar fresco para consumir fresco e comprar pré-congelado o que não teremos tempo de consumir antes de se deteriorar. Adquirir produtos conservados, de acordo com o seu uso.

Atenção: se o produto for consumido no espaço de 3 dias devemos comprá-lo no estado fresco e conservá-lo devidamente no frigorífico. Caso contrário, é preferível comprarmos o produto congelado, ao invés de congelar em casa, recorrendo a equipamentos com menor capacidade para uma congelação eficaz e segura.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10.



Comprar, sempre que possível, a granel uma vez que podemos adequar a compra à necessidade, evitando um maior número de embalagens descartáveis. No caso do arroz, da massa, da farinha, etc podem ser adquiridos em embalagens maiores e colocados num recipiente hermético que não haverá risco de deterioração. É preferível que seja adquirido o produto em embalagens maiores do que em doses individuais devido à quantidade de descarte de embalagem.

11.

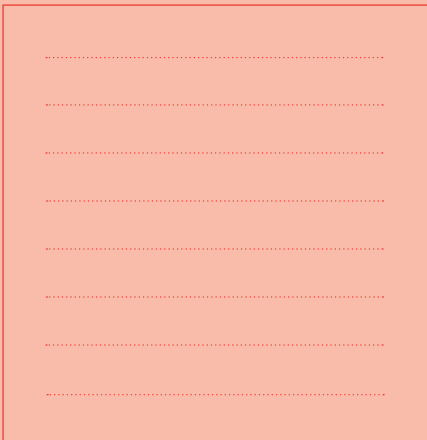


Estar atento às promoções. No caso dos produtos mais perecíveis, que se deterioram mais facilmente (por exemplo, produtos hortícolas, fruta, leite), a aquisição de maiores quantidades pode tornar-se um gerador de desperdício alimentar com conseqüente impacto ambiental.

12.



Quando terminarmos as compras, devemos armazenar os alimentos nas condições adequadas logo de seguida ou no máximo até um período de 2h.



— CAPÍTULO Nº 2 —

Segurança Alimentar

A forma como armazenamos os nossos alimentos em casa é um fator determinante do seu período de vida útil e da manutenção das suas características organoléticas (cor, sabor, odor, brilho e textura) no momento do consumo.



Ficam algumas dicas para termos em atenção:

2.

Na eventualidade de termos de congelar algum produto em casa, preferir porções menores dos alimentos (por exemplo, cortar o frango ao meio em vez de o congelar inteiro), o que irá facilitar o arrefecimento e a congelação. Ao congelar em porções, poderemos descongelar em função da dimensão do nosso agregado familiar (por exemplo: quatro fatias de pão, quatro postas de peixe).

1.

Quando chegarmos a casa, após as compras, começar a arrumação pelos alimentos congelados e frescos, para minimizar a interrupção da rede de frio.

3.

Os alimentos têm de ser acondicionados em embalagens adequadas (caixas herméticas de vidro, plástico reciclado ou em sacos de congelação para cada tipo de produto) e serem devidamente rotulados (data de preparação e/ou validade e descrição do conteúdo).

4.

Evitar o uso de embalagens de papel e plástico responsáveis pelo crescimento do volume de resíduos no planeta. Uma boa sugestão é adquirirmos alimentos frescos e não embalados, ou que utilizem embrulhos em versões reutilizáveis.

ARMAZENAMENTO

5.

Armazenar os alimentos à temperatura adequada e de acordo com as instruções de conservação identificadas nos rótulos do produto. Ter em consideração o tempo de vida útil do alimento após a sua abertura.

6.

Verificar a temperatura do nosso frigorífico. Os alimentos devem ser conservados entre 0°C e 5°C, para manutenção da frescura, segurança e valor nutricional.

7.

Não sobrecarregar o frigorífico, pois o excesso de alimentos impede a circulação do ar frio, impossibilitando uma correta conservação dos alimentos.

8.

Sempre que possível, devemos remover as embalagens exteriores dos alimentos, mas preservar a rotulagem. As embalagens encontram-se, muitas vezes, contaminadas e funcionam como uma barreira adicional ao arrefecimento.

10.

Algumas frutas, como as maçãs e as bananas, libertam um gás (etileno) que acelera o amadurecimento da fruta. É importante adicioná-las em separado, para evitar o amadurecimento rápido e excessivo de outras frutas, que ao deteriorarem-se mais rapidamente geram desperdício.

9.

Garantir a rotação dos nossos produtos alimentares, ou seja, armazenar os alimentos por ordem de validade, colocando à frente os produtos com validade mais curta. Temos de ter consciência que por vezes nem sempre o que compramos por último tem o prazo de validade mais longo.

SABIA QUE

Todas as frutas libertam etileno. É uma característica do próprio amadurecimento da fruta, o que acontece é que temos 2 tipos de comportamento fisiológico da fruta: i) não climatérica é a fruta que amadurece apenas na árvore, não amadurecendo depois da colheita (p.ex.: cerejas, morangos, citrinos, nêspas) e ii) climatérica é a fruta que mesmo que colhida antes do seu amadurecimento completo terminam o seu amadurecimento após a colheita (contudo, não convém colher muito cedo para não prejudicar o sabor) (p.ex.: kiwi, maçã, manga, pera.) Deste modo, as do tipo climatérica (produz mais etileno) podem ser colocadas à temperatura ambiente numa fruteira misturadas com as do não climatérico. As do primeiro grupo exigem temperaturas mais baixas de conservação e devem ser mantidas no frigorífico.

PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO DE REFEIÇÕES

A otimização dos processos de preparação e confeção dos alimentos é, também, importante para uma alimentação sustentável. Nestas etapas, é essencial minimizar a quantidade de alimentos e das suas partes desperdiçados e aumentar a eficiência energética, durante a confeção das refeições.

Dicas para aplicarmos no nosso dia a dia



Assinala com um visto todas as dicas que já praticas.

Reduzir o desperdício na preparação dos alimentos, através do seu aproveitamento integral (por exemplo, talos, cascas, sementes)..

Ajustar as porções às necessidades da nossa família. Para nos auxiliar, utilizar a balança, os medidores e outras medidas caseiras (por exemplo, chávena, colher de sopa). Ao optar por medidas caseiras, numa primeira utilização, é importante pesarmos os alimentos para os conseguirmos converter.

Minimizar a utilização de sal e utilizar ervas aromáticas na confeção das nossas refeições. Poderemos cultivá-las numa horta familiar ou num simples canteiro!

PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO DE REFEIÇÕES

Optar por métodos de confeção saudáveis e com um menor dispêndio energético associado, como é o caso dos estufados ao natural e da cozedura, esta última em panela de pressão preferencialmente. Os pratos de panela, como as caldeiradas, jardineiras, cataplanas e ensopados, permitem uma maior preservação do sabor, aroma e valor nutricional dos alimentos, uma vez que a água de cozedura é consumida e na qual estão presentes os nutrientes libertados durante o processo de confeção. A utilização de panelas de pressão reduz o tempo de confeção dos alimentos e pode reduzir até 75% o gasto de energia.

Devemos confeccionar os alimentos durante o tempo necessário, caso contrário estaremos a gastar mais energia e os alimentos poderão perder valor nutricional.

Para uma maior eficiência energética, é importante optarmos por aquecer água numa chaleira em vez de ferver no fogão; durante a confeção, e assim que a preparação atingir a temperatura pretendida, devemos reduzir a intensidade e deixar terminar de cozinhar em lume mais brando ou desligar o fogão e deixar cozinhar com o calor remanescente.

Manter a panela fechada enquanto cozinhamos. Esta prática possibilita um menor gasto de energia e ajuda na preservação do aroma dos alimentos.

Aproveitar a água de cozedura dos produtos hortícolas para outras preparações como sopas, arroz, massadas e caldos.

Confeccionar mais do que um alimento de uma vez, sempre que seja possível. Por exemplo, juntar batatas, brócolos e pescada a cozer no mesmo recipiente e com a menor quantidade de água possível.

PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO DE REFEIÇÕES

Quando possível, cozinhar para mais do que uma refeição, para pouparmos energia e tempo.

Utilizar ingredientes que sobraram de outras refeições para elaborar novas receitas.

Refrigerar ou congelar as sobras das refeições em pequenas doses, para que estejam prontas para consumo num momento posterior.

Sugestão: colocar o nome das preparações, a data e não deixar permanecer muito tempo no congelador. No caso das refrigeradas, estas devem ser consumidas num espaço de 3 dias. É importante reforçar novamente que devem ser congelados e refrigerados os pratos de acordo com as normas de segurança alimentar (por exemplo: não congelar ou refrigerar 2h após a preparação, utilizar sacos próprios para congelação...)



Massadas; Arroz; Empadão; Soufflé; Timbal; Rissóis; Croquetes; Empadas e outros Pastéis recheados; Sandes



Empadão; Pastéis; Sopa



Purê de batata; Sopa; Saladas frias



Sopa; Esparregado ou Puré; Arroz; Recheio de empadão



Açordas; Ensopados; Migas; Pudim de peixe; Pão ralado.



Batidos; Compotas; Salada de fruta

O que podemos fazer nós, consumidores, para evitar as doenças transmitidas por alimentos?

A segurança alimentar é da responsabilidade não só de produtores, da indústria alimentar e dos governos, mas também nossa, enquanto consumidores. Grande parte das doenças transmitidas por alimentos, vulgarmente designadas por intoxicações alimentares, têm origem em nossa casa. A exposição dos alimentos a temperaturas de aquecimento ou de refrigeração inadequadas e,

ainda, algumas práticas de higiene incorretas, são alguns erros de segurança alimentar identificados com maior frequência. Acredita-se, portanto, que se poderia evitar a maioria das doenças transmitidas por alimentos, se estes fossem manuseados com segurança do “prado ao prato”, e todos nós, como consumidores podemos, a este nível, ter um papel determinante!



Manter a limpeza;



Separar alimentos crus de alimentos cozinhados;



Cozinhar bem os alimentos;



Manter os alimentos seguros;



Utilizar águas e matérias-primas seguras;



Assinala com um visto todas as dicas que já praticas.

1. Manter a limpeza

Lavar e desinfetar cuidadosamente as mãos, os panos, os sacos de compras, os utensílios e as superfícies após o contato com alimentos crus. Porquê? Alguns microrganismos, ainda que em números baixos, podem causar doenças. Garantir que temos as mãos devidamente higienizadas é a forma mais segura de as prevenir e assegurar o nosso bem-estar e dos nossos familiares.

Lavar, em água corrente, as frutas e produtos hortícolas, especialmente se forem comidos crus. Porquê? Microrganismos nocivos podem estar presentes, pelo que uma boa lavagem pode reduzir o seu número. Temos de ter presente que a utilização de vinagre ou limão pode não eliminar alguns microrganismos que causam doenças, como o *Toxoplasma gondii*, o parasita responsável por toxoplasmose. A toxoplasmose é uma infeção grave em grávidas e indivíduos imunodeprimidos. Se estiver grávida ou doente, considerar a alternativa mais segura: cozinhar as frutas e os produtos hortícolas.

Evitar preparar alimentos se estiver doente e nas 48 horas após o desaparecimento dos sintomas. Porquê? Durante este período poderemos ser portadores de microrganismos suscetíveis de causar doenças e transmiti-los aos que estão ao nosso redor.

Nota: Todas as mesas devem ser higienizadas aquando da refeição (válido para a preparação, se a mesa de refeição for a mesa de preparação).

2. Separar os alimentos crus de alimentos cozinhados

Prevenir as contaminações cruzadas (passagem de vírus e de bactérias de uns alimentos, equipamentos, utensílios, superfícies para outros). Alimentos crus, especialmente a carne, o peixe e os seus exsudados, podem conter microrganismos causadores de doenças que podem ser transferidos para outros alimentos, durante o transporte, a preparação ou o armazenamento. Este cuidado na separação tem de ser feito desde a compra, nos carrinhos ou cestos e nos sacos de compra, até à preparação e confeção. Na preparação das nossas refeições, começar por trabalhar os alimentos que vão ser consumidos em cru, por exemplo as saladas, e só depois preparar a carne, o peixe ou os ovos.

Atenção

Após confeccionados e se sobrar, os alimentos cozinhados devem ser colocados numa caixa hermética vazia e colocados no frigorífico até 2h após a confeção.

3. Cozinhar bem os alimentos

É fundamental cozinhar bem as carnes, os ovos, os mariscos e as sobras de refeições anteriores. Certificar que estão bem cozinhados no exterior e no interior. Porquê? A maioria dos microrganismos que causam doenças são destruídos a temperaturas altas. A cozedura é então a nossa arma mais eficaz.

Curiosidades

Deve ser atingida a fervera durante a cocção para eliminar os microrganismos e garantir a correta cocção do produto.

No aquecimento de sobras, é importante que no micro-ondas o mesmo dure 2 minutos e que no fogão atinja a fervera não só no centro, mas em todas as zonas, o que implica mexer as sobras quando se atinge a fervera.

4. Manter os alimentos seguros

Temperaturas seguras são aquelas que previnem ou atrasam o crescimento de microrganismos, isto é, temperaturas inferiores a 5°C reduzem a velocidade de crescimento da maior parte das bactérias e temperaturas acima dos 60 a 65°C destroem a grande maioria dos microrganismos.

Manter os alimentos no frigorífico, verificando a temperatura (entre os 0 a 5°C) e respeitando os prazos de validade. Porquê? No caso dos alimentos que não são cozinhados antes de serem consumidos (por exemplo, queijos, produtos de charcutaria, saladas, sobremesas) a refrigeração e o cumprimento das datas de validade asseguram a sua proteção. Embora alguns microrganismos não cresçam abaixo de 4°C (por exemplo *Salmonella* em ovos), outros, como *Listeria monocytogenes*, podem crescer no frigorífico sem causar quaisquer alterações nos nossos alimentos que indiquem que não são seguros. Não devemos confiar nos nossos sentidos para verificar a segurança dos alimentos!

A segurança é, então, garantida se consumirmos os alimentos dentro do prazo de validade, desde que o nosso frigorífico esteja dentro dos parâmetros de temperatura adequados. O aumento da temperatura acelera o crescimento microbiano e a congelação suspende o crescimento.

Prateleira superior:

logurtes, queijo, natas,
molhos, alimentos
cozinhados.

**Prateleiras do
meio:**

Fiambres,
chouriços, saladas
preparadas, bolos,
doces de colher.

**Prateleira mais
baixa:**

Carne e peixe
crus.

Na gaveta:

Frutas e
legumes.



Na porta:

Ovos, manteiga,
água, sumos, leite
e produtos que
referem "refrigerar
depois de aberto".

"Consumir de preferência antes de..." significa que
depois desta data os alimentos podem perder alguma
qualidade, mas a sua segurança não é comprometida.

"Consumir até..." é a data limite até quando deve ser
consumido. Planear as nossas refeições e as nossas
compras para reduzir o desperdício!

5. Utilizar água e matérias-primas seguras

A qualidade dos ingredientes é fundamental! A higiene do local de compra é um bom indicador. Preferir estabelecimentos onde a higiene e a organização são evidentes. Quando se optar por comprar em feiras e mercados locais devemos estar atentos às condições de higiene e de refrigeração/congelamento de alguns dos alimentos, pois poderão não ser as adequadas ou suficientes (por exemplo, pescado, carne...).

DICAS



Se utilizar marmitta ter em atenção a necessidade de uso de gelo ou uma geleira para o transporte.

Algumas dicas para as refeições em restaurantes e outros espaços comerciais →

1

Optar por doses mais pequenas ou partilhe a dose.

2

Sempre que resultem sobras da nossa refeição, pedir para guardar e levar o que sobrou. Poderemos reaproveitar para outra refeição, estando a economizar e simultaneamente a contribuir para um comportamento alimentar mais sustentável.

Algumas dicas para os lanches das crianças →

2

Optar por peças de fruta da época, locais e de tamanho pequeno (mais adequado às necessidades nutricionais dos mais novos).

SABIA QUE

Deitar fora 1 kg de bife de vaca corresponde a desperdiçar 50 000 l de água que foram usados para produzir essa carne? Da mesma forma 1000l de água são desperdiçados quando deitamos fora 1 copo de leite. Existem aplicações que permitem comprar ou recolher, a preços mais baixos, os produtos que os restaurantes e padarias não conseguiram vender, estando estes produtos em boas condições.

Fonte: Hoekstra A et al. *The water footprint assessment manual: setting the global standard*. Water Footprint Network. London: Earthscan; 2011.

1

Oferecer pão, de preferência de mistura ou centeio, ao invés de opções ricas em açúcar, gordura saturada e sal (por exemplo, produtos de pastelaria, pães açucarados e embalados, croissants). Atender aos recheios que colocamos no pão, optando por versões saudáveis (por exemplo: queijo, produtos hortícolas). Sempre que possível, evitar alimentos pré-embalados.

3

Não esquecer de oferecer água diariamente, em garrafa reutilizável.

4

Promover o consumo de produtos hortícolas, disponibilizando nos lanches opções como palitos de cenoura ou pepino, tomate cherry.

5

Disponibilizar iogurte natural, sem adição de açúcar e não cremoso (sem nata).

— CAPÍTULO Nº 3 —

Receitas e uma Pitada de Imaginação

Açorda de bacalhau com grelos cozidos

com sobras de pão

150 g Bacalhau seco

2 Ovos

200 g Pão (sobras)

2 Colheres de sopa de azeite

2 Dentes de alho

1 Ramo de coentros frescos

300 g Grelos

2 doses

- Coza os grelos e o bacalhau, previamente demolido. Retire o bacalhau e os grelos e aproveite a água da cozedura (sem deixar ferver) para escalfar os ovos. Retire os ovos e reserve o caldo.
- Esmague num almofariz o azeite, os alhos descascados, os coentros lavados e escolhidos.
- Leve o caldo da cozedura do bacalhau ao lume e junte-lhe o preparado assim que levantar fervura.
- Entretanto corte o pão em fatias ou pedaços e distribua-o pelos pratos.
- Na altura de servir, deite o caldo sobre o pão, os ovos e o bacalhau já cortado em pedaços ou em lascas e acompanhe com os grelos cozidos.

Curiosidades

Os grelos são inflorescências de couve-nabo, são amplamente cultivados e tradicionalmente consumidos pelas comunidades rurais do Norte de Portugal.

Os benefícios para a saúde inerentes ao consumo desta espécie, está associada às suas propriedades antioxidantes, reforçando desta forma, a sua inclusão em dietas saudáveis e equilibradas.

Hambúrguer de lentilhas e produtos hortícolas



200 g Lentilhas

4 Colheres de sopa de pão ralado (sobras)

4 Colheres de sopa de flocos de aveia fina

2 Ovos

1/2 Cebola

2 Dentes de alho

1/2 Pimento (cortado em pequenos quadrados)

150 g Curgete (raspada com casca)

150 g Cenoura (raspada com casca)

Salsa, orégãos, pimenta e colorau (a gosto)

3 Colheres de sopa de azeite

45 ml Vinho branco

4 doses

- Numa frigideira antiaderente, junte o azeite, o vinho branco, a cebola, o alho, o pimento, a cenoura e a curgete raspadas e deixe refogar ligeiramente.
- Esmague as lentilhas e adicione a aveia e o pão ralado. Poderá utilizar a picadora ou um copo liquefator para auxiliar esta tarefa.
- Adicione o refogado de cebola, tempere com os condimentos a gosto e junto os ovos batidos.
- Envolve bem todos os ingredientes e forme pequenos hambúrgueres.
- Numa frigideira antiaderente coloque os hambúrgueres e deixe cozinhar durante aproximadamente 5 minutos em lume brando.
- Por fim acompanhe com arroz e uma salada de beterraba e cenoura.

Curiosidades

As lentilhas são um alimento que possui um rendimento culinário positivo, que ronda os 270%, ganhando volume com o processo culinário, pois aumentam o seu teor em água. Estas apresentam uma grande variedade de cores, sendo as mais comuns as verdes, as vermelhas e as castanhas.

Grão de bico com ovos escalfados e legumes

escolha três variedades da época

450 g Grão-de-bico

80 g Tomate pelado

200 g Cebola

4 Ovos

100 g Alho francês

600 g Legumes (a gosto)

100ml Vinho branco

30 g Coentros

20 g Alho

1 Colher de sopa de azeite

4 Folhas de hortelã

1 Limão (raspa e sumo)

4 doses

- Comece por preparar um caldo aromático levando 300 ml de água a ferver com as cascas da cebola, alho e a parte verde do alho francês. Deixe apurar, coe e reserve.
- Corte a cebola, o alho francês e o tomate em pequenos pedaços e esmague o alho. Coloque estes ingredientes numa panela e adicione o caldo aromático e o vinho branco, em conjunto com as folhas de hortelã e a raspa e sumo de um limão. Deixe cozer em lume brando.
- Adicione o grão-de-bico, o azeite e os ovos para que escalfem no preparado. Tape a panela para cozinhar mais rapidamente e poupar energia.
- Quando os ovos estiverem cozinhados, junte os coentros picados e sirva.

Curiosidades

O cultivo e a produção de leguminosas, como o grão-de-bico, são importantes para a proteção do ambiente. As leguminosas possuem a capacidade de absorver e fixar naturalmente azoto, reduzindo a utilização de fertilizantes azotados e ajudando a preservar o meio ambiente.

Caldeirada de peixe (perca, raia, lulas)

200 g Perca
200 g Raia
200 g Lulas
400 g Batata
400 g Pimentos
200 g Tomate fresco
300 g Cebola
40 g Salsa
30 g Alho
10 g Colorau
1 dl Vinho branco
1 Colher de sopa de azeite
1 Folha de louro

4 doses

Curiosidades

Os pimentos têm, na sua composição, capsaicina, um composto que é responsável pela sensação de ardor e que, pelas suas propriedades bioativas, é benéfico para a saúde. Além disso, aumenta a produção de adrenalina, acelerando assim o metabolismo.

- No fundo de um tacho comece por colocar uma camada de cebola às rodelas, de tomate em pedaços e de pimentos, os dentes de alho picados e a folha de louro.
- Corte as batatas em rodelas e disponha uma camada por cima do preparado anterior.
- Junte o peixe e disponha outra camada de cebola, tomate e pimento por cima do peixe. Por fim, coloque uma camada de batatas e adicione o vinho, o azeite e um pouco de água.
- Deixe cozinhar em lume brando com o recipiente tapado cerca de 40 minutos, adicionando por último o colorau e a salsa.

Migas de frango com feijão preto

com sobras de pão e frango

- 600 g** Grelos ou espinafres
- 350 g** Frango cozido (sobras)
- 220 g** Feijão preto em lata
- 300 g** Pão de mistura ou integral (sobras de pão)
- 80 g** Tomate pelado
- 30 g** Coentros
- 20 g** Alho
- 1** Colher de sopa de azeite
- 1** Limão (raspa e sumo)
- 1** Folha de louro

4 doses



- Coza os grelos numa quantidade de água reduzida, coe e reserve a água de cozedura. Desfie o frango cozido.
- Pique o pão, os coentros, o alho e coloque numa frigideira com o azeite. Junte os grelos, o frango, o tomate e o feijão, juntamente com a raspa e sumo de 1 limão e a folha de louro. Envolve todos os ingredientes salteando.
- Se verificar que está muito seco poderá adicionar um pouco da água da cozedura dos grelos.

Curiosidades

Para além do sabor característico que confere aos pratos em que é utilizado, o alho é conhecido pelas suas atividades biológicas, nomeadamente, pela sua capacidade antioxidante. Os compostos bioativos do alho são bem conhecidos por possuírem efeitos benéficos para a saúde, nomeadamente na prevenção de diversas patologias, como por exemplo, doenças cardiovasculares, doenças ateroscleróticas e cancro.

Feijoada vegetariana

200 g Cogumelos
400 g Couve lombarda
400 g Feijão vermelho
300 ml Caldo aromático de legumes
 (preparado com cascas de cebola
 e alho, talos de couve e folhas verdes
 do alho francês)
200 g Tomate
120 g Cebola
120 g Cenoura
20 g Alho
2 Colheres de sopa de azeite
20 dl Vinho branco
1 Folha de louro
1 Colher de café cominhos

4 doses

Curiosidades

Estima-se existirem mais de 1000 variedades de feijão.

O feijão é a leguminosa com maior disponibilidade alimentar em Portugal.

Este pode apresentar numa grande variedade de cores, texturas e sabores, tendo, por isso, um consumo muito apelativo.

- Prepare o caldo aromático, deixando apurar.
- Numa panela junte a cebola e o alho picados, o alho francês e a cenoura cortados às rodelas, os cogumelos, a couve lombarda e o tomate fracionados em pequenas porções, os cominhos e o louro. Adicione o azeite, o vinho branco, 2 colheres de sopa do caldo aromático, envolva e deixe alourar durante uns minutos.
- Acrescente o resto do caldo aromático e o feijão vermelho e deixe estufar cerca de 30 minutos, com o recipiente fechado. Sirva com arroz cozido.

Queques de pescada e legumes

com sobras de pescada

300 g Sobras de pescada cozidas
300 g Talos de brócolos ou couve flor picados
250 g Cenoura com casca
120 g Cebola
20 g Alho
100 g Farinha sem fermento
2 Ovos
2 Colheres de sopa de azeite
25 g Queijo ralado
 Pimenta e noz-moscada q.b.

4 doses

Curiosidades

A pescada é um peixe tipicamente consumido em Portugal, podendo ser obtida sob a forma de filetes ou postas. A pescada é também uma excelente fornecedora de proteína de elevada qualidade, na medida em que fornece todos os aminoácidos essenciais.

A pescada congelada à semelhança da fresca é uma opção de qualidade, uma vez que este processo de conservação permite manter todas as suas características nutricionais.

- Desfie a pescada cozida. Lave bem os talos dos brócolos e as cenouras. Pique os talos e rale a cenoura.
- Numa frigideira antiaderente, junte a cebola e o alho picados, a cenoura raspada, os talos dos brócolos, a pescada e o azeite. Envolve bem, tempere com a noz moscada e a pimenta e deixe alourar alguns minutos. Bata os ovos, junte a farinha e o refogado anterior. Se necessário adicione um pouco de leite.
- Acrescente o queijo ralado e depois de misturar tudo, distribua por formas ou forme pequenos queques com as mãos polvilhadas de farinha. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C, durante 25 minutos ou até dourarem.
- Acompanhe com uma salada de rúcula, tomate e beterraba, temperada com vinagre balsâmico.



Salada de atum com couscous e nozes

1 Lata de atum em azeite

50 g Couscous

100 g Cenoura

100 g Tomate

50 g Cebola

100 ml Caldo aromático de legumes

(preparado com cascas de cebola e alho, talos de couve e folhas verdes do alho francês)

Pimenta, tomilho q.b.

1 Limão (raspa e sumo)

30 g Salsa ou coentros

30 g Miolo de noz

1 dose

- Comece por lavar muito bem o tomate e a cenoura. Raspe a cenoura com casca, corte o tomate em cubos muito pequenos e pique a cebola.
- Prepare um caldo aromático com cascas de cebola e alho, talos de couve e folhas verdes do alho francês. Hidrate os couscous em 100 ml de caldo a ferver, juntamente com o tomilho e a raspa de limão e reserve.
- Abra a lata de atum e escorra bem o líquido. Numa taça envolva todos os ingredientes e adicione os coentros ou salsa picados e as nozes. Tempere com pimenta e sumo de limão.

Curiosidades

O couscous é um derivado de cereais bastante característico da Dieta Mediterrânica. Sempre que possível devemos privilegiar os cereais pouco refinados. Assim, ao escolhermos pão, massas ou arroz integral, estamos a aumentar o teor de vitaminas, minerais e fibras, pois a casca dos cereais foi preservada durante o processamento do cereal, conservando assim toda a riqueza nutricional que daí advém.

Não foi referida em nenhuma receita a adição de sal, uma vez que os ingredientes e a forma de confeção pretendem otimizar o sabor e aroma das preparações, sendo suficientes para temperar os alimentos, contribuindo para uma alimentação mais saudável.

Dicas para as suas receitas



Nas receitas com leguminosas, poderá optar por:

Utilizar leguminosas secas (preferencial), demolhadas previamente num período mínimo de 8 horas, o que possibilitará reduzir a disponibilidade de compostos antinutricionais. Para minimizar o gasto energético, as leguminosas devem ser cozidas em panela de pressão.

Utilizar leguminosas em lata. Estas têm de ser bem escorridas e passadas por água corrente de forma a retirar o excesso de sal. Nas receitas em que sejam utilizadas leguminosas em lata, evite recorrer-se à adição de sal.

A água da cozedura dos hortícolas que não for utilizada na preparação da refeição, poderá ser reaproveitada como caldo aromático para outras receitas ou como base para uma sopa ou arroz.

A utilização de caldos aromáticos de hortícolas permite o reaproveitamento de cascas e talos dos hortícolas e permite aromatizar as receitas sem que seja necessário adicionar sal.

Na preparação das sopas faça o aproveitamento integral dos produtos hortícolas, utilizando as cascas e os talos, cuidadosamente higienizados, assim como, reaproveite a água de cozedura de leguminosas e outros alimentos, rica em compostos hidrossolúveis.

"Não ao desperdício! Mas, caso tenhas resíduos alimentares, (vermi)compostagem!"

GLOSSÁRIO

Fitoquímicos | Compostos químicos que ocorre naturalmente numa planta.

Fatores Antinutricionais | Os fatores antinutricionais são substâncias que mesmo em estado vestigial, reduzem ou impedem a utilização de um elemento nutritivo.

Calibração | Separar, por tamanhos, objetos ou produtos mais ou menos semelhantes.

Cocção | Ação ou efeito de preparar um alimento ao fogo ou calor, geralmente dentro de um líquido fervente; cozedura, cozimento.

Uma edição:

lipor 

Com colaboração de

Ada Rocha, Nutricionista e Professora associada da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

Margarida Liz, Nutricionista e Professora auxiliar da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Paula Teixeira, Professora Associada Escola Superior de Biotecnologia – Universidade Católica Portuguesa.